

Luštěniny

Často diskutovanou složkou jídelníčku ve školkách jsou luštěniny. U dětí neoblíbené, ze strany spotřebního koše nevyhnutelné. Možná pár informací proč právě luštěniny musí být zastoupeny v jídelníčku, když u dětí nemají velkou oblibu ?

Luštěniny -jsou významným zdrojem bílkovin a díky tomu fungují jako energetická bomba. Obsahují významné množství minerálů, jako je fosfor, vápník, draslík, vitaminy skupiny B a hlavně vlákninu. Něco málo k jednotlivým druhům.

Cizrna = římský hrách

Cizrna je podobná žlutému hrachu. Zrna jsou větší, připomínají vzhledem spíše oříšky. Je považována za **nejzdravější druh luštěnin**, posiluje imunitní systém, zpomaluje proces stárnutí, chrání nervovou soustavu, snižuje hladinu cholesterolu a podporuje správné trávení. Jedná se o poměrně výživný a zasycující druh luštěnin. (**vysoký obsah vápníku, hořčíku a fosforu, minerálů, vitamínů**).

Cizrna se hojně využívá zejména do polévek, těstovin, pomazánek i jako samostatný chod.