

## Luštěninové mouky

Použití luštěninových muk je snadným způsobem jak zvýšit nutriční hodnotu pokrmu. Nejčastěji se používají k zahušťování polévek a omáček. Jelikož se při použití neupravují způsobem odstraňujícím puriny, typicky se používají luštěninové mouky z luštěnin bez purinů – mouka z loupaného hrachu, cizrny a červené čočky.

### Zahušťování luštěninovou moukou – základní recept:

Metličkou rozmíchat přiměřené množství luštěninové mouky ve studené vodě (50 až 100g luštěninové mouky na 3l v pokrmu použité vody, podle druhu muky a požadovaného stupně zahuštění). Za stálého míchání nalít do zahušťovaného pokrmu a povařit cca 5 minut.

## Obiloviny

Obiloviny jsou základním zdrojem komplexních polysacharidů. Vhodné je v co největší míře používat obiloviny celozrnné, které obsahují více vlákniny a minerálů. Zajímavou možností je zavádět celozrnné obiloviny do stravy společně se známou surovinou, například šťouchané brambory s jáhly nebo pohankou.

### celozrnná rýže

170g/porce	10 porcí
celozrnná rýže	550g
Voda	1380ml
Sůl	6g

### Jáhly

170g/porce	10 porcí
Jáhly	540g
Voda	1350ml
Sůl	6g

### Šťouchané brambory s pohankou

250g/porce	10 porcí
Vařené brambory	1700g
Pohanka	270g
Voda	650ml
Sůl	6g

### Šťouchané brambory s jáhly

250g/porce	10 porcí
Vařené brambory	1700g
Jáhly	270g
Voda	675ml
Sůl	6g

### Těstoviny

200 g/porce	10 porcí
Celozrnné těstoviny	800g
Voda	3500ml
Sůl	20g
Olej	25ml

### Těstoviny

200 g/porce	10 porcí
Rýžové těstoviny	800g
Voda	3500ml
Sůl	20g
Olej	30ml