



RECEPTURY NA MÍRNĚ SLANÉ BEZMASÉ POKRMY

RECEPTURY NA MÍRNĚ SLANÉ BEZMASÉ POKRMY

Alexandra Košťálová, Anna Niklová,
Radek Šubrt, Jan Kratochvíl



Státní zdravotní ústav
Praha, 2016

OBSAH

Receptury na mírně slané bezmasé pokrmy

Mgr. Alexandra Košťálová, MVDr. Anna Niklová, Radek Šubrt, Jan Kratochvíl

Odborná recenze: Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Publikace je určena pro zařízení školního stravování.

Publikace byla vydána za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

© Státní zdravotní ústav

Vydal Státní zdravotní ústav

Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

1. vydání

Praha 2016

Fotografie: Marek Novotný (www.mareknovotny.com)

Grafická úprava: MgA. Kateřina Novotná

Tisk:

ISBN: 978-80-7071-357-0

Úvod	4
Něco málo o soli	6
Jak snížit obsah soli	9
Pár tipů do výuky	12
Bezmasé pokrmy s těstovinami a obilovinami	14
Marocký kuskus se zeleninou a mátovým pestem	16
Pečená tarhoňa s restovanou kořenovou zeleninou, římským kmínem a tofu	18
Polentová kaše s cuketou a lilkem v bylinkovém těstíčku	20
Penne rigate s houbovým ragú s rozmarýnem	22
Špenátové špecle s parmezánem a sázeným vejcem	24
Bezmasé pokrmy s luštěninou	26
Cizrnové placky s vařeným bramborem a okurkovým salátem	28
Restovaný bulgur s červenými fazolemi, hlívou ústříčnou a s kapiemi	30
Karbonátky z červené čočky s bramborovou kaší	32
Cizrnová kaše s fazolovým ragú	34
Fazole v tomatové omáčce se sázeným vejcem	36
Bezmasé pokrmy se zeleninou	38
Zapečený lilek s tomatovou omáčkou a sýrem ricotta	40
Cuketové placky s máslovou zeleninou a bylinkami	42
Restovaná kořenová zelenina s kari omáčkou a jasmínovou rýží	44
Fazolové lusky v krémové paprikové omáčce s rýží	46
Rizoto z jasmínové rýže s hráškem, kukuřicí a karotkou	48
Bezmasé pokrmy s brambory	50
Bramborový guláš z hlívy ústříčné s tymiánem	52
Domácí bramborové noky se špenátem a sýrem	54
Zeleninový Eintopf	56
Gratinované brambory s krémovým špenátem a parmezánem	58
Bramborová frittata s cibulovým zelím a aioli	60

ÚVOD

Na základě odborných studií víme, že konzumace soli v České republice je nadbytečná. Přitom právě vysoký příjem sodíku má negativní vliv na lidské zdraví, obzvláště pokud je současně doprovázen i nedostatečným příjmem draslíku ve stravě.

Před sebou máte publikaci, ve které je popsáno 20 bezmasých pokrmů. Většina z nich obsahuje zeleninu nebo brambory, tedy bohatý zdroj draslíku. Současně jsme se snažili definovat přiměřené množství soli tak, aby byly pokrmy chutné. Jsme si vědomi, že bez spolupráce s rodiči si dítě na méně slané pokrmy zvykne velice obtížně. Přivyknout mírně slané chuti trvá i řadu měsíců a nemělo by v té době docházet k extrémním výkyvům. Pokud se tedy v rodině solí jídlo standardně, jak je běžně zvykem, pak na mírně slané pokrmy ve školní jídelně přivyknou děti velmi pomalu.

V našich recepturách jsme usilovali o to, aby byla chuť pokrmů zvýrazněna zeleninou, čerstvými bylinkami či vhodnou tepelnou úpravou. Kde je to vhodné, používáme místo vody **vlastní zeleninový vývar, připravený z čerstvé zeleniny**. Takovýto vývar doporučujeme použít zejména při přípravě obilovin (kuskus, bulgur, tarhoňa) nebo luštěnin. Pokud v něm tyto suroviny uvaříte, budou mít chuť zeleniny, a získají tak jiný chuťový rozměr než při vaření v pouhé vodě. Pro chuť pokrmu má význam i konzistence – chuť lépe vynikne, pokud je zelenina nerozvařená. Pokrmy, které zde popisujeme, jsou jednoduché na přípravu. Poskytují Vám tím prostor, abyste si sami rozmysleli, jak budete pokrm vydávat a zda je možné jej připravovat na etapy tak, aby měli všichni strávníci sensoricky stejný pokrm jako ti na počátku výdeje.

Pokrmy jsme rozdělili na 4 skupiny – **pokrmy s těstovinami a obilovinami, pokrmy s luštěninami, pokrmy se zeleninou a pokrmy z brambor**. Většina pokrmů obsahuje plnohodnotnou bílkovinu. Ty, které jsou nutričně méně hodnotné, je vhodné doplnit nutričně hodnotnější

polévkou nebo dezertem. Pamatujte, že celý oběd, který nabízíte strávníkovi, tvoří jeden celek (polévka, nebo předkrm, hlavní chod, doplněk a nápoj). Vše dohromady by mělo mít odpovídající výživovou hodnotu, tedy vyvážené zastoupení základních živin – bílkovin, tuků a sacharidů a také dostatečné množství vlákniny, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků.

Při sestavování receptur jsme příliš neexperimentovali a volili jsme záměrně jednoduché chutě, které děti preferují. Vzhledem k tomu, že je v recepturách sníženo množství soli, snažili jsme se vybírat kvalitní suroviny, čerstvé bylinky, vhodné druhy tepelné úpravy a další triky, kterými se dá chuť zintenzivnit.

U některých receptur naleznete i cenné rady kuchařů.

