



4.2

VÝSTUP

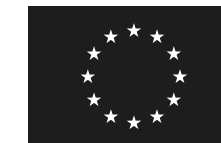
PŘÍRUČKA RECEPTŮ



Università di Scienze
Gastronomiche di Pollenzo
University of Gastronomic Sciences of Pollenzo

42 RECEPTŮ

určené pro evropské školní jídelny



Tento projekt je financován z programu
Evropské unie pro výzkum a inovace
Horizont 2020 na základě grantové dohody
č. 101036763.

4.2
VÝSTUP

PŘÍRUČKA RECEPTŮ



Università di Scienze
Gastronomiche di Pollenzo
University of Gastronomic of Pollenzo

Zkratka projektu SF4C
Číslo projektu 101036763

Verze I
WP 4 Výstup 4.2

Úroveň šíření Veřejná
Vedoucí dodávky UNISG

DOI 10.5281/zenodo.17359548
ISBN 9791280673107

Termín odevzdání 30 června 2025

© 2025
Università di Scienze Gastronomiche
Piazza Vittorio Emanuele II, 9
Frazione Pollenzo
12042 Bra (CN)

Koordinace,
návrh a úprava

Fassio Franco (*vědecký koordinátor*),
Povigna Carol, Bigi Matteo, Buracco Nahuel,
Tecco Nadia

Kontaktní osoba
pro sběr/návrh
receptů v daném
městě/zemi

(*v abecedním pořadí*)
Asanović Saša, Ausmaa Kadri, Baumgärtner Alice,
Bender Marlieke, Berghmans Tom,
Bittsanszky Andras, Blaho Eva, Bowley Tina,
Bruinaars Sarah, Bruus Kadi, Buhl Steiniche Søren,
Capocci Diego, Charlotte Martin, Dahl Astrid,
Dahl Gottberg Louise, Demaison Vincent,
Diófási-Kovács Orsolya, Engdal Skovfoged Ebbe,
Faki Eszter, Falvo Chiara, Floris Stefano,
Fucile Elena, Grantz Helene, Haas Julia,
Hernandez Paola, Hruskova Andrea,
Jacques Estelle, Jensen Christian Rune,
Kinorányi Éva, Lamastaes Nicolas, Lund Emil Kiær,
Mandelli Chiara, Mariani Maurizio,
Medvedova Katarina, Mego Lubos, Muelas Hector,
Nilsson Helen, Nyberg Jonathan, Persson Mirella,
Piirsalu Evelin, Porru Sara, Poschadel Manuel,
Razzaboni Andrea, Reisner Benoit, Ruiz Cristina,
Saar Tiina, Sandner Christian, Schielein Stephanie,
Schmidt Karin, Sedlářová Dagmar, Sossan Cristina,
Stöbel Vera, Svensson Maria, Tiido Kristi,
Tytgat Dimitri, Václavík Tom, Vaino Kendra Kairi,
Vandenbroucke Ellen, Vangoidsenhoven Marieke,
Vantomme Ellen, Vaz-König Andrea,
Verhoeve Sofie, Vicent Paloma, Videhjarta Thomas

Abstrakt

Tato příručka obsahuje **42 receptů**, které byly speciálně navrženy pro **použití v evropských školních jídelnách**. Cílem je podpořit zavádění kvalitních, zdravých a udržitelných pokrmů. Recepty byly vymyšleny, navrženy a revidovány školními kuchaři z 12 evropských zemí zapojených do **projektu SchoolFood4Change**. Jedná se o Rakousko, Belgii, Českou republiku, Dánsko, Estonsko, Francie, Německo, Itálie, Španělsko, Slovensko, Švédsko a Maďarsko pod koordinací Univerzity gastronomických věd v Pollenzu. Tato kuchařka spojuje různé názory, dovednosti a kulinařské kultury s cílem podpořit tvorbu výživných a udržitelných školních jídelníčků. Je určena kuchařům školních jídelen, dietologům, učitelům, zaměstnancům jídelen a rodičům.

A nejen to. Příručka je také praktickým uplatněním principů a obsahu příručky *School Menu Design Handbook* (Příručka pro sestavování školních jídelníčků), která byla byla s kuchaři sdílena během online a osobních školení v Pollenzu v letech 2023 a 2024. Receptura slouží nejen jako návod k postupnému přípravě pokrmu, ale také jako integrovaný nástroj pro návrh a komunikaci.

Klíčová slova: recepty, školní stravování, školní jídelna, kuchaři, školení, preference dětí v jídle, postupné seznamování s jídlem, cirkulární vaření.

Koordinace

UNISG
Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo



Università di Scienze
Gastronomiche di Pollenzo
University of Gastronomic of Pollenzo

Franco Fassio, Carol Povigna, Matteo Bigi,
Nahuel Buracco, Nadia Tecco

Ve spolupráci s

Rakousko



Město Vídeň
a Danachda

Andrea Vaz-König, Julia Haas, Saša Asanović

Dánsko



Město Kodaň

Astrid Dahl, Christian Rune Jensen, Emil Kiær Lund,
Ebbe Engdal Skovfoged, Søren Buhl Steiniche

Belgie



Město Leuven

Ellen Vandenbroucke, Marlieke Bender,
Marieke Vangoidsenhoven, Tom Berghmans, Benoit Reisner

Město Gent

Ellen Vantomme, Sarah Bruinaars, Sofie Verhoeven,
Dimitri Tytgat (*Culinor*)

Estonsko



Město Tallinn

Kadri Ausmaa, Kendra Kairi Vaino, Kristi Tiido

Město Viimsi

Kadi Bruus, Tina Saar

Stockholmský
institut pro životní
prostředí

Evelin Piirsalu

Česká
republika



Skutečně
zdravá škola

Andrea Hruskova, Dagmar Sedlářová, Tom Václavík

Francie



Město Lyon

Charlotte Martin, Estelle Jacques

Provincie
Dordogne

Nicolas Lamastaes, Vincent Demaison

RISTECO

Chiara Falvo, Maurizio Mariani

Německo			
	Město Norimberk	Christian Sandner, Stephanie Schielein	
	Město Essen	Karin Schmidt, Vera Stöbel	
	Speiseraeume	Alice Baumgärtner, Manuel Poschadel	

Maďarsko			
	Město Budapešť	Éva Kinorányi	
	ESZGSZ	Andras Bittsanszky, Eszter Faki	
	Corvinusova univerzita v Budapešti	Orsolya Diófási-Kovács	

Itálie			
	Město Milán	Chiara Mandelli, Cristina Sossan	
	Město Nuoro	Sara Porru, Stefano Floris (<i>Dussmann</i>)	
	Milano Ristorazione	Diego Capocci, Elena Fucile	

Slovensko		
	Skutečně zdravá škola	Eva Blaho, Katarina Medvedova, Lubos Mego

Španělsko			
	Mensa Civica Paola Hernández	Cristina Ruiz, Paloma Vicent, Paola Hernandez	
	Fisabio	Hector Muelas, Joachim Pomeau Mateus	

Švédsko			
	Město Malmö	Helen Nilsson, Louise Dahl Gottberg, Tina Bowley, Andrea Razzaboni	
	Město Umeå	Jonathan Nyberg, Maria Svensson, Mirella Persson, Thomas Videhjarta	
	WWF Švédsko	Helene Grantz	

Obecný úvod

12↔21

obsah

KAPITOLA

1 Základní nástroje pro návrh dobrého 22↔59

Podzimní burger s coleslawem a bramborami • Čočková lasagne • Olla de la plana • Dýňové rizoto s fondue z parmazánu Parmigiano Reggiano • Polévka ze špaldy a luštěnin • Rajčatová polévka s čočkou • Zimní galette s korálovou čočkou, sladkými bramborami a kořením • Celozrnné fusilli se sójovým ragú a parmazánem Parmigiano Reggiano

KAPITOLA

2 Vyvážené pokrmy 60↔93

Asijská zelenina a čočka na pánvi • Podzimní ragú s rýží a zeleninou • Mrkvový burger • Rýže Empedrao se zeleninou a omáčkou Romesco • Perský guláš se sezónní zeleninou • Brambory, rajčata, korálová čočka a křupavá zelenina • PPP. Rostlinné bílkoviny v kari

KAPITOLA

3 Přejít na bílkoviny 94↔135

Beuschel se smíšenými houbami • Brownies & Blondies • Kari z cizrny a rýže • Coquillettes s čočkou, houbami a kari • Maďarská zelená hrachová polévka s nokedli • Dušená čočka s mrkví • Krokety z čočky a salát z fenyklu • Houbová adobada, Ingrid zelený hrášek a plochý chléb • Zeleninový kuskus s uzeným tofu

KAPITOLA

4 Adaptivní recepty 136↔169

Pečená sezónní zelenina a řepný kečup • Květáková polévka s cizrnou • Křupavá zelenina a tempeh s misomajonézou • Brambory, tvaroh, lněný olej, syrová sezónní zelenina nakrájená na tyčinky • Dýňový koláč / Coca de calabaza • Červené kari se zeleninou a edamame • Sladké bramborové dukáty s krémovým špenátem a kostkami tempehu

KAPITOLA

5 Kuchyně a cirkulárnost 170↔195

Lahodná krémová polévka z pórků s bylinkovými krutony • Ovesné lupínky s fazolovou pomazánkou • Dýňový a lilkový guláš • Zeleninové placičky • Placky z cukety a bílé ryby

KAPITOLA

6 Jídla pro náročné chuťové buňky 196↔225

Brokolicová polévka • Bulgurový salát s cizrnou • Rybí polévka se sezónními přísadami • Slunečná polévka • Supersalát s belugovými čočkami • Toskánská zeleninová polévka

Závěr a poděkování

226↔240

42 receptů

Obecný úvod

Fassio Franco, Povigna Carol, Bigi Matteo, Buracco Nahuel, Tecco Nadia

42 receptů pro zdravější život a udržitelné stravování ve školách

Tato příručka obsahuje **42 receptů** navržených a vytvořených pro **evropské školní jídelny** s cílem podpořit přijetí a akceptovatelnost kvalitních, zdravých a udržitelných potravin. Recepty byly vymyšleny/navrženy/revidovány kuchaři školních jídelen pracujícími v 12 evropských zemích zapojených do projektu **SchoolFood4Change**, a to v Rakousku, Belgii, České republice, Dánsku, Estonsku, Francii, Německu, Itálii, Španělsku, Slovensku, Švédsku a Maďarsku, pod koordinací Univerzity gastronomických věd v Pollenzu.

A nejen to. Příručka je také konkrétním výsledkem aplikace obsahu a principů shromážděných v příručce *Příručky pro sestavování jídelníčků*, která byla s kuchaři sdílena během online a prezenčních školení v Pollenzu v letech 2023 a 2024.

