

Společně do

5. fáze

červen – srpen 2027

Tipy na léto

Před námi je poslední část přechodu na nová pravidla školního stravování. V této závěrečné etapě se společně budeme věnovat zbývajícím možnostem, jak chutně pracovat s luštěninami a celozrnnými obilovinami, a zároveň pomůžeme ustálit postupy, které jste během celého roku postupně zaváděli.

Věříme, že díky postupnému plánování – ať už šlo o zkoušení orientálních chutí, jako je dhál a curry, nebo o jemné obohacování příloh celozrnnou složkou – si každý z vás našel cestu, která nejlépe odpovídá vašemu provozu i vašim dětem. Každá jídelna je jedinečná a vaše vlastní osvědčené recepty, které děti znají a mají rády, jsou tím nejlepším základem, na němž lze bezpečně stavět.

Během tohoto roku jste dokázali, že i zdánlivě malé úpravy, jako je zahušťování polévek luštěninovou moukou nebo hravé zavářky typu „dalmatinských nočků“, mají velký význam pro celkové naplňování nutričních cílů.

Vaše každodenní práce má obrovský dopad na zdraví, růst a pohodu strávníků. Za vaši péči, trpělivost a neutuchající snahu dopřát dětem kvalitní stravu vám patří naše velké poděkování.

Červnová inspirace a prázdninový provoz

Blížíme se do finále našeho společného roku a před námi je poslední měsíc školního vyučování. Pro toto období pro vás máme několik tipů, jak ještě o kousek obohatit jídelníček.

Červen

Můžete se zaměřit na několik drobností, které děti potěší a vám pomohou doladit spotřební koš:

- Zkuste **luštěniny zařadit i do svačinek a přesnídávek**, například formou pomazánek, jako je hummus. Do pomazánek můžete využít i fazole rozmixované na pastu, kterou lze libovolně ochutit a kombinovat s dalšími surovinami. Fazolová pasta je vhodná také do tortill. Pro odvážnější jsou tu i sladké varianty, jako jsou oblíbené cizrnové brownies nebo krémové dezerty z tofu.
- **Sladká jídla s bonusem:** U oblíbených sladkých pokrmů, jako jsou kaše nebo lívance, můžete zkusit nahradit část bílé mouky celozrnnou variantou (začít můžete jen s 1/5 podílu) nebo přidat ořechy a ovesné vločky.
- **Mleté maso s vlákninou:** Do karbanátků, sekané nebo masových kuliček můžete jako „pojivo“ přidat celozrnnou obilovinu. Maso tak zůstane šťavnaté a jídlo bude mít vyšší nutriční hodnotu.

Prázdniny

V období letních prázdnin se provoz jednotlivých škol liší. Zatímco základní a střední školy mají prázdniny a často pořádají příměstské tábory či mají další letní programy, řada mateřských škol zůstává v provozu i během letních měsíců, byť někdy v omezeném režimu. Pokud vám léto poskytne alespoň trochu prostoru, můžete jej využít k doladění nových postupů nebo k řešení provozních záležitostí v kuchyni. Ať už vás čeká klidnější období, nebo naopak léto plné aktivit, přejeme vám příjemné letní dny a co nejhladší start do nového školního roku.

Zařazení luštěnin do přesnídávek a svačin

Hummus a pomazánky

Hummus je tradiční pomazánka z cizrny smíchané s tahini, olivovým olejem, citronovou šťávou, solí, česnekem a kořením původem ze Středního východu.

U nás se již zabydlelo mnoho úprav této klasické receptury a vzniká tak celá řada nápaditých pomazánek. Je možné využít nejen cizrnu, ale velmi dobře poslouží i červená nebo žlutá čočka či máslové fazole. Základem je vytvořit hladkou pastu za přidání oleje (ale třeba i smetany, mléčného výrobku nebo majonézy).

Tyto pasty jsou chuťově velmi neutrální a je možné je dochutit česnekem (doporučujeme konfitovaným), dozlatova osmaženou cibulkou, natí (libeček, medvědí česnek) nebo bylinkami – bazalkou, tymiánem či rozmarýnem.

Dobře funguje i kombinace se zeleninou – pečenou mrkví, sušenými rajčaty, řepou, avokádem atd.

Pomazánky lze kombinovat nejen s pečivem, ale také jimi potírat tortilly, které pak nakrájené na menší části (šneky) můžete nabízet jako přesnídávky či svačiny. Jinou variantou je nabídnout tyto pomazánky jako dip, do kterého lze namáčet celozrnné tyčinky nebo kukuřičné nachos.

Pečivo

Ve školních jídelnách se již zabydlelo fazolové či cizrnové brownies. Pokud pečete koláče a buchty, je možné z pečené cizrny a ořechů připravit posýpku. Některé školní jídelny si pečou vlastní pečivo, zejména ty při mateřských školách. Pokud má školní jídelna tuto možnost a chuť, je i tato cesta, jak luštěniny nabídnout – hodí se k tomu například červená čočka.

