NÁRODNÉ POĽNOHOSPODÁRSKE A POTRAVINÁRSKE CENTRUM
VÝSKUMNÝ ÚSTAV RASTLINNEJ VÝROBY

2016
MEDZINÁRODNÝ ROK STRUKOVÍN

STRUKOVINY

PIEŠŤANY, 2016

Zostavili: Ing. Oľga Horňáková, Ing. Katarína Bojnanská
Foto: Ing. Katarína Bojnanská, Ing. Iveta Čičová, PhD.,
Ing. Norbert Šnajdar
NPPC Výskumný ústav rastlinnej výroby, 2016

Za jazykovú úpravu zodpovední autori.

ISBN 978-80-89417 -68-1

SÚHRN

Strukoviny sú dôležitou zložkou výživy. Sú výborným zdrojom bielkovín, ktoré sú ako v semenách tak aj v nezrelých strukoch. Obsahujú len veľmi málo tukov, ktoré sú tvorené hlavne nenasýtenými mastnými kyselinami. Neobsahujú žiadny cholesterol. Napriek tomu, že majú pomerne veľký obsah sacharidov, glykemický index strukovín je nízky. Je to dané zastúpením sacharidov, nízkym podielom jednoduchých cukrov a vysokým podielom oligosacharidov a polysacharidov - škrobu a vlákniny. Ich nevýhodou je obsah niektorých látok, ktoré nadúvajú, i látok, ktoré možno v surovom stave označiť za jedovaté. Tieto látky sa ničia úpravou, preto niektoré strukoviny nemožno jesť surové. Strukoviny obsahujú väčšie množstvo vápnika ako napr. mlieko, ďalej obsahujú minerálne látky a vitamíny. Výnimkou medzi strukovinami je sója. Bielkoviny sóje (najmä glycín) majú oproti ostatným strukovinám výhodnejšie zloženie aminokyselín, obsahujú väčšinu nenahraditeľných aminokyselín. Bielkovinami strukovín možno veľmi dobre dopĺňať živočíšne bielkoviny. Sedem percent celosvetovej spotreby energie je pokrytých strukovinami. U nás je spotreba strukovín pomerne nízka. V niektorých oblastiach nedosahuje ani 1 kg a odporúčaná spotrebná dávka u nás je 3,5 kg za rok na 1 osobu. Väčšie zastúpenie strukovinových bielkovín by znamenalo ich racionálnejšie zastúpenie v našej strave, pričom by sa naviac získali iné esenciálne živiny, ako napr. vitamíny najmä skupiny B, makroelementy (draslík, fosfor, vápnik a horčík), mikroelementy (kobalt, molybdén, vanád, jód, meď, mangán, zinok ale i fluór), ale aj hrubá vláknina (celulóza a hemicelulóza).

Priemerný obsah výživných látok v 100 g jedlého podielu v jednotlivých druhoch strukovín

Druh	Priemerné množstvo v g obsiahnutých v 100 g jedlého podielu		
	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky
bôb	25,0	56,9	1,2
cícer	20,0	59,4	4,5
fazuľa	22,1	59,7	1,6
hrach	23,2	60,5	1,2
hrachor	27,0	58,2	1,0
sója	35,4	26,0	18,7
šošovica	24,2	58,2	1,2

Záhradné strukoviny (zelené fazuľové struky, hrášok a zelený bôb) majú väčší obsah karoténu a okrem toho i cenný obsah kyseliny askorbovej - vitamínu C, ktorý v zrelých semenách prakticky nie je.

Strukoviny sú účinným prostriedkom na choroby srdcového a cievneho systému. Strukoviny nestrávime úplne a nestrávený zvyšok zostáva v hrubom čreve, kde ho rozkladajú baktérie. Pri tomto procese sa uvoľňuje množstvo látok, ktoré pôsobia presne ako lieky a nútia pečeň, aby znížila produkciu cholesterolu. Za dôležitú terapeutickú súčasť suchých varených semien sa pokladajú balastné látky. Konzumácia potravín bohatých na balastné látky významne znižuje krvný tlak. Strukoviny obsahujú látky, ktoré dokážu pôsobiť proti aktivácii látok vyvolávajúcich zhubné ochorenie. Nežiadúcu plynatosť pri konzumácii strukovín môžeme čiastočne eliminovať tak, že umyté strukoviny zalejeme vriacou vodou a necháme aspoň 4 hodiny namočené, potom vodu zlejeme a zalejeme novou a necháme ďalej napučiavať.

OBSAH

Súhrn..... 1
Obsah..... 3
Šošovica..... 6
Šošovicové fašírky..... 6
Šošovicové krokety..... 7
Vajcia so šošovicou..... 7
Dusená šošovica..... 7
Vajcia v šošovicovej omáčke..... 7
Šošovica na divoko..... 7
Hrach..... 8
Hrachová polievka..... 9
Hrachové pyré..... 9
Karbonátky z hrachovej kaše..... 9
Hrach na spôsob Wandy..... 9
Hrachová polievka so žemľou..... 10
Pučálka..... 10
Hrachovec..... 10
Hrachové krokety..... 10
Zelený hrášok..... 11
Hrášková polievka..... 11
Hráškové pyré k mäsu..... 11
Špagety s hráškom..... 11
Hráškový šalát..... 11
Jarná polievka s krupicou..... 12
Krémová polievka zo zeleného hrášku..... 12
Sója..... 13
Sójové fašírky..... 14
Sójová zapekanka..... 14
Rajčinová polievka so sójou..... 14
Strukovinová saláma..... 14
Sójová plnka..... 14
Vajcia so sójovou..... 15
Sójový paprikáš..... 15
Sójové rezne..... 15
Sójová nátierka..... 15
Sójové karbonátky..... 15
Sójový šalát s kečupom..... 16
Zapekaná sója..... 16

Segedínsky guláš so sójou..... 16
Pražená sója..... 16
Cícer..... 17
Cícer s cestovinou..... 17
Zapečený cícer..... 17
Cícerová nátierka – humus..... 18
Dusený cícer so zeleninou..... 18
Falafel..... 18
Kura plnené cícerom..... 18
Šalát z cícera..... 19
Cícerová polievka so zeleninou..... 19
Vegetariánska pečienka..... 19
Karí cícer..... 19
Fazuľa..... 20
Fazuľový šalát I..... 20
Fazuľový šalát II..... 21
Fazuľový guláš..... 21
Chilli con carne so salámou..... 21
Fazuľa z ryžou v rajčiakovej omáčke..... 21
Nátierka zo strakatej fazule..... 22
Fazuľová torta..... 22
Fazuľová polievka sladká..... 22
Fazuľová polievka kyslá..... 22
Struková fazuľka..... 23
Fazuľka s cesnakom..... 23
Fazuľkový šalát s tuniakom..... 23
Šalát zo zelenej fazuľky..... 23
Fazuľka ako mozoček..... 23
Fazuľkové struky so strúhankou..... 24
Zapekané fazuľkové struky..... 24
Fazuľková omáčka..... 24
Puding z fazuľky..... 24
Fazuľkový šalát..... 25
Fazuľkový paprikáš..... 25
Veľkosemenný bôb..... 26
Dusený bôb..... 27
Bôbový paprikáš..... 27
Krémová kyslá polievka zo zeleného bôbu..... 28
Dusený bôb s vajcom..... 28
Bôbová kaša..... 28

Bôbová polievka s údeným mäsom..... 28
Bôbový šalát..... 29
Bôbová nátierka s rajčinovým pretlakom..... 29
Bôbová nátierka s tvarohom..... 29
Bôbové oriešky..... 29
Bôbové gaštanové pyré..... 29
Liečenie žlčníkových kameňov..... 29
Hrachor..... 30
Jemná hrachorová polievka..... 30
Hrachorová kaša..... 30
Hrachorové krokety..... 31
Klíčky zo strukovín..... 32
Pre zaneprázdnených – najjednoduchšie jedlo zo strukovín..... 32

Šošovica

Šošovica sa u nás bežne pestovala a používala oddávna. Je to hodnotná, veľmi dobrá potravina, najvyhľadávanejšia zo strukovín, pretože je ľahko stráviteľná, výživná a chutná. Semeno šošovice obsahuje až 28 % bielkovín (najvyšší podiel tvorí lecitín). Z konzumného hľadiska sú najžiadanejšie rovnomerne a rýchlo uvarené semená, ktoré pokiaľ možno starnutím netmavnú, majú tenkú šupku a chuťové sú jemné. Šošovica obsahuje viac živín ako hrach alebo fazuľa, okrem toho má veľmi vysoký obsah vitamínov (B a C) a minerálnych látok (železo, zinok, meď, horčík). Zo strukovín obsahuje najviac železa a najmenej hrubej vlákniny.

Varenie - šošovicu zalejeme studenou vodou a necháme v nej aspoň 6 hodín a potom uvaríme, vytvorenú penu zberáme. Solíme až po uvarení.

Šošovicové fašírky

Potrebujeme: 100 g uvarenej šošovice, 70 g cibule, 120 g v šupe uvarených zemiakov, 75 g strúhanky, 100 g orechov, 1 vajce, 2 lyžice posekanej petržlenovej vňate, soľ, 3 strúčiky cesnaku, olej na vyprážanie.

Postup: Šošovicu scedíme a pomelieme na mäsovom mlynčeku. Pridáme posekanú cibuľu, pretlačené zemiaky, cesnak, vajce, strúhanku, nahrubo posekané orechy, petržlenovú vňať, soľ a dobre spolu premiešame. Ak je masa hustá pridáme trochu vody. Z masy urobíme 12 fašírok, ktoré na oleji vypražíme. Podávame so zemiakmi a šalátom.