Příručka vychází z potřeby spojit různé názory, dovednosti a kulinařské kultury s cílem podpořit tvorbu výživných a uvědomělých školních jídelníčků tím, že oslovuje kuchaře školních jídelen a další osoby, které jsou důležité jak pro poskytování služeb, tak pro pro-ces vzdělávání v oblasti výživy, jako jsou dietologové, učitelé, zaměstnanci jídelen, nákupčí a v neposlední řadě rodiče. Recept se v tomto kontextu stává sdíleným nástrojem a nabývá různých významů a užitečnosti pro každou z výše uvedených osob. Kromě toho, že je recept nástrojem, který prostřednictvím ilustrace ingrediencí a kroků nezbytných pro jejich zpracování vede k vytvoření pokrmu, je také nástrojem pro integrované plánování a komunikaci.

Stává se výchozím bodem a první formou praktického převedení pokynů pro zdravou a udržitelnou stravu: spojují se v něm vědecké poznatky o principech, kterými se řídí transformační procesy, o funkcích jídelny, o politice každého procesu.

Hledání smyslového požitku spolu s kreativitou a principy cirkulárního vaření spojují v receptu nejvhodnější techniky k dosažení smyslových vlastností, které děti a mladí lidé nejvíce oceňují, pokud jde o vzhled, texturu, aromatu a chuti, a slouží jako nástroj k potlačení produkce odpadu během konzumace a ke

snížení odpadu ve fázích gastronomické transformace.

Receptura prostřednictvím ingrediencí poskytuje informace o nutriční hodnotě, což umožňuje sledovat klíčové proměnné pro zdravou a vyváženou stravu, jako je příjem cukrů, vlákniny, nasycených tuků a soli, správné porcování pokrmu z hlediska makro- a mikroživin a jeho schopnost být nutričně a sociokulturně inkluzivní.

Díky receptuře je možné rozšířit pohled při získávání surovin, s ohledem na osvědčené postupy financování, sezónnosti, biologické rozmanitosti, kvality surovin, způsobu výroby a dopadu na životní prostředí, čímž se zvýrazní a zprostředkuje volby, které město učinilo v rámci procesu zadávání veřejných zakázek. Recept tak sděluje komunitě, jak se díky provozním rozhodnutím může školní stravování stát hybnou silou změn a podpořit ekologickou a proteinovou transformaci.

Jedná se o nástroj, který se může také stát součástí procesu vzdělávání v oblasti potravin a chutí, v němž kuchyně, jídelna a učebna nejsou oddělenými prostory a oblastmi, ale momenty vzdělávacího kontinua, v němž se vytvářejí oblasti integrace a výměny v souladu s principy celoškolského přístupu k výživě. Recept jako platforma pro spojení ingrediencí, pokrmů, jídelníčků, progresivních strategií prezentace a vzdělávacích zkušeností v soudržné a sdílené cestě.

PROCES A PŘÍRUČKA PRO ČTENÍ

Aby se usnadnilo používání receptu jako multifunkčního nástroje, jak je popsáno výše, a aby se usnadnilo víceúrovňové čtení, vyvinula *laboratoř Pollenzo Food Lab Univerzity gastronomických věd* předdefinovanou strukturu receptu, která byla sdělena kuchařům v rámci školicího kurzu. Struktura prošla po výměně názorů s lektory kuchařů několika úpravami a byla nejprve použita ke shromáždění příspěvků od různých projektových kontextů jako operační nástroj pro tvorbu zdravých a udržitelných receptů a nyní jako způsob vrácení a šíření receptů v této příručce.

Použitá šablona receptu je znázorněna níže, spolu s krátkým vysvětlením jednotlivých částí (**vzor receptu a jak jej číst**).

42 shromážděných receptů bylo rozděleno do 6 kapitol, z nichž každá se zaměřuje na konkrétní téma.

1. Základní nástroje pro návrh dobrého

Zamyslet se nad tím, jak na základě specifických charakteristik spojených se smyslovým vnímáním a úzce souvisejících s důkazy o vzhledu, struktuře a chuti pokrmu mohou recepty díky vhodnému návrhu uspokojit chuťové buňky.

2. Vyvážená pokrmy

Poskytovat recepty, které nabízejí kompletní nutriční příjem, pokud jde o množství a kvalitu makro- a mikroživin obsažených v receptuře.

3. Přechod na bílkoviny

Začlenit alternativní zdroje bílkovin do receptů prostřednictvím nových návrhů nebo změny účelu známých tradičních masových pokrmů s využitím progresivních strategií expozice a maskování.

4. Adaptivní recepty

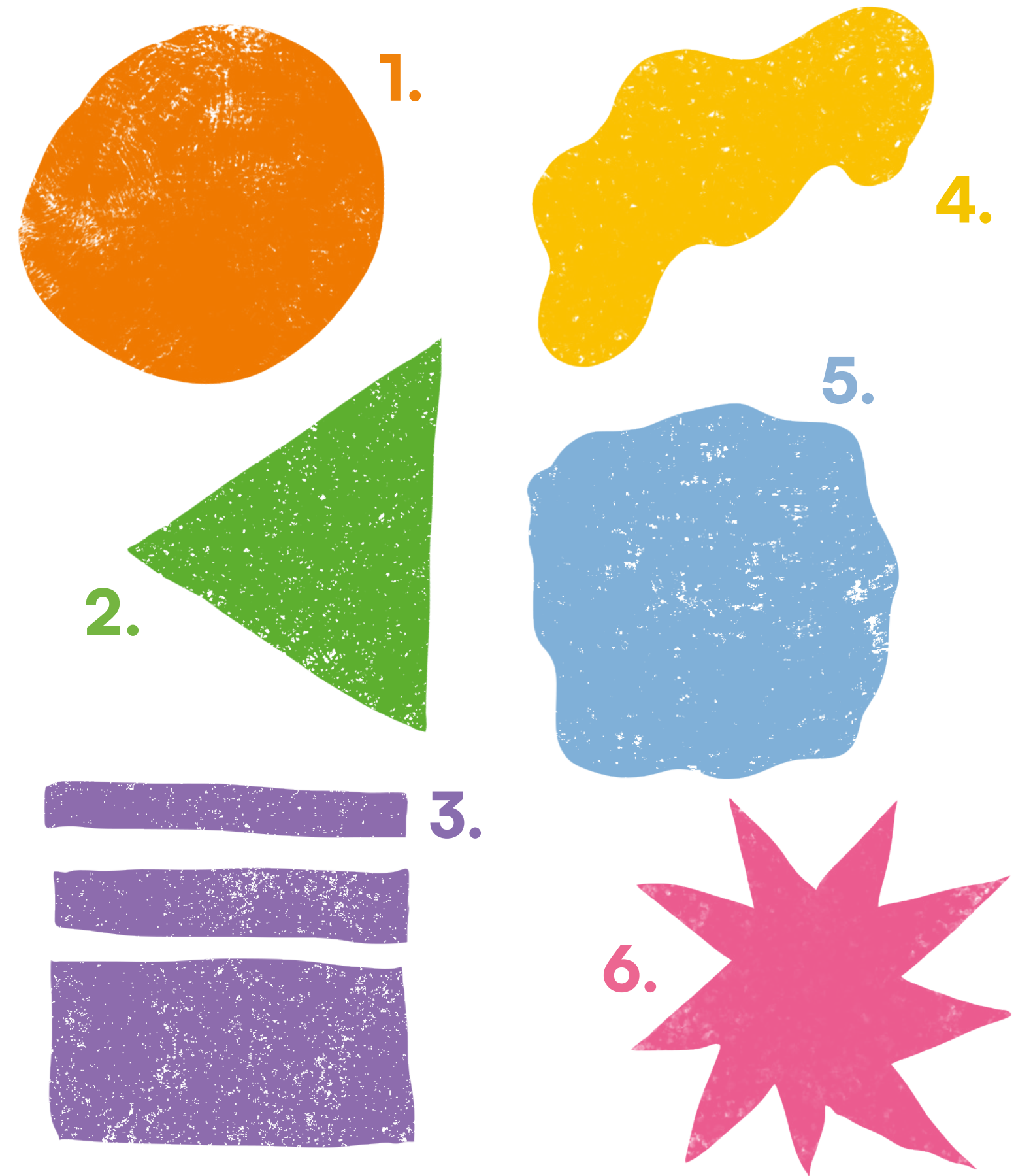
Využívat modularitu jako princip pro přizpůsobování a navrhování nových receptů. Stejného konečného výsledku lze dosáhnout pouhým hraním si s proměnnými, jako jsou speciální dietní požadavky, sezónnost a způsoby podávání.

5. Kuchyně a cirkulárnost

Navrhovat recepty zahrnující použití celých surovin a kreativní recyklaci surovin, které se ve školních jídelnách často plýtvají. Získávat zpět odpad a optimalizovat výrobní toky bez kompromisů v konečné chuti.

6. Jídla pro náročné chuťové buňky

Zabývat se kategoriemi pokrmů, které žáci na základě zkušeností nejčastěji odmítají. Zaměřit se zejména na polévky, saláty a rybí pokrmy, přičemž zvláštní pozornost věnovat výběru surovin, způsobu zpracování a servírování, které ovlivňují chuť.



Tato témata byla vybrána autory příručky a kuchaři účastníky se projektu SF4C, protože byla považována za reprezentativní pro nejdůležitější výzvy, kterým kuchaři školních jídelen denně čelí při prosazování přijetí a akceptovatelnosti planetární a zdravé stravy mezi žáky.

Tento výběr byl výsledkem diskuse, která se konala během druhého prezenčního školení v září 2024 na Univerzitě gastronomických věd v Pollenzu.

Ukázka receptu a jak jej číst

NÁZEV RECEPTU

Název receptu

TYP JÍDLA

Hlavní chod

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Město a země

SEZÓNA(Y)
JÍDLA

PODZIM

ZIMA

JARO

LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY
> protože připravuji
toto jídlo

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY
> pro koho připravuji
tento pokrm

BEZ LEPKU

BEZ LAKTÓZY

VEGETARIÁNSKÉ

VEGANSKÉ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	-	(kilocalorie)
Ovoce a zelenina	-	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	-	(gramy)
Sodík	-	(gramy)
Cukry	-	(gramy)
Nasycené tuky	-	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO/NE	
Polynenasycené tuky	ANO/NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	n°
Procesy upcyklování	ANO/NE
Organické	ANO/NE
Biodiverzní/tradiční	ANO/NE
V okruhu 200 km	ANO/NE

MĚSTO A ZEMĚ

Původ receptu. Z jakého města pochází a kde se podává ve školách.

SEZÓNA (SEZÓNY) JÍDLA

Období roku, kdy jsou k dispozici ingredience pro recept, s ohledem na sezónnost.

