

Využití klíčených luštěnin ve výživě

Ing. Milan Houška, CSc
VÚPP, v.v.i., Radiová 7, 102 00 Praha 10, email: m.houska@vupp.cz

Luštěniny nejsou naší populací příliš oblíbeny. Nenaklíčená semena totiž obsahují větší množství α -galaktosidů, které působí v zažívacím traktu nadýmání. Proto se strávnicki konzumaci výrobků z luštěnin zpravidla vyhýbají. Základem pro zvýšení oblíbenosti luštěnin je jejich klíčení. Jde o proces, který způsobí zvýšení obsahu biologicky aktivních látek a odbourání flatulentních galaktosidů. Klíčení pomůže zlepšit sensorickou a výživovou přijatelnost výrobků zejména pro děti ve školním stravování. Před klíčením je však důležité surovinu řádně dezinfikovat, neboť klíčení semen představuje ideální podmínky pro růst mikroorganismů. Přednáška prezentuje návrhy výrobků, které již jsou chráněny užitnými vzory, a které mají šanci stát se prvními výrobky aplikovatelnými ve školním nebo veřejném stravování. Pro veřejné a zejména školní stravování je třeba připravit výrobky rychle aplikovatelné v praxi. Jde například o předvařené výrobky následně pasterované v obalech a uchovávané v chladu. Jako modelové výrobky, uplatnitelné v praxi jsou prezentovány takové, které vyhoví nejen po stránce prospěšnosti pro zdraví, ale zejména po stránce sensorické. Jde o formu polotovarů, fermentovaných výrobků, pomazánek, polévek, ale i ochucených plátků.

Application of sprouted legumes in nutrition

Dr. Milan Houška

Food Research Institute Prague, public research organization,
Radiova street Nr. 7, 102 00 Prague 10, Czech Republic, email: m.houska@vupp.cz

Legumes are not very popular with Czech population. The non-germinated seeds contain larger amounts of α -galactosides, which cause in the digestive tract bloating. Therefore, the diners consumed products from legumes often shunned. The basis for the increasing popularity of legumes is their germination. It is a process that will increase the content of biologically active substances and degradation of flatulent galactosides. Germination will help to improve the sensory and nutritional acceptability of products especially for children at school dining room. Before germination it is important that raw material is properly disinfected since germination presents ideal conditions for the growth of microorganisms. The lecture presents proposals for products that are already protected by utility models, and have a chance to become the first products applicable in school or public catering. For the public and especially school catering there is the must to prepare products swiftly applied in practice. These include pre-cooked, then pasteurized products in packaging and stored in a cool space. As a model products applicable in the practice, there are presented such examples that meet not only the health benefits, but fit especially the sensory requirements. There are a semi-fermented products, spreads, soups, but also flavored slices.