Luštěniny

**Nejznámější luštěniny**

* Hrách setý
* Hrách setý rolní
* Sója luštinatá
* Čočka jedlá
* Fazol obecný
* Podzemnice olejná (arašídy neboli buráky)

 Sója luštinatá

* Luštěniny bychom měli jíst jenom tehdy, když jsou dostatečně uvařené. Nikdy ne syrové. Proč? Protože luštěniny obsahují tak zvaný trypsinový inhibitor, který působí jako ochrana před hmyzem a může člověku

 způsobit zažívací potíže.

* Obsahují značné množství vitaminů skupiny B, poměrně dost nerostných látek, o polovinu méně vápníku než mléko, fosfor a železo.
* Luštěniny nejsou náročné pro pěstování. Nepotřebují tolik hnojiv. Používá se i jako pro obnovu půdy.