Na fotografiích vidíte pokrmy naservírovány tak, jak je to dle nás v provozu školních jídelen možné. Volili jsme různě barevné suroviny, aby byly pokrmy lákavé, jelikož děti jedí především očima. Pohráli jsme si proto i s kulturou stolování. Použili jsme omyvatelné ubrusy, barevné tácy, barvené ubrousky nebo třeba brčka. Možná právě takto by se daly školní obědy občas zpestřit. Třeba by se děti na bezmasé pokrmy těšily více, kdyby byly servírovány právě takto.

Pamatujte na to, že snižovat slanost pokrmů se doporučuje postupně, aby si strávník lépe zvykl.

Přejeme Vám, aby se Vám s naší minikuchařkou dobře pracovalo a hlavně, aby si Vaši strávníci některý z těchto pokrmů oblíbili.

NĚCO MÁLO O SOLI

Kuchyňská sůl, chemicky chlorid sodný (NaCl), je sloučeninou sodíku (40 %) a chlóru (60 %). Všichni známe ony bílé krystalky, které nám slouží k ochucení jídla. Avšak sodík a chlór mají i jinou, mnohem důležitější funkci, než jen ochucovat stravu. Jsou nezbytné pro správné fungování organismu. Spolu s dalšími minerálními látkami a stopovými prvky se podílejí na udržování rovnováhy tekutin v našem těle, a tím i na výši krevního tlaku. Jsou nezbytné pro správnou funkci srdce, nervů a svalů a pro vstřebávání různých látek ve střevě či ledvinách. Chlór ve formě kyseliny chlorovodíkové tvoří hlavní součásti žaludečních šťáv. Sodík a chlór jsou jedny z nejdůležitějších iontových složek krve, proto se i v medicíně využívají solné roztoky jako okamžitá krevní náhrada.

Z pohledu získávání soli ji můžeme dělit na:

Sůl mořskou (má šedý odstín). Různá moře mají různou koncentraci soli. Průměrná koncentrace je 2,7 %, Středozevní moře je slanější, obsahuje 4 % soli. Mrtvé moře je typické svou vysokou salinitou – 33,7 %, díky které má specifické vlastnosti.

Sůl kamennou – Jedná se původem o mořskou sůl, která byla v průběhu staletí pohybem hornin, pohoří a kontinentů uzavřena v horninách. Může mít různé zbarvení, podle dalších látek, které obsahuje. Čirá, bílá barva je způsobena vzduchovými bublinkami, červená, růžová je důsledkem rozptýleného hematitu, šedou barvu způsobují jílové částice atp. Kamenná sůl se buď těží, nebo se získává louhováním. Tímto způsobem z tzv. solanky vzniká sůl vakuovaná.

Pozor! Tato sůl pomaleji vstřebává vlhkost, a tudíž se pomaleji rozpouští. Pokud pokrm ochutnáte bezprostředně po osolení, může se stát, že se ještě všechna sůl nerozpustila a dalším dosolením se snadněji pokrm přesolí.

- **75 %** konzumované soli pochází z průmyslově zpracovaných potravin.
- **15 %** konzumované soli je přidáváno do pokrmů během kulinární přípravy a dochucování již hotových pokrmů.
- **10 %** konzumované soli je obsaženo v přírodních surovinách a potravinách.

Největším zdrojem soli jsou hotové potraviny, ve kterých nemůžeme obsah soli ovlivnit (pouze můžeme při nákupu vybírat ty s nižším obsahem soli nebo sodíku). Jedná se konkrétně o masné výrobky a výrobky z ryb, pečivo, potraviny naložené ve slaných nálevech, některé tvrdé a plísňové sýry, salátové dressingy, instantní polévky a omáčky, koření směsi a instantní dehydratované směsi, paštiky, slané pochutiny. K významným zdrojům sodíku také patří některé minerální vody a přídatné látky obsahující sodík.

Kolik soli denně skutečně člověk potřebuje?

Dospělému člověku by stačil denní příjem asi **2–4 g soli** v závislosti na stupni fyzické aktivity, teplotě okolního prostředí aj. V současné době představuje průměrná spotřeba v naší společnosti **cca 16 g** na osobu a den, což je téměř trojnásobek oproti doporučeným dávkám. A právě touto vysokou spotřebou se z nezbytných iontů stávají tiší zabijáci.

Světová zdravotnická organizace i národní společnosti zabývající se kardiovaskulární prevencí bijí oprávněně na poplach a doporučují omezit denní příjem soli pro dospělé pod 5 g na den a u dětí ještě více. Takovéto denní dávky jsou bezpečné a zdraví neškodné, neboť tento lehký nadbytek soli je organismus schopen bez jakýchkoli obtíží vyloučit ledvinami do moče. Problém může nastat, pokud příjem soli dlouhodobě převyšuje doporučené dávky, nebo člověk trpí onemocněním ledvin, které nedovolí správné a dostatečné vylučování nadbytečného sodíku.

JAK SNÍŽIT OBSAH SOLI

Jak nadbytek soli škodí?

Nadbytečný příjem soli podporuje zvyšování krevního tlaku, zvyšuje riziko srdečního selhání, cévní mozkové příhody a dalších zdravotních komplikací, které souvisí se zadržováním vody v organismu. Nadbytečný přísun soli zároveň tlumí citlivost chuťových buněk a snižuje vnímání slané chuti. Tím vzniká začarovaný kruh „závislosti“ na slané chuti, a tím neustálého dosolování.

U malých dětí funkce ledvin ještě dozrává, a proto je jejich kapacita omezená. Vyšší dávky soli než jaké jsou doporučovány, by u nich mohly způsobit poškození funkce ledvin. V důsledku toho musí mít příjem soli přiměřený a vyrovnaný. Doporučené denní dávky soli vhodné pro děti do 15 let jsou proto nižší než pro dospělé a jsou vztaženy k energetickým potřebám dětí dle věkových skupin.

