

Kravě a zdřavě



Recepty šestkových školek

Vážení a milí rodiče, milé kuchařky a kuchaři,

jak říká známý spisovatel Robert Fulghum v názvu své knihy, „všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce“. Musím mu dát za pravdu, správné návyky se utvářejí v raném věku a platí to i o tom, co rádi jíme.

Výživa v dětském věku má rozhodující význam. Dodává dětem živiny a energii ke hrám i učení, ovlivňuje zdraví v budoucnu a předchází výskytu řady onemocnění. Její složení hraje nezastupitelnou roli ve správném růstu a vývoji dítěte a ovlivňuje také naše chuťové preference v dospělosti.

Na Praze 6 jsme si vědomi toho, že na budování těchto správných návyků se, společně s rodinou, významnou měrou podílejí i naše školy a školky. Protože nám na dětech opravdu záleží, chceme, aby jim ve školních jídelnách chutnalo. Aby výběr jídel byl co nejpestřejší, abychom uměli do jídelníčku zařazovat i zajímavé a moderní recepty. A aby mezi nejhezčí vzpomínky z dětství patřily i ty na dobré obědy a hodné paní kuchařky.

Zdravé a chutné vaření totiž nemusí být žádná věda. A není ani drahé. Jen je třeba najít odvahu a chuť zbavit se některých stereotypů a nebát se i trochu experimentovat.

V naší mateřské školce Libocká se do toho pustili s vervou již před mnoha lety a paní radní Kubíková následně zapojila šestkové školy a školy systémově. Pokud se totiž spojí osvědčené vedení školky, šikovné kuchařky a ochotné paní učitelky s dobrými radami nutričního terapeuta, opravdu to funguje.

O jejich zkušenosti se nyní s vámi chceme podělit v dalším dotisku naší malé školkové kuchařky. Budu moc ráda, pokud se tyto tipy a recepty i pro vás stanou prvním krokem k tomu začít přemýšlet o jídle jinak, zdravěji.

Přeji dobrou chuť,

Mariana Čapková,
místostarostka pro školství a investice ve školství



Základní desatero zdravého dětského stravování

- Jídelníček má být pestrý, složený z čerstvých a sezónních surovin. Omezujeme suroviny mražené a konzervované.
- Každodenně nabízíme neslazené nápoje. Základem dětského pitného režimu je neperlivá voda.
- Omezujeme či zcela vyřadíme uzeniny. Obsahují vysoké množství soli.
- Nezapomínáme na svačiny. Upřednostňujeme pečivo, které je kypřené žitným kvasem. Zlepšuje nutriční hodnotu i stravitelnost.
- Solíme střídmě. Bereme ohled na ledviny dětského trávníka.
- Omezujeme dochucovadla a instantní dehydratované směsi. Místo nich používáme bylinky a přírodní dochucovadla jako česnek nebo citron.
- Čteme etikety a vybíráme potraviny svým složením vhodné pro děti.
- Mléčné výrobky využíváme převážně tučné (3 – 5 % tuku). Vynecháme tavené sýry.
- Omezujeme slazené dětské cereálie. Pro děti jsou vhodnější ovesné vločky nebo pečené domácí müsli.
- Vzájemná komunikace mezi pedagogy, dětmi a rodiči je pro úspěch zásadní.

Jak vařit zdravě pro děti

Školní stravování má v České republice téměř stoletou tradici a za tu dobu prošlo celou řadou změn. V poválečných letech bylo hlavním úkolem žáky pouze nasytit, k obědu se tak často podával jen krajíc chleba s mlékem. Dnes se v našich školních jídelnách denně stravují téměř dva miliony dětí a od jídelen očekáváme více, než „jen“ plná dětská bříška. Jídlo by mělo být syté, ale také pestré, vyvážené, nutričně hodnotné a vést děti ke správným stravovacím návykům.



V českém legislativním systému nicméně bohužel zatím neexistuje definice, která by jasně vymezovala požadovanou nutriční hodnotu pokrmu. Tzv. spotřební koš byl stanoven roku 1989 a dnešním požadavkům dávno neodpovídá. Pokrmy ve školních jídelnách ve výsledku často neobsahují kvalitní mastné kyseliny. Spotřební koš totiž kategorie tuků nerozděluje na nasycené a nenasycené – tedy na ty zdraví škodlivé a naopak zdraví prospěšné. Dětem tak můžeme nabízet stravu pestrou, ale i stravu průmyslově zpracovanou a spotřební koš bude naplněn v obou případech stejně. Právě proto ho nemůžeme považovat za kontrolu nutriční hodnoty stravy.