SOUVISEJÍCÍ VZDĚLÁVACÍ ZÁŽITEK

Vzdělávací aktivita, kterou lze kombinovat s podáváním pokrmu, aby se podpořilo jeho přijetí.

KLÍČOVÁ SLOVA A KOMUNIKOVANÁ HODNOTA

Poselství, které chce jídlo sdělit, a kdo ho připravuje.

ZAČLENĚNÍ A ALERGENY

Slučitelnost receptu s alergeny, nesnášenlivostmi a vegetariánskou a veganskou stravou.

ZDRAVÍ: VÝŽIVOVÝ PROFIL NA PORCI

Každá porce obsahuje: energii, vlákninu, cukry, tuky (nasycené a polynenasycené), sůl, ovoce a zeleniny a rostlinné bílkoviny.

UDRŽITELNOST: ENVIRONMENTÁLNÍ A SOCIÁLNÍ PROFIL

Informace relevantní pro životní prostředí, jako je počet ingrediencí, zda jsou organické nebo místní, použití místních odrůd, produkce šetrná k biodiverzitě a cirkulární vaření.

SLOŽKY

Seznam složek je seřazen podle pořadí množství, počínaje hlavním. Pro názvy ingrediencí a nutriční informace spojené s každou z nich byla použita databáze NEVO

PARAMETRICKÉ PROCETUÁLNÍ HODNOTY

Kvantitativní poměr mezi složkami vyjádřený v procentech, přičemž hlavní složka je považována za 100.

MNOŽSTVÍ NA ŠARŽI

Množství každé složky použité při přípravě jídel pro školní jídelny. Zde je měrná jednotka vyjádřena v kg, s ohledem na velké množství.

MNOŽSTVÍ NA PORCI

Množství jednotlivých ingrediencí použitých při přípravě vyjádřené v gramech.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA NA PORCI

U každé ingredience je uvedena energetická hodnota, obsah vlákniny, cukru, nasycených tuků a soli.

KUCHYŇSKÝ ODPAD

Pro každou složku je uvedeno procento odpadu vzniklého během procesu vaření.

PŘÍPRAVA

Kroky potřebné k přípravě receptu, včetně výroby polotovarů, jejich skladování a možného použití v jiných přípravcích.

POKYNY

Popis postupu a kroků pro správnou přípravu receptu.

SERVISNÍ LINKA

Jak se jídlo podává v jídelně.

INFORMACE O PŘIJETÍ

Teplota podávání a tipy, jak jídlo zatraktivnit, mimo jiné vhodnou prezentací.

POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ

Poznámky a další tipy.

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Hlavní složka	100	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 11	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 13	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Složka 15	-	-	-	-	-	-	-	-	-

PŘÍPRAVA



	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
(1) Polotovary	-	-	-	-
(2) Polotovary	-	-	-	-
(3) Polotovary	-	-	-	-
(4) Polotovary	-	-	-	-
(5) Polotovary	-	-	-	-

POKYNY



SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1	2	3



Základní nástroje pro návrh dobrého

První kapitola obsahuje sbírku receptů, které popisují některé základní principy a nástroje používané k navrhování a podpoře přijatelnosti školních jídel. Než se však ponoříme do těchto principů a nástrojů, je nejlepší krok zpět a položit si otázku, co vlastně rozumíme pod pojmem „dobrý“. Jako jeden z nejkontroverznějších a nejrozporuplnějších pojmů se zdá, že chutnost jakéhokoli jídla je instinktivně velmi individuální a subjektivní úsudek založený na smyslovém a kognitivním hodnocení každého člověka. Do jisté míry je to pravda. V tomto kontextu však „dobrý“ není čistě individuální hodnocení, ale spíše hodnocení sdílené lidmi z různých gastronemických kultur.

V tomto scénáři se odkazujeme na potraviny, které jsou vnímány jako dobré díky svým vnitřním vlastnostem, zejména vzhledu, chuti a struktuře, ale také díky své známosti.

Zohledňujeme proto vlastnosti, jako je sladká chuť, červená nebo oranžová barva a určité textury, které lidé obvykle vnímají jako příjemné.

Proto byly níže uvedené recepty seskupeny podle následujících kritérií:

- vybrané ingredience, jako je umami zralého sýra nebo jasné barvy dýně;
- použité kulinářské pokyny. Například vrstvení v receptu na **Lasagne s čočkou** slouží k zakrytí nevýhod chutí v křupavé, krémové textuře. Podobně dlouhé vaření koncentruje chuť v mneha z těchto receptů;
- očekávaný konečný výsledek je také důležitým faktorem, jak je patrné u **Podzimní zeleninový burger s kapustovým salátem a bramborami** a **Zimní galette s korálkovou čočkou, sladkými bramborami**

a kořením, které mají kulatý, známý tvar a lze je snadno jíst rukama. Věnování pozornosti těmto aspektům je prvním krokem k individuálnějšímu a osobnějšímu definování/konstrukci chuti.



Tyto témata **můžete prozkoumat** podrobněji v konzultaci kapitola *Potravinové preference* v příručce *School Menu Design Handbook* (Příručka pro sestavování školních jídelníčků), zejména strany 19↔53.

26
30
34
38
42
46
50
54

Malmö,
Švédsko

Helen Nilsson, Louise Dahl Gottberg,
Tina Bowley, Andrea Razzaboni

Budapešť,
Hungary

Andras Bittsanszky, Eszter Faki,
Éva Kinerányi, Orsolya Diófási-Kovács

Valencie,
Španělsko

Cristina Ruiz, Paloma Vicent,
Paola Hernandez, Hector Muelas,
Joachim Pomeu Mateus

Nuoro,
Itálie

Sara Porru, Stefano Floris

Nuoro,
Itálie

Sara Porru, Stefano Floris

Viimsi,
Estonsko

Kadi Bruus, Tina Saar

Dordogne,
Francie

Nicolas Lamastaes,
Vincent Demaison

Milán,
Itálie

Chiara Mandelli, Cristina Sossan,
Diego Capocci, Elena Fucile

Podzimní burger s coleslawem
a bramborami

Čočková lasagne

Olla de la plana

Dýňové rizoto s fondue z parmazánu
Parmigiano Reggiano

Polévka ze špaldy a luštěnin

Rajčatová polévka s čočkou

Zimní galette s korálovou čočkou,
sladkými bramborami a kořením

Celozrnné fusilli se sójovým ragú
a parmazánem Parmigiano Reggiano

NÁZEV RECEPTU

Podzimní burger
s coleslaw a bramborami



TYP JÍDLA

Burger

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Malmö, Svezia

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Známé a oblíbené jídlo v novém provedení s novými ingrediencemi. Před podáváním tohoto jídla připravíme ochutnávku hrášku. Cílem je představit nové chutě a druhy luštěnin. Hrášek použitý v tomto receptu je starodávná švédská odrůda, která dnes není příliš běžná.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Abych žákům ukázal, že vegetariánské jídlo může být zdravé a stejně dobré jako masové jídlo.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

BEZ LAKTÓZY

Vegetarián

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	787	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	17	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	20	(gramy)
Sodík	0,3	(gramy)
Cukry	8,4	(gramy)
Nasycené tuky	4,6	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	4
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Brambory. syrové	100	30	100	1,8	<0,1	1	-	88	-
Šedý hrách	70%	21	70	20,4	<0,1	6	0,7	220,5	-
Pšeničná houska. bílá tvrdá	58%	17,4	58	2,8	0,4	3	0,3	160	-
Houby. Surové	30%	9	30	1,5	<0,1	0,2	0,1	5,4	-
Olej. Olivový. Extra panenský.	20%	6	20	-	-	-	14,9	180	-
Zelí. zelené. syrové	12%	3,6	12	4,1	<0,1	4,1	-	4,32	-
Slunečnicová semena	10%	2	10	7,4	<0,1	-	6	64,7	-
Strouhanka	8%	2,4	8	4,6	0,6	5,2	0,7	30,24	-
Pórek, syrový	8%	2,4	8	3	<0,1	3	-	2,24	-
Mrkev. syrová	4%	1,2	4	2,8	<0,1	4,2	0,1	1,28	-
Majonéza	4%	1,2	4	0,2	0,3	3,4	8,5	26,56	-
Česnek. Surový	2%	0,6	2	2,1	<0,1	1	0,1	3,16	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
(1)	Restovaná zelenina	Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Saláty a náplně
(2)	Majonéza	Emulze	K okamžitému použití	Lze použít (téměř) na všechno
(3)	Salát coleslaw	Nakrájet a smíchat s majonézou	K okamžitému použití	Tatarská omáčka, základ pro salát z luštěnin a cereálií
(4)	Pečené brambory		4 °C po dobu až 3 dnů	Bramborový salát, polévky, lívance
(5)				

POKYNY

Vařte hrášek, (1) osmahněte pórek a česnek, přidejte houby na pánvi (nebo pečte v troubě). Smíchejte vařený a rozmačkaný hrášek s opečenou zeleninou a strouhankou. Ochutnejte a nechte těsto odpočinout v lednici. Jakmile je vychlazené, vytvarujte burgery a osmažte je na pánvi nebo upečte v troubě. Pro (3) salát coleslow připravte (2) majonézovou omáčku a smíchejte ji s jemně nakrájenou mrkví a zelím. Podávejte s coleslawem a (4) pečenými bramborami.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 mísa zelného salátu 1 servírovací podnos s hamburgery 1 servírovací podnos s houskami 1 servírovací podnos s bramborami	320 g na hamburger včetně brambor a zelného salátu.	Pečivo a brambory se podávají jako příloha. Chceme představit novou zeleninu v známé podobě. Děti si mohou sestavit svůj vlastní hamburger podle svých preferencí.