Kojencům by se příkrmy neměly solit vůbec. Starší kojenci mohou dostat v malém množství některé potraviny, které přidanou sůl obsahují (pečivo, sýry apod.). Nepodáváme jim však nikdy příliš slané potraviny, jako jsou například uzeniny, masové konzervy, slané sýry a pečivo sypané solí, solené pochutiny nebo nakládanou zeleninu, která obvykle obsahuje také mnoho soli.

Nezapomeňte, že protiváhou sodíku je draslík. Jeho dostatečný příjem je pro tělo velmi důležitý. Draslík je přítomen zejména v rostlinné stravě, a proto je dobré každý pokrm doplňovat syrovou zeleninou bez zálivky (pokud obsahuje sůl).

Snížení spotřeby soli, třeba jen o jeden gram denně, způsobí pokles krevního tlaku, který ve svém důsledku vyvolá v populaci významné snížení srdečně-cévní nemoci, potažmo úmrtnosti.

- Jídlo by pro děti měl ochucovat **nekuřák** – kuřáci mají vnímání chuti již pozměněné.
- Příprava pokrmů by měla být založena na použití zejména čerstvých potravin. U zeleniny je potřeba dbát na plnou zralost, kdy je její chuť nejintenzivnější.
- Konvence by měly být v co nejvyšší míře nahrazeny čerstvými potravinami. Při občasném nákupu konvencí **čtěte etikety, ptejte se dodavatelů** na obsah soli a vybírejte ty polotovary, které obsahují nejméně soli. Samotný nízký obsah soli však není zárukou kvality potravin.
- **Pečivo** – dětem vždy dávejte pečivo, které není na povrchu posypáno solí. Rovněž pečivo, které je plněné různými sýrovými, zeleninovými směsmi, či uzeninou může obsahovat více soli.
- **Uzeniny** – uzeniny obecně obsahují vyšší množství soli, přesto, že se někteří výrobci správně snaží její obsah snižovat. S uzeninami se děti v rodinách setkávají poměrně často. V mnoha případech bývají součástí snídaní, svačín i večeří, proto je nedoporučujeme zařazovat do jídelního lístku ve školních jídelnách. Pokud uzeniny výjimečně zařadíte, pak by se mělo jednat o uzeninu s vysokým obsahem masa a nižším obsahem soli. Takovéto jídlo vždy doplňte syrovou zeleninou bez zálivky, která je zdrojem draslíku.
- **Mléčné výrobky** – problematické v této skupině jsou sýry s vysokým obsahem soli jako je balkánský sýr, korbáčiky, niva a jim podobné. Současně nejsou správné kombinace vícero slaných potravin konzumovaných najednou – například pečivo, tavený sýr a uzenina dohromady. Z každé složky tělo získá sůl.

- **Pomazánky** – pomazánky připravujte sami, solte je jen mírně a doplňujte je čerstvými bylinkami, česnekem, citrónem, zázvorem či výraznějším jednodruhovým kořením, které potlačí méně slanou chuť.
- **Zelenina** – zdrojem soli je zelenina konzervovaná, sterilovaná a kysaná. Pokud takovouto zeleninu používáte, nálev slijte a zeleninu před podáním či další kulinární úpravou propláchněte čistou vodou.
- **Ochucovadla** – ve stravě dětí nemusí být vůbec. Pokud se rozhodnete je použít, volte kvalitnější druhy s co nejnižším obsahem soli a buďte střídmi v množství, které použijete.
- Sůl obsahují i **dětské cereálie** – do těchto výrobků se přidává, aby podtrhla sladkou chuť. Opět platí pravidlo, abyste vybírali takové výrobky, které obsahují na 100g co nejméně soli a zároveň i jednoduchých cukrů.
- **Balené přírodní minerální vody** – Pro běžné pití se hodí slabě mineralizované vody (50–500 mg rozpuštěných minerálních látek/litr), pokud neobsahují CO₂.
- **Iontové nápoje** – jsou pro děti naprosto nevhodné. Jsou určeny především vytrvalostním sportovcům, kteří pocením ztrácí obrovské množství tekutin a minerálních látek. Pro děti mohou být zdravotním rizikem.
- **Zralost zeleniny** – dbejte na to, abyste nakupovali co nejzralejší a chuťově nejplnější zeleninu. Taková má již velice intenzivní chuť a není potřeba ji výrazně dochucovat.
- **Kulinární úprava** – lépe se sůl snižuje u receptur, kde je potravinu opékána či prudce restována. Chuť je vysokou teplotou uzavřena v potravíně a tu je následně možno méně dosolit, protože si svou typickou chuť udržuje. Právý opak platí pro dušení či vaření. Chuť potraviny se vylouhovává do vody a máme pak tendence tyto pokrmy více solit. Restování a smažení však nedoporučujeme zařazovat často.
- **Bylinky a jednodruhové koření** – slanou chuť můžete do jisté míry nahradit chutí bylinek, česneku, cibule, zázvoru, citrónu či jednodruhového koření. Bylinky mají silnější chuť, pokud jsou čerstvé. Zkuste si vyrobit bylinkové směsi, nebo různá pesta právě z čerstvých bylinek.
- **Tuk je nositelem chuti** – je proto vhodné, aby byl v pokrmech přítomen. Avšak je potřeba dbát na jeho kvalitu, na jeho vhodnost k tepelné úpravě a rovněž na množství.
- Nemějte solničky na stolech ve školní jídelně, nemějte je ani na stolech pro pedagogy.
- **Podívejte se, kolik soli na přípravu pokrmů jste spotřebovali ve vaší školní jídelně za minulý rok. Zkuste v následujících 12 měsících snížit toto množství soli o 10 %, aniž byste zvýšili používání dochucovadel.**
- Senzoricky člověk vnímá až snížení soli o 20–25 %, proto nesnižujte množství soli o více procent a postupujte spíše po malých krůčcích.

PÁR TIPŮ DO VÝUKY

Aby byly děti lépe motivovány méně solit, je dobré jim problematiku srozumitelně vysvětlit i v rámci výuky. Nejlépe je volit aktivity, které si děti samy odzkouší a prožijí. Požádejte proto o podporu pedagogický sbor.