Přesto - čím více se o tématu zdravého školního stravování ve společnosti mluví, tím více institucí na vlastní kůži opatrně zjišťuje, že cesta, kdy omezí polotovary a zavedou pestřejší jídelníček, je pro ně schůdná časově, finančně i lidsky.

Jsem ráda, že jsme se společně s paní ředitelkou MŠ Libocká Danou Chroustovskou a jejím týmem touto cestou vydaly, a další šestkové školky se nebály přidat. Sepsaly jsme pro vás, společně s MŠ Červený vrch a MŠ Na Okraji, několik u dětí oblíbených receptů, které se dají připravit rychle a v různých variantách. Většina jídel je navíc bez lepku. Snad přesvědčí i vás, že zdravé stravování není žádná nestravitelná nuda.

Eva Kalembová, nutriční terapeutka



Květák na kurkumě



Libocké děti ho překřtily na „zlatý květák“ a do zlatého fondu našich receptů se probojoval i proto, že je jeho příprava jednoduchá a zabere necelou půlhodinu.

Suroviny na 4 dětské porce:

- květák 1ks
- cibule 2ks
- kurkuma dle chuti
- sůl dle chuti
- olivový olej
- kmín mletý

Postup: Syrový květák na růžičky dáme na 10 minut na páru, poté restujeme na oleji s cibulí a poprášíme kurkumou. Na závěr dochutíme solí a kmínem a podáváme s rýží, nebo bramborem.

Víte, že...?

Důležitou složkou kurkumy je kurkumin, který je považován za přírodní elixír mládí. Je rozpustný v tucích, a proto je vhodné kurkumu konzumovat společně s nimi, aby se kurkumin v těle snadněji vstřebával.



Hrachová kaše s tempehem



Zatímco tofu je v našich poměrech už celkem známé, jeho sójový souseď tempeh si cestu na české talíře nachází až v posledních letech. Není ale potřeba se ho v kuchyni bát. Stejně jako jiné výrobky ze sóji má mnoho chutí, podob i využití – většinou se uplatní místo masa, pokud vám ale zachutná, najdete i recepty na sladké variace.

Suroviny na 4 až 5 porcí:

- půl kila zeleného hrachu půleného
- majoránka
- česnek
- sůl
- uzený (případně osmažený nebo marinovaný) tempeh 1ks
- cibule 2 ks

Postup: Cibuli a tempeh nakrájíme na malé kousky a orestujeme na oleji dozlatova. Zelený hrách propláchneme a povaříme ve vodě do změknutí. Přidáme sůl, majoránku a prolisujeme česnek. V přiměřeném množství vody rozmixujeme uvařený hrách na kaši, kterou před podáváním zdobíme orestovaným tempehem a cibulkou.

Víte, že...?

Tempeh je podobně jako tofu složený ze sójových bobů, které jsou tu ale zastoupené v celistvém tvaru a po fermentaci také prorostlé ušlechtilou plísní. Díky fermentaci jsou v něm znásobené vitamíny řady B. Tempeh je mezi sójovými výrobky považován za jeden z nejlépe stravitelných.



Libocká bída



Brambory na loupačku. Klasika z běžných surovin, která ve školce pokaždé trhá rekordy v popularitě. Nám se nejlépe bída osvědčila připravená z tzv. zámeckých brambor z Polabí.

Suroviny:

- Zámecké brambory
- kefir
- máslo
- tvaroh
- sůl

Postup: Omyté brambory uvaříme ve slupce až do změknutí a ještě horké podáváme se solí, máslem a bohatě zasypané strouhaným tvarohem. Zapíjíme kefirem.



Libocká baba kroupová

Recept z někdy neprávem opomíjených krup jsme lehce upravili a obohatili tempehem osvědčeným v hrachové kaši. A dnes, když ho servírujeme, posílají děti maminky do školky, aby se ho u kuchařek naučily. Žádné zvláštní školení ale není nutné, podle tohoto receptu libockou babu bez problémů zvládnete doma už na první pokus.

Suroviny na čtyři až pět porcí nebo jeden pekáč:

- kroupy 200 g
- brambory 500 g
- majoránka
- česnek
- kmín mletý
- vejce celé
- sůl
- cibule
- tempeh

Postup: Předehřejeme troubu na 180 °C. Uvaříme předem namočené kroupy, nahrubo nastrouháme brambory a smícháme dohromady s kroupami. Vše pečeme dohromady asi 25 minut. Na cibulce mezitím osmažíme tempeh a před podáváním přimícháme k hotovému jídlu. Nejlépe dětem chutná baba podávaná s tzv. pickles, tedy krátce kvašenou zeleninou.

