



Fazole Adzuki :

Jsou to malé červenočerné fazolky. Pochází z Číny. Patří k nejlépe stravitelným luštěninám. Mají pozitivní vliv na ledviny. Kromě úpravy vařením se dají fazole i naklíčit a po jednom dni klíčení konzumujeme klíčky. Ty jsou plné živin, vitamínů a minerálů.



Fazole Mungo :

Mungo fazole jsou semena rostliny vigny zlaté, která pochází z Indie a pěstuje se dnes jak tam, tak například i v Číně nebo v Thajsku. Vigna je keříčkovitá rostlina většinou ne vyšší než metr a její fazolky jsou ukryté v luscích. Lze ji dokonce pěstovat i u nás.



Čočka Beluga :

Čočka Beluga je tak trochu gurmánskou záležitostí, takže pokud luštěniny neradi, třeba vám právě učaruje Beluga. Stejně jako čočku červenou, ani jí není třeba namáčet. Je drobnější a na rozdíl od té červené, která se vařením rozmělní, krásně drží tvar. Ne nadarmo pak vzhledem připomíná pravý černý kaviár a lze jí zdobit a dekorovat pečivo, talíře, saláty, jednoduše vše, co nás napadne a odvážíme se.



Čočka Francouzská:

Tato drobnozrnná čočka je původem z Francie. Má velmi dobrou chuť a je výživná, ale důvod, proč ji tak milujeme, je její vzhled. Na rozdíl od hnědé, červené či žluté se tato drobnozrnná čočka nerozvaří a zachová si svůj tvar