Kam jde sůl, tam jde voda (pokus)

Děti si z domova přinesou salátovou okurku, struhadlo, sůl a misku. Do misky nastrouhají okurku. Zkusí vylít tekutinu, která se uvolní. Tekutiny by v této chvíli mělo být minimum. Poté děti okurku posolí. Okurka po chvíli pustí vodu. Příroda se tedy pokusí srovnat koncentrace tím, že sůl se snaží ředit tekutinou, která pochází z okurky. Takto to funguje i v těle. Pokud v krvi koluje velké množství soli, které není efektivně vylučováno ledvinami, pak je do cév nasávána tekutina. Její zvýšené množství zvyšuje tlak v cévách a cévy, které jsou v některých místech oslabeny, mohou prasknout. Vážné komplikace nastávají, pokud k prasknutí dojde v srdečních nebo mozkových cévách. Tkáň, která se nachází za prasklinou, není vyživována a umírá. Těmto závažným komplikacím říkáme srdeční infarkt nebo mozková mrtvice.

Hledej sůl (čtení obalů – orientace v textu, vyhledávání informací)

Vyzvěte děti, aby se doma pokusily najít co nejvíce potravin, ve kterých se skrývá sůl nebo sodík. Kolik žáků našlo sůl i ve sladkých potravinách? Proč se do nich sůl přidává? Zvýrazní totiž sladkou chuť.

Kolik soli sním (trojčlenka a vážení)

Každý žák donese z domova 1 kg balení soli.

Rozdělte děti na dvě skupiny. Jedna bude mít za úkol spočítat, kolik soli by člověk měl zkonsumovat za den, týden, měsíc, rok, pokud výživová doporučení říkají, že člověk by měl zkonsumovat maximálně 5 g soli za den.

Druhá skupina provede ten samý úkol s hodnotou 16 g na osobu a den, což je průměrná spotřeba českého muže.

Žáci si tak procvičí jednak trojčlenku, ale množství si mohou i navažovat na laboratorních vahách a porovnat vizuálně reálnou průměrnou spotřebu s tou doporučovanou. Takto zhmotněné množství a hlavně rozdíl mezi doporučením a realitou je velmi působivé.



HURÁÁÁ ŠPAGETY
S KEČUPEM

BEZMASÉ POKRMY
S TĚSTOVINAMI A OBILOVINAMI

MAROCKÝ KUSKUS SE ZELENINOU A MÁTOVÝM PESTEM

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Kuskus
500 g	Rajčata (lze nahradit loupanými konzervovanými)
500 g	Cuketa
500 g	Lilek
500 g	Paprika červená (kapie)
10 g	Sůl
100 ml	Olivový olej
300 ml	Řepkový olej
50 g	Máta
50 g	Parmezán
10 g	Česnek

Kuskus vysypeme na plech, do kastrolu, nebo gastronádoby a zalijeme horkým vývarem v poměru 1:1 (případně vodou). Necháme odstát cca 30 minut do změknutí. Mezitím si nakrájíme zeleninu na kostičky a zprudka ji orestujeme na olivovém oleji. Zeleninu přidáme do kuskusu a dochutíme solí. Nakonec přidáme mátové pesto – mátu, olej a česnek rozmixujeme v mixeru do hladka.

Tip: Pesto vydrží déle, pokud mátu před mixováním krátce spaříme (blanšírujeme) vroucí vodou a poté ihned zchladíme ledovou vodou.

... s těstovinami
a obilovinami



Kuskus chutná výrazněji, když se zalije vývarem – u bezmasých pokrmů vývarem zeleninovým, při jiných variantách vývarem z masa.

PEČENÁ TARHOŇA S RESTOVANOU KOŘENOVOU ZELENINOU, ŘÍMSKÝM KMÍNEM A TOFU

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Tarhoňa
500 g	Mrkev
500 g	Celer
500 g	Červená řepa
500 g	Tofu
10 g	Sůl
10 g	Římský kmín
100 ml	Olivový olej
20 g	Rozmarýn (čerstvý)
50 ml	Řepkový olej
1 000 ml	Voda

Tarhoňu vysypeme na plech, promícháme ji s olejem a solí. Na sucho, bez vody dáme péct na 180 °C po dobu 15 minut. Poté přidáme 1 litr vody a dáme na páru do konvektomatu na cca 40 minut. Když je tarhoňa hotová, necháme ji vystydnout a provzdušníme ji vidličkou, aby se kuličky nelepily.

Zeleninu nakrájíme na kostky, smícháme s olivovým olejem, rozmarýnem, římským kmínem a dáme péct do konvektomatu při teplotě 220 °C po dobu cca 20 minut (doba pečení závisí na velikosti krájené zeleniny). Nakonec smícháme zeleninu s tarhoňou a případně dochutíme solí.

Tofu nakrájíme na nudličky a vmícháme těsně před výdejem.

Tip: Tofu lze nakrájet i na plátky a ogrilovat.

... s těstovinami
a obilovinami



Tarhoňa, opečená před vařením, získá atraktivnější barvu a její chuť bude výraznější.

POLENTOVÁ KAŠE S CUKETOU A LILKEM V BYLINKOVÉM TĚSTÍČKU

Na 10 porcí
(dospělý):

500 g	Polenta
200 ml	Smetana (min. 30 %)
200 g	Máslo
1 500 ml	Voda nebo zeleninový vývar
1 000 g	Cuketa
1 000 g	Lilek
15 g	Sůl
3 ks	Vejsce
300 g	Parmezán
12 g	Kypřicí prášek
300 g	Hladká mouka
500 ml	Voda
1 g	Provensálské koření
500 ml	Řepkový olej

Polentová kaše: Do 1,5 l vroucího vývaru přisypeme polentu. Vaříme za stálého míchání 45 minut na mírném ohni. Nakonec přidáme smetanu, máslo a dochutíme solí. Kaše by měla být hezky hladká.