Víte, že...?

Kroupy jsou plné prospěšného křemíku, který posiluje šlachy, vazy a chrupavky. Kroupy obsahují také betaglukany, které posilují imunitu a pomáhají bojovat s chronickou únavou.



Candát na jablečném zelí

Tahle neobvyklá kombinace nás nadchla. Můžete použít i zelí červené, talíř pak bude hrát všemi barvami podzimu.

Suroviny na čtyři dětské porce:

- filety z candáta 500 g
- jablka 200 g
- bílé hlávkové zelí 200 g
- cibule 50 g
- máslo
- cukr
- olej
- sůl
- kmín



Postup: Předehřejeme troubu na 180 stupňů. Candáta osolíme a okmínujeme, na pánvičce rozpustíme máslo a rybu pečeme do zlatova. Poté dopečeme deset minut v troubě. Na másle mezitím zpěníme nakrájenou cibulku a vložíme nakrájené zelí s jablky pokrájenými na měsíčky. Osolíme, přidáme kmín, cukr a dusíme do měkka. Následně zahustíme studeným máslem, případně podle chuti dosolíme.

Víte, že...?

Zelí obsahuje vysoký podíl vitamínu C a je známé jako přírodní lék i podpůrce imunity, proto bychom ho měli zařadit do jídelníčku hlavně na podzim a v zimě.



Omáčka z červené čočky



Děti jí s oblibou říkají „to mňam maso s kečupem“. Maso v téhle omáčce nenajdete, nicméně s podílem bílkovin a vlákniny se mu téměř vyrovná, právě díky červené čočce.

Suroviny:

- červená čočka
- sůl a třtinový cukr dle chuti
- česnek (prolisujeme)
- bazalka
- rajčatový protlak
- cibule
- mrkev (nastrouhaná najemno)
- krájená rajčata loupaná

Postup: Začneme orestováním cibule. Přidáme propláchnutou čočku, podlijeme vodou a chvíli dusíme. Vložíme najemno nastrouhanou mrkev a poté zbytek surovin. Vše vaříme do změknutí a podáváme s trochou sýra a bazalkou na špagetách nebo jiných oblíbených těstovinách.

Víte, že...?

Jeden šálek červené čočky obsahuje asi 18 gramů bílkoviny a to je víc, než má většina druhů fazolí. Čočka obsahuje také základní aminokyseliny, které ale nejsou zastoupené ve vyváženém poměru. K čočce i dalším luštěninám je proto vhodné přidat mořskou řasu, která aminokyseliny doplní.



Pohankový tatarák

Suroviny na jednu větší misku:

- pohanka loupaná (150 g)
- cibule
- mletá paprika
- drcený kmín
- pepř
- kečup
- hořčice
- sůl

Postup: Pohanku propláchneme a vaříme 20 minut v dvojnásobném množství mírně osolené vody. Stáhneme z ohně, přiklopíme pokličkou a „necháme dojít“. Polovinu takto upravené pohanky propláchneme studenou vodou a necháme dobře okapat. Po vychladnutí obě poloviny pohanky smícháme dohromady a ochutíme mletou paprikou, drceným kmínem, mletým pepřem, kečupem, hořčicí a osolíme. Přidáme drobně nakrájenou malou cibuli. Ochucování je, stejně jako u tataráku z masa, důležité a řídí se vlastní chutí. Můžeme použít i ostrou hořčici, nasekané kapary nebo sardelku. Je-li směs příliš řídká, přidáme trochu strouhanky. Směs mažeme na chléb potřený česnekovým máslem nebo na topinky potřené česnekem či na toasty nasucho pečené. Ozdobíme drobně nakrájenou zelenou cibulkou.

Víte, že...?

Pohanka obsahuje rutin a díky němu podporuje zdravé cévy. Pomáhá tak předcházet trombózám, infarktu a mrtvici.



Gulášová polévka s hlívou ústříčnou

Polévka, která má úspěch u dětí stejně, jako u dospělých. Pokud chcete, použijte papriku uzenou místo sladké. Skvělá je s dobrým celozrnným pečivem.

Suroviny na 5 litrů nebo jeden velký hrnec:

- mrkev 2 ks
- celer kousek
- petržel 1 ks
- hlíva 400 g
- olej
- sůl
- paprika červená sladká
- cibule 1 ks
- majoránka
- česnek
- brambory 400 kg



Postup: Zeleninu orestujeme na oleji a zalijeme vodou nebo vývarem, vše dusíme poprášené paprikou zhruba 20 minut, na závěr dochutíme podle chuti solí a případně ozdobíme pažitkou. Přidáme trochu strouhanky. Směs mažeme na chléb potřený česnekovým máslem nebo na topinky potřené česnekem či na toasty nasucho pečené. Ozdobíme drobně nakrájenou zelenou cibulkou.

