



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<b>Škola:</b>	<b>Střední škola obchodní, České Budějovice, Husova 9</b>
<b>Projekt MŠMT ČR:</b>	<b>EU PENÍZE ŠKOLÁM</b>
<b>Číslo projektu:</b>	<b>CZ.1.07/1.5.00/34.0536</b>
<b>Název projektu školy:</b>	<b>Výuka s ICT na SŠ obchodní České Budějovice</b>
<b>Šablona V/2:</b>	<b>Inovace a zkvalitnění výuky směřující k rozvoji odborných kompetencí žáků středních škol</b>
<b>Číslo šablony:</b>	VY_52_INOVACE_ODV_818
<b>Předmět:</b>	Odborný výcvik
<b>Tematický okruh:</b>	Prodej zboží základních sortimentních skupin
<b>Autor, spoluautor:</b>	Zdeňka Mezerová
<b>Název DUMu:</b>	Luštěníny
<b>Pořadové číslo DUMu:</b>	06
<b>Stručná anotace:</b>	Cílem výukového materiálu je seznámení a ukázka luštěníny žákům v prodeji, seznámení s manipulací, ošetřováním a skladováním zboží.
<b>Ročník:</b>	I.
<b>Obor vzdělání:</b>	66-41-L/01 Obchodník
<b>Metodický pokyn:</b>	Žáci použijí pracovní list, vypracují test.
<b>Výsledky vzdělávání:</b>	Žák dodržuje metody hodnocení jakosti významné z hlediska potřeb praxe. Skladuje a ošetřuje zboží, uplatňuje zásady hygienické praxe.
<b>Vytvořeno dne:</b>	9. 3. 2013
Pokud není uvedeno jinak, uvedený materiál je z vlastních zdrojů autora.	



# LUŠTĚNINY



# JAKÝ MAJÍ VÝZNAM LUŠTĚNINY?

- ✘ Luštěniny obsahují bílkoviny, tuk, vodu, vitamíny, minerální látky - P, Ca, Fe, K, Mg. vitamíny, celulózu, uhlovodany.

Pokrmy mají vysokou kalorickou hodnotu.



# LUŠTĚNINY

Domácí - hrách, fazole, čočka  
sója, podzemnice olejná, cizrna

Krmné - bob, peluška, vikev

Cizí -



# JAKÉ ZNÁTE DRUHY LUŠTĚNIN?

Do prodeje přichází luštěniny domácí a cizí.

Domácí luštěniny: hrách

- ✗ dle velikosti - velkozrnný, drobnozrnný
- ✗ dle tvaru - celý, půlený
- ✗ dle barvy - zelený, žlutý
- ✗ dle úpravy - loupaný, neloupaný, předvařený

Tržní druhy: čerstvý, sušený, loupaný, půlený, předvařený, sterilizovaný, mražený.

Použití: polévky, kaše, pyré, přímá konzumace





# DOMÁCÍ LUŠTĚNINY

Fazole: 20 druhů - liší se barvou - bílé, černé, červenofialové, žluté, zelené, tvarem - ledvinkovitý, kulatý, velikostí zrn - velkozrnné, střední, malozrnné.

Tržní druhy: sterilizované, sušené, předvařené, Mungo, Adzuki, Bio fazole, fazole máslové, marinované (saláty).

Použití: polévky, kaše, saláty.







# DOMÁCÍ LUŠTĚNINY

---

Čočka - má vysoký obsah nerostných látek – železa, vápníku.

Tržní druhy: červená čočka, žlutohnědá až tmavohnědá.

Použití: do polévek, pyrů, do salátů.

Balení: v sáčkích 500g



# CIZÍ LUŠTĚNINY

- × Zařazujeme sem: sójové boby, podzemnici olejnou, cizrnu. Sójové boby mohou být zelené, bílé. Obsahují bílkoviny, vitamíny B, E, nerostné látky (P, Ca, Fe, MG ), vlákninu, nenasycené kyseliny. Výrobky ze sóji: sójová mouka (hladká hrubá), sójové vločky, cukrovinky, koláčová těsta, sójový olej, sójová omáčka, mléko a jogurty – ochucené, neochucené, tofu ( přírodní, uzené), sójové maso, sójové výhonky, sójová pasta.



Joya SOYA  
Schoko Drink  
Natur  
Vanille  
Cuisine

Joya SOYA  
Natur  
Vanille

ALNATURA  
Soja  
Driuk  
Vanille

ALNATURA  
Soja  
Driuk  
Natur

Sójový nápoj  
NATURAL  
**ZAJIČ**  
Sójový nápoj  
NATURAL  
bez laktózy  
bezlepkový  
400 g (4l)

Sójový nápoj  
PLUS+  
**ZAJIČ**  
Sójový nápoj  
PLUS+  
bez laktózy  
bezlepkový  
350 g (3.5l)