NÁZEV RECEPTU

Čočková lasagne



TYP JÍDLA

Těstoviny a lasagne

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Budapešť, Maďarsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Pro všechny věkové skupiny: sbírání lidových tradic souvisejících s čočkou.
Pro mladší děti: vytváření obrázků z čočky a jiných semen pomocí lepicích technik. Pro starší žáky: experiment s klíčením semen.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Čočka je vynikajícím zdrojem bílkovin a je součástí tradiční maďarské kuchyně, takže děti ji dobře znají.
Jako vydatná a zároveň zdravá alternativa k tradiční lasagne podporuje lasagne z čočky vyváženou stravu tím, že nabízí syté jídlo, které je výživné a zároveň univerzální.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

BEZ LAKTÓZY

Vegetarián

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	558	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	18	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	11,8	(gramy)
Sodík	0,5	(gramy)
Cukry	14,2	(gramy)
Nasycené tuky	15,2	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	9
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Mléko, plnotučné	100	7	70	-	<0,1	4,5	2,2	42,7	-
Těstoviny, vejce, vařené	85,7%	6	60	2,2	<0,1	0,3	0,2	74,4	-
Konzentrované rajčatové pyré, konzervované	85,7%	6	60	3,7	0,3	12,9	-	52,2	-
Mrkev, syrová	57,1%	4	40	2,8	<0,1	4,2	0,1	12,8	10
Čočka, zelená/hnědá, sušená	42,9%	3	30	18	<0,1	1	0,3	91,8	-
Sýr, Parmigiano Reggiano	42,9%	3	30	-	1	-	17,6	121,2	-
Celer, syrový	28,6%	2	20	1,1	<0,1	1	-	2,8	10
Máslo, nesolené	21,4%	1,5	15	-	<0,1	1,1	53,6	110,55	-
Pšeničná mouka, celozrnná	21,4%	1,5	15	10,3	<0,1	5,4	0,3	49,5	-

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Zeleninová základna (soffritto)	Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Polévky, zeleninové dušené pokrmy nebo jako příloha k škrobnatým přílohami
	(2) Ragù di lenticchie	Cottura a fuoco lento	4 °C po dobu až 3 dnů	ů Samostatné ragù s přílohou nebo s rýží a těstovinami
	(3) Besciamella	Cottura asciutta + umida	4 °C po dobu až 3 dnů	Lze použít s jinými dušenými pokrmy nebo k zahuštění polévek
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Pro (1) zeleninovou základnu zahřejte olej na pánvi, přidejte cibuli, mrkev a celer a jemně vařte 20 minut, dokud nezměknou a nezhnědnou. Přidejte česnek, vařte několik minut a poté vmíchejte čočku. Přidejte rajčatovou omáčku a koření. (2) Vařte 20 minut a občas ragù promíchejte. Mezitím připravte (3) bešamelovou omáčku. Vrstvěte těstoviny, čočkové ragù a bešamel. Posypejte strouhaným sýrem a pečte v předehřáté troubě, dokud povrch není křupavý.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJÍMÁNÍ	POZNÁMKY K SERVISU
Plech na pečení	Podávejte na čtvercovém talíři s ví- dličkou. 350 g na porci.	Toto je oblíbené jídlo dětí, které bylo převedeno na rostlinnou stravu. Toto jídlo může být vhodné pro osoby, které hledají rostlinné potraviny.

NÁZEV RECEPTU

Olla de la plana



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Valencie, Španělsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Prací ve školní zahradě, poznáváním sezónnosti zeleniny a pokynyným seznamováním se s luštěninami. Tento vzdělávací projekt se nazývá „Růst prostřednictvím chuti“.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Toto jídlo, Olla de la Plana, podporuje zavádění zeleniny a luštěnin, povzbuzuje k samostatnému výběru potravin a zahrnuje udržitelné rostlinné ingredience. Podporuje také různé způsoby podávání, protože může být podáváno v různých texturách (celé nebo rozmixované) a odpovídá vizuální přitažlivosti zelených potravin, čímž posiluje zdravé a ekologické stravovací návyky.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku
Bez laktózy
Vegetarián
VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	234	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	58	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	12,3	(gramy)
Sodík	0,8	(gramy)
Cukry	7,3	(gramy)
Nasycené tuky	0,8	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	7
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Cibule, syrová	100	16,63	87,5	2,7	<0,1	4,5	0,1	32	5
Brambory, syrové	85,7%	14,25	75	1,8	<0,1	1	-	66	10
Fazole, bílé, vařené	57,1%	9,50	50	9,9	<0,1	0,6	0,2	56,5	-
Mrkev, syrová	34,9%	5,8	30,5	2,8	<0,1	4,2	0,1	10	10
Ploché, zelené fazolky	28,6%	4,75	25	6,6	<0,1	0,6	0,5	30,5	1
Dýně, syrová	28,6%	4,75	25	1	<0,1	1,7	0,1	3,5	10
Mangold	17,1%	2,85	15	2,5	0,2	3	-	4	-
Sůl	2,9%	0,48	2,5	-	33,8	-	-	-	-
Sladká paprika	2,9%	0,48	2,5	20,9	<0,1	-	1,7	9	-
Olej, olivový, extra panenský	2,9%	0,48	2,5	-	-	-	14,9	22,5	-

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Bílé fazole	Namočení+ vaření	4 °C po dobu až 3 dnů	Pomazánky, saláty
	(2) Zeleninový vývar	Vaření	4 °C po dobu až 3 dnů	Jakýkoli guláš, polévka nebo dokonce použijte jako vodu na vaření pro další zeleninu
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Připravte (2) zeleninový vývar z kůry a nepoužitých částí zeleniny. Oddělte (1) bílé fazole od vody, ve které byly namočené po dobu 18 hodin, a vařte je ve vroucí vodě asi 1 hodinu (v závislosti na druhu fazolí). Poté na pánvi osmažte jarní cibulku a mrkev na olivovém oleji, přidejte papriku a vývar. Přidejte zelené fazolky, dýni a brambory nakrájené na 2 cm kostky a vařte 10 minut na středním ohni. Poté přidejte nakrájený mangold a vařte na mírném ohni dalších 20 minut, přičemž kontrolujte, zda jsou všechny ingredience zcela uvařené. Dochutě solí. Můžete podávat tak, jak je, nebo rozmixovat a připravit jemnou krémovou polévku.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJÍMÁNÍ	POZNÁMKY K SERVISU
Jeden jediný podnos. Může být podáván v samoobslužné nebo bufetové části jídelny.	Jelikož se jedná o teplé jídlo, udržujte jej v teple a podávejte v hlubokém talíři s lžící. Podávejte při teplotě nad 65 °C. 300 ml na porci.	Šetrné k planetě: používá místní, sezónní a rostlinné suroviny, čímž se snižuje množství odpadu a podporuje životní prostředí. Výživné a energizující: plné zeleniny, luštěnin a vlákniny pro zdravé a vyvážené jídlo. Zakořeněno v tradici: klasické jídlo z regionu Valencie, které si lidé vychutnávají již po generace.

NÁZEV RECEPTU

Dýňové rizoto s fondue z parmazánu Parmigiano Reggiano



TYP JÍDLA

Cereálie/chléb/pokrmy na bázi brambor

KDE SE PODÁVÁ SE PODÁVÁ

Nuoro, Itálie

SEZÓNA(Y) JÍDLA



PODZIM



ZIMA



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ VZDĚLÁVACÍ ZKUŠENOSTI

Vzdělávací workshop věnovaný dýním a zelenině obecně se bude konat jak ve třídě i na farmě. Děti tak budou mít možnost seznámit se s pěstováním dýní a jejich sezónností. Cílem workshopu je podpořit konzumaci těchto zdravých surovin prostřednictvím jejich bližšího seznámení a ochutnávky lahodných receptů.

KLÍČOVÁ SLOVA A SDĚLOVANÉ HODNOTY

> protože připravuji toto jídlo

Toto jídlo dokonale odpovídá cíli vytvořit vyvážené a chutné jídlo. Umami zrajícího sýra v kombinaci s pečenou sladkostí dýně a aromatickými bylinkami vytváří harmonický chuťový profil, který děti osloví a zároveň je nutričně vyvážený. Toto jídlo podporuje rostlinné bílkoviny, je barevné a podporuje zdravé stravovací návyky

INKLUZIVNÍ A ALERGENY

> pro koho připravuji tento pokrm

Bez lepku

BEZ LAKTÓZY

VEGETARIÁN

VEGANSKÝ

ZDRAVÉ: VÝŽIVOVÝ PROFIL NA PORCI

Nutriční hodnota	209	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	26	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	1	(gramy)
Sodík	0,1	(gramy)
Cukry	0,8	(gramy)
Nasycené tuky	3,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ: EKOLOGICKÝ A SOCIÁLNÍ PROFIL

Hlavní složky	4
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	NE
V okruhu 200 km	ANO

Složky Datažáze NEVO byla pouřžita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Mnořství na řarži (kg)	Mnořství na porci (gr)	Vřživová hodnota na porci					Kuchyřský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Rřže, bílá, syrová	100	25,50	30	1,3	<0,1	-	0,2	105,6	8
Dřně, syrová	66,7%	17	20	1	<0,1	1,7	0,1	2,8	-
Sřr, Parmigiano Reggiano	50%	12,75	15	-	1	-	17,6	60,6	-
Mléko, plnotučné	33,3%	8,5	10	-	<0,1	4,5	2,2	6	-
Olej, olivový, extra panenský	10%	2,55	3	-	-	-	14,9	27	-
Pepř, řerný/bílý	3,3%	0,85	1	26,4	<0,1	-	0,7	3,32	-
Rozmarřn, suřený	3,3%	3,3	1	17,6	<0,1	-	0,7	3,74	-
Sřl	0,2%	<0,1	0,05	-	33,8	-	-	-	0,1

PřÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Vařená rřže	Vaření v páře	4 °C po dobu až 2 dnř	Saláty, náplně, livance, polévky
	(2) Dřňové pyrė	Pečení+ ní koření + mixování	4 °C po dobu až 2 dnř	Těřtoviny s dřní, cizrnové a dřňové karbanátky
	(3) Sřrové fondue	Tavení a míchání	4 °C po dobu až 2 dnř	Těřtoviny s parmazánovým fondue
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Dřni nakrářejte na kousky, pokapejte extra panenskřm olivovým olejem, posypře solí a rozmarřnem a peřte v troubě. Rozmixujře a dochuřře, abyste získali (1) dřňové pyrė. Uvařře (2) rřři carnaroli a přidejte dřňové pyrė. Připravře (3) sřrové fondue z mléka a strouhaného parmazánu. Fondue přidejte do rizota a podávejře.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘÍJÍMÁNÍ	POZNÁMKY K SERVISU
----------------	-----------------------	--------------------

Velký hrnec s dřňovým rizotem.
Hrnec se sřrovým fondue.

50—60 gramř rizota a 3—5 gramř
fondue pro mateřřskou řkolu.
60—80 gramř rizota a 5 gramř fondue
pro základní řkolu.

Vegetariánské jidlo pro chladné pořasí
připravené z podzimní zeleniny.