Víte, že...?

Betaglukany v hlívě ústříčné posilují významně imunitu. Díky množství kyseliny listové hlíva pomáhá i tvorbě červených krvinek.



Rybí karbanátky s kapustou a tofunézou

Rychlá a zdravá tofunéza chutí připomíná tatarskou omáčku a to dokonce tak věrně, že ve školce už zmátla i ty nejmilsnější strážníky.

Suroviny na karbanátky:

- ryba dle chuti (např. treska, tilápie, okoun)
- sůl
- česnek
- kmín mletý
- kapusta
- hráška (hrachová kaše)

Suroviny na tofunézu:

- tofu
- hořčice
- olej
- voda
- umeocet
- citronová šťáva
- třtinový cukr
- sůl

Postup: Rybu necháme den předem povolit (v případě mražené ryby), poté dáme na zhruba čtvrt hodiny na páru. Poté rybu rozmačkáme vidličkou a přidáme zbytek surovin, vše dobře promícháme a rukama uděláme malé bochánky, které pečeme v troubě cca 20 minut při 180°C. Na tofunézu všechny suroviny dohledka rozmixujeme v mixéru.

Víte, že...?

Tofu už dávno není parketa jen vegetariánů a veganů. Své místo má i v dietních a sportovních jídelničkách a díky obsahu fytoestrogenů podporuje správnou činnost krevního oběhu.



Krůta na jablkách



Zapékaná klasika, co se hodí nejen na podzim. Z jablek nám i dětem ke krůtě nejvíce zachutnala červená jablka odrůdy Gala. Podle dětí jsou to ty nejvíc „mňamózní“.

Suroviny:

- krůtí stehno vykostěné
- kmín
- sůl
- jablka
- olej

Postup: Jablka nakrájíme na libovolné kousky (mohou být kostičky i plátky), vyskládáme na pekáč a pokapeme olejem. Na vrstvu jablek položíme maso kůží dolů, osolíme, přidáme kmín a podlijeme vodou. Vše pečeme asi 55 min v troubě při 160 °C, ve vedlejším pekáčku upečeme jako přílohu brambory. Upečené maso po necelé hodině obrátíme kůží nahoru, osolíme a pečeme dalších 20 min. na 180 °C.



Musaka

Musaka je tradiční zapékaný pokrm pocházející z Balkánu. Dobrá musaka, nebo taky „mufasa“, jak jí říkají děti, se nikdy neobejde bez mletého masa, lilku a rajčat. Před zapečením můžete přidat bešamel nebo skořici.

Suroviny:

- brambory
- lilek
- mleté maso
- cibule
- rajský protlak a krájená rajčata
- strouhaný sýr, sůl, petrželka, česnek a olej na vymazání



Postup: Na vymazaný pekáč pokládejte brambory nakrájené na kolečka. Přidejte polovinu orestované směsi (smíchané mleté maso, cibule, sůl, rajský protlak, petrželka a česnek), poté vrstvěte opět bramborami na kolečka a stejně nakrájená rajčata. Přidejte další vrstvu masové směsi. Poslední vrstvu tvoří lilek nakrájený na kolečka. Nakonec posypeme sýrem. Pečeme při 180 °C cca 40 minut.

Víte, že...?

Nejvíce vitamínů je těsně pod tenkou slupkou lilku. Proto se lilek jí neloupaný, ale nikdy bychom ho neměli jíst syrový. Tepelně neupravený je hořký a především obsahuje jedovatý solanin, který lilku ve Starém Řecku vysloužil přezdívku „jablko bláznů“.



Lasagne

Suroviny na čtyři dětské porce:

- mleté hovězí maso 500 g
- cibule 1 ks
- olivový olej 2 lžičky
- petržel 1 ks
- mrkev 1 ks
- rajčatový protlak (polovina balení)
- vývar (nebo voda) 200 ml
- mozzarella 1 balení
- strouhaný sýr Grana Padano nebo parmezán 50-70 g
- lasagne těstoviny 150 g

Na bešamel: 30 g másla, 25 g hladké mouky, 250 ml mléka, půl lžičky soli, strouhaný muškátový oříšek

Postup: Troubu předehřejte na 180 °C a začněte s přípravou masa. Na oleji osmahněte cibuli a přidejte mleté maso, které nechte zatáhnout. Očištěnou mrkev a petržel zatím nastrouhejte na struhadle nahrubo, obojí přidejte do hrnce k masu a ještě chvíli společně opékejte. Nakonec přidejte trochu soli, rajčatový protlak a vodu nebo vývar. Směs zaklopte pokličkou a duste přibližně hodinu.