Šošovicové krokety

Potrebujeme: 350 g uvarenej šošovice, 1 žemľa, hrsť sušených hríbov, 1 dl mlieka, 1 vajce, soľ, mleté čierne korenie, strúhanku, olej.

Postup: Uvarenú šošovicu pretrieme cez sito. Žemľu zalejeme mliekom. Hríby namočíme do horúcej vody a po vyžmýkaní nadrobno nakrájame. Do šošovice pridáme nakrájanú žemľu, hríby, časť vajca, soľ, mleté čierne korenie, 2 lyžice strúhanky a všetko dobre premiešame. Z hmoty sformujeme rovnomerné valčeky, ktoré namáčame do vajca a obalíme v strúhanke. Z oboch strán vypražíme. Podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

Vajcia so šošovicou

Potrebujeme: 200g uvarenej šošovice, olej, 50 g cibule, 4 vajcia, mleté čierne korenie.

Postup: Uvarenú šošovicu prelisujeme. Na oleji speníme pokrájanú cibuľu, podlejeme malým množstvom vody, podusíme, pridáme šošovicu, osolíme a ešte chvíľu podusíme. Potom zmes preložíme na malý pekáč, na ňu rozlejeme nerozšľahané vajcia a dáme zapiecť do trúby.

Dusená šošovica

Potrebujeme: 1 hrsť šošovice, 1 malá cibuľka, strúčik cesnaku, mlieko, smotana, soľ, horčica, citrónová šťava.

Postup: Šošovicu varíme spolu s cibuľkou a cesnakom. Pri konci varenia pridáme mlieko. Hotové jedlo miešame na miske s troškou horčice, smotany a citrónovou šťavou.

Vajcia v šošovicovej omáčke

Potrebujeme: 300 g šošovice, voda, bobkový list, 40 g oleja, 30 g hladkej múky, 20 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 2 dl kyslej smotany, malá lyžička horčice, ocot, mleté čierne korenie, 4 vajcia.

Postup: Šošovicu uvaríme s bobkovým listom. Z oleja a múky pripravíme zápražku, pridáme do nej postrúhanú cibuľu a spolu opražíme do ružová. Do mäkkej šošovice pridáme zápražku, ktorú sme zriedili kyslou smotanou a všetko spolu na miernom ohni krátko povaríme. Nakoniec omáčku osolíme, okoreníme, pridáme rozotrený cesnak, ocot. Pomocou naberačky ešte do horúcej omáčky opatrne vlejeme po jednom vajci a necháme ich v omáčke prikryté zraziť. Podávame s chlebom.

Šošovica na divoko

Potrebujeme: 250 g uvarenej šošovice, 1 veľkú cibuľu, 2 jablká pokrájané na kocky, hrsť hrozienok, 1 bobkový list, soľ, korenie: 1/2 malej lyžičky: mletý koriander, grilovacie korenie, po 1/4 malej lyžičky mletej rasce a škorice.

Postup: Na oleji opražíme cibuľu a jablká pokrájané na kocky. Pridáme hrsť hrozienok, 1 bobkový list, soľ a ostatné koreniny. Dusíme do mäkka 15 – 20 minút. Nakoniec pridáme uvarenú šošovicu a celé prehrejeme. Podávame ako samostatné jedlo, prípadne s arabským chlebom.

Hrach

Kultúrny hrach pochádza z Východu. Pri sťahovaní národov na západ sa rozšíril do Malej Ázie a do Európy. Pôvodne sa na prípravu pokrmov používali len dozreté suché semená. Nedozreté semená hrachu prví využívali Holanďania. Zeleninové (záhradné) hrachy pestujeme pre nedozreté semená. Podľa použitia ich delíme na hrachy na vylupovanie, stržňové a cukrové. Vylúskané nedozreté semená sa konzumujú jednak surové, alebo sa varia. Ako zelenina sú nedozreté semená upotrebiteľné len veľmi krátko. V ich zásobných látkach totiž prevláda škrob a preto rýchlo prezrievajú a strácajú sladkosť a jemnosť.

S t r ž ň o v ý h r a c h sa od hrachu na vylupovanie líši predovšetkým tým, že v jeho semenách sa rezervné látky ukladajú nie vo forme škrobu ale vo forme dextrínov a jednoduchých cukrov. Preto sú jeho semená v období zrelosti nepravidelné (zvráskavené). V porovnaní s ostatnými druhmi hrachov si omnoho dlhšie zachovávajú jemnú chuť a kvalitu. Hrach na vylupovanie aj stržňový hrach má dvakrát vyššiu energetickú hodnom ako ostatné zeleninové druhy a je bohatý nielen na provitamín A a vitamín B a C, ale aj na vzácnejšie vitamíny E a PP.

C u k r o v ý h r a c h sa v Európe pestoval pravdepodobne už od 8. storočia, ale vo väčšej miere bol rozšírený už v 13. storočí. Struky majú jemnú stavbu. Na vnútornej strane chlopní netvoria pergamenovú vrstvu typickú pre ostatné druhy hrachu. Konzumujú sa celé struky. Zo surových sa pripravuje šalát, ale môžu sa aj tepelne upravovať. Struky môžu byť tenkostenné, ale existujú aj lámavé odrody, ktoré majú výrazne hrubostenné struky. Je veľmi cenný pre vysoký obsah cukru, stráviteľných bielkovín vitamínov a minerálnych látok. Na väčších plochách sa nepestuje, je to vyslovene záhradkárska zelenina.

Varenie - hrach namočíme aspoň na 8 hodín do vody. Vody dáme radšej viac, lebo musíme počítať s napučaním semien. Pred varením vodu nezlievame, ale len pridáme ďalšie potrebné množstvo vody a dáme variť, vytvorenú penu zberáme. Solíme až ku koncu varenia. Zásadne nepridávame jedlú sódu, ako to uvádzajú staršie recepty, lebo sa tým ničí vitamín B1. Doba varenia je 1 -2 hodiny, podľa toho ako je hrach starý.

Hrachová polievka

Potrebujeme: 200 g hrachu, 2 zemiaky, 50 g slaniny, 30 g hladkej múky, 1 cibuľa, 1 mrkva, 0,25 l mlieka, tymian, bobkový list, 2 klinčeky, soľ, mleté čierne korenie.

Postup: Do takmer uvareného hrachu pridáme pokrájanú mrkvu, korenie a pokrájané zemiaky a varíme až všetko nezmäkne. Slaninu pokrájame na kocky, popražíme, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, po spenení ju zasypeme múkou a pripravíme svetlú zápražku. Pridáme ju ku hrachu, rozšľaháme a povaríme. Polievku rozmixujeme, pridáme mlieko, štipku cukru, soľ a prehrejeme.

Hrachové pyré

Potrebujeme: 500 g hrachu, 50 g slaniny, 0,25 l mlieka, 0,5 l vývaru, soľ, mleté čierne korenie, cesnak, 20 g masla 2 lyžice hladkej múky.

Postup: Hrach umyjeme a namočíme na noc do studenej vody. Na druhý deň uvaríme, prelisujeme alebo rozmixujeme s mliekom. Pripravíme si svetlú zápražku, zalejeme ju vývarom z bujónu, povaríme, pridáme prelisovaný hrach, podľa chuti osolíme okoreníme a pridáme rozotrený cesnak. Ochutíme upraženou cibuľkou a podávame s volským okom.

Karbonátky z hrachovej kaše

Potrebujeme: 5-6 lyžíc uvareného a prepasírovaného alebo rozmixovaného hrachu, olej, cibuľa, 4 lyžice strúhanky, 2 plátky šunky alebo salámy, 3 vajcia, strúčik cesnaku.

Postup: Do misky vložíme 3-4 lyžice ochutenej a zapraženej hrachovej kaše. Na oleji opražíme nakrájanú cibuľu, salámu alebo šunku a pridáme ku kaši. Vmiešame 2 žĺtky a 1 celé vajce, strúhanku a roztlačený cesnak. Ak treba dosolíme. Zo zmesi vytvarujeme 8 karbonátok, ponoríme do rozšľahaného bielka, obalíme v strúhanke a vložíme do horúceho oleja. Karbonátky majú v oleji plávať. Vyprážame 4-5 minút do zlatohneda. K strúhanke do karbonátok môžeme postrúhať 1-2 uvarené zemiaky. Podávame s kyslou uhorkou a zeleninovým šalátom.

Hrach na spôsob Wandy

Potrebujeme: 350 g hrachu, 2 lyžice oleja, 1 lyžica múky, 3 strúčiky cesnaku, 1 lyžica mletej červenej papriky, 1/4 l smotany a soľ.

Postup: Z oleja a múky urobíme svetlú zápražku, dáme do nej cesnak a červenú papriku, zmiešame s uvareným hrachom, osolíme a pred podávaním pridáme smotanu. Podávame s kyslou smotanou.

Hrachová polievka so žemľou

Potrebujeme: 150 g hrachu, 20 g oleja, 30 g hladkej múky, 30 g cibule, cesnak, mleté čierne korenie, mletá sladká paprika, soľ, staršiu žemľu.
Postup: Z oleja a múky pripravíme zápražku, pridáme do nej postrúhanú cibuľu a rozotrený cesnak, popražíme, pridáme sladkú papriku a zalejeme vodou. Zápražku vlejeme do variaceho sa hrachu. Chvíľu povaríme a pretrieme alebo rozmixujeme, osolíme, okoreníme. Podávame so žemľou pokrájanou na kocky a opraženou, ktorú zalejeme polievkou.