NÁZEV RECEPTU

Polévka ze špaldy a luštěnin



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Nuoro, Itálie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Ci.Buo
Toto je nápad pracovní skupiny SF4C, která navrhla 10 různých tematických workshopů s cílem zvýšit povědomí žáků a pedagogů o zdravých, udržitelných a chutných jídlech. Ve školách se konaly vzdělávací workshopy, z nichž jeden se týkal tématu luštěnin a také tohoto receptu.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Polévka ze špaldy a luštěnin ztělesňuje principy systémového a agroekologického přístupu tím, že obsahuje výživné suroviny z cyklického zdroje. Podporuje udržitelnost, snižování plýtvání potravinami a holistické zdraví, což je v souladu s progresivním odhalováním a vztahových stravovacích praktik.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku
BEZ LAKTÓZY
VEGETARIÁN
VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	414	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	32	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	10	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	4,3	(gramy)
Nasycené tuky	0,5	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	5
Procesy upcyklování	Ne
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	NE
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Polozrnná špalda	100	21,25	25	-	-	-	-	335	30
Mrkev, syrová	80%	17	20	2,8	<0,1	4,2	0,1	6,4	20
Rajčata, konzervovaná	40%	8,5	10	0,7	<0,1	3,6	0,1	2,4	10
Čočka zelená / hnědá, sušená	20%	4,25	5	18	<0,1	1	0,3	15,3	8
Fazole bílé / hnědé, sušené	20%	4,25	5	18,1	<0,1	3,4	0,4	15,7	8
Cizrna, vařená	20%	4,25	5	8,8	<0,1	0,3	0,4	6,9	8
Celer, syrový	12%	2,55	3	1,1	<0,1	1	-	0,42	5
Cibule červená, syrová	12%	2,55	3	2,5	<0,1	5,2	0,1	1,10	5
Olej, olivový, extra panenský	12%	2,55	3	-	-	-	14,9	27	5
Rozmarýn, sušený	4%	0,85	1	17,6	<0,1	-	0,7	3,74	1
Sůl	0,2%	0,04	0,05	-	33,8	-	-	-	0,1

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Soffritto	Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Dušená jídla, polévky, dipy
	(2) Čočka, fazole, cizrna	Namočení+ vaření	4 °C po dobu až 3 dnů	Burgery a salát
	(3) Polomletá špalda	Vaření	4 °C po dobu až 3 dnů	Špaldový salát se zeleninou, každá rýže kostky
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Osmažte celer, mrkev a cibuli do světle hnědé barvy ((1) soffritto). Přidejte rajčatovou omáčku a luštěniny, které **jste** předtím ((2) namočili) do vody alespoň na 8 hodin. Přidejte vodu a koření a přiveďte k **varu** ((2)). Snižte teplotu a vařte 3 hodiny. Posledních 30 minut přidejte ((3) špaldu, dochuťte solí a dovařte. Na závěr přidejte trochu surového oleje.

SERVISNÍ LINKA

Jídlo z jednoho hrnce.

INFORMACE O PŘIJÍMÁNÍ

350 g na porci.

POZNÁMKY K SERVISU

Toto vegetariánské hlavní jídlo se špaldou a luštěninami je bohatým zdrojem rostlinných bílkovin a vlákniny.

NÁZEV RECEPTU

Rajčatová polévka s čočkou



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Viimsi, Estonsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Polévka radosti!
Workshop se zaměřuje na jednoduchou a zdravou přípravu jídla a učí žáky používat zdravé suroviny, jako jsou čočka a rajčata. Kromě toho se naučí, jak omezit používání soli a cukru a zdůraznit chuť jídla pomocí přírodních a zdravých technik dochucování. Workshop se bude také zabývat výhodami potravinářských výrobků a účastníci si budou moci vyzkoušet různé techniky dochucování v praxi.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravují
toto jídlo

Tento recept kombinuje nutriční hodnotu, chuť a péči a podporuje dobré zdraví školáků. Vyjadřuje také lásku a pozornost k detailům a nabízí chuť, která přináší radost a spojuje lidi. Vaření není jen praktická činnost, ale také prostředek, díky kterému lze vytvořit uklidňující a povznášející okamžiky.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravují
tento pokrm

BEZ LEPKU

BEZ LAKTÓZY

Vegetarián

VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	159	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	20	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	7,5	(gramy)
Sodík	0,6	(gramy)
Cukry	4,1	(gramy)
Nasycené tuky	0,6	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	5
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	NE
V okruhu 200 km	NE

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Zeleninový vývar	100	0,60	170	0,1	0,3	0,2	-	10,2	-
Rajčata, konzervovaná	21,8%	0,13	37	0,7	<0,1	3,6	0,1	8,88	2
Čočka zelená / hnědá, sušená	17,1%	0,10	29	18	<0,1	1	0,3	88,7	-
Mrkev, syrová	12,9%	<0,1	22	2,8	<0,1	4,2	0,1	7	20
Pórek, syrový	8,8%	<0,1	15	3	<0,1	3	-	4,2	24
Cibule, červená, syrová	5,3%	<0,1	9	2,5	<0,1	5,2	0,1	3,33	16
Bazalka, čerstvá	3,5%	<0,1	6	3,9	<0,1	5,1	0,2	2,88	16
Petržel, čerstvá	3,5%	<0,1	6	5	<0,1	-	0,1	2,22	26
Česnek, syrový	1,8%	<0,1	3	2,1	<0,1	1	0,1	4,74	22
Olej, olivový, extra panenský	1,8%	<0,1	3	-	-	-	14,9	27	-

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Aromatická základna	Tostare	4 °C po dobu až 3 dnů nebo zmrazení	Polévky, dušená jídla a omáčky
	(2) Polévka	Vaření	4 °C po dobu až 3 dnů	Ragù
	(3) Pórek	Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Podzimní salát
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Připravte (1) **aromatickou základnu**, na středním ohni osmažte nakrájenou mrkev, cibuli a česnek na olivovém oleji, poté přidejte veganský vývar a přiveďte k varu. Přidejte umytou čočku, rajčatovou omáčku a dochuťte bylinkami. Vařte na mírném ohni, dokud není (2) **polévka** hotová. Ochutnejte a podle potřeby dochuťte. Podávejte s jemně opečeným (3) **pórkem**, sušenými cibulovými chipsy a případně řepným práškem. Během testování si děti mohou vybrat, čím polévku ozdobí.

SERVISNÍ LINKA

1 hrnec polévky
1 táč pórků

INFORMACE O PŘIJÍMÁNÍ

350 g na porci.

POZNÁMKY K SERVISU

Děti si mohou samy vybrat ozdoby do polévky, aby se tak hravou formou naučily mít zájem o zdravé jídlo. Třídy jedí ve skupinách s učiteli a později ve třídě mohou provést smyslové hodnocení jídla.

NÁZEV RECEPTU

Zimní galette s korálovou čočkou, sladkými bramborami a kořením



TYP JÍDLA

Placky a galety

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Dordogne, Francie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Objevování koření a chutí
Ochutnávka a diskuse zaměřená na objevování původu a použití koření, jako je paprika, kari a kmín, a olivového oleje, které přirozeně zvýrazňují chuť. Naučit se, jak koření může snížit potřebu soli a cukru a zároveň zvýšit chutnost pokrmů

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Seznamuji studenty s bohatostí rostlinné kuchyně a úloze koření při zvýraznění chuti bez nadměrného používání soli. Je to příjemný, výživný a chutný způsob, jak si vychutnat luštěniny.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁN

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	398	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	18	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	14,5	(gramy)
Sodík	0,3	(gramy)
Cukry	5,6	(gramy)
Nasycené tuky	4,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	9
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Brambory, sladké, syrové	100	0,60	60	2,4	<0,1	5,5	0,1	54,6	-
Červená čočka, sušená	50%	0,30	30	18	<0,1	1	0,3	91,8	-
Mrkev, syrová	33,3%	0,20	20	2,8	<0,1	4,2	0,1	6,4	-
Sýr, ementál	25%	0,15	15	-	0,4	-	19,5	58,05	-
Vejce, celé kuře, syrové	20%	0,12	12	-	0,2	0,2	3,1	15,84	-
Cibule, červená, syrová	16,7%	0,10	10	2,5	<0,1	5,2	0,1	3,7	-
Mouka, pšenice, celozrnná	16,7%	0,10	10	10,3	<0,1	5,4	0,3	33	-
Kmín, sušený	16,7%	0,10	10	10,3	0,2	-	1,9	42,7	-
Lněná semena	16,7%	0,10	10	34,8	<0,1	-	2,9	47,7	-
Paprika mletá	8,3%	<0,1	5	20,9	<0,1	-	1,7	17,95	-
Česnek, syrový	6,7%	<0,1	4	2,1	<0,1	1	0,1	6,32	-
Olej, olivový, extra panenský	3,3%	<0,1	2	-	-	-	14,9	18	-
Sůl	0,8%	<0,1	0,5	-	33,8	-	-	-	-
Pepř, černý/bílý	0,8%	<0,1	0,5	26,4	<0,1	-	0,7	1,66	-

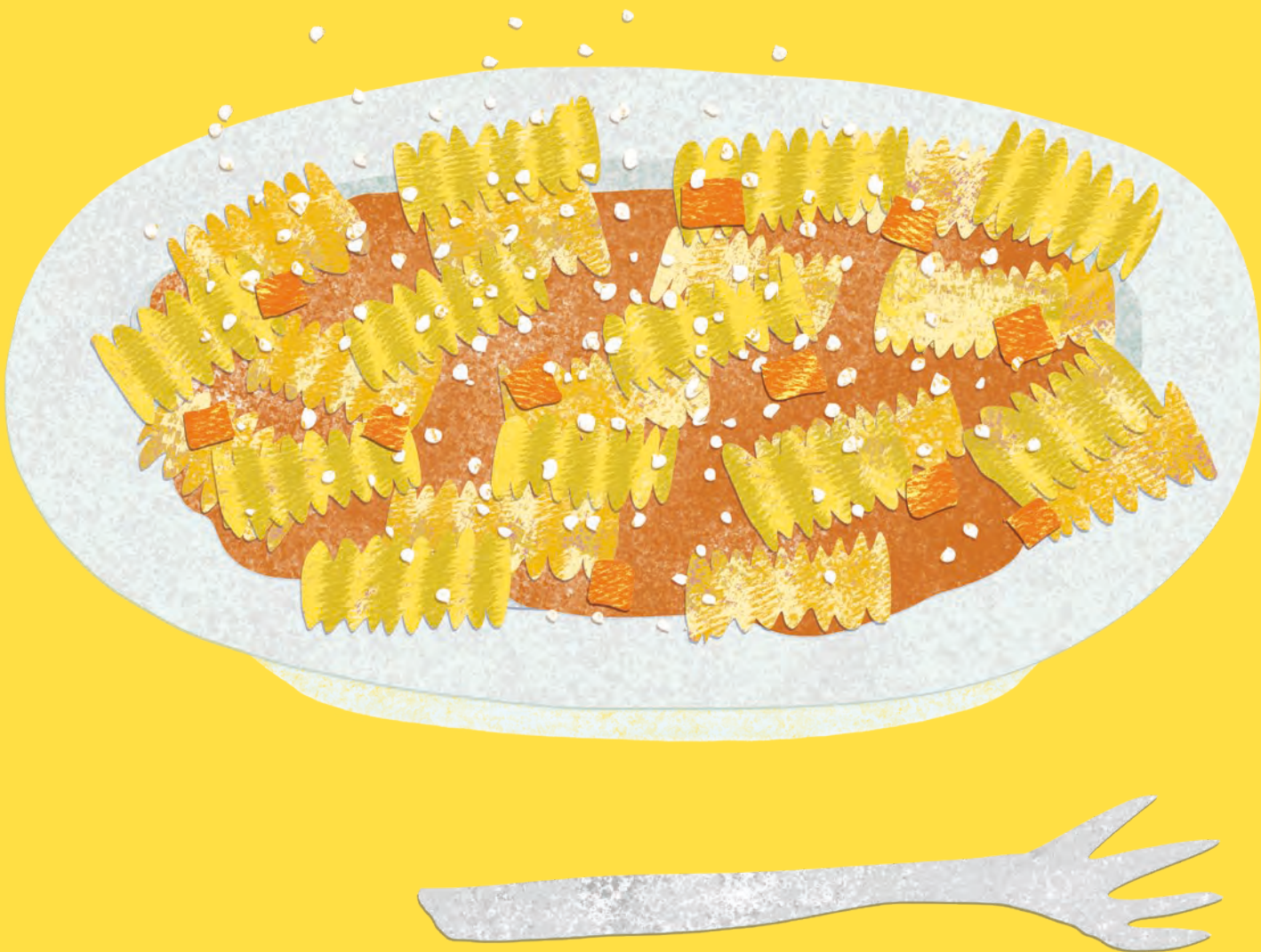
PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Korálové čočky	Vaření	4 °C po dobu až 3 dnů	Polévky, těstovinové pokrmy, saláty
	(2) Sladké bramborové pyré	é Pečení/vaření v páře + Rozmačkání	4 °C po dobu až 3 dnů	Bramborový pudink a dezerty, přílohy, polévky
	(3) Galette syrová směs	Míchání a tvarování	4 °C po dobu až 3 dnů	Pity nebo hamburgery, saláty
	(4) Hotové galety	Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Burgery a polévky
	(5)			

