

Společně do

4. fáze

březen – květen 2027

Tipy na jaro

Společně hledáme cestu, která dětem zachutná

V další části naší společné cesty se dostáváme k rybím pokrmům. Na rozdíl od luštěnin nebo obilovin mají ryby svou velmi specifickou vůni i chuť a my dobře víme, že pracovat s takto výraznými surovinami je v kuchyni občas oříšek. Ryby jsou ale pro zdraví dětí nesmírně důležité, a proto jako profesionálové ve školních jídelnách už dlouho hledáme způsoby, jak je připravit tak, aby se děti na rybí den skutečně těšily.

Vy své strážníky znáte nejlépe. Právě u ryb více než kdekoli jinde platí, že **neexistuje jeden univerzální návod**. Nejdůležitější jsou vaše zkušenosti a to, co vaše děti znají z domova nebo co se už u vás v jídelně naučily jíst. Každá kuchyně má své specifické možnosti a vy sami nejlépe víte, co na vaše strážníky funguje.

Většina z vás má svůj zlatý fond osvědčených receptů, které u dětí vyhrávají. Pro inspiraci jsme pro vás na dalších stránkách sesbírali **tipy a nápady od kolegů z jiných školních jídelen**. Berte je prosím jen jako nabídku k nahlédnutí. Je naprosto v pořádku, pokud se rozhodnete zůstat u svých receptů nebo si z tipů vyberete jen to, co se hodí právě pro vaši kuchyni. Naším společným cílem je jediné – aby jídlo dětem chutnalo a v jídelně panovala spokojenost.

Tvořeno s úctou k vaší práci

Tento materiál nevznikl „od stolu“, ale prošel rukama mnoha vašich kolegů z praxe – a to i těch, kteří mají k chystaným změnám kritický pohled. Zpracovali jsme do něj připomínky zkušených metodiků i lidí přímo z provozu.

Všem moc děkujeme za jejich upřímnost a ochotu pomoci vytvořit něco, co vám v každodenní práci skutečně pomůže.

I čtvrtou fázi si můžete pro větší pohodu v kuchyni rozdělit do tří měsíců, přesně tak, jak vám to bude nejlépe vyhovovat. Jako vždy pro nás zůstává nejdůležitějším pravidlem vycházet v co největší míře z vlastních receptů, které děti znají a mají rády.

1. měsíc

Při sestavování jídelníčku je dobré mít na paměti, že k rybím pokrmům, které nám pomáhají plnit spotřební koš, můžeme počítat nejen **hlavní chody**, ale také **polévky** a různé chutné **předkrmy**.

Máme pro vás také jeden velmi praktický postřeh přímo z provozu, který vám může usnadnit práci:

- Zkuste zvážit, zda by pro vás nebylo jednodušší místo častějšího zařazování rybích dnů raději mírně navýšit porci ryby přímo na talíři.
- U mražených ryb, které mají po tepelné úpravě přirozeně o něco **nižší výťažnost**, se navýšení porce o **10 až 20 gramů** na pohled téměř ztratí a děti ho zpravidla ani nepostřehnou.
- Pro vás to ale může být velmi účinný a jednoduchý způsob, jak naplnit požadavky spotřebního koše, aniž byste museli měnit frekvenci jídel, na kterou jsou vaši strávníci zvyklí.

Tento tip berte jako jednu z mnoha cest, kterými se můžete vydat – vy sami nejlépe víte, co je pro vaši kuchyni a vaše strávnický nejvhodnější.

2. měsíc

Víme, že luštěninové polévky mají ve vašich kuchyních své čestné a tradiční místo a že je děti většinou velmi dobře znají. Aby byl jídelníček pestrý, je dobré, když se tyto polévky na stole objeví alespoň **čtyřikrát do měsíce** – tedy zhruba **jednou týdně**. Mnoho z vás denně řeší přípravu bezlepkové stravy a právě zahušťování polévek luštěninami představuje výrazné zjednodušení práce.

3. měsíc

V minulých měsících jsme se společně soustředili na to, jak polévky oživit celozrnnou obilovinou, a moc vám děkujeme za to, s jakým nasazením jste se do toho pustili. Nyní je čas využít ji při zahušťování omáček nebo v přílohách. Doporučujeme začínat s menšími dávkami – cílem nemusí být plně celozrnná příloha. Vše záleží na vaší volbě a na tom, co dětem chutná.

Tipy na rybí pokrmy ze školních jídelen

Filé/filet

Mnohé jídelny uvádějí, že děti mají u ryb rády obyčejné a jednoduché chutě, např. rybí filé na másle. Recept můžete připravit v mnoha obměnách – místo kmínu lze použít tymián, i citronový, dále rozmarýn nebo provensálské koření. Špatným nápadem není ani po dokončení přípravy nahradit koření ochuceným olejem – bazalkovým, petrželkovým či z medvědího česneku. Připravíte ho rozmixováním natě v oleji (můžete, ale nemusíte jej přecedit). V některých školních jídelnách děti s chutí jedí lososa v medové marinádě.