Pučálka

Potrebujeme: 250 g hrachu, 3/4 1 vody, 100 g oleja, soľ, mleté čierne korenie, cesnak.
Postup: Podľa známeho postupu dáme naklíčiť hrach. Po naklíčení (3-4 dni) vodu zlejeme a hrach necháme oschnúť. Potom ho opražíme, ochutíme soľou, korením a rozotreným cesnakom.

Hrachovec

Potrebujeme: 250 g hrachu, 1/2 balíčka predvarenej ryže, 2 lyžice masti, 1 cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, majorán, 400 g vareného bravčového rebierka, soľ, rasca.
Postup: Varené bravčové rebierko pokrájame na väčšie kúsky. V rajnici upražíme nadrobno nakrájanú cibuľu a pred jej dopražením pridáme nakrájaný cesnak a popražíme, pridáme pokrájané mäso. Osolíme, posypeme rascou, podlejeme vodou a dusíme. Uvarený hrach s ryžou premiešame s duseným mäsom na šťave, osolíme, ochutíme majoránom a v rúre chvíľu zapečieme. Podávame so zeleninovým šalátom.

Hrachové krokety

Potrebujeme: 700 g hrachu, 2 vajcia, 1 lyžica petržlenovej vňate, soľ, mleté čierne korenie, 1 strúčik cesnaku, múka na obaľovanie a olej na vyprážanie.
Postup: Hrach umyjeme a namočíme na noc do studenej vody. Na druhý deň uvaríme, scedíme a prelisujeme. Dáme do misy, osolíme, pridáme vajce, petržlenovú vňať, čierne korenie a rozotrený cesnak. Dobre premiešame a vyformujeme z hmoty krokety, ktoré obalíme v múke a vypražíme (môžeme tiež obaliť vo vajci a strúhanke). Podávame s hlávkovým šalátom.

Zelený hrášok

Potrebujeme: 500 g zeleného hrášku, maslo, 15 g cukru, lyžička soli, 2 lyžice mlieka, muškátový kvet, bujón, hladká múka, petržlenová vňať.
Postup: Hrášok podusíme na masle s cukrom a soľou. Po 10 minútach poprášime múkou, zalejeme bujónom, pridáme mlieko a muškátový kvet. Zamiešame a povaríme asi 10 minút, nakoniec pridáme posekanú petržlenovú vňať.

Hrášková polievka

Potrebujeme: 200 g sterilizovaného zeleného hrášku, 2 lyžice ryže, 1 cibuľa, pol lyžice rastlinného oleja, soľ, mletá sladká paprika, voda, 4 strúčky cesnaku, 1 lyžica octu.
Postup: Prebratú ryžu sparíme horúcou vodou. Očistenú a pokrájanú cibuľu opražíme na oleji a pridáme mletú červenú papriku. Ryžu a hrášok dáme do vriacej osolenej vody, pridáme opraženú cibuľu a varíme 10 minút Keď ryža zmäkne, polievku odstavíme a dochutíme rozotreným cesnakom a octom.

Hráškové pyré k mäsu

Potrebujeme: 500 g zeleného hrášku, 50 g masla, 30 g hladkej múky, soľ, čierne korenie, kocka cukru, 2 lyžice sladkej smotany.
Postup: Hrášok podusíme v osolenej vode do mäkka a prelisujeme. Z masla a múky pripravíme zápražku, zriedime ju s pretlačeným hráškom a smotanou, podľa chuti osolíme, okoreníme, prisladíme a podusíme. Hráškové pyré podávame k pečenému alebo smaženému mäsu.

Špagety s hráškom

Potrebujeme: 10 lyžíc hrášku, 4 dl sladkej smotany, soľ, tvrdý syr, hladká múka, olej, mleté čierne korenie.
Postup: Pripravíme si zápražku, zalejeme ju smotanou, osolíme, okoreníme a povaríme. Pridáme hrášok a prehrejeme. Špagety uvaríme podľa návodu, zlejeme vodu a zalejeme pripravenou omáčkou. Na tanieri posypeme strúhaným syrom.

Hráškový šalát

Potrebujeme: 400 g zeleného hrášku, 100 g tvrdého syra, 1 vajce, 1 kapia, 100 g majonézy, citrónová šťava, petržlenová vňať.
Postup: Zelený hrášok krátko povaríme v osolenej vode, potom ho scedíme, pridáme nakrájanú kapiu, nahrubo nastrúhaný syr a natvrdo uvarené vajce, pokrájané na kocky. Majonézu zriedime citrónovou šťavou a zalejeme ňou hrášok. Nakoniec šalát posypeme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

Jarná polievka s krupicou

Potrebujeme: 100 g zeleniny (mrkva, kaleráb), 50 g zeleného hrášku, 3 nové zemiaky, lyžička masla, 1,2 l vody, 40 g tuku, 2 malé cibuľky, 4 lyžice krupice, 100 g čerstvých húb, petržlenová vňať.

Postup: Očistenú zeleninu a zemiaky nakrájame na drobné kúsky a dáme spolu s hráškom variť do vody. Pridáme maslo. Na tuku speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané huby a dusíme do mäkka. Keď je zelenina mäkká, pridáme k nej udusené huby, nasucho opraženú krupicu a krátko povaríme. Do hotovej pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

Krémová polievka zo zeleného hrášku

Potrebujeme: 1 kg zeleného hrášku, 50 g maizeny, 0,5 l prevareného mlieka, 60 g smotany, 2 žĺtky, mleté čierne korenie, cukor, soľ.

Postup: Hrášok uvaríme vo väčšom množstve slanej vody, prepasírujeme. Kašu rozriedime vývarom, alebo vodou v ktorej sme varili hrášok, s mliekom. Znova dáme variť a na konci varenia zahustíme maizenou rozmiešanou v mlieku. Polievku okoreníme, osladíme, primiešame žĺtky rozhabarkované v smotane.

Sója

Sója pochádza z Ďalekého východu, zo severovýchodnej a južnej Číny, Tchaj- wanu a Filipín. Ako kultúrna rastlina sa začala pestovať v Číne už asi pred 4500 rokmi. Odtiaľ sa dostala cez Indiu do Prednej Ázie a do severnej Afriky. V Európe bola známa už od 18. storočia, ale pestovať sa začala vo Francúzsku, v Anglicku a Nemecku až po roku 1880.

Spolu s obilninami, kukuricou a ryžou patrí medzi najpestovanejšie poľnohospodárske plodiny mierneho pásma. Sója patrí medzi najcennejšie poľnohospodárske plodiny pestované u nás. Obsahuje 35 - 42 % bielkovín, 18 % tukov, 22 – 30 % sacharidov, 5 % minerálnych látok a viac ako 2 % lecitínu. Zložením aminokyselín má sójová bielkovina charakter bielkoviny živočíšneho pôvodu. Sója obsahuje až 30,4 % stráviteľných dusíkatých látok, kým fazuľa 18,2 %, pšenica 10,1 % a kukurica len 6,5 %. Viac ako 60 % tuku, ktorý sója obsahuje, sa skladá z nenasýtených mastných kyselín, preventívne pôsobiacich proti cievnym chorobám (artérioskleróze a trombóze). Z minerálnych látok má vysoký obsah fosforu, draslíka, železa a vápnika, ďalej obsahuje meď, horčík, mangán a menšie množstvo sodíka. Sója má aj vysoký obsah vitamínov skupiny B, obsahuje vitamíny A, D, E a niektoré enzýmy. Má nízky obsah sacharidov a škrobu, čo vyhovuje diabetikom. Jej výnimočnosť spočíva aj v obsahu izoflafónov (rastlinné estrogény), ktoré napomáhajú k udržiavaniu hormonálnej rovnováhy, zvlášť vhodná je pre ženy v menopaze.

Sójová múka sa používa na pečenie, z hladkej sójovej múky sa vyrába sójové mlieko. Zrážaním sójového mlieka pomocou solí, enzýmov alebo kyselín sa získava syr (tofu), sójový olej sa používa pri príprave jedál, sójová omáčka je výbornou koreninou. Semená sa pražia a varia.

<u>Varenie</u> - sóju pred varením namočíme do studenej vody a necháme v nej aspoň 12 hodín Vody dáme radšej viac, lebo musíme počítať s napučaním semien. Potom v tej istej vode varíme, pri sóji si musíme dávať pozor lebo pri dlhšom varení, ako je potrebné, sója na rozdiel od iných strukovín zostáva tvrdá (v obyčajnom hrnci 1,5-2 hodiny, v tlakovom hrnci 45 minút). Solíme až ku koncu varenia.

Sójové fašírky
Potrebujeme: 500 g uvarenej sóje, 2 vajcia, 3 žemle, soľ, majorán, cesnak, 50 g cibule, 150 g uvareného údeného mäsa, strúhanka, olej na vyprážanie.
Postup: Uvarenú sóju pomelieme, pridáme vajce, pokrájané v mlieku navlhčené žemle, soľ, majorán, cesnak, pokrájanú cibuľu a na kocky pokrájané údené mäso, Premiešame a na doske vysypanej strúhankou formujeme menšie fašírky, ktoré vypražíme na oleji.