Tip: Do 1 litru vroucího vývaru přisypeme polentu. Vaříme za stálého míchání 45 minut na mírném ohni. Nakonec přidáme parmezán a mírně osolíme. Kaši přendáme do gastronádoby, která je vyložená fresh folií. Kaši přikryjeme i zhora a necháme vychladit. Studenou ztuhlou polentovou kaši můžeme nakrájet a postupně orestovat.

Cuketu a lilek nakrájíme na plátky cca 0,5 cm široké, obalíme v polohrubé mouce a následně dáváme do těstíčka (vejce, voda mouka, provensálské koření, kypřicí prášek, parmezán). Ihned smažíme na rozpáleném oleji.

... s těstovinami
a obilovinami



Polentovou kaši je možné pro obměnu ochucovat např. česnekem, či bylinkami. Polenta je bezlepková příloha.

PENNE RIGATE S HOUBOVÝM RAGÚ S ROZMARÝNEM

Na 10 porcí
(dospělý):

1 400 g	Penne rigate
200 ml	Smetana (min. 30 %)
250 g	Máslo
500 ml	Vývar (zeleninový)
200 g	Cibule
4 stroužky	Česnek
500 g	Žampiony
500 g	Hlíva ústříčná
50 g	Solamyl
10 g	Rozmarýn
15 g	Sůl
2 g	Kmín
700 ml	Mléko

Těstoviny vaříme v osolené vodě
cca 8 minut, aby byly al dente.

Omáčka: Na másle necháme
zesklovatět cibuli, česnek, kmín
a rozmarýn. Přidáme nakrájené
houby, posolíme a znovu
restujeme. Poté přidáme vývar,
smetanu a krátce povaříme.
Mléko smícháme se solamylem
a zahustíme jím omáčku. Provaříme
a ihned servírujeme.

... s těstovinami
a obilovinami



Po scezení
se má správně
těstovina promastit
a nechat
vychladit.

ŠPENÁTOVÉ ŠPECLE S PARMEZÁNEM A SÁZENÝM VEJCEM (OSMAŽENÝM Z OBOU STRAN)

Na 10 porcí
(dospělý):

Špece

1 500 g	Hladká mouka
8 ks	Vejce
400 g	Špenátové pyré
200 g	Parmezán
100 g	Petrželka kudrnka
100 ml	Řepkový olej
500 ml	Voda
10 g	Sůl

Sýrová omáčka

100 g	Máslo
100 g	Cibule
100 g	Hladká mouka
1 stroužek	Česnek
10 g	Tymián čerstvý
1 500 ml	Vývar (zeleninový)
100 g	Eidam
100 g	Niva
100 g	Parmezán
200 ml	Smetana

Špece: Mouku, vejce, špenátové pyré (rozmražené špenátové pyré je vždy lepší ještě pořádně rozmixovat) a sůl dáme do robotu a uděláme hladké, ne příliš husté těsto. Těsto prolisujeme do vroucí vody přes síto na špece. Uvařené špece zchladíme a necháme okapat. Špece promastíme. Na rozpálené pánvi je zprudka opečeme do zlatova a nakonec promícháme s nasekanou petrželkou a parmezánem.

Podáváme se sázeným vejcem. Můžeme podávat takto samotné nebo se sýrovou omáčkou.

Sýrová omáčka: Cibuli necháme zesklivatět na másle, přidáme tymián a mouku. Uděláme světlou cibulovou jíšku a zalijeme vývarem. Přidáme 1 nastrohaný stroužek česneku a nastrohaný sýr. Vše společně provaříme a důkladně rozmixujeme. Zjemníme smetanou.

Pokud podáváte se sýrovou omáčkou, nepřidávejte do těsta na špece sůl, jelikož sýry jsou již dostatečně slané.





OLÉÉÉ FAZOLÉÉÉ,
DÁŠ SI HOMBRÉÉ?

BEZMASÉ POKRMY
S LUŠTĚNINOU

CIZRNOVÉ PLACKY S VAŘENÝM BRAMBOREM A OKURKOVÝM SALÁTEM

Na 10 porcí
(dospělý):

Cizrnové placky

2 000 g	Cizrna vařená
100 g	Petrželka hladkolistá
10 g	Česnek
100 g	Cibule
5 g	Kmín římský mletý
100 g	Škrob (nebo kukuřičná mouka 150 g)
20 g	Sůl
1 000 ml	Olej na smažení
3 000 g	Brambory
200 g	Máslo
50 g	Pažitka

Okurkový salát

1 000 g	Čerstvá okurka
100 ml	Jogurt
150 ml	Tvaroh
20 g	Kopr
10 g	Sůl

... s luštěninou

Uvařenou cizrnu si rozkutrujeme (pomeleme, rozmixujeme). Na oleji orestujeme cibuli do zlatova a přidáme k cizrně společně s římským kmínem, česnekem a petrželkou.

Smažená varianta: K cizrnové směsi dle potřeby přidáme kukuřičnou mouku a tvarujeme placky, které obalíme v kukuřičné mouce. Smažíme na rozpáleném oleji.

Pečená varianta v konvektomatu: Cizrnovou směs zahustíme škrobem. Tvarujeme placky, které pečeme při 200 °C, po dobu cca 15 minut. Jako přílohu podáváme vařené brambory s máslem a pažitkou.

Okurkový salát: Okurky oloupeme a nastrouháme na plátky. Tvaroh smícháme s jogurtem, přidáme kopr a sůl. Vše smícháme a servírujeme.



RESTOVANÝ BULGUR S ČERVENÝMI FAZOLEMI, HLÍVOU ÚSTŘIČNOU A S KAPIEMI

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Bulgur
1 000 g	Červené sterilované fazole
500 g	Hlíva ústřičná
500 g	Červená paprika (kapie)
200 ml	Olivový olej
10 g	Sůl
10 g	Česnek
20 g	Tymián
1 000 ml	Vývar (zeleninový)

Bulgur orestujeme na olivovém oleji, podlijeme vývarem, mírně posolíme a necháme dusit do měkka (je možné přivést k varu, zakrýt a nechat odstát, stejně jako kuskus).