Mezitím připravte bešamel. V malém hrnci rozpustíte máslo a postupně přimíchávejte mouku, až vznikne světlá jíška, do které nalijte mléko. Důkladně zamíchejte metličkou, směs přiveďte k varu, na mírném plameni pak zvolna vařte do zhoustnutí. Dochucujte solí a muškátovým oříškem.

Těstoviny typu lasagne uvařte nebo předvařte podle návodu na obalu a postupně skládejte do máslem vymazaného pekáčku tak, že na vrstvu masové směsi položíte plátky těstovin, na ně vrstvu bešamelu, na něj opět masovou vrstvu posypanou parmezánem. Opakujte, dokud vám zbývají ingredience. Poslední vrstva by měla být masová. Úplně nahoru pak pokládejte mozzarellu nakrájenou na plátky. V troubě pečeme 25–30 minut dozlatova. Podáváme s čerstvou zeleninou.



Dýňové kari s cizrnou



Suroviny na pět dětských porcí:

- 150 g máslové dýně nebo dýně hokkaido
- 150 g cizrny
- 2 lžíce oleje a sůl dle chuti
- 1 cibule
- lžička kurkumy
- 200 g krájených loupaných rajčat v plechovce
- rýže nebo pečivo jako příloha

Postup: Dužinu z dýně nakrájíme na větší na kostky, cibuli nakrájíme najemno a orestujeme na oleji. Přidáme dýni společně s kořením a cizrnou (předem namočenou a uvařenou, nebo v plechovce), vše zamícháme a opékáme dvě až tři minuty. Na závěr přidáme loupaná rajčata a dusíme pod pokličkou do změknutí. Podáváme s pečivem nebo rýží.

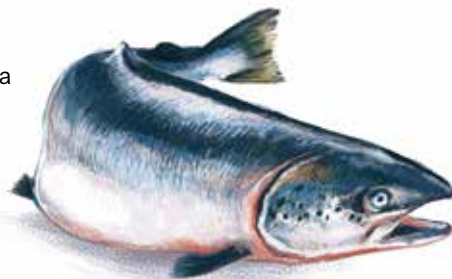


Kuskus s lososem a pomeranči

U dětí oblíbený kuskus vylepšil tým z mateřské školy Červený vrch o exotickou kombinaci pomerančů a lososa. Podává se vychladlý a úspěch má hlavně v létě. Na přípravu je jednoduchý a hotový za 20 minut.

Suroviny na tři až čtyři dětské porce:

- kuskus 150 g
- zeleninový vývar (2-3 dcl)
- olivový olej
- filet lososa, nebo balení kvalitního uzeného lososa
- kurkuma
- cherry rajčata
- žlutá paprika
- jarní cibulka
- mrkev
- vejce (jedno až dvě)
- polovina pomeranče
- hořčice smíchaná s medem (1 lžička)
- rukola



Postup: Kuskus přelijeme vařícím zeleninovým vývarem, pro hezkou barvu přidáme trochu kurkumy, zamícháme a necháme chladnout přikryté pokličkou.

Mezitím na malé kostičky nakrájíme rajčata i papriku, na malá kolečka si nakrájíme i jarní cibulku, mrkev nastroháme najemno. Vejce dáme vařit do vroucí vody na 7 minut, než jsou uvařená natvrdo. Do vedlejší misky vymačkáme šťávu z pomeranče, přidáme lžici až dvě olivového oleje a společně s medovou hořčicí smícháme na zálivku.

Vychladlý studený kuskus smícháme s nakrájenou zeleninou a prolijeme zálivkou. Kuskus můžeme dát do kulatého tvořítka a doplníme lososem nebo kousky filetu v oblíbené úpravě, rozpůleným vejcem natvrdo a ozdobíme rukolou a plátkem pomeranče.



Sladký bulgur s jablky a medovou smetanou

I tento recept vznikl v kuchyni ZŠ a MŠ Červený vrch. Sladký bulgur se dá podávat teplý, v letních dnech i studený jako osvěžující salát.