POKYNY	Opláchněte (1) korálovou čočku a vařte ji v osolené vodě asi 10 minut (měla by být měkká, ale ne rozvařená). Dobře ji scedte a nechte vychladnout. Uvařte (2) sladké brambory (buď v troubě nebo v páře), poté je rozmačkejte na pyré. Slupky si schovejte pro další použití (např. na výrobu chipsů). Nastrouhejte mrkev, nakrájejte cibuli a jemně nasekejte česnek. Pro (3) surovou směs na galette smíchejte v velké míse korálovou čočku, sladké bramborové pyré, nastrouhanou mrkev, cibuli, česnek, nastrouhaný sýr, vejce a koření. Přidejte mouku nebo strouhanku, aby směs zhoustla — měla by být dostatečně pevná, aby se z ní daly tvarovat galettes. Dochutíme solí a pepřem. Vezměte malou část směsi do rukou a vytvarujte placičky o průměru asi 8—10 cm. Předehřejte troubu na 180 °C a placičky pečte na plechu vyloženém pečicím papírem po dobu 20—30 minut. Tyto (4) hotové placičky lze připravit předem a před podáváním je ohřát před podáváním v troubě. Po upečení je lze zmrazit pro pozdější použití.
--------	--

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJÍMÁNÍ	POZNÁMKY K SERVISU
Galettes podávejte se zimním salátem (červené zelí, polníček, jablka, vlašské ořechy) a citronovou jogurtovou omáčkou nebo tahini omáčkou. Pro svačinu dejte galettes do pita chleba nebo hamburgerové bulky s grilovanou zeleninou a domácí rajčatovou omáčkou.	190 g na osobu na plochem talíři.	Podávejte s velkým úsměvem!

NÁZEV RECEPTU

Celozrnné fusilli se sójovým ragú a parmazánem Parmigiano Reggiano



TYP JÍDLA

Těstoviny a lasagne

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Milán, Itálie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Prezentace denního receptu prostřednictvím plakátů umístěných ve školní jídelně nebo pořádání workshopu organizovaného úředníky městského úřadu odpovědnými za potravinovou politiku.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

- Vysoký obsah vlákniny
- Vynikající náhrada masa (sója ve formě granulí)
- Tradiční italské jídlo
- Pokynyné odhalování

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁN

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	378	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	8	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	8,8	(gramy)
Sodík	0,3	(gramy)
Cukry	6,3	(gramy)
Nasycené tuky	1,8	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	9
Procesy upcyklování	Ne
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Těstoviny, celozrnné, syrové	100	140	70	6,9	<0,1	3,5	0,3	243,6	-
Rajčata, konzervovaná	100%	140	70	0,7	<0,1	3,6	0,1	16,8	-
Mleté maso, vegetariánské, na bázi só	50%	70	35	8,9	0,5	2	0,2	51,8	-
Mrkev, syrová	10%	14	7	2,8	<0,1	4,2	0,1	2,24	-
Cibule, červená	7,1%	10	5	2,5	<0,1	5,2	0,1	1,85	-
Celer, syrový	7,1%	10	5	1,1	<0,1	1	-	0,7	-
Olej, olivový, extra panenský	7,1%	10	5	-	-	-	14,9	45	-
Sýr, Parmigiano Reggiano	5,7%	8	4	-	1	-	17,6	16,16	-
Sůl	0,4%	0,6	0,3	-	33,8	-	-	-	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
(1) Celer		Opečení zeleniny jako základ pro rajčatovou omáčku	Produkt lze skladovat v chladu nebo v chladničce po dobu 3/4 dnů. Různé složky pokrmu se připravují a servírují na stoly maximálně do 3 hodin.	Sójové ragú lze také podávat jako přílohu k polentě/šťouchaným bramborám.
(2) Cibule		Opečení zeleniny jako základ pro rajčatovou omáčku		
(3) Mrkev		Opékání zeleniny jako základ pro rajčatovou omáčku		
(4) Sójové granule		Rehydratace granulované sóji ve vodě		
(5) Rajčatová omáčka		Smíchání s rajčatovou omáčkou		

POKYNY

Pro ragú namočte sójové boby do studené vody 30 minut před použitím. Na pánvi opražte (1, 2, 3) celer, mrkev a cibuli na olivovém oleji, dokud nezměknou a lehce nezhnědnou, poté přidejte rajčatovou dužinu a sůl. Nechte (5) omáčku vařit, dokud nezíská kulatou chuť a umami, poté ji rozmixujte. Přidejte předem (4) okapanou sóju a nechte vařit, v případě potřeby přidejte vodu. Celozrnné fusilli uvařte v osolené vodě, scedte je „al dente“. Těstoviny pokapejte zbývajícím olejem. Těstoviny smíchejte s ragú a podle chuti posypte parmazánem.

SERVISNÍ LINKA

Těstoviny a omáčka mají smíchat těsně před podáváním a parmazán přidat na vrch, pokud si to děti přejí.

Aby bylo možné dodržet předpokládané množství na dítě, je nutné sdělit osobě odpovědné za podávání jídla počet gramů na porci.

340 g na porci.

INFORMACE O PŘIJÍMÁNÍ

POZNÁMKY K SERVISU

Toto jídlo je revidovanou verzí velmi tradičních ragú těstovin, které jsou známé v celé Itálii.

DOBRÉ

KULTURA
GASTRONOMICKÁ

TEXTURA

PŘIJAT
ELNOST

CHUT
KONSTRUKCE

CHUTNOST

Vyvážené pokrmy



Nevyvážené stravovací návyky mohou mít vážné důsledky pro budoucí zdraví jednotlivců, zejména dětí: strava s nízkým obsahem bílkovin a energie může způsobit podvýživu, strava s nízkým obsahem živin, ale vysokým obsahem energie může předjímat přejídání (nadváhu a obezitu), zatímco strava charakterizovaná obecným nedostatkem mikroživin, nízkým obsahem minerálů a vitamínů, může vést k takzvanému „skrytému hladu“.

Při navrhování receptů pro školní jídelny je proto nezbytné brát v úvahu nejen potěšení a pozitivní emoce, které by žáci měli prožívat, ale také zahrnout potraviny, které jsou pro ně dobré a nezbytné pro tělo. V této souvislosti hrají školní jídla, která pro mnoho lidí mohou být hlavním jídlem dne, klíčovou roli při zajišťování vyváženého příjmu základních živin.

Navrhování vyváženého jídla dnes znamená poskytovat kompletní a kvalitní profil makroživin spolu s širokou škálou mikroživin (jako jsou esenciální minerály a vitamíny), které se nacházejí hlavně v rostlinných složkách.

Recepty shromážděné v této kapitole jsou praktickými a použitelnými příklady toho, jak zajistit kompletní a vyvážený příjem živin, přičemž je třeba věnovat pozornost jak množství, tak kvalitě použitých živin.

Za vytvořením těchto receptů stojí tři hlavní strategie:

- recepty navržené od základu tak, aby se zabránilo plýtvání živinami způsobenému zbytky jídla, jako v případě **Brambory, rajčata, korálová čočka a křupavá zelenina** nebo **Podzimní ragú s rýží a zeleninou**;

- přizpůsobení nebo inspirace jinými gastronomickými kulturami, jako v případě **PPP. Curry s rostlinnými bílkovinami** nebo dokonce **Perský guláš s pečenými bramborami a sezónní zeleninou**, zde prezentovaný ve vegetariánské verzi;
- nabídka místních receptů, které propagují tradiční tradiční stravu jako současný model, jako v případě tradiční **Rýže Empedrao se zeleninou a omáčkou Romesco**: rýžové jídlo zde kombinované se slavnou omáčkou Romesco pro extra dávku zdravých tuků.



Tyto témata **můžete prozkoumat** podrobněji v kapitole *Progressive Display and Circular Cuisine* (Progresivní prezentace a kruhová kuchyně) příručky *School Menu Design Handbook* (Příručka pro sestavování školních jídelníčků), zejména na stranách 80↔85.