Sójová zapekanka
Potrebujeme: 500 g uvarenej sóje, šampiňóny, sladká smotana, vajce, mletá rasca, soľ, grilovacie korenie.
Postup: Šampiňóny pokrájame, podusíme na masle s rascou a soľou. Premiešame s uvarenou sójou. Dáme do vymasteného pekáča, zalejeme smotanou v ktorej sme rozšľahali vajce. Posypeme grilovacím korením a dáme zapiecť do vyhriatej rúry. Miesto šampiňónov môžeme použiť aj strúhaný syr.

Rajčinová polievka so sójou
Potrebujeme: 200g uvarenej sóje, olej, hladká múka, cibuľa, rajčinový pretlak, soľ, cukor.
Postup: Na oleji opražíme nakrájanú cibuľu, pridáme múku a urobíme svetlú zápražku. Pridáme rajčinový pretlak, dochutíme soľou a cukrom a povaríme. Nakoniec pridáme uvarenú sóju a prehrejeme.

Strukovinová saláma
Potrebujeme: 100 g strukovín (sója, fazuľa, hrach, šošovica), 40 g ovsených vločiek, 30 g eidamu, 5 lyžíc mletých orechov, 4 lyžice kvasníc, 3 vajcia, 5 lyžíc strúhanky, cibuľa, cesnak, majorán, mletá paprika, olej, 2 plátky údeného syra pokrájaného na kocky.
Postup: Strukoviny necháme vo vode napučať a spolu uvaríme. Uvarené strukoviny rozmixujeme s vajcami a postupne pridáme uvarenú kašu z ovsených vločiek, postrúhaný syr a ostatné suroviny. Dobre zamiešame a naplníme pergamenové črevá, zaviažeme a varíme vo vode 30-45 minút.

Sójová plnka
Potrebujeme: 2 šálky uvarenej sóje, 5-8 rožkov, 100 g eidamu, 2 vajcia, 6 strúčikov cesnaku, majorán, mleté korenie, petržlenovú vňať, mleté čierne korenie, 100 g šampiňónov, cibuľku, mlieko.
Postup: Šampiňóny podusíme na cibuľke. Syr nastrúhame na hrubom strúhadle, rožky namočíme do mlieka. Všetko spolu zmiešame s uvarenou sójou, ochutíme koreninami, dáme na vymastený plech a dáme piecť. Podávame so šalátom.

Vajcia so sójou
Potrebujeme: 4 vajcia, maslo, 80 g uvarenej sóje, soľ, chren, kyslá smotana.
Postup: Vajcia uvaríme na tvrdo, olúpeme a prekrojíme na polovicu. Žĺtky vyberieme, sóju prepasírujeme. Maslo so soľou vymiešame do peny a pridáme prepasírovanú sóju, rozotrené žĺtky, chren, premiešame a podľa potreby rozriedime smotanou.

Sójový paprikáš
Potrebujeme: 300 g uvarenej sóje, 2 dl kyslej smotany, 100 g zelenej papriky, hladkú múku, 1 cibuľu, 2 dl mlieka, 2 lyžičky mletej sladkej papriky, 2 strúčiky cesnaku, olej, soľ.
Postup: Cibuľu nakrájame a opražíme na oleji, pridáme mletú a zelenú papriku, podlejeme vodou a pridáme sóju. Podusíme, keď je paprika mäkká, pridáme kyslú smotanu s rozhabarkovanou múkou, prevaríme. Keď je paprikáš veľmi hustý rozriedime mliekom a odstavíme. Do odstaveného pridáme roztlačený cesnak. Podávame s haluškami.

Sójové rezne
Potrebujeme: 250 g uvarenej sóje, 1 zeler, 250 g uvarenej ryže, cibuľa, cesnak, soľ, mletá červená paprika, majorán, 150 g strúhanky.
Postup: Uvarenú sóju zomelieme na mäsovom mlynčeku, pridáme nadrobno postrúhaný zeler, uvarenú ryžu, cibuľu, cesnak , soľ, červenú papriku, majorán a strúhanku. Všetko spolu zamiešame a formujeme rezne, ktoré vypražíme na oleji. Podávame so zemiakmi.

Sójová nátierka
Potrebujeme: 4 šálky uvarenej sóje, 4 strúčiky jemne nasekaného cesnaku, nadrobno nakrájanú cibuľu, 2 lyžice petržlenovej vňate, 2 lyžice oleja, 4 lyžice vegety natur, lyžicu mletej červenej papriky, šťavu z 1/2 citróna.
Postup: Uvarenú sóju zomelieme na mäsovom mlynčeku, s prísadami dobre rozmixujeme a odložíme do chladničky. Podávame na tmavom chlebe so zeleninou.

Sójové karbonátky
Potrebujeme: 2 šálky uvarenej sóje, 2 lyžice ovsených vločiek, 1 vajce, menšiu cibuľu, 2 strúčiky cesnaku, soľ, majorán, mleté čierne korenie, olej.
Postup: Uvarenú sóju zomelieme na mäsovom mlynčeku spolu s ovsenými vločkami. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, rozotrený cesnak, soľ, vajce, korenie. Všetko dobre premiešame a formujeme malé karbonátky, ktoré vypražíme z oboch strán na oleji. Podávame so zeleninovým šalátom.

Sójový šalát s kečupom
Potrebujeme: 200 g sóje, 1 cibuľu, 100 g oleja, 150 g kečupu, kyslú uhorku, varené vajce, 2 strúčky cesnaku, soľ, kapia.
Postup: Nadrobno nakrájanú cibuľu opražíme, pridáme kečup, nadrobno nakrájané uhorky a kapiu, roztlačený cesnak, korenie a soľ a prevaríme. Vychladnuté zmiešame s uvarenou sójou a primiešame na kocky pokrájané uvarené vajce.

Zapekaná sója
Potrebujeme: 3 šálky uvarenej sóje, 2 cibule, 1 zelená paprika, 200 g šampiňónov, 150 g rajčinového pretlaku, 1/4 lyžičky oregana, 1/4 lyžičky bazalky, 1/4 lyžičky tymianu, 200 geidamu, 1/4 šálky opraženej strúhanky.
Postup: Na oleji upražíme cibuľu, papriku nakrájanú na pásiky, pokrájané šampiňóny a podusíme. Keď je paprika mäkká pridáme rajčinový pretlak a koreniny. Zmiešame s uvarenou sójou a pridáme väčšinu nastrúhaného syra. Dáme do zapekacej vymastenej misky, povrch posypeme opraženou strúhankou, zvyškom syra a mletou sladkou paprikou. Pečieme 45 minút.

Segedínsky guláš so sójou
Potrebujeme: Uvarenú sóju, cibuľu, rascu, soľ, mletú červenú papriku, pokrájanú kyslú kapustu, smotanu, hladkú múku.
Postup: Na oleji opražíme cibuľu, pridáme rascu, soľ, papriku, pokrájanú kapustu, trochu vody a dusíme do mäkka. Zahustíme múkou rozhabarkovanou v smotane, povaríme, a pridáme uvarenú sóju. Podávame s knedľou alebo zemiakmi.

Pražená sója
Potrebujeme: sóju, vodu, soľ.
Postup: Ľubovoľné množstvo sóje namočíme do vody, ako keby sme ju išli variť. Po 12 hodinách zlejeme, opláchneme na site pod tečúcou vodou a osušíme. Rozložíme na plech, mierne osolíme a dáme piecť do vyhriatej rúry. Len čo začnú šupky pukať, vyberieme z rúry. Chutia ako arašidy.

Cícer

Je stará pestovaná plodina. Odolnosťou proti suchu predstihuje všetky druhy strukovín, preto aj jeho úrody sú v suchších a teplejších oblastiach istejšie a vyššie. Po fazuli je druhou najrozšírenejšou strukovinou na svete. Pestuje sa prevažne v stepnom a subtropickom pásme, kde sa využíva ako strukovina aj ako zelenina. Semená cícera majú veľkú výživnú hodnotu, obsahujú asi 30 % bielkovín, 8 % tuku, 44 % sacharidov, vitamíny skupiny B a minerálne látky (železo, fosfor, draslík, horčík, vápnik a zinok). V bielkovinách cícera sú zastúpené dostatočne všetky esenciálne aminokyseliny.

Varenie - cícer cez noc namočíme, aspoň na 12 hodín do vody, na ďalší deň uvaríme do mäkka. Vody dáme radšej viac lebo musíme počítať s napučaním semien. Pred varením vodu nezlievame, ale len pridáme ďalšie potrebné množstvo vody a dáme variť, vytvorenú penu zberáme. Solíme až ku koncu varenia. Zásadne nepridávame jedlú sódu, ako to uvádzajú staršie recepty, lebo sa tým ničí vitamín B1. Doba varenia je asi 1 hodina.

Cícer s cestovinou

Potrebujeme: 200 g cícera, 200 g krátkych makarónov alebo podobných cestovín, 4 lyžice oleja, 2 strúčiky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, strúhaný syr (parmezán, ementál).

Postup: Uvaríme cestoviny podľa návodu a po uvarení ich dáme do väčšej nádoby, v ktorej sme rozmiešali olej s roztlačeným cesnakom. Pridáme uvarený teplý cícer, zamiešame, osolíme, okoreníme a na tanieri posypeme nastrúhaným syrom.

Zapečený cícer s cestovinou

Potrebujeme: 500 g cícera, 1500 g mrazenej zeleninovej zmesi, 3 vajcia, 0,3 1 mlieka, 200 g tvrdého syra, 100 g cibule, olej, vegeta natur.