Suroviny na dvě dětské porce:

- bulgur 100 g
- máslo (asi jedna lžíce)
- jedno menší jablko
- lžička medu
- rozinky
- cukr krystal jedna lžíce
- vlašské ořechy strouhané 50 g
- skořice
- zakysaná smetana tři lžíce

Postup: Jablko oloupeme a nakrájíme na kostičky, bulgur uvaříme doměkka podle návodu na obalu nebo podle našeho doporučení pod receptem. Jablko osmahneme na másle, přidáme skořici a cukr a necháme zkaramelizovat. Přidáme ořechy a med a vše promícháme s bulgurem. Zvlášť rozmícháme zakysanou smetanu s medem, kterou pak bulgur před podáváním lehce polijeme.

Víte, že...?

Bulgur je typ pšenice původem z Libanonu. Jeho hlavní výhodou je vysoký obsah vlákniny, díky kterému pomáhá například při zácpě. Nejvíce živin v něm zůstane, pokud ho pokud ho připravíte ve studené vodě: po zalití studenou vodou nechte bulgur pod pokličkou bobtnat jednu hodinu. Pokud potřebujete bulgur mít po ruce rychleji, sedm minut ho zvolna vařte a pak nechte 15 minut dojít pod pokličkou.



Libocká hrníčková bašta

Suroviny na 4 porce:

- 4 středně velké brambory
- 2 hrnky širokých nudlí (případně kolínka, nebo jiné těstoviny)
- 3 hrnky kysaného zelí
- 1 cibule
- 2 x uzený nebo marinovaný tempeh (nebo tofu)
- sůl, kmín, olej, libeček

Postup: Brambory uvaříme nakrájené na kostičky v osolené vodě se solí a kmínem. Těstoviny uvaříme, scedíme a odložíme stranou. Na větší pánvi osmahneme na oleji nejmenno nakrájenou cibuli, nakrátko přidáme k osmažení i tempeh. Vložíme kysané zelí, podlijeme trochou vody a zhruba čtvrt hodiny dusíme. Smícháme s bramborami a těstovinami a dochutíme solí. Nakonec přidáme nakrájený libeček.

Svačiny. K čemu jsou dobré?

U dětí je důležité myslet nejen chutný a zdravý jídelníček, ale i na pravidelný stravovací režim. Ten totiž významně podporuje správný růst, ovlivňuje schopnost se soustředit, zároveň působí proti náhlé únavě během dne. Především ale pravidelná strava zabráňuje kolísání hladiny cukru v krvi. Jak to funguje? Dopolední svačina nasytí dětský mozek, odpolední pak dodá energii na domácí úkoly či sportovní aktivity. Hladina energie zůstává vyrovnaná.

Svačina je zkrátka stejně důležitou součástí jídelníčku, jako oběd nebo večeře, a neměli bychom na ni zapomínat. Pokud se to stane, v organismu rychle klesají cukry. Následný hlad děti často narychlo zahání slazenými nápoji nebo sladkostmi, které hladinu cukru zvýší skokově a koloběh se brzy opakuje. Na jeho konci je únava a nesoustředěnost. Závislost na „rychlých cukrech“ navíc může rychle vést k dětské obezitě.

Svačiny neslouží jen k rovnoměrnému rozložení energie mezi hlavními chody, ale dodávají také potřebný denní objem živin. Jak by tedy měla zdravá svačina vypadat? Nebojte, není to žádná složitá věda. Na následujících stránkách jsme připravili několik inspirací, které můžete kombinovat se zeleninou nebo ovocem, semínky, oříšky nebo strouhaným sýrem.

Dopolední svačinka by se měla skládat z jednoho kusu ovoce nebo zeleniny (coby zdroje sacharidů a vlákniny), porce bílkoviny (například tvarohu, jogurtu, nebo pomazánky) a komplexních sacharidů (tady poslouží třeba ovesné vločky nebo celozrnné pečivo). Neměli bychom zapomínat ani na cenné zdravé tuky v podobě ořechů, semínek, nebo například avokáda. Odpolední svačinka by měla mít podobnou skladbu, jako svačina dopolední.

Pokud má dítě chuť na sladké, nabídněte mu zdravější variantu v podobě ovesných sušenek, nebo třeba fazolových brownies podle našeho receptu v této kapitole. I sladké svačinky mohou být kvalitním zdrojem vlákniny, bílkovin a komplexních sacharidů.



Pomazánka z pečené dýně

Suroviny:

- 1 menší dýně hokkaido
- citrónová šťáva
- olivový olej
- Lučina
- česnek, tymián, sůl a pepř na dochucení

Postup: Dýni nakrájíme na menší kousky, posypeme lehce solí a tymiánem. Podlitou trochou vody pečeme dýni v troubě při 180°C asi půl hodiny. Upečenou dýni rozmačkáme vidličkou, přidáme ostatní ingredience. Lučinu přidáváme postupně, podle chuti, pro dospělé můžeme přidat nakrájenou chilli papričku nebo trochu drceného chilli. Na závěr můžeme pomazánku podle vlastních preferencí rozmixovat dohladka tyčovým mixérem a případně ozdobit pažitkou nebo semínky sezamu.