Těstoviny, gnocchi

Z restaurací, ale i z domova děti mohou znát pastu al tonno neboli těstoviny s tuňákem, což je velmi rychlý, chutný a jednoduchý italský recept. Známé jsou i gnocchi nebo penne se smetanovou omáčkou, se špenátem a lososem. V některých školních jídelnách je úspěšný také těstovinový salát s tuňákem.

Karbanátky, kuličky

Některé školní jídelny dětem podávají karbanátky nebo rybí kuličky připravené z rybího filé. Jde o pracnější recept, protože mražené filé je potřeba nejprve rozmrazit, následně tepelně upravit a teprve poté namlít a smíchat s kořením a pojidly, aby bylo možné vytvořit karbanátky.

Zapečené ryby se smetanou a sýrem

V některých školních jídelnách mají děti rády zapékané ryby se sýrem a smetanou. Možné je připravit kompletní jídlo z jednoho „pekáče“, kdy spolu s rybou zapečete i vařené brambory a cibuli, směs dochutíte smetanou a na konci zapékání posypete sýrem.

Tuňáková pizza

V pizzeriích je jednou z nejoblíbenějších variant tuňáková pizza, tak proč ji dětem nedopřát, pokud to technické možnosti jídelny umožňují?

Předkrmy

Zkuste občas místo polévky nabídnout předkrm – různé pomazánky z tuňáka, sardinek či makrely jsou k tomu velmi vhodné. Můžete je podávat na kanapkách, v tortillách nebo s křehkým chlebem. Odvážnější mohou vyzkoušet i sushi s konzervovaným tuňákem nebo uzeným lososem.

Kari

Kari je pokrm, který díky své intenzivní kořeněné chuti překryje chuť ryby, navíc omáčka dodá šťavnatost. Pokud u vás děti mají rády kari a jedí ryby s omáčkou, zkuste tuto kombinaci. Pro méně výraznou rybí chuť je možné sáhnout po sumeckovi.



Špagety s uzeným lososem

Recept ze školní jídelny ZŠ Úvaly - Petra Bezuchová

Suroviny na 10 porcí/dospělý

Losos uzený	800 g
Sůl	20 g
Pepř mletý	1 g
Máslo	100 g
Smetana 33%	1 000 ml
Kopr čerstvý	60 g
Muškatový oříšek	
Špagety	520 g
Špagety celozrnné	200 g

Postup

Plátky uzeného lososa nakrájíme na tenké nudličky, orestujeme na másle. Podlijeme smetanou, do které nastrouháme muškátový oříšek a přidáme pepř. Necháme mírně zredukovat. Omáčku smícháme s uvařenými špagetami (ne zcela scezenými). Při podávání posypeme koprem.

Pravidelné zařazování luštěninových polévek

Tradičně

Čočková i hrachová polévka patří v mnoha školních jídelnách mezi stálice, které mají děti skutečně rády. Díky tomu, že obsahují poctivou porci luštěnin, jsou vynikajícím zdrojem kvalitních bílkovin.

Právě tato sytost z nich dělá ideálního parťáka pro kombinaci s bezmasými hlavními chody, ve kterých je zdroj bílkovin přirozeně o něco méně. Pokud tedy v jídelníčku máte například sladký nebo lehčí zeleninový hlavní chod, luštěninová polévka celý oběd nutričně vyváží.

Po troškách

I malé množství luštěnin (např. v hrstkové polévce) se počítá do spotřebního koše. Čím menší porce luštěnin v polévce je, tím častěji takový typ polévky můžete do menu zařadit.

- **Efektní kontrast s čočkou Beluga:** černá čočka Beluga vypadá skvěle v barevných krémech (kukuřičném, rajském, řepovém). Aby polévku neobarvila, uvařte ji předem zvlášť a přidejte až při výdeji.
- **Křupavá pečená cizrna:** osušená a okořeněná cizrna zapečená s olejem dětem může nahradit oblíbené smažené kuličky.
- **„Dalmatinské“ nočky:** uvařenou černou čočku Beluga zapracujte přímo do těsta na nočky – vtipný vzhled děti může nalákat k ochutnání.

Zahuštění

Zahušťování rozmixovanými luštěninami nebo luštěninovými moukami hojně využívají jídelny, které připravují bezlepkové pokrmy. Tímto způsobem lze vytvořit řadu variant krémových polévek.

Tofu a tempeh

Některé jídelny používají uzené varianty tofu či tempehu jako náhradu uzeného masa do polévek, pro které je typická uzená chuť. Někde tofu nejdříve restují, jinde ho jen nastrohají a přidají do polévky.