Postup: Nakrájanú cibuľu osmažíme na oleji, pridáme zeleninu a podusíme. Pridáme uvarený, čiastočne roztlačený cícer a posypeme vegetou. Vajcia rozšľaháme s mliekom a polovicou strúhaného syra a pridáme do zmesi. Dáme na pekáč, posypeme zbytkom syra a dáme zapiecť asi na 20 minút. Podávame s chlebom alebo zemiakmi.

Cícerová nátierka – hummus
Potrebujeme: 400 g cícera, 2 strúčiky cesnaku, 4 polievkové lyžice olivového oleja, 2 polievkové lyžice sezamovej pasty tahini, šťava z citróna 4-5 lyžíc, soľ.
Postup: Cícer cez noc namočíme, na ďalší deň uvaríme do mäkka a scedíme, potom všetky suroviny rozmixujeme na hladkú hmotu. Ak je hmota príliš hustá zriedime vodou.

Dusený cícer so zeleninou
Potrebujeme: 1 šálka cícera, 500 g rajčiakov, 400 g baklažánov, 0,2 1 mlieka, soľ, zázvor, tvaroh 0,2 1 mlieka, muškátový orech, klinčeky, olej.
Postup: Uvarený cícer osolíme a pridáme nakrájané rajčiaky a baklažány (baklažány predtým ošúpeme, nakrájame na kolieska a osolíme, keď sa na povrchu vyzráža tekutina, vytrieme dosucha a až potom pridáme nakrájané na slížiky do zmesi). Ochutíme zázvorom, muškátovým orechom a klinčekmi. Pridáme olej a za občasného miešania dusíme do zmäknutia baklažánu. Nakoniec pridáme rozmiešaný tvaroh a odstavíme.

Falafel
Potrebujeme: 250 g cícera, 1 veľkú cibuľu, 3 strúčiky cesnaku, hrsť petržlenovej vňate, lyžičku mletého koriandru, lyžičku mletej rasce, 1/2 lyžičky kajenskej papriky, 1/4 lyžičky prášku do pečiva, soľ, olej.
Postup: Cícer namáčame v studenej vode 36 hodín, potom ho scedíme a opláchneme. Rozmixujeme na hladkú kašu, pridáme nakrájanú cibuľu, roztlačený cesnak a nadrobno posekanú petržlenovú vňať. Mixujeme, kým nezískame jemnú kašu. Primiešame koreniny, soľ, prášok do pečiva. Potom necháme zmes stáť aspoň 1 hodinu na chladnom mieste. Zo zmesi formujeme guľôčky veľkosti orecha, trochu ich sploštíme a necháme stáť 15 minút. Falafel vyprážame 3-4 minúty a raz ho obrátime. Ak nie je súdržný, pridáme do zmesi 1-2 lyžice múky. Necháme odtiecť na papierových utierkach a podávame s chlebom a zeleninovým šalátom.

Kura plnené cícerom
Potrebujeme: 1 kura, 200 g cícera, 2 strúčiky cesnaku, soľ, vegeta natur, olej.
Postup: Uvarený a roztlačený cícer zmiešame s rozotreným cesnakom so soľou alebo vegetou. Očistené kura naplníme zmesou a zašijeme. V prípade, že nám časť cícera zostane, môžeme ho nasypať ku kurčaťu. Kura na povrchu posypeme vegetou a dáme piecť. Podávame s ryžou.

Šalát z cícera

Potrebujeme: 500 g cícera, 3 papriky, 3 paradajky, 1 šalátovú uhorku, 100 g zelených olív bez kôstok, 250 g balkánskeho syra, šalátovú zálievku, olivový olej.

Postup: Cícer cez noc namočíme, na ďalší deň uvaríme do mäkka a scedíme. Potom doňho vmiešame na kocky nakrájanú papriku, paradajky, uhorku a na kolieska nakrájané olivy. Zalejeme šalátovou zálievkou, premiešame a necháme minimálne hodinu odležať. Pokvapkáme olivovým olejom a pred podávaním posypeme strúhaným syrom.

Cícerová polievka so zeleninou

Potrebujeme: 200 g cícera, soľ, 60 g koreňovej zeleniny, olej, 20 g múky, kocku zeleninového bujónu, 1 rožok.

Postup: Cícer cez noc namočíme, na ďalší deň varíme. Na kolieska nakrájanú zeleninu udusíme na oleji a pridáme do polievky. Vo výpeku so zeleniny pripravíme zápražku, ktorú rozriedime vývarom zo zeleninového bujónu a povaríme. Dobre rozšľaháme a pridáme k polievke. Podávame s opraženými kockami rožka.

Vegetariánska pečienka

Potrebujeme: 200 g cíceru, 150 g neúdeného tofu, 150 g eidamu, 3 strúčiky cesnaku, sójovú omáčku, 50 g ovsených vločiek, vajce, šalviu, petržlenovú vňať, olej, strúhanku.

Postup: Uvarený cícer zomelieme na mäsovom mlynčeku, pridáme na hrubo postrúhaný syr a tofu a spojíme s vajíčkom. Na dochutenie použijeme rozotrený cesnak, vňate nadrobno nakrájanú šalviu a petržlenovú vňať a sójovú omáčku. Všetky suroviny spolu dobre spracujeme a pomocou ovsených vločiek zahustíme na stredne hustú hmotu, ktorú upravíme do tvaru valca, obalíme v strúhanke a uložíme na vymastený pekáč. Pečieme v stredne vyhriatej rúre 30 minút. Pred podávaním krájame na porcie.

Karí cícer

Potrebujeme: 200 g cíceru, 1 cibuľu, 1/2 malej lyžičky kari korenia, štipku mletého muškátového orieška, olej, soľ, rascu, , 5 strúčikov cesnaku, 2–3 stredne veľké rajčiaky.

Postup: Cícer uvaríme a scedíme. Pokrájanú cibuľu orestujeme na oleji, pridáme uvarený cícer, rascu, soľ, kari korenie, nakoniec pridáme pretlačený alebo na drobno pokrájaný cesnak a krátko podusíme. Do odstaveného jedla pridáme na plátky pokrájané rajčiny, necháme prikryté postáť 5 minút. Podávame s ryžou natural.

Fazuľa

Fazuľa je prastará kultúrna rastlina. Pestovali ju americkí Indiáni. Po kukurici to bola najdôležitejšia plodina. Existuje mnoho druhov fazule. Väčšina z nich pochádza z Ameriky, ostatné z Ázie. Dnes sa fazuľa obyčajná pestuje až po 60° zemepisnej šírky a do nadmorskej výšky 800 m temer po celom svete. Najskôr sa pestovala ako okrasná rastlina, neskôr sa začali konzumovať suché semená a napokon mladé struky. Dnes je struková fazuľa obľúbená zelenina a malo by sa jej skonzumovať až 3 kg na jedného obyvateľa ročne.
Na prípravu jedál sa využívajú suché semená, ktoré môžu mať rôznu farbu, prípadne sú strakaté a tiež mladé struky, ktoré sú zelené, svetložlté, maslovo žlté až fialové. U nás sa fazuľa pestuje jednak kvôli mladým strukom, ktoré sú zelené, svetložlté, maslovo žlté až fialové, jednak a taktiež kvôli suchým semenám, ktoré Suché semená sú dôležitým zdrojom bielkovín. Fazuľové struky obsahujú bielkoviny, cukor, pozoruhodné množstvo provitamínu A a značné množstvo draslíka. Ďalej obsahujú glukokinín, ktorý pomáha znižovať obsah cukru v krvi. Fazuľové struky sa konzumujú varené, dusené, často sa konzervujú, mrazia a sušia. Suché semená fazule sa konzumujú varené, čím tmavšiu farbu semená majú, tým sú bielkoviny v semene ľahšie stráviteľnejšie.

Varenie - fazuľu namočíme aspoň na 12 hodín do vody. Vody dáme radšej viac, lebo musíme počítať s napučaním semien. Pred varením vodu nezlievame, ale len pridáme ďalšie potrebné množstvo vody a dáme variť, vytvorenú penu zberáme. Solíme až ku koncu varenia. Zásadne nepridávame jedlú sódu, ako to uvádzajú staršie recepty, lebo sa tým ničí vitamín B1. Doba varenia je 1-2 hodiny podľa toho, ako je fazuľa stará.

Fazuľový šalát I
Potrebujeme: 2 hrste uvarenej fazule, 1 cibuľu, 2 rajčiny, 2 väčšie paradajky, kečup, horčicu, soľ, mleté čierne korenie.
Postup: Do uvarenej, vychladnutej fazule pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu, papriky nakrájané na prúžky, ošúpané rajčiny pokrájané na kocky. Polejeme zmesou kečupu a horčice. Dobre premiešame a dochutíme. Podávame chladené.

Fazuľový šalát II
Potrebujeme: 300 g uvarenej fazule, 2 cibule, 0,2 1 ochutenej majonézy, 3 lyžice kyslej smotany, 2 čajové lyžičky horčice, soľ.
Postup: Do uvarenej vychladnutej fazule pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu, horčicu, soľ, majonézu, smotanu, premiešame a na 1 hodinu odložíme do chladničky.

Fazuľový guláš
Potrebujeme: 250 g tmavej fazule, 2 párky, 1 červenú papriku, mletú sladkú papriku, 300 ml kečupu, oregano, cibuľu, bobkový list, olej.
Postup: Fazuľu na noc namočíme do studenej vody. Na druhý deň domäkka uvaríme a zlejeme. Na oleji speníme cibuľu, do spenenej pridáme mletú papriku, zamiešame. Pridáme nadrobno nakrájané párky, na kocky nakrájanú červenú papriku, popražíme. Pridáme fazuľu, kečup, oregano a za stáleho miešania varíme asi 15 minút. Nakoniec dochutíme soľou a mletým korením. Podávame s kyslou smotanou a chlebom.