Granola

Granola je voňavé kakaové müsli, které při zapékání s dalšími ingrediencemi krásně zkaramelizuje. Výroba je úplně jednoduchá. Nebojte se experimentovat a přidat do vychladlé granoly další suroviny, které máte rádi. Třeba pufovanou rýži, skořici, perníkové koření nebo kandovanou citronovou kůru. Granolu skladujte v uzavřené sklenici, vydrží déle křupavá.

Suroviny:

- vločky (ovesné, pro bezlepkovou verzi rýžové nebo pohankové)
- oříšky
- sušený banán
- rozinky
- brusinky
- vlašské ořechy
- sušený kokos
- přidat můžete jakékoliv oblíbené sušené ovoce nebo další oříšky
- med
- kakao (popř. karob)

Postup: Veškeré suroviny smícháme dohromady, promícháme se zahřátým medem (můžeme ho naředit kokosovým olejem) a kakaem tak, aby se hezky obalily. Směs rozložíme na pečicí papír a pečeme 20 až 25 minut na 160 °C, dokud není upečená téměř dosucha. V průběhu pečení můžeme lehce promíchat. Po vychladnutí můžete přidat ještě trochu nepečeného kokosu. Podáváme s bílým jogurtem nebo mlékem.

Víte, že...?

Ovesné vločky jsou bohatým zdrojem vlákniny. Pokud je budete jíst pravidelně, sníží hladinu cholesterolu i cukru v krvi. Působí také preventivně proti vzniku rakoviny tlustého střeva.



Batátová pomazánka



Do pomazánek se snadno „schová“ spousta hodnotných surovin jako jsou semínka nebo oříšky, zelenina, případně některé druhy koření. Děti navíc ocení lákavé barvy pomazánek. Pokud můžete, vyberte k nim vždy dobré, nejlépe celozrnné pečivo, které můžete před podáváním nasucho opéct nebo rozehrát v troubě.

Suroviny na čtyři až šest porcí:

- 1 kus středního batátu
- 1 cibule
- kurkuma
- 150 g lučiny
- 1 lžíce jogurtu

Postup: Batát oloupeme a nakrájíme na menší kostky, zakápneme olivovým olejem a dobře osolíme. Na pánvi pak osmahneme dozlatova (případně upečeme 20 minut v troubě). Měkké batátové kostky v míse utřeme s lučinou a vše rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka. Ochucujeme podle chuti a obliby kurkumou, pažitkou, česnekem. Pomazánka výborně chutná na opečeném plátku chleba s trochou kozího sýra

Víte, že...?

Batáty jsou příbuzné „klasických“ brambor. Na rozdíl od nich mají sladkou chuť a obsahují beta-karoten, který se v těle přeměňuje na vitamin A. Podobně jako mrkev tak podporují zdravý zrak. Oproti běžným bramborám obsahují batáty více vlákniny.



Oříšková nutella



Suroviny na 150 g:

- lískové ořechy 150 g
- máslo 65 g
- kakao
- med dle chuti (1 velká lžice)
- mléko na zředění

Postup: Ořechy pečeme 10 minut na 180 °C. Pozor, ne déle, aby nezhořkly. Ořechy po pečení dáme do suché utěrky a třením o sebe odstraníme většinu slupky. Oříšky a všechny další suroviny vložíme do mixéru a mixujeme dostatečně dlouho dohladka. Před mixováním je možné přidat trochu vody nebo mléka, jde to pak lépe. Hotovou nutellu podáváme s pečivem nebo s ovocem.

Víte, že...?

Kupované oříškové krémy často obsahují jen 10 % ořechů...? Ořechy jsou přitom cenným zdrojem tuků, minerálů, vitamínů B1 a B6 a mnoha dalšího.



Cizrnová pomazánka

Suroviny na 4 porce:

- cizrna 250 g
- tvaroh 125 g
- zakysaná smetana 50 g
- sůl
- pažitka
- česnek (1-2 stroužky)

Postup: Cizrnu přes noc namočíme ve vodě a poté uvaříme do změknutí (trvá to zhruba hodinu). Přimícháme ostatní přísady a rozmixujeme na strukturu podle libosti. Podáváme s oblíbeným pečivem.

Víte, že...?

Cizrna (také římský hrách) patří k nejnádýmavějším druhům luštěnin a je proto nutné ji odmáčet nejméně osm hodin. Při správné přípravě po konzumaci podporuje trávení a udržuje stabilní hladinu cukru v krvi. Díky vysokému obsahu vlákniny také účinně snižuje cholesterol.