Na olivovém oleji orestujeme česnek (nesmí zhnědnout, aby nezhořkl). Přidáme tymián a hlívu ústřičnou nakrájenou na větší kostky. Po jejím orestování přidáme kapii nakrájenou na kostičky a nakonec fazole (bez nálevu). Dochutíme solí.

Do hotového bulguru nakonec vmícháme orestovanou hlívu se zeleninou.

... s luštěninou



KARBANÁTKY Z ČERVENÉ ČOČKY S BRAMBOROVOU KAŠÍ

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Červená čočka
800 ml	Vývar (zeleninový)
500 g	Mrkev
10 g	Česnek
100 g	Škrob
100 g	Strouhanka
20 g	Sůl
3 ks	Vejce
1 g	Majoránka
1 g	Pepř
100 ml	Olivový olej na pečení
3 000 g	Brambory
500 ml	Olej na smažení
1 000 ml	Mléko
200 g	Máslo

Pečené čočkové karbanátky:

Čočku si uvaříme ve vývaru do měkka. Přidáme nastrouhanou mrkev, česnek, vejce, strouhanku, sůl a koření. Vše společně zamícháme, tvarujeme placky a pečeme v rozpálené troubě (konvektomu) při teplotě 220 °C po dobu cca 7–10 minut.

Smažené čočkové karbanátky:

Čočku si uvaříme ve vývaru do měkka. Mírně ji rozvaříme, přidáme nastrouhanou mrkev, česnek, vejce, strouhanku (dáme 2x více strouhanky než při variantě na pečení), sůl, koření. Vše společně zamícháme, tvarujeme placky, které obalíme ve strouhance. Smažíme na rozpáleném oleji.

Z uvařených brambor, horkého mléka a másla připravíme bramborovou kaši jako přílohu.

... s luštěninou



CIZRNOVÁ KAŠE S FAZOLOVÝM RAGÚ

Na 10 porcí
(dospělý):

2 000 g	Cizrna vařená
1 000 g	Fazolové lusky (mražené)
500 g	Bílé fazole vařené
500 g	Červené fazole vařené
200 g	Cibule
10 g	Česnek
20 g	Sůl
10 g	Tymián
200 ml	Smetana (min. 30 %)
100 ml	Řepkový olej
500 ml	Mléko

Cizrnová kaše: Vařenou cizrnu rozmixujeme do hladka, postupně přidáváme teplé mléko a smetanu. Kaši mírně osolíme.

Fazolové ragú: Na oleji orestujeme cibuli, česnek na plátky a tymián. Poté přidáme do měkka uvařené fazole. Přidáme cca 200 ml vody nebo vývaru z fazolí. Krátce necháme provařit. Ochutíme solí a nakonec přidáme zelené fazolové lusky.

Čerstvé fazolové lusky před přidáním do směsi blanšírujeme. Pokud použijeme mražené, necháme je před použitím povolit, případně ohřejeme v konvektomatu při 100 °C v páře po dobu 5 minut.

Fazole připravujte odděleně v konvektomatu v páře při teplotě 100 °C po dobu 1 hodiny.



FAZOLE V TOMATOVÉ OMÁČCE SE SÁZENÝM VEJCEM

Na 10 porcí
(dospělý):

300 g	Rajčatový protlak
700 g	Drcená, loupaná rajčata
100 g	Cibule
10 g	Česnek
5 g	Tymián
10 g	Cukr
10 g	Sůl
100 g	Fazolové lusky
500 g	Bílé fazole (v suchém stavu)
500 g	Červené fazole (v suchém stavu)
50 ml	Řepkový olej
10 ks	Vejsce
700 ml	Voda

Cibulku a česnek nakrájíme na jemno, zpěníme na oleji a osmažíme do zlatova. Přidáme tymián. Poté přidáme protlak, krátce orestujeme a zalijeme drcenými, loupanými rajčaty. Přidáme vodu a necháme provařit. Dochutíme cukrem, solí a nakonec rozmixujeme ponorným mixérem.

Fazole přes noc namočíme, poté uvaříme do měkka a přidáme do tomatové omáčky. Čerstvé fazolové lusky blanšírujeme. Pokud použijeme mražené, necháme je před použitím povolit (např. v konvektomu v páře při teplotě 100 °C, po dobu 2 minut). Fazolové lusky přidáme do rajčatové směsi. Podáváme se sázeným vejcem (pro jistotu osmaženým po obou stranách).

... s luštěninou



Sázené vejce je ve školní jídelně potřeba dostatečně tepelně upravit – doporučujeme osmažit po obou stranách.



KEČUP
S KEČUPEM!

BEZMASÉ POKRMY
SE ZELENINOU

ZAPEČENÝ LILEK S TOMATOVOU OMÁČKOU A SÝREM RICOTTA

Na 10 porcí
(dospělý):

5 ks	Lilek
300 g	Rajčatový protlak
700 g	Drcená, loupaná rajčata
100 g	Cibule
10 g	Česnek
5 g	Tymián
10 g	Sůl
10 g	Cukr
50 ml	Řepkový olej
500 g	Ricotta

Lilek po délce rozkrojíme a vydlabeme. Vydlabanou dužninu lilku nakrájíme na malé kousky. Cibulku a česnek nakrájíme na jemno, zpěníme na oleji do zlatova a přidáme tymián, dužninu z lilku a protlak. Krátce orestujeme a zalijeme drcenými, loupanými rajčaty. Necháme provařit, dochutíme solí.

Lilek naplníme rajčatovo-lilkovou směsí, kterou smícháme se sýrem ricotta (ten lze nahradit eidamem, nebo parmezánem). Zapečeme při teplotě 200 °C po dobu cca 10–15 minut.

Lilek je možné plnit i směsí bez sýra a sýrem posypat povrch a následně zapéct.