64
68
72
76
80
84
88

Leuven, Belgie	Tom Ellen Vantomme, Sarah Bruinaars, Sofie Verhoeven, Tom Berghmans, Dimitri Tytgat
Gent, Belgie	Vincent Demaison, Nicolas Lamastaes
Česká Republika	Cristina Ruiz, Paloma Vicent, Paola Hernandez, Hector Muelas, Joachim Pomeau, Joachim Pomeu Mateus
Valencie, Španělsko	Andrea Hruskova, Dagmar Sedlářová, Tom Václavík
Leuven, Belgie	Ellen Vandenbroucke, Marlieke Bender, Marieke Vangoidsenhoven
Dordogne, Francie	Ellen Vandenbroucke, Marlieke Bender, Marieke Vangoidsenhoven
Norimberk a Essen, Německo	Alice Baumgärtner, Manuel Poschadel, Christian Sandner, Stephanie Schielein, Karin Schmidt, Vera Stöbel

- Asijská zelenina a čočka na pánvi
- Podzimní ragú s rýží a zeleninou
- Mrkvový burger
- Rýže Empedrao se zeleninou a omáčkou Romesco
- Perský guláš se sezónní zeleninou
- Brambory, rajčata, korálová čočka a křupavá zelenina
- PPP.
Rostlinné bílkoviny v kari

Asijská zelenina a čočka na pánvi



Zelenina a luštěniny

Leuven, Belgie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



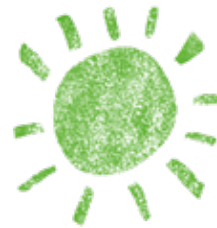
Podzim



Zima



Jaro



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Učení o luštěninách
Workshop zaměřený na rozpoznávání různých druhů luštěnin a jejich prospěšných vlastností. Praktická činnost — příprava těsta na lentilkové a brokolice lívance (nebo z toho, co zbylo z přípravy tohoto receptu).

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Zpracování pestré směsi živin v kompletním a vyváženém jídle.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

preparing this dish

- Bez lepku
- Bez laktózy
- Vegetariánské
- VEGANSKÝ**

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	607	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	40	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	18,5	(gramy)
Sodík	0,2	(gramy)
Cukry	3,1	(gramy)
Nasycené tuky	1	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	5
Procesy upcyklování	NE
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Čočka, zelená/hnědá, sušená	100	4	80	18	<0,1	1	0,3	244,8	-
Rýže, basmati	100	4	80	1,3	<0,1	-	0,2	281,6	-
Mrkev, syrová	62,5%	2,5	50	2,8	<0,1	4,2	0,1	16	3
Brokolice, vařená	62,5%	2,5	50	2,7	<0,1	-	0,1	13,5	20
Zázvor, kořen	6,3%	0,25	5	2	<0,1	1,7	0,2	4,05	2
Česnek, syrový	6,3%	0,25	5	2,1	<0,1	1	0,1	7,9	2
Sójová omáčka	6,3%	0,25	5	0,1	4,8	0,6	-	2	-
Koriandr	6,3%	0,25	5	-	-	-	-	0,01	-
Olej, sezamový	2,5%	0,1	2	-	<0,1	-	14,5	17,96	-
Olej, slunečnicová semena	2,5%	0,1	2	-	-	-	10,6	17,94	-
Paprika, mletá	0,6%	<0,1	0,5	20,9	<0,1	-	1,7	1,795	4

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Základna v asijském stylu	Sautování	4 °C nebo pokojová teplota, pokud je pasterizované	Indické kari, saláty, miso polévka
	(2) Brokolice	Vaření	4 °C po dobu až 2 dnů	Polévka, saláty
	(3) Mrkev a paprika	Pečení	4 °C po dobu až 2 dnů	Velloute
	(4) Čočka	Vaření	4 °C po dobu až 2 dnů	Dahl, čočkové placičky, hummus
	(5)			

POKYNY

Nakrájejte (2) brokolice na malé růžičky, povařte je asi 3 minuty a scedte. (3) Mrkev oloupejte, nakrájejte na plátky a lehce upečte v troubě (al dente) s přidáním papriky. (4) Čočku uvařte a scedte. Na oleji osmažte cibuli, zázvor a česnek, poté přidejte sójovou omáčku, omáčku a sezamový olej ((1) asijská základna). Nechte jemně vařit a nakonec přidejte brokolici, mrkev, papriku a čočku spolu s jemně nasekaným koriandrem. Uvařte a scedte rýži.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
----------------	---------------------	---------------------

1 tác vařené rýže 1 tác se směsí restovaných surovin	Udržujte v teple ve vodní lázni. 90 gramů rýže. 220 gramů směsi pro restování.	Toto jídlo je také modulární, protože jej lze servírovat tak, aby děti mohly vyjádřit své vlastní preference, například co se týče přísad, které k němu přidají.
---	--	--

NÁZEV RECEPTU

Podzimní ragú
s rýží a zeleninou



TYP JÍDLA

Dušené maso a ragú

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Gent, Belgie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



Podzim



ZIMA



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Hádanka
V školní jídelně vystavte různé druhy luštěnin a děti mohou hádat, které z nich jsou v jídle, které právě jedí.
Exkurze
Děti mohou navštívit různé producenty surovin použitých v jídle a udělat rozhovory s farmáři

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Adaptace telecího ragú s těstovinami.
Stejná středomořská atmosféra, ale s celozrnnou
rýží, pečenou podzimní zeleninou a luštěninami
v aromatické rajčatové omáčce.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁNSKÉ

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	252	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	47	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	14,8	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	1,6	(gramy)
Nasycené tuky	1,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	6
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Rýže, hnědá, syrová	100	6	60	3	<0,1	1	0,6	214,2	N/D
Sójové boby, vařené	2,9%	0,18	60	6,5	<0,1	-	0,8	73,8	N/D
Cizrna, vařená	2,9%	0,18	60	8,8	<0,1	0,3	0,4	82,8	N/D
Celer, syrový	66,7%	4	40	4,9	<0,1	-	-	15,2	N/D
Hrášek, syrový	66,7%	4	40	4,7	<0,1	1	-	26	N/D
Zelí, savojské	66,7%	4	40	2,5	<0,1	-	-	6,8	N/D
Houby, syrové	1%	<0,1	20	1,5	<0,1	0,2	0,1	3,6	N/D
Rajčata, klasická, kulatá, syrová	0,7%	<0,1	15	1,3	<0,1	2,9	0,1	3	N/D
Šalotka	25%	1,50	15	-	-	-	-	-	N/D
Cibule, červená, syrová	16,7%	1	10	2,5	<0,1	5,2	0,1	3,7	N/D
Olej, rozmarýn	0,1%	<0,1	2	-	-	-	14,9	18	N/D
Olej, olivový, extra panenský	3,3%	0,2	2	-	-	-	14,9	18	N/D
Česnek, syrový	-	<0,1	0,5	2,1	<0,1	1	0,1	0,79	N/D
Česnek	0,8%	<0,1	0,5	-	-	-	-	-	N/D

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Ragú	Dušení (vaření za mokra + suché vaření) nebo pasterizace	Suché skladování	Vegetariánské chili, tagliatelle s vegetariánským ragú
	(2) Celozrnná rýže	Vaření	4 °C po dobu až 3 dnů	Studené jako součást v rýžovém salátu nebo v wrapu se zeleninou
	(3) Podzimní zelenina	Pečení	4 °C po dobu maximálně 2 dnů	Jako extra teplá zeleninová příloha k jinému j
	(4)			
	(5)			

POKYNY	Uvařte (2) celozrnnou rýži ve vroucí osolené vodě nebo ji uvařte v troubě (volitelně přidejte šalotku a koření). (1) Ragú: cizrnu namočte přes noc. Vařte do měkka. Houby krátce uvařte ve vodě s kapkou citronové šťávy. Na omáčku osmažte česnek na olivovém oleji, až začne vonět. Poté přidejte rajčatový protlak, nakrájená rajčata, koření, olej a rozmarýn. Nechte půl hodiny dusit. Přidejte čerstvé sójové boby, uvařenou cizrnu a uvařené houby. Nechte vařit dalších 10 minut. Dochutěte podle chuti. (3) Zelenina: tenké plátky zelí uvařte v osolené vodě. Stejně pokynyujte i s celerem a hráškem. Zeleninu jemně promíchejte. Dochutěte olivovým olejem a kořením.
--------	--

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 velký hrnec ragú 1 tác vařené rýže 1 tác zeleniny	Ragú: 160 g Celozrnná rýže: 150 g Podzimní zelenina: 130 g	Povzbudte děti, aby rýži smíchaly s ragú. Rýže tak bude chutnější a šfavnatější.

NÁZEV RECEPTU

Mrkvový burger



TYP JÍDLA

Burger

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Česká republika

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



Podzim



Zima



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Burgerová hádanka

Vegetariánský burger může chutnat ještě lépe, pokud si ho připravíte sami.
Aktivita ve třídě: nechte děti navrhnout jídelníček zahrnující pět barev zdraví.
Aktivita v jídelně: děti si mohou vybrat různé druhy zeleniny a luštěnin a připravit si burger. Vnímají a ochutnávají různé chutě, barvy a vůně

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Zpracování sezónní zeleniny. Vytvoření koláže
zezeleniny, která je na jaře v sezóně. Jedná se o
kompletní jídlo obsahující kompletní profil živin.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku
Bez laktózy
Vegetariánské
VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	806	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	44	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	16	(gramy)
Sodík	0,2	(gramy)
Cukry	12	(gramy)
Nasycené tuky	5,5	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	4
Procesy upcyklování	ANO
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Mrkev, syrová	100	1,2	120	2,8	<0,1	4,2	0,1	38,4	N/D
Brambory, syrové	83,3%	1	100	1,8	<0,1	1	-	88	N/D
Tofu, uzené	58,3%	0,7	70	2	<0,1	0,5	0,8	83,3	N/D
Cibule, červená, syrová	41,7%	0,5	50	2,5	<0,1	5,2	0,1	18,5	N/D
Salát římský, syrový	25%	0,3	30	2,1	<0,1	1,2	-	5,1	N/D
Ředkev, syrová	25%	0,3	30	0,9	<0,1	3	-	6,6	N/D
Ovesné vločky	25%	0,3	30	7,3	<0,1	2	1,3	111,9	N/D
Proso, syrové	23,3%	0,28	28	3	<0,1	-	0,8	103,6	N/D
Červená čočka	16,7%	0,2	20	18	<0,1	1	0,3	61,2	N/D
Kešu ořechy, nesolené	16,7%	0,2	20	3,8	<0,1	5	8,4	123	N/D
Olej, olivový, extra panenský	12,5%	0,15	15	-	-	-	14,9	135	N/D
Koření	3,3%	<0,1	4	-	-	-	-	-	N/D
Olej, řepkový	2,5%	<0,1	3	-	-	-	6,9	26,97	N/D
Citron, šťáva, čerstvá	1,7%	<0,1	2	0,3	<0,1	2	-	0,94	N/D
Hořčice	1,7%	<0,1	2	3	1,4	2,7	0,4	2,58	N/D
Česnek, syrový	0,4%	<0,1	0,5	2,1	<0,1	1	0,1	0,79	N/D
Ocet	0,4%	<0,1	0,5	-	<0,1	0,6	-	0,11	N/D
Sůl	0,4%	<0,1	0,5	-	33,8	-	-	-	N/D

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Burgerové těsto	Vaření+ pečení + míchání	4 °C po dobu až 3 dnů	Polévky, vegetariánský bochník
	(2) Purè di patate e miglio	Bollire + schiacciare	4 °C po dobu až 3 dnů	Lze použít místo tradiční rýže v pokrmech pro větší variabilitu
	(3) Kešu dip	Namočení +k é míchání	4 °C po dobu až 3 dnů	Lze použít v kombinaci s pečenou zeleninou
	(4)			
	(5)			

POKYNY	Pro (1) mrkvový burger osmažte mrkev a cibuli, přidejte nastrohaný tofu a vařenou červenou čočku. Přidejte ovesné vločky, koření a připravte těsto, nechte ho ztuhnout v lednici a poté vytvarujte karbanátky. Potřete olejem a pečte při 180 °C po dobu 20 minut. (2) Uvařené brambory rozmáčkejte s vařeným prosem a osmaženou cibulí. Pro (3) dip namočte kešu ořechy na dvě hodiny do dvojnásobného množství vody, poté je scedte a přidejte česnek, olivový olej, citronovou šťávu, jablečný ocet, hořčici, sůl a vše promíchejte do hladka. Smíchejte listový salát s nakrájenou ředkvičkou a dochuťte olivovým olejem, solí a octem.
--------	--

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 táč hamburgerů 1 táč bramborové kaše 1 táč salátu 1 mísa dipu Teplota podávání: Teplé Nádobí: Ploché talíře, vidlička a nůž	Podávání: Pro nejlepší chuť a konzistenci podávejte ihned po přípravě. Skladování: Jídlo lze udržovat teplé v troubě. Hmotnost porce: 500 g.	Toto jídlo je ideální pro vegetariánské nebo veganskýské menu a je vhodné pro osoby, které preferují rostlinnou stravu.