Lívance, palačinky

Do lívanců lze přidat luštěninové mouky v malém poměru, ale také je do těsta možné přidat rozmixované natural tofu. Luštěninové mouky je možné přidat i do slaných palačinek plněných sýrem, zeleninou či různě zapékaných.

Rybičková pomazánka s tofu

Praktické kurzy pro školní jídelny ve spolupráci s Makroakademií

Suroviny na 10 porcí/dospělý

Tuňák v oleji (konzerva)	300 g
Lučina	150 g
Tofu natural	200 g
Pažitka	15 g
Hořčice	20 g
Sůl	3 g
Pepř černý mletý	0,5 g
Citrónová šťáva	20 g

Postup

Lučinu a tofu rozmixujeme tyčovým mixérem, dochutíme hořčicí, citrónovou šťávou, solí a pepřem. Z konzervy slijeme olej a necháme si ho stranou na naředění pomazánky. Připravenou směs tofu smícháme s tuňákem, konzistenci můžeme upravit olejem z tuňáka. Nakonec přidáme najemno nakrájenou pažitku.

Čočkové dalámánky

ZŠ a MŠ Hvóždany

Suroviny na 10 porcí/dospělý

Čočka červená	250 g
Jogurt bílý	150 g
Olej olivový	35 ml
Sůl	
Kmín	
Jablečný ocet	10 ml
Psyllium	20 g
Sušený česnek	5–10 g

Postup

Čočku namočíme přes noc, vodu poté slijeme. Všechny ingredience kromě psyllia rozmixujeme do hladké hmoty. Až následně přidáme psyllium a necháme 10 minut odstát. Na plech lžící formujeme bochá́nky, které upečeme. Těsto však můžeme také nalít na plech, posypat libovolnou zeleninou a strouhaným sýrem a zapéct.

Recept na posýpku z cizrny

Lukáš Uher – ambasador Máme to na talíři

Suroviny na 10 porcí/dospělý

Cizrna sterilovaná	100 g
Vlašská ořechy	50 g
Mandle plátky blanšírované	50 g
Cukr krupice	50 g
Slunečnicová semena loupaná	20 g
Skořice mletá	2 g
Kardamom mletý	1 g

Postup

Cizrnu propláchněte, scedte a osušte. Společně s ořechy, mandlemi a slunečnicovými jádry ji rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem. Posypte cukrem, skořicí a kardamomem. Pečte v konvektomatu při 170 °C asi 12 minut, dokud směs nezezlátne a nebude křupavá. Po vychladnutí ji lehce rozmixujte nebo rozkutrujte, aby vznikl crumble (posýpka, drobenka).

Bezlepkový fazolový krtkův dort do skleničky

Školní jídelna Františka Horenského Boršice

Suroviny na 10 porcí/dospělý

Fazole červené, uvařené a scezené	200 g (cca 90 g suchých fazolí)
Banány dle chuti (rozmačkat, doplni k fazolím)	100 g + navíc banány do skleničky
Vejce	2 ks
Cukr moučka	35 g
Olej řepkový	20 ml
Kakao holanské	10 – 20 g
Skořice mletá	2 g
Prášek do pečiva	6 g
Tvaroh tučný	300 g
Maliny a lístek máty na ozdobu	

Postup

1. Uvařené a scezené fazole rozmixujte spolu s banány do hladké pasty.
 2. Vmíchejte vejce, cukr a olej, dobře vyšehejte.
 3. Přisypejte kakao, skořici a prášek do pečiva, opět promíchejte do hladkého těsta.
 4. Těsto nalijte na plech nebo do hlubšího pekáče (vymazaný nebo s pečicím papírem). Těsto by mělo být řidší. Případně na zředění přidejte mléko.
 5. Pečte na 160 °C asi 20–30 minut, podle typu trouby, až je povrch pružný a špejle čistá.
- Po vychladnutí korpus rozdrobte. Na dno skleničky přijde korpus, pak krájené banány a nakonec tvaroh. Můžete ozdobit lístkem máty nebo malinami.

Jahodové smoothie

Praktické kurzy pro školní jídelny ve spolupráci s Makroakademií

Suroviny na 10 porcí/dospělý

Tvaroh plnotučný	300 g
Jogurt selský	400 g
Mléko polotučné	450 g
Jahody mražené	400 g
Cukr krystal	100 g
Tofu natural	350 g
Vanilkový cukr	20 g

Postup

Všechny suroviny spolu vymixujte do zpěnění a podávejte vychlazené například k bílému pečivu.

Přidání celozrnných obilovin do mletých mas

Vločky

Školní jídelny velmi často přidávají k mletému masu ovesné vločky. Vločky velmi dobře nasáknou tekutinu a nabobtnají a tekutinu v sobě zadrží, mleté maso je tak vláčnější a šťavnatější.

Kroupy

Kroupy se tradičně přidávají do jelit. Krom tekutiny nasáknou i tuk, který pak z mletého masa při pečení méně vytéká a pokrm je šťavnatější.