Nudlička a těstoviny

Výrobci nabízejí i různé luštěninové zavářky a těstoviny. Záleží na vás, jakou s nimi máte zkušenost. Podívejte se také na složení, aby neobsahovaly příliš mnoho přídavných látek a soli.

Zařazování celozrnných obilovin do příloh

Víme, že hromada neznámé pohanky na talíři by mohla děti spíše odradit, a my chceme pravý opak – aby jim chutnalo. Proto na to v této fázi zkusme jít společně pomalu a nenásilně. Rovněž není nutné hned měnit vše. Naším společným cílem není nabízet dětem kompletně celozrnné přílohy, na které nejsou zvyklé. Mnohem lépe funguje, když k běžné příloze, kterou děti milují, přimícháte jen malý podíl celozrnné složky. Můžete začít třeba s pětinou porce a postupně, jak si děti budou zvykat, podíl opatrně zvyšovat. Tímto způsobem děti dostanou potřebnou vlákninu pravidelně a v množstvích, která jsou pro ně přirozená a přijatelná.

Kombinace

Řada školních jídelen nabízí přílohy, ve kterých je zkombinována klasická obilovina s celozrnnou variantou. Osvědčilo se například do jasmínové rýže přidat uvařenou světlou pohanku (předem namočenou). Děti také velmi dobře přijímají těstoviny, když je polovina z nich běžných a polovina celozrnných.

Knedlíky

Do kynutých knedlíků lze přidat část celozrnné mouky. Začněte například s jednou pětinou a množství postupně zvyšujte. Můžete ale zůstat i u menších přídavků. Stejně tak do bramborových knedlíků lze přidat vařený bulgur nebo drobné krupky, případně někteří přidávají i světlou vařenou quinou. Karlovarský knedlík lze připravit z celozrnného toustového chleba. A pokud připravujete jako přílohu nočky k intenzivnější omáčce či k zelí, je možné přidat například trochu pohankové mouky.

Placičky, bramboráky

Pokud jako přílohu nabízíte bramboráčky nebo placičky, lze hladkou mouku nahradit jemně mletou celozrnnou ječnou moukou nebo do těsta přidat vařené drobné krupy – stačí jen malé množství, abyste si mohli vyzkoušet strukturu.

Nastavované kaše

Nastavované kaše jsou variantou, kterou lze zařadit celozrnné obiloviny v rámci přílohy. U některých dětí to funguje velmi dobře, jiné preferují hladkou strukturu kaše. Své strávnicky znáte nejlépe vy sami, zařadte je tedy dle vašich zkušeností.

Použití celozrnných obilovin k zahuštění omáček a štáv k masu

Klasicky se omáčky zahušťují jíškou z hladké mouky, někdo používá záklehtku („ameriku“), i když je potřeba ji dlouho provařovat. Někdy lze omáčku zahustit rozmixováním zeleniny, ze které se daná omáčka typicky připravuje. Některé jídelny k zahuštění využívají luštěninové mouky nebo rozmixované luštěniny, většinou proto, že takto jednoduše připraví bezlepkový pokrm (v kombinaci s vhodnou přílohou). Další možností, jak nahradit běžnou mouku a zvýšit obsah vlákniny v pokrmu, je **použití celozrnných obilovin**.

Mouky

Při zahušťování omáček celozrnnou moukou se občas může stát, že výsledek není zcela podle našich představ – omáčka změní barvu nebo začne řádnout. Máme pro vás ale několik vyzkoušených kuchařských tipů, jak těmto drobnostem předejít a udržet omáčku přesně takovou, jak ji mají děti rády.

Které mouky jsou „držáci“? Pokud připravujete bílé omáčky a chcete, aby zůstaly krásně světlé, sáhněte po jemně mleté celozrnné ječné mouce nebo po mouce čirokové. Tyto dvě mouky mají skvělé vlastnosti:

- **Nemění barvu:** omáčka zůstane přirozeně světlá a nezžhnědne.
- **Drží texturu:** jsou velmi stabilní a na rozdíl od jiných druhů mouky v průběhu výdeje nebudou řádnout.

Na co si dát pozor u špaldy a pšenice? Celozrnná špaldová nebo pšeničná mouka je v kuchyni skvělá, ale při zahušťování omáček je u ní potřeba trocha opatrnosti. Má totiž tendenci způsobovat řádnutí pokrmu, což by vás mohlo při delším výdeji nepříjemně překvapit.

Tip pro ten nejlepší guláš: všichni známe tradiční zahušťování guláše chlebem. Pokud chcete dosáhnout podobně plné a poctivé chuti a zároveň zvýšit obsah vlákniny, dobře vám poslouží celozrnná žitná mouka.

Rozmixované obiloviny

Pokud uvaříte kroupy, pohanku nebo vločky, můžete je rozmixovat a použít také na zahuštění. Oproti použití celozrnné mouky to však vyžaduje krok navíc.