NÁZEV RECEPTU

Rýže Empedrao se zeleninou
a omáčkou Romesco



TYP JÍDLA

Cereálie/pečivo/bramborové pokrmy

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Valencie, Španělsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



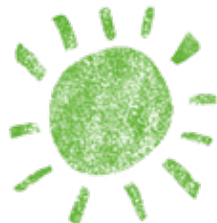
PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Vyvíjíme vzdělávací projekt s názvem „Růst prostřednictvím chuti“, v němž školní zahrada hraje klíčovou roli v naší vizi školního stravování. V rámci letní verze tohoto receptu pořádáme workshopy, kde si každý žák přizpůsobí a vytvoří svůj vlastní salát z čerstvých sezónních surovin.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Toto jídlo ztělesňuje vše, co zastáváme v SchoolFood4Change: je chutné, zdravé, připravené z místních surovin, zakořeněné v tradici a především představuje španělské kulinářské dědictví. Navíc je díky své univerzálnosti a přizpůsobivosti ideální pro vaření v jakémkoli ročním období.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku
Bez laktózy
Vegetariánské
VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	748	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	37	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	15,6	(gramy)
Sodík	1,7	(gramy)
Cukry	6,7	(gramy)
Nasycené tuky	4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	6
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Rýže. bílá. syrová	100	14,25	75	1,3	<0,1	-	0,2	264	-
Fazole bílé/hnědé sušené	66,7%	9,5	50	18,1	<0,1	3,4	0,4	157	-
Pórek. syrový	50%	7,13	37,5	3	<0,1	3	-	10,5	5
Dýně. syrová	33,3%	4,75	25	1	<0,1	1,7	0,1	3,5	10
Rajčata. konzervovaná	33,3%	4,75	25	0,7	<0,1	3,6	0,1	6	5
Mrkev. syrová	33,3%	4,75	25	2,8	<0,1	4,2	0,1	8	-
Olej. Olivový. Extra panenský	26,7%	3,8	20	-	-	-	14,9	180	-
Fazole. Francouzské. Surové	23,3%	3,33	17,5	3,6	<0,1	1,2	0,1	4,37	5
Chléb. pšenice. žito. celozrnný	20%	2,85	15	0,90	0,4	2,3	0,4	35,1	-
Pepř. sladký. červený. syrový	16,7%	2,38	12,5	0,23	<0,1	4,3	-	3,12	20
Lískové ořechy, nesolené	13,3%	1,9	10	0,82	<0,1	4,3	4,6	67	-
Sůl	6,7%	0,95	5	-	33,8	-	-	-	-
Paprika. prášek	3,3%	0,48	2,5	0,50	<0,1	-	1,7	8,97	-
Česnek. Surový	0,3%	<0,1	0,25	-	<0,1	1	0,1	<0,1	5

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
(1) Fazole		Namočte na 24/48 hodin a poté uvařte	V letní verzi se příprava provádí den předem.	Salátová verze pro léto.
(2) Nízký obsah rafinované rýže		Vaření	Polotovary skladujte v Tupperware nebo jiné vzduchotěsné nádobě v lednici.	Na podzim a v zimě je hustší nebo polévkovitější a podává se jako lžice.
(3) Omyjte, oloupejte a nakrájejte zeleninu.		Osmažte	a označte datem přípravy a datem spotřeby (3 dny).	A na jaře je suchá. verze v paelle.
(4) Zeleninový vývar		Vařte slupky a zeleninové zbytky v hrnci		
(5) Omáčka Romesco		Opečte a rozmixujte všechny ingredience		

POKYNY	Pro přípravu (5) omáčky Romesco opečte v troubě starší celozrnný chléb, červenou papriku, rajče a lískové ořechy, až zhnědnou, poté je vložte do mixéru, přidejte extra panenský olivový olej, sůl (a několik kapek octa) a mixujte, až vznikne husté pyré. Pro přípravu (2) rýže připravte (4) zeleninový vývar ze slupek a zbytků zeleniny a odložte stranou. V paellové pánvi (3) osmahněte jarní cibulku, mrkev, dýni a zelené fazolky nakrájené na 1 cm kostky na olivovém oleji. Přidejte nasekaný česnek, papriku a rajčata a vařte, dokud se voda neodpaří. Přidejte rýži a míchejte, dokud nezesklovatí. Zavlažte zeleninovým vývarem a dochuťte solí. Přidejte šafránový výluh (volitelně). Po 10 minutách vaření přidejte vařené fazole a dovařte na mírném ohni. Na závěr na talíř naneste malé kuličky omáčky Romesco. Poznámky: • Toto jídlo lze podávat po celý rok, stačí použít sezónní zeleninu a různé techniky přípravy rýže. • Může se jednat o saláty v teplém počasí nebo hustší či polévkové verze pro chladnější dny.
--------	---

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
V závislosti na ročním období použijte nízký hrnec, mělkou pánev, pánev na paellu nebo plech na pečení.	V závislosti na ročním období lze pokrm servírovat na plochem talíři s vidličkou nebo v hlubokém talíři s lžicí. Podávejte 220 g na porci.	Plné využití surovin a opětovné použití starého chleba pro přípravu omáčky Romesco.

NÁZEV RECEPTU

Perský guláš se sezónní zeleninou



TYP JÍDLA

Dušené maso a ragú

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Leuven, Belgie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



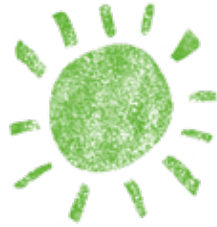
PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Měsíc po měsíci
U každého jídla, které představujeme, můžeme mluvit o sezónní zelenině a děti tak zažívají, jak se jídlo každých pár měsíců mění. Je také snadné vařit společně a luštěniny lze pokynyně zavádět.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Kombinujeme některé tradiční ingredience se sezónní zeleninou (přizpůsobitelné každé sezóně). Jako zdroj bílkovin používáme cizrnu, sójové boby a ořechy, ale ty lze pokynyně nahradit původní recept s kuřecím masem.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku
BEZ LAKTÓZY
Vegetariánské
Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	514	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	41	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	12,7	(gramy)
Sodík	0,6	(gramy)
Cukry	17,4	(gramy)
Nasycené tuky	2,6	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	4
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Cizrna, syrová	100	6	60	-	-	-	-	-	N/D
Chléb, pšeničný, bílý, pita	100	6	60	2,1	0,4	2,4	0,2	147	N/D
Zásoba zeleniny	91,7%	5,5	55	0,1	0,3	0,2	-	3,3	N/D
Celer, syrový	66,7%	4	40	4,9	<0,1	-	-	15,2	N/D
Zelí, zelené, syrové	66,7%	4	40	4,1	<0,1	4,1	-	14,4	N/D
Dýně, syrová	66,7%	4	40	1	<0,1	1,7	0,1	5,6	N/D
Mrkev, syrová	33,3%	2	20	2,8	<0,1	4,2	0,1	6,4	N/D
Brambory, syrové	33,3%	2	20	1,8	<0,1	1	-	17,6	N/D
Meruňky, sušené	33,3%	2	20	14,4	<0,1	56	-	57	N/D
Mandle, slupka, nesolené	33,3%	2	20	10,2	<0,1	4,4	3,6	124,4	N/D
Sójové boby, vařené	33,35%	2	20	6,5	<0,1	-	0,8	24,6	N/D
Olej, olivový, extra panenský	16,7%	1	10	-	-	-	14,9	90	N/D
Cibule, červená, syrová	11,7%	0,7	7	2,5	<0,1	5,2	0,1	2,6	N/D
Koriandr	4,2%	0,25	2,5	-	-	-	-	<0,1	N/D
Tahin	1,5%	<0,1	0,9	12,4	0,4	1,6	7,6	5,26	N/D
Ras el hanout	1,5%	<0,1	0,9	-	-	-	-	-	N/D
Česnek, syrový	1,2%	<0,1	0,7	2,1	<0,1	1	0,1	1,10	N/D
Sůl	0,8%	<0,1	0,5	-	33,8	-	-	-	N/D
Citronová šťáva, čerstvá	0,5%	<0,1	0,3	0,3	<0,1	2	-	0,14	N/D
Kmín, semeno, sušené	0,3%	<0,1	0,15	10,5	0,2	-	1,9	0,64	N/D

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Základ pro perské dušené maso	Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Základ pro jiné dušené pokrmy nebo polévky
	(2) Sezónní zelenina	Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Základ pro kari, smíchejte s těstovinami, podávejte jako přílohu
	(3) Hummus	Mixování	4 °C po dobu až 3 dnů	Přidat do bramborové kaše nebo polévek
	(4)			
	(5)			

POKYNY	Pro přípravu základu dušeného pokrmu (1) oloupejte, nakrájejte a nasekejte cibuli a česnek. Smíchejte s předem uvařeným žlutým hráškem, nakrájenými bramborami, sušenými meruňkami a mandlemi, dochuťte ras el hanout a opékejte v troubě při 180 °C. Vše přendejte do velkého hrnce, přidejte zeleninový vývar a nechte alespoň 30 minut vařit. Očistěte a nakrájejte (2) sezónní zeleninu na požadovaný tvar, dochuťte solí, kurkumou a olejem. Pečte v troubě 45 minut. Po upečení