Celozrnné pečivo

Do sekaných se přidává pečivo, většinou bílý rohlík. To je velmi dobrá příležitost ho vyměnit za pečivo celozrnné – skvěle poslouží celozrnný toustový chléb, který má i plnější chuť, což mletým masům prospívá.

Celozrnná mouka

I u takových klasik, jako jsou tradiční karbanátky nebo cokoli jiného v trojobalu, existuje jednoduchá cesta, jak jídlo nenásilně nutričně obohatit. Zkuste příště bílou hladkou mouku nahradit ječnou celozrnnou jemně mletou moukou, která se pro podobné úpravy v kuchyních školních jídelen skvěle osvědčuje. Pokud ji zrovna nemáte ve skladu, stejně dobře vám poslouží i jakákoli jiná celozrnná mouka. Je to drobný kuchařský trik, který ale zvyšuje podíl vlákniny v pokrmu, aniž by se zásadně změnila jeho tradiční chuť.

Brněnské zapečené hnízdo se sýrem

Školní jídelna pro sluchově postižené Plzeň

Suroviny na 10 porcí/dospělý

Maso krůtí	600 g
Maso hovězí přední b.k.	400 g
Smetana 30%	300 ml
Ovesné vločky	200 g
Sýr (cihla, gouda, ...)	100 g
Olej řepkový	60 ml
Sůl	10 g
Petrželka	20 g

Postup

Směs krůtího a hovězího semeleme, přidáme petrželku, sůl a koření, smetanu a zahustíme vločkami. Necháme odpočinout v chladu. Poté tvoříme bochánky, zakulatíme je rukou, potřeme olejem, uprostřed promáčkeme důlek a klademe na vymaštěný plech. Vše pokropíme vodou a pečeme dozlatova. Na horké bochánky nasypeme nastrouhaný sýr. Podáváme s vařenými brambory nebo s kaší a zeleninovým salátem.

Masové kuličky (k rajské omáčce nebo velouté á la IKEA)

Školní jídelna pro sluchově postižené Plzeň/ Kulinářské umění

Suroviny na 10 porcí/dospělý

Maso vepřové – plec b.k.	300 g
Maso hovězí přední b.k.	300 g
Cibule	220 g
Olej řepkový	30 ml
Kroupy ječné nebo špaldové	110 g
Česnek	10 g
Toustový chléb celozrnný	150 g
Mléko	45 ml
Vejce	2 ks
Ricotta	55 g
Sůl	10 g
Petržel plocholistá, kudrnka	8 g

Postup

Kroupy namočíme do studené vody na 8 hodin. Po nabobtnání propláchneme, zalijeme studenou vodou a přivedeme k varu. Vaříme 30 minut doměkka.

Po uvaření necháme vychladnout.

Celozrnný toustový chleba nakrájíme na kostičky a necháme na plechu vysušit.

Cibuli nakrájíme na kostičky a orestujeme na oleji. Nejdříve se odpařuje voda, až se přestane tvořit pára, snížíme teplotu. V případě, že by se cibule rychleji restovala a některé kousky tmavly více, podlijeme vodou (10 ml), která směs zchladí a odpaří se. Zajistíme tak stejnoměrnou barvu cibule. Toto můžeme opakovat vícekrát do doby, než bude mít cibule světle zlatou barvu. Poté cibuli scedíme a necháme vychladnout. Česnek nakrájíme na tenké plátky. Vejce rozdělíme na bílky a žloutky. Z bílků vyšleháme sníh. Žloutky, mléko a ricottu vymícháme a spojíme s vysušeným toustovým chlebem. Pak přidáme sníh, postupně vmícháme maso, cibuli, česnek, kroupy, petržel a sůl. Případně přidáme pepř.

Z této směsi tvarujeme kuličky, které pečeme na plechu dozlatova. Kuličky se hodí k rajské omáčce, k tomatové směsi na špagety, do tortilly s dipem a zeleninou nebo k omáčce velouté jako podávají ve Švédsku.

Ze stejné směsi můžete vytvořit sekanou.

Obohacení sladkých hlavních chodů celozrnnými obilovinami

Kaše

Velmi dobře funguje náhrada části obyčejné krupice krupicí celozrnnou. Začněte třeba na $\frac{1}{3}$ a můžete postupně přidat.

Lívance a palačinky

Do lívanců můžete přidat ovesné vločky. Tradičně se lívance vyráběly z ječné celozrnné jemně mleté mouky, zkuste ji po troškách přidat a zde se můžete časem dopracovat ke kompletní náhradě za mouku bílou.

Kynutá těsta

Do kynutých těst lze přidat podíl celozrnné mouky. Klidně začněte u $\frac{1}{5}$, poté můžete mírně zvyšovat. Přidání celozrnné mouky bude vyžadovat zvýšení podílu kvasnic a pravděpodobně i tekutiny.

Nočky

Tvarohové nočky či tvarohové knedlíky, které plníte nebo podáváte s ovocným rozvarem či žahourem, je možné připravit s podílem celozrnné krupice.