Kurkumová pomazánka

Suroviny na čtyři až šest porcí:

- tvaroh 250 g
- 2 lžíce bílého jogurtu
- kurkuma a sůl
- uzené tofu, česnek nebo jarní cibulka na dochucení



Postup: Tvaroh, jogurt a lžičku kurkumy dobře promícháme do hladké konzistence, sůl a kurkumu pak podle chuti případně opatrně přidáváme. Hotovou pomazánku můžeme dochutit třeba uzeným tofu na kostičky, strouhaným sýrem nebo česnekem. Zdobíme jarní cibulkou nebo cherry rajčaty.



Brownies z červených fazolí

Suroviny na jeden klasický plech:

- 1 plechovka červených sterilizovaných fazolí
- 2 lžíce kakaa
- 1 lžíce medu
- 1 banán
- 1 vejce
- 1 lžička kypřicího prášku
- ½ lžičky skořice
- kokos na vysypání plechu
- trocha oleje
- nasekané mandle na posypání

Postup: Fazole slijeme a propláchneme vodou, všechny suroviny dáme do mísy nebo mixéru a rozmixujeme tak, aby vzniklo hladké těsto. Menší pekáč vymažeme a vysypeme kokosem, nalijeme těsto a vršek posypeme mandlemi. Pečeme 20 minut při 165°C.

Víte, že...?

Luštěniny je dobré kombinovat s obilovinami, jsou pak lépe stravitelné. Kombinace s bílkovinami (třeba s uzeninou) naopak není vhodná. Pro lepší stravitelnost k luštěninám přidáváme saturejku, tymián nebo majoránku.



Pomazánka z červené řepy



Suroviny na PĚT porcí:

- tofu 150 g
- červená řepa 200 g
- šťáva z 1 citronu
- tvaroh (měkký) 100 g
- jogurt 100 g
- 1 stroužek česneku a sůl na dochucená

Postup: Syrovou řepu nastrouháme najemno (může být i vařená, pokud ji máme radši), smícháme s tofu nakrájeným na kostky, tvarohem a ostatními ingrediencemi a celou směs rozmixujeme dohladka v mixéru. Na závěr dochucujeme prolisovaným česnekem a solí. Podáváme vychlazené a na dobrém pečivu.

Víte, že...?

Obliba červené řepy sice utrpěla kvůli dřívějšímu servírování ve školních jídelnách, zavržení si ale tato výrazná zelenina nezaslouží. Dá se upravit na mnoho způsobů a podporuje zdravou činnost střev, srdce a cév. A říká se, že když muž a žena snědí společně červenou řepu, potká je nehynoucí láska.



Rýžová kaše s lesním ovocem

Oblíbená stálice z jídelníčku MŠ Na Okraji.

Suroviny na čtyři porce:

- dlouhozrnná rýže 205 g
- mléko 1l
- máslo 50 g
- 1 vanilkový cukr
- cukr krupice 150 g
- lesní ovoce 150 g
- skořice, ořechy, strouhaný kokos, nebo rozinky na dochucení a ozdobu



Postup: Rýži propláchneme a vaříme v horkém mléce se špetkou soli doměkka, trvá to asi 20 minut. V polovině vaření osladíme vanilkovým i krupicovým cukrem, 50 gramů cukru si necháme stranou na ovocný rozvar. Když je rýže uvařená, vmícháme do ní zhruba 50 gramů másla.

Na ovocný rozvar svaříme v hrnci čerstvé nebo mražené lesní ovoce se zbylým cukrem, směs pak rozmixujeme dohladka. Několik kousků ovoce si můžeme nechat stranou na ozdobu. Podle chuti malých strávníků můžeme před podáváním posypat kaši skořicí, kakaem, mandlemi, nebo rozinkami.



Městská část Praha 6

Československé armády 21, 160 00, Praha 6

Autor fotografií: Kristýna Ihmová (MŠ Libocká)

Ilustrace: Matěj Pospíšil

Recepty: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková

Texty a grafické zpracování: Kolektiv MŠ Libocká, MŠ Červený Vrch,
ÚMČ Praha 6

Texty byly připraveny za přispění Dany Chroustovské (ředitelky MŠ Libocká),
kolektivu MŠ Na Okraji, ZŠ a MŠ Červený vrch a nutriční terapeutky Evy Kalembové
(úvodní slovo, úvod ke kapitole Svačiny).

Tisk: MM Print s. r. o

Praha 2023



www.praha6.cz