... se zeleninou



CUKETOVÉ PLACKY S MÁSLOVOU ZELENINOU A BYLINKAMI

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Cuketa
500 g	Brambory
20 g	Česnek
5 g	Kmín
5 g	Provensálské koření
20 g	Sůl
3 ks	Vejce
300 g	Hladká mouka
1 000 g	Mrkev
500 g	Kukuřice mražená
500 g	Hrášek mražený
500 ml	Řepkový olej
200 g	Máslo

Placky: Nastroháme cuketu, poloviční množství mrkve a všechny brambory. Přidáme koření, sůl, vejce, mouku a zaděláme v těstíčko. Těsto smažíme jako bramboráky na pánvi, ale s menším množstvím oleje. Nadbytečný tuk necháme okapat nebo odsát ubrouskem.

Zelenina na másle: Zbytek mrkve nakrájíme na kostičky a spaříme. Na másle orestujeme spařenou mrkev a přidáme mraženou kukuřici (nebo scezenou, pokud použijeme konzervovanou). Vše dochutíme malým množstvím soli, případně trochou provensálského koření. Těsně před výdejem přidáme hrášek (rozmražený nebo scezený), aby si zachoval hezky zelenou barvu.

... se zeleninou



RESTOVANÁ KOŘENOVÁ ZELENINA S KARI OMÁČKOU A JASMÍNOVOU RÝŽÍ

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Celer
1 000 g	Mrkev
1 000 g	Červená řepa
100 ml	Řepkový olej
200 ml	Vývar (zeleninový)
20 g	Kari
10 g	Sůl
500 ml	Smetana
100 ml	Řepkový olej
100 g	Škrob
200 ml	Vývar
50 g	Cukr
50 g	Sójová omáčka
200 g	Máslo
200 g	Cibule
1 000 g	Jasmínová rýže
1 500 ml	Voda

Zelenina s kari omáčkou:

Kořenovou zeleninu nakrájíme na nudličky a orestujeme na másle. Přidáme kari, krátce orestujeme a zalijeme vývarem. Krátce provaříme, přidáme smetanu, sůl, cukr, sójovou omáčku a zahustíme solamylem.

Řepa: Oloupanou červenou řepu, pokapanou olivovým olejem a mírně posolenou, pečeme v troubě (konvektomatu na páře při 175 °C po dobu 50 min.) až lze lehce rozkrojit. Pečenou řepu nakrájíme na kostky, orestujeme a přidáváme nakonec na hotové jídlo.

Rýže: Cibuli nakrájíme na jemno, orestujeme na oleji a přidáme rýži. Společně chvíli restujeme. Zalijeme vodou, zavaříme a dáme péct do trouby. Pečeme při 175 °C po dobu cca 15 minut.

Pečením
zeleniny se
zvýrazní její chuť.
Může vzniknout na
skus příjemná
kůrka.



FAZOLOVÉ LUSKY V KRÉMOVÉ PAPRIKOVÉ OMÁČCE S RÝŽÍ

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Jasmínová rýže
400 g	Cibule
200 g	Hladká mouka
1 500 ml	Voda
20 g	Sůl
40 g	Paprika mletá sladká
2 300 ml	Vývar (zeleninový)
200 ml	Smetana
200 g	Máslo
100 ml	Řepkový olej
1 500 g	Fazolové lusky

Rýže: ½ množství cibule nakrájíme na jemno, orestujeme na oleji a přidáme rýži. Společně chvíli restujeme. Zalijeme vodou, zavaříme a dáme péct do trouby. Pečeme při 175 °C po dobu 15 minut.

Papriková omáčka: Máslovou cibulovou jíšku zaprášíme sladkou paprikou a zalijeme vývarem. Necháme 20–30 minut provařit. Poté zjemníme smetanou a dochutíme solí. Omáčku nakonec přecedíme nebo rozmixujeme.

Čerstvé fazolové lusky blanšírujeme. Pokud použijeme mražené, necháme je před použitím povolit (např. v páře v konvektomu při teplotě 100 °C, po dobu 2 minut). Lusky na talíři podlijeme omáčkou. Podáváme s jasmínovou rýží (rovněž je možné podávat s vařenými či pečenými brambory).

... se zeleninou



RIZOTO Z JASMÍNOVÉ RÝŽE S HRÁŠKEM, KUKUŘICÍ A KAROTKOU

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Jasmínová rýže
1 200 ml	Voda
500 g	Mrkev
500 g	Celer
500 g	Hrášek
500 g	Kukuřice
10 g	Sůl
100 ml	Řepkový olej
200 g	Cibule
1 g	Kmín
200 g	Máslo

Polovinu cibule nakrájíme na jemno. Na oleji orestujeme spolu s nakrájenou mrkví a kmínem. Přidáme rýži, krátce orestujeme a zalijeme vodou. Vodu necháme vyvařit a dáme do trouby dodělat při 150 °C po dobu 15 minut.

Na másle orestujeme druhou polovinu nakrájené cibule a přidáme kukuřici a hrášek (rozmraženou nebo slitou nakládanou zeleninu). Osolíme a dáváme přes rizoto nebo do něj vmícháme.

Aby pokrm obsahoval i plnohodnotnou bílkovinu, je možné rizoto posypat sýrem. Rovněž je k rizotu možné podat například rajčatový nebo okurkový salát s jogurtovým dresinkem.



... se zeleninou



ŽE BY HRANOLKY
S KEČUPEM?

BEZMASÉ POKRMY
S BRAMBORY

BRAMBOROVÝ GULÁŠ Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ S TYMIÁNEM

Na 10 porcí
(dospělý):

2 000 g	Brambory
1 000 g	Hlíva ústřičná
400 g	Cibule
200 ml	Řepkový olej
1 g	Kmín
10 g	Sůl
20 g	Tymián (1 snítka)
20 g	Paprika sladká
1 g	Majoránka
50 g	Hladká mouka
200 g	Protlak
4 stroužky	Česnek
1 500 ml	Vývar (zeleninový)

Cibuli orestujeme na oleji do zlatova společně s kmínem a tymiánem. Přidáme protlak, který orestujeme. Přidáme hladkou mouku, zaprášíme sladkou paprikou a krátce orestujeme. Zalijeme vývarem a necháme provařit cca 15 minut. Během varu přidáme ½ nastrohaného česneku. Následně vše důkladně promixujeme a provaříme.