Mul  
Sójový nápoj

Kalma  
SOJAGURT  
S PRÍCHUTÍ ČOKO A OVOCE  
VEGA VITAL  
Sojanéza  
PŘIROZENÉ BEZ CHOLESTEROLU  
ČEŠTĚ ZDRAVÍ ZELENOU  
100% OMEGA 3  
12% VLÁKNINY

naturvia  
Bio Tofu  
Strips  
e 180 g

Druid  
soja  
800g

Sójové  
kostky  
49% BÍLKOVIN  
16% VLÁKNINY  
10% TUKU

Sójové  
plátky  
VLÁKNINA 27%  
OBSAH TUKU 2%  
CHOLESTEROL < 0,0002%  
PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÝ  
BEZ PŘIDANÉ SOLI  
PŘI PŘÍPRAVĚ POUŽÍVÁME  
PŘÍRODNÍ RÍANSKÝ TYROBEK  
NEKVALIFIKOVANÝ NA  
KVALIFIKOVANÝ NA

Kalma  
Dobáčky  
sojový syreček  
150g  
100% rostlinná  
čokoládová 40%  
omega 3 44%  
175g (100ml) 11  
100ml 11  
chuť masa, síla přírody  
Dobáčky

Druid  
soja  
500g

BONAVITA  
Sójový  
granule  
VLÁKNINA 27%  
OBSAH TUKU 2,2%  
CHOLESTEROL < 0,0002%  
PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÝ  
BEZ PŘIDANÉ SOLI  
8 x proť soja

BONAVITA  
Sójové  
nudličky  
VLÁKNINA 27%  
OBSAH TUKU 2,2%  
CHOLESTEROL < 0,0002%  
PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÝ  
BEZ PŘIDANÉ SOLI  
8 x proť soja

Kalma  
Starinka  
sojová  
130g

STARS

STARS

SOJOVÝ SYREČEK

# CIZÍ LUŠTĚNINY

- × Podzemnice olejná – získáváme podzemnicový olej.
- × Arašídy - plody podzemnice olejné.  
Do prodeje přichází syrové, pražené, solené, s cukrovou polevou, v čokoládě.



# CIZÍ LUŠTĚNINY

---

- × Cizrna
- × Odrůda hrachu římského, nažloutlá až načervenalá semena.

Balení: v sáčkích - 0,5 kg

Použití: kaše, pyré.



# SKLADOVÁNÍ LUŠTĚNIN

- ✘ Luštěniny skladujeme v suchých, vzdušných, tmavých a dobře větratelných skladech. Zboží ukládáme odděleně od zboží s výrazným pachem, chráníme ho před živočišnými škůdci (např. obaleč luskový, který způsobuje červivost zrna nebo zrnkokaz, který způsobuje muškovitost zrna) a slunečnými paprsky. Dbáme na obměnu zboží, neboť starší luštěniny tmavnou, hořknou a špatně se vaří.

# PŘÍPRAVA LUŠTĚNIN

- ✘ Luštěniny přebereme, namáčíme (např. hrách). Vaříme pozvolna. Sůl přidáváme až před dovařením. Dříve osolené luštěniny by zůstaly uvnitř zrna tvrdé.
- ✘ Příprava předvařených luštěnin: do 1 l vroucí vody nasypeme 0,5 kg předvařeného hrachu a necháme 10 -15 minut vařit. Nakonec osolíme.
- ✘ Dodatečná nabídka: masné výrobky, vejce, okurky, chléb.





# TEST

---

- 1.) Jaký význam mají luštěniny pro lidský organismus?
- 2.) Uved'te rozdělení luštěnin do skupin!
- 3.) Jaké výrobky dostáváme do prodeje ze sóji?
- 4.) Porad'te zákazníkovi na jaký způsob připravujeme luštěniny?
- 5.) Seznamte zákazníka s přípravou luštěnin!

# VYPRACOVÁNÍ TESTU

**1.) Význam ve výživě:** vyšší obsah bílkovin, dále obsahují tuk, celulózu, škrob a nerostné látky (P, CA, K, Mg).

**2.) Rozdělení:**

a.) stolní - domácí - hrách, fazole, čočka

b.) cizí - sója, podzemnice olejná, cizrna.

c.) krmné - bob, peluška, vikev.

**3.) Výrobky ze sóji:** sójová mouka, sójové maso-granulát, kostky, plátky, sójové vločky, sójové cukrovinky, sójová omáčka, sójová pasta, sójové výhonky, sójové mléko, jogurty, tofu.

# VYPRACOVÁNÍ TESTU

---

**4.) Použití luštěnin:** kaše, pyré, polévky, saláty, čerstvý hrách - přímá konzumace.

**5.) Příprava luštěnin:** sušené luštěniny - před použitím přebereme, namáčíme, pozvolna vaříme, před dovařením osolíme.

# ODKAZY A CITACE

---

## Odkazy a citace:

ANDERLE, Peter. *Zbožíznalství: požívatiný - potraviny, pochutiny*. 2. vyd. Praha: SNTL, 1996. ISBN 80-902-1103.

NOVOTNÝ, Mojmír a Irenka KUBITOVÁ. *Základy výuky odborného výcviku v učebním oboru prodavač, prodavačka potravinářského zboží*. 1. vyd.

ISBN 80-7168-181-4.

Klipart sady Microsoft Office

Vlastní zkušenosti