Chilli con carne so salámou
Potrebujeme: 500 g uvarenej fazule, 1-2 lyžice zeleninového vývaru, 1 viazanička nasekanej petržlenovej vňate, 4 mladé cibuľky, 1 cibuľu, 1 malú konzervu kukurice, 200 mäkkej salámy, 2-3 lyžice oleja, 5 sušených čili papričiek, 500 g paradajkového pretlaku, 2 lyžice ostrej horčice, soľ, mletá červená paprika, kajenské korenie.
Postup: Na oleji opražíme nakrájanú cibuľu (mladú nakrájame na kolieska), pridáme chilli papričky, salámu a za stáleho miešania opekáme. Čili papričky po opečení vyberieme a pridáme mletú papriku. Do hrnca pridáme fazuľu, kukuricu, pretlak a vývar. Podľa potreby rozriedime troškou vody. Necháme zovrieť a varíme na miernom plameni 5 minút Dochutíme horčicou, petržlenovou vňaťou, soľou a kajenským korením. Podávame s chlebom.

Fazuľa s ryžou v rajčiakovej omáčke
Potrebujeme: 400 fazule, 150 g ryže, 1 bobkový list, tymian, 10 g tuku, 1 cibuľa, mleté čierne korenie, 2 strúčiky cesnaku, zelenú petržlenovú vňať, 3 lyžice rajčiakového pretlaku, syr na strúhanie, škoricu, soľ.
Postup: Fazuľu uvaríme spolu s bobkovým listom a tymianom. Vo vývare uvaríme ryžu. Na tuku opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme korenie, pretlačený cesnak so soľou, rajčiakový pretlak a uvaríme. Fazuľu premiešame s ryžou, polejeme omáčkou a zohrejeme. Na tanieri posypeme strúhaným syrom a zelenou petržlenovou vňaťou.

Nátierka zo strakatej fazule
Potrebujeme: 200 g strakatej fazule, 3 strúčiky cesnaku, 10 g oleja, soľ, mletá rasca, sójová omáčka, petržlenová vňať.
Postup: Uvarenú fazuľu zomelieme na mäsovom mlynčeku. Dochutíme sójovou omáčkou, cesnakom, soľou zjemníme olejom a premiešame. Nakoniec pridáme posekanú petržlenovú vňať.

Fazuľová torta
Potrebujeme: 300 g fazule, 200 g práškového cukru, 4 vajcia, citrónovú kôru, 1 balíček vanilínového cukru. Plnka: ríbezľový, marhuľový alebo malinový džem. Poleva: čokoládová.
Postup: Uvarenú fazuľu prelisujeme alebo zomelieme. Žĺtky vymiešame s cukrom, pridáme vanilínový cukor a postrúhanú citrónovú kôru. Do vymiešaného pridáme fazuľu a aspoň 10 minút miešame. Z troch bielkov ušľaháme sneh, opatrne zmiešame s cestom a asi 1 hodinu pečieme v mierne vyhriatej rúre. Keď cesto vychladne, korpus rozrežeme na 3 časti a naplníme džemom a polejeme čokoládovou polevou.

Fazuľová polievka sladká
Potrebujeme: 150 g fazule, 40 g údenej slaniny, 100 g koreňovej zeleniny, 50 g hladkej múky, 1 l vody alebo vývaru z kostí, mletú červenú papriku, cesnak, soľ.
Postup: Fazuľu varíme spolu so zeleninou. Údenú slaninu nakrájame na kocky, opražíme ju, pridáme hladkú múku a pripravíme zápražku, do ktorej zamiešame mletú papriku. Zalejem vodou, osolíme a pridáme do variacej sa fazule. Do uvarenej polievky pridáme rozotrený cesnak.

Fazuľová polievka kyslá
Potrebujeme: 150 g fazule, 40 g oleja, 50 g hladkej múky, 0,25 l kyslej smotany, 1 bobkový list, ocot, čierne korenie, soľ, kôpor.
Postup: Zo smotany a múky urobíme zátrepku, ktorú cez sito za stáleho miešanie vlejeme do uvarenej variacej sa fazule. Osolíme, pridáme korenie a ocot podľa chuti. Môžeme pridať aj zemiaky a uvarené, pokrájané vajíčko. Na tanieri ochutíme nasekaným kôprom.

Struková fazuľka

Varenie strukov - fazuľku pred varením umyjeme, odstránime obidva konce a prípadnú strunu (vlákno), podľa potreby nakrájame a varíme v slanej vode (10-15 minút).

Fazuľka s cesnakom
Potrebujeme: 400 g fazuľových strukov, 5 lyžíc oleja, cukor, 3 strúčiky cesnaku.
Postup: Struky nakrájame na menšie kúsky a dáme variť do slanej vody. Po uvarení ihneď vychladíme. Zmiešame olej, cukor, soľ a roztlačený cesnak a nalejeme na uvarené struky. Uložíme na 12 hodín do chladu, pred podávaním prehrejeme.

Fazuľkový šalát s tuniakom
Potrebujeme: 300 g fazuľových strukov, 100 g tuniaka, 3 natvrdo vajcia, 2 lyžice oleja, 1 lyžicu citrónovej šťavy, soľ, korenie.
Postup: Fazuľky nakrájame a uvaríme v osolenej vode do mäkka. Zlejeme a ešte teplé pokvapkáme citrónom, olejom a okoreníme. Necháme vychladnúť. Studené struky rozmiešame s rozdrveným tuniakom a na tanieri ozdobíme kolieskami vajec.

Šalát zo zelenej fazuľky
Potrebujeme: 300 g sterilizovaných fazuľových strukov, 80 g cibule, 2 vajcia, 30 g oleja, soľ, worcesterskú omáčku, horčicu, ocot, cukor.
Postup: Vajcia uvaríme na tvrdo, necháme vychladnúť a olúpeme, bielok nakrájame na kocku spolu s cibuľou. Žĺtky vymiešame s horčicou, soľou a worcesterskou omáčkou. Fazuľové struky nakrájame na menšie kúsky. Všetky suroviny spolu zmiešame, pokvapkáme olejom a dochutíme octom.

Fazuľka ako mozoček
Potrebujeme: 600 g fazuľových strukov, 100 g masla, 50 g cibule, mletú rascu, soľ, 4 vajcia, 5 lyžíc mlieka, 50 g tvrdého syra, zelenú petržlenovú vňať.
Postup: Fazuľové struky nakrájame na 2 cm kúsky. Nakrájanú cibuľu opražíme na masle, pridáme nakrájanú fazuľku, soľ a rascu a dusíme do mäkka. Po udusení zalejeme vajíčkami rozšľahanými v mlieku a necháme vajíčka zraziť. Na tanieri každú porciu posypeme strúhaným syrom a posekanou petržlenovou vňaťou.

Fazuľkové struky so strúhankou
Potrebujeme: 500 g fazuľových strukov, 80 g masla, 80 g strúhanky, soľ, 1 dl kyslej smotany.
Postup: Strúhanku opražíme na masle. Uvarené fazuľové struky nasypeme na teplú misu, posypeme opraženou strúhankou a polejeme kyslou smotanou. Podávame so zemiakovou kašou.

Zapekané fazuľkové struky
Potrebujeme: 600 g fazuľových strukov, 50 g oleja, 40 g strúhanky, 2 dl kyslej smotany, 120 g eidamu, olej a strúhanku na vymastenie a vysypanie formy.
Postup: Očistené fazuľové struky nakrájame na kratšie kúsky, uvaríme v osolenej vode, scedíme. Zapekaciu misku vytrieme olejom a vysypeme strúhankou. Struky vrstvíme striedavo so strúhaným syrom, zalejeme kyslou smotanou a zapečieme v mierne teplej rúre.

Fazuľková omáčka
Potrebujeme: 500 g strukov, 1/2 1 kyslej smotany, 50 g masla, soľ, štipku cukru, trochu octu, kôpor.
Postup: Z masla a múky urobíme svetlú zápražku, ktorú rozvaríme s vodou z fazuliek. Omáčku ochutíme soľou, cukrom, smotanou a nasekaným kôprom. Potom pridáme uvarené fazuľové struky, nakrájané na 2 cm pásiky a necháme prejsť varom. Podávame so zemiakmi.

Puding z fazuľky
Potrebujeme: 50 g masla, 3 žĺtky, soľ, petržlenovú vňať, pažítku, mleté čierne korenie, 1 žemľu, 400 g fazuľových strukov, 2 lyžice strúhanky, sneh z bielkov.

Postup: Maslo dobre vymiešame so žĺtkami, pridáme soľ, korenie, petržlenovú vňať a nadrobno pokrájanú pažítku (nemusí byť). Uvarenú, vychladnutú a nakrájanú fazuľku pridáme k maslu. Potom pridáme na kocky nakrájanú, opraženú a mliekom zvlhčenú žemľu, tuhý sneh so strúhankou. Masu vylejeme do vymastenej a strúhankou vysypanej pudingovej formy, dáme do nádoby s vriacou vodou a varíme asi 1/2 hodiny. Uvarený puding vyklopíme a podávame s rajčiakovou omáčkou.

Fazuľkový šalát

Potrebujeme: 300 g fazuľových strukov, 300 g rajčiakov, 200 g šalátových uhoriek, 1 vajce, petržlenovú vňať a soľ. Nálev - 80 g cibule, strúčik cesnaku, 20 g oleja, 2 lyžice octu, mleté čierne korenie, mletá červená paprika, voda, soľ.