Brambory nakrájené na kostky vložíme do základu guláše a společně vaříme.

Hlívu ústřičnou nakrájíme na větší nudličky, které orestujeme na oleji, až získají zlatavou barvu. Nakonec přidáme 2 nakrájené stroužky česneku. Hlívu vložíme do guláše. Vše společně provaříme. Přidáme majoránku a dochutíme solí.

Tip: Guláš lze připravit i bez brambor. Ty pak podáváme jako přílohu – vařené, nebo pečené.

... s brambory



DOMÁČÍ BRAMBOROVÉ NOKY SE ŠPENÁTEM A SÝREM

Na 10 porcí
(dospělý):

2 000 g	Brambory
300 g	Hrubá mouka
300 g	Polohrubá mouka
2 ks	Vejsce
1 000 g	Listový špenát
10 g	Sůl
500 ml	Smetana
1 g	Muškatový ořech
200 g	Cibule
20 g	Česnek
1 g	Pepř
100 ml	Řepkový olej
200 g	Parmezán
1 500 ml	Zeleninový vývar
200 g	Máslo

Bramborové noky: Brambory uvaříme den předem. Studené brambory umeleme (prolisujeme), přidáme vejce, sůl, mouku a muškátový ořech. Zaděláme těsto. Válíme dlouhé tenké válečky, ze kterých krájíme noky. Noky vaříme ve vroucí vodě, dokud nevyplavou na hladinu (cca 5 minut). Pak je vyndáme, necháme vychladnout a promastíme olejem. Následně noky orestujeme.

Špenátové veluté: Na másle orestujeme nakrájenou cibuli s česnekem. Přidáme mouku. Krátce restujeme a zalijeme vývarem. Přidáme smetanu a vše společně provaříme po dobu cca 20 minut. Důkladně rozmixujeme.

Do omáčky vložíme listový špenát. Pokud je čerstvý, pak jej nejprve krátce povaříme. Mražený listový špenát povolíme, nakrájíme a vymačkáme z něj vodu. Veluté smícháme s noky a servírujeme sypané parmezánem.

... s brambory



Pro
výraznější
chuť, restujeme
uvařené noky na
oleji. Děti ocení
i mírně křupavý
povrch.

ZELENINOVÝ EINTOPF

Na 10 porcí
(dospělý):

1 000 g	Brambory
500 g	Mrkev
500 g	Květák
500 g	Brokolice
500 g	Fazole červené vařené
20 g	Sůl
200 g	Máslo
100 g	Petrželka hladkolistá
300 g	Mouka
1 g	Muškatový květ

Zelenina: Do vroucí vody dáme povařit zeleninu, kterou po uvaření z vývaru vyndáme (vývar nevyžíváme) a ihned zchladíme. Ve stejném vývaru uvaříme brambory. Ty opět po uvaření vyndáme. Vývar nevyžíváme, ale zahustíme (cibulovo) máslovou jíškou. Vše společně provaříme, rozmixujeme, dochutíme solí a muškátovým květem.

Do provařeného základu vrátíme zeleninu a brambory. Prohřejeme, přidáme fazole a nakrájenou petrželku.

Tip: Jídlo by se mělo doplnit třeba sýrovou polévkou nebo tvarohovým dezertem.

... s brambory

Tento pokrm je vhodné doplnit předkrmem místo polévky.



GRATINOVANÉ BRAMBORY S KRÉMOVÝM ŠPENÁTEM A PARMEZÁNEM

Na 10 porcí
(dospělý):

3 000 g	Brambory
800 g	Špenát
200 g	Cibule
20 g	Česnek
500 ml	Smetana
20 g	Sůl
500 ml	Mléko
200 g	Parmezán
200 g	Máslo

Brambory oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Cibuli zpěníme na másle. Přidáme smetanu, mléko a brambory, krátce provaříme a dochutíme solí a česnekem. Nakonec přidáme listový špenát (mražený špenát necháme povolit, překrájíme a vymačkáním zbavíme vody; čerstvý vložíme mezi brambory bez tepelné úpravy). Dáme do pekáče, posypeme parmezánem a pečeme při teplotě cca 140 °C po dobu 1 hodiny.

... s brambory



BRAMBOROVÁ FRITTATA S CIBULOVÝM ZELÍM A AIOLI

Na 10 porcí
(dospělý):

Bramborová frittata

2 000 g Brambory
20 ks Vejce
500 ml Mléko
100 ml Řepkový olej
20 g Sůl

Aioli

100 ml Mléko
100 ml Olivový olej
4 lžičky Balsamico vinagret
20 g Česnek

Cibulové zelí

1 200 g Cibule
50 ml Olivový olej
600 g Cukr
400 ml Zeleninový vývar
100 ml Balsamico vinagret
2 g Tymián

Brambory nakrájíme a uvaříme. Na oleji je poté opečeme do zlatova. Dáme do vymazaného plechu, zalijeme vejci, které rozšleháme v osoleném mléce. Pečeme při teplotě cca 150 °C po dobu 15 minut.

Cibulové zelí: Cibuli orestujeme, přidáme cukr a necháme zkaramelizovat, poté zalijeme vývarem a octem a vaříme cca 1 hodinu do měkka.

Aioli: Do úzké a vyšší nádoby nalijeme mléko, slunečnicový olej, olivový olej, balsamico vinagret a nasekaný česnek. Ponorným mixérem mixujeme cca 1 minutu do zhoustnutí. Dle chuti dosolíme.

... s brambory





MLSÁME!!!



Státní zdravotní ústav
Praha, 2016



