[](http://www.zivotzeny.cz/zivotni-styl/doprejte-si-lusteniny-bez-nadymani/) [](http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/lusteniny-a-zdravi-pomahaji-v-prevenci-zhoubnych-nadoru/) [](http://www.obyvat.cz/pestovani-hrachu/)

**Historie**

Luštěniny byly v antice považovány za jedovaté a celkově hnusné pokrmy ,objevovali se však v různých římských kuchařkách a biblích. V Evropě se jim říkalo jídlo chudých, bohatí je nechtěli jíst, a tak to zbývalo na chudé. V Číně a v Indii si jich naopak hodně cenili, a byly vysoce drahé. Luštěniny tvořily základní stravu námořníků. Hrách a čočka nám např. přišly už před 700 lety našeho letopočtu.

Cizrna – první se objevila v jedné kuchařce z roku 1645.

Fazole – první zmínka fazolí pochází už z doby 500 let před naším letopočtem, byly objeveny v Peru, Mezopotámii a Egyptě .