Postup: Fazuľku nakrájame na 2 cm kúsky a uvaríme. Neošúpané uhorky nakrájame na tenké plátky, rajčiaky pokrájame na osminky a všetko spolu uložíme do väčšej misy a zalejeme nálevom. Odložíme do chladu aspoň na 30 min, potom ozdobíme petržlenovou vňaťou a natvrdo uvarenými, pokrájanými vajíčkami.

Fazuľkový paprikáš

Potrebujeme: 1500 g fazuľových strukov, 2-3 rajčiaky, 2 zelené papriky, 1 veľkú cibuľu, 2 lyžice masla, 2 lyžičky mletej červenej papriky, soľ, majorán, mletú rascu, 1/2 1 vody, 1/4 1 kyslej smotany.

Postup: Nadrobno nakrájanú cibuľku speníme na masle, pridáme na prúžky nakrájanú papriku a trocha opečieme. Potom pridáme ošúpané na štvrtky pokrájané rajčiny, 1/2 1 vody, soľ, korenie, rascu. Všetko premiešame a v tlakovom hrnci dusíme 1 5 - 2 0 minút. Keď je fazuľka mäkká, spečieme ju na tuku a pridáme smotanu. Nakoniec dochutíme majoránom. Podávame s chlebom.

Veľkosemenný bôb

Bôb patrí medzi najstaršie pestované rastliny. Pôvodne sa používali len suché semená rozomleté na múku, až neskoršie sa bôb využíval ako zelenina.
Dnes sa ako zelenina pestuje záhradný bôb (var. *major),* ktorý obsahuje nepatrné množstvo horkých látok a z chuťového hľadiska je prijateľný. Obsah bielkovín v semenách je vysoký (26 %), ako aj obsah vlákniny. Je výborným zdrojom vitamínov skupiny B, taktiež železa, fosforu, medi, mangánu, sodíka a selénu.
Bôb obyčajný pravý (zelené struky alebo zrelé semená) sa konzumuje varený v slanej vode. Po uvarení sa odstraňuje osemenie, aby sa odstránila prípadná horká chuť. Uvarené semená sa konzumujú buď priamo (osolené) alebo upražené.
V štátoch južnej Európy, severnej Afriky, v Anglicku a Francúzsku sa dávajú nezrelé semená ako príloha k mäsu a upravujú sa podobne ako fazuľové struky.

Veľkosemenný bôb konzumujeme buď:

- v stave zelených strukov (pri skorom jarnom výseve sa struky spravidla zberajú od začiatku júla), z ktorých vyberáme vyvinuté zelené semená a tie sa ďalej upravujú pred konzumom.
- varenie suchých semien - semená bôbu je nutné dostatočne dlho namáčať vo vode, odporúčame až 48 hodín, nie však menej ako 36 hodín (keď semená dostatočnú dobu nenapučiavajú - neprijímajú vodu, zhoršuje sa variteľnosť). Tvrdé nenapučané semená pred varením odstránime. Solíme až ku koncu varenia.

Dusený bôb

Potrebujeme: 500 g vylúpaného zeleného bôbu (môže byť mrazený), 2 väčšie cibule, cesnak podľa chuti, soľ, mletú červenú papriku, korenie mleté (môže byť diabolské), olej.
Postup: Cibuľu nakrájame nadrobno a dáme speniť na olej, nadrobno nasekáme cesnak a pridáme k cibuli pred dopražením, speníme, pridáme bôb a podľa chuti korenie a soľ, dusíme do mäkka za občasného miešania a podlievania teplou vodou (asi pol hodiny). Podávame s udusenými zemiakmi na paprike a polejeme jogurtovou omáčkou.

Zemiaky dusené na mletej červenej paprike
Očistené zemiaky pokrájané na plátky dáme na rozpálený olej, posolíme, posypeme sladkou mletou červenou paprikou, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. (Nesmie sa dať veľa vody, len toľko, aby sa zemiaky dusili pod pokrývkou cca 20-30 minút). Do zemiakov sa môže pridať za hrsť sušených hríbov a spolu dusiť.

Jogurtová omáčka
1 jogurt biely, 3 strúčiky cesnaku, mletá červená sladká paprika, vegeta natur. Cesnak rozotrieme, pridáme do jogurtu spolu s 1 kávovou lyžičkou vegety a 1 kávovou lyžičkou červenej papriky. Necháme postáť aspoň 1 hodinu.
Pre obmenu miesto cesnaku sa môže pridať petržlenová vňať, zelerová vňať alebo pažítka.

Bôbový paprikáš
Potrebujeme: 500 g zeleného bôbu, 1 väčšiu cibuľu, soľ, mletú červenú papriku, mleté čierne korenie, soľ, bobkový list, 1 kyslú smotanu, 1 lyžicu hladkej múky.
Postup: Namočený bôb krátko povaríme, asi 5 - 10 minút (skúšame, kedy sa ľahko stiahne šupka). Ošúpaný bôb dáme na usmaženú cibuľku, pridáme soľ, papriku, korenie, bobkový list, popražíme a zalejeme vodou a dusíme (chvíľu). V kyslej smotane roztrepeme trocha hladkej múky a pridáme do uduseného bôbu. Necháme povariť. Podávame s haluškami alebo s kolienkami.

Krémová kyslá polievka zo zeleného bôbu

Potrebujeme: 500 g zeleného bôbu, bobkový list, mleté čierne korenie, 200 g zemiakov, 1 kyslú smotanu, soľ, 2 lyžice hladkej múky, citrón.
Postup: Mladý zelený olúpaný (prípadne mrazený) bôb povaríme spolu s bobkovým listom, čiernym korením a so štipkou soli do polomäkka, dolejeme vodou a pridáme očistené, nakrájané zemiaky. Keď sú zemiaky uvarené, zatrepeme zátrepkou (rozmiešaná kyslá smotana spolu s hladkou múkou), necháme prevariť a okyslíme citrónom, dosolíme podľa chuti.

Dusený bôb s vajcom

Potrebujeme: 500 g zeleného bôbu, soľ, mleté čierne korenie, mletá sladká paprika, 2-3 vajcia.
Postup: Nadrobno pokrájanú cibuľku speníme na masti, pridáme mladé olúpané semená bôbu (môžu byť aj mrazené) osolíme, podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Keď je bôb mäkký, vodu vydusíme, pridáme vajíčka a premiešame. Dochutíme soľou, mletým korením a paprikou. Podávame s chlebom.

Bôbová kaša

Potrebujeme: 500 g bôbu, 50 g ryže, soľ, mleté čierne korenie, majorán, vegeta, cibuľa, olej.
Postup: Bôb varíme v dostatku vody do mäkka s trochou ryže. Potom bôb roztlačíme napr. lisom na zemiaky (prípadne zomelieme na mäsovom mlynčeku), pridáme pochutiny - soľ, mleté čierne korenie, majoránku, vegetu a na koniec pridáme udusenú cibuľku a dobre premiešame.

Bôbová polievka s údeným mäsom

Potrebujeme: 200 g bôbu, 100 g koreňovej zeleniny (mrkva, petržlen, zeler), 100 g údeného mäsa, soľ, celé čierne korenie, olej, hladká múka, vegeta natur, sladká červená paprika, cibuľa, cesnak.
Postup: Bôb varíme spolu s údeným mäsom a celým korením. Uvaríme do polomäkka a pridáme koreňovú zeleninu (mrkva, petržlen, zeler), soľ a cibuľu. Uvaríme do mäkka a zapražíme zápražkou (na oleji do ružová opražíme hladkú múku, pridáme soľ, vegetu, sladkú papriku a zalejeme studenou vodou, premiešame), vylejeme do uvarenej polievky a podľa potreby dolejeme vodu a všetko necháme prejsť varom. Do hotovej polievky pridáme roztlačený cesnak podľa chuti.

Bôbový šalát
Bôb uvaríme. V druhej miske si nachystáme nadrobno pokrájanú a osolenú cibuľku, ktorú necháme odstáť 10-20 minút (aby zmäkla). Potom ju zmiešame spolu s bôbom a zalejeme bežným sladkokyslým nálevom. Takto pripravený šalát necháme v chlade odstáť aspoň 2 hodiny.

Bôbová nátierka s rajčiakovým pretlakom
Potrebujeme: 100 g uvareného pomletého bôbu, 2 lyžice rajčiakového pretlaku, soľ, mlieko, pažítka.
Postup: Všetky suroviny dobre premiešame, podľa potreby zriedime mliekom a dochutíme koreninami podľa chuti.

Bôbová nátierka s tvarohom
Potrebujeme: 100 g tvarohu, 100 g bobovej hmoty, 1 cibuľu, rascu, sladkú mletú papriku, soľ.
Postup: Všetky suroviny dobre premiešame, podľa potreby zriedime mliekom a dochutíme koreninami podľa chuti.

Bôbové oriešky
Namočený bôb - surové zelené semená, krátko povaríme, asi 5 - 10 minút (skúšame, kedy sa ľahko stiahne šupka). Ošúpaný a osušený bôb sa vloží do rozpáleného oleja, v ktorom sa smaží do tmavozlatej farby. Po vybratí sa rozloží na servítke (vypije nadbytočný olej). Osolíme podľa chuti.

Bôbové "gaštanové " pyré
Uvarené semená pomelieme na jemno na mäsovom mlynčeku. Dochutíme práškovým a vanilínovým cukrom, mletými orechmi, kakaom, rumom, a dobre vymiešame s trochou masla. Takto získame základnú hmotu, ktorú použijeme ako kvalitnú náhradu pravého gaštanového pyré.

Liečenie žlčníkových kameňov / ľudový recept /
Umytý a namočený bôb uvaríme do mäkka a po vychladnutí odstránime šupky. Očistených jadier má byť asi 100 g. K ním pridáme asi 30 – 40 g masla a štipku soli. Túto zmes vypracujeme na hladkú kašu. Táto dávka postačí na 1 deň a užíva sa 1/2 ráno o 10 hodine a 1/2 o 16 hodine. Celá kúra má trvať 16 dní. Kaša sa môže užívať aj tak, že sa natrie na tenký krajíček chleba.

Hrachor

Hrachor je veľmi stará pestovaná rastlina. Pestovali ho už starí Egypťania a Gréci. Dokáže prosperovať aj vo veľmi teplých a suchých podmienkach a pritom je aj odolný voči chorobám a škodcom. Obsah bielkovín v semene je veľmi vysoký 27 %, obsah tukov je veľmi nízky okolo 1 %. Z minerálnych látok obsahuje fosfor, vápnik, horčík, zinok, mangám a meď. Medzi strukovinami vyniká obsahom vitamínu C a kyseliny listovej a celej skupiny B vitamínov. Nie je vhodná dlhodobá (viac mesiacov) konzumácia hrachoru, pretože v semenách sa nachádza toxín, ktorého obsah sa však varom významne znižuje. Tiež u typov s bielymi kvetmi a žltavou farbou semena je obsah toxínu veľmi nízky. Semeno hrachora sa používa na prípravu polievok, kaší alebo vo forme múky sa pridáva do múky obilnín určenej na výrobu chleba, pirohov a pod.

Varenie - hrachor namočíme aspoň na 12 hodín do vody. Vody dáme radšej viac lebo musíme počítať s napučaním semien. Pred varením vodu nezlievame, ale len pridáme ďalšie potrebné množstvo vody a dáme variť, vytvorenú penu zberáme. Solíme až ku koncu varenia. Zásadne nepridávame jedlú sódu, ako to uvádzajú staršie recepty, lebo sa tým ničí vitamín B1.

Jemná hrachorová polievka

Potrebujeme: 2,5 dl hrachora, 1 l vody alebo vývaru, 1 cibuľu, mrkvu, petržlen, zeler, olej, soľ.

Postup: Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, na kocky pokrájanú zeleninu a na miernom ohni dusíme asi 15 minút. K zmäknutému hrachoru pridáme dusenú zeleninu a povaríme, kým nie je zelenina aj hrachor mäkký. Do hotovej polievky pridáme tesne pred podávaním nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

Hrachorová kaša

Potrebujeme: 300 g hrachora, olej, cibuľa, soľ, cesnak, mlieko.

Postup: Uvarený hrachor prepasírujeme cez sito, alebo roztlačíme v malom množstve vývaru, osolíme, pridáme rozotrený cesnak a podľa potreby rozriedime mliekom. Podávame s upraženou cibuľou alebo oškvarkami.

Hrachorové krokety

Potrebujeme: 500 g hrachora, 2 žemle, soľ, 1-2 strúčiky cesnaku, majorán, čierne korenie, 1 vajce, strúhanka, mlieko.

Postup: Uvarený hrachor, prelisujeme cez sito, primiešame v mlieku namočené a vyžmýkané žemle, 1-2 strúčiky rozotreného cesnaku, trochu majoránu, čierne korenie a podľa chuti osolíme. Všetko dobre premiešame a vytvarujeme krokety. Obalíme ich v rozmiešanom vajci a strúhanke. Vypražíme v horúcom tuku. Podávame s rozličnou zeleninou.

Klíčky zo strukovín

Na prípravu klíčkov nie je možné použiť všetky druhy strukovín. Nakličujú sa: cícer, hrach, šošovica, sója, azuki fazuľa a mungo fazuľa.

Klíčky azuki fazule, mungo fazule a sóje je potrebné pred konzumáciou tepelne ošetriť.

Klíčky zo strukovín majú zvýšený obsah vitamínov sú stráviteľnejšie v porovnaní s uvarenými suchými semenami. Na nakličovanie použijeme len celé zdravé chemicky neošetrované semená, ktoré pred prípravou preberieme a poriadne prepláchneme. Lyžicu semien alebo 1/3 šálky strukovín namočíme do litra vody a necháme stáť celú noc. Na ďalší deň semená prepláchneme a scedíme. Vložíme ich do nádoby so širokým hrdlom, navrch ktorej pripevníme gázu gumičkou, otočíme nádobu hore dnom a necháme poriadne vodu odkvapkať. Uložíme na tmavé miesto pri izbovej teplote. Môžeme použiť aj špeciálnu súpravu nádob na klíčenie. Semená preplachujeme 2 až 3-krát denne, vždy dbáme, aby prebytočná voda odtiekla. Taktiež vždy zabezpečíme, aby nádoby používané pri nakličovaní boli čisté. Týmto precíznym postupom zabraňujeme kvasným a hnilobným procesom, ktoré by sa mohli vyskytnúť. Na druhý - tretí deň klíčenia nádobu naplníme vlažnou prevarenou alebo odstátou vodou. Semená, ktoré nevyklíčili padnú na dno, tie vyhodíme. Takto pripravené klíčky môžeme uchovať v chladničke v nádobe s vrchnákom, alebo môžeme klíčky ďalej nakličovať. Doba nakličovania semien strukovín môže byť od 2 (napr. mungo fazuľa) až do 6 dní (napr. sója). Na zvýšenie výživnej hodnoty, môžeme naklíčené semena vystaviť na niekoľko hodín na svetlo.

Klíčky pred jedením prepláchneme studenou vodou, prípadne, tie u ktorých to je potrebné, tepelne upravíme. Do vriacej vody vložíme množstvo, ktoré chceme skonzumovať, povaríme 2 – 5 minút, potom rýchlo schladíme v sitku pod studenou tečúcou vodou. Klíčky môžeme konzumovať samostatne alebo v zmesi s akoukoľvek inou zeleninou v šaláte.

„Pre zaneprázdnených“ - najjednoduchšie jedlo zo strukovín

Strukovinu uvaríme podľa postupu na varenie uvedené pri každom druhu. Uvarené strukoviny dochutíme podľa vlastnej chuti akýmkoľvek korením (napr.: kari korenie, kurkuma, chilli, čierne korenie, zmes byliniek sušených či čerstvých), výdatne pokvapkáme za studena lisovaným olejom – ľanový, slnečnicový, olivový, tekvicový a podobne a pridáme podľa vlastnej chute akúkoľvek čerstvú či dusenú zeleninu. Ak si chceme uvarenú strukovinu uchovať, je vhodné ju pred odložením do chladničky poliať olejom a dobre premiešať.

Strukoviny

Zostavili: Oľga Horňáková, Katarína Bojnanská

3. upravené vydanie

Vydalo: Národné poľnohospodárske a potravinárske centrum - Výskumný ústav rastlinnej výroby

Piešťany, 2016

34 strán

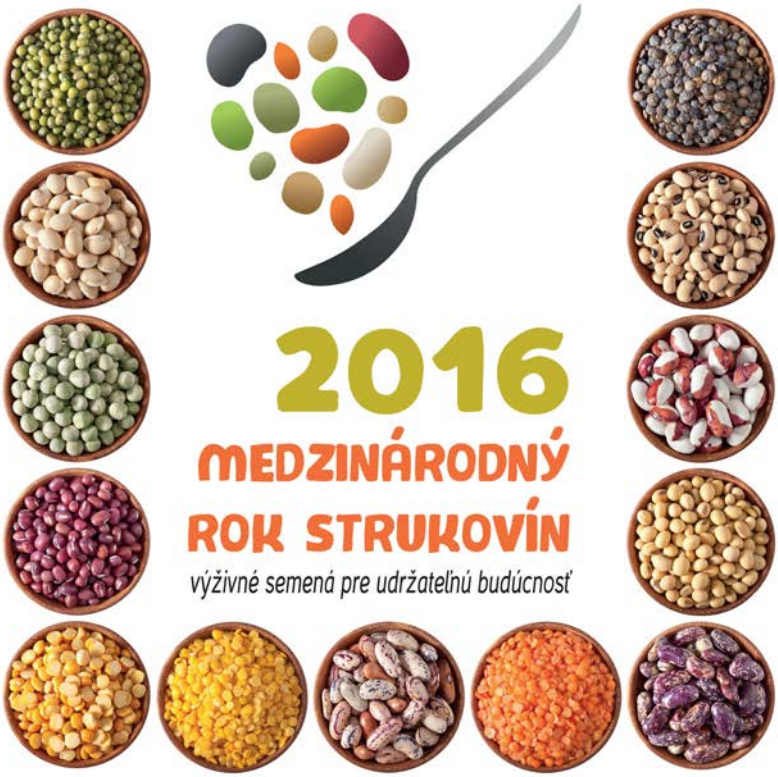
Tlač NPPC - Výskumný ústav rastlinnej výroby

Formát A5

Náklad 100 ks

Nepredajné

Food and Agriculture Organization of the United Nations



2016

MEDZINÁRODNÝ ROK STRUKOVÍN

výživné semená pre udržateľnú budúcnosť

#IYP2016

fao.org/pulses-2016

©FAO, 2015

BC302e/1/12.15

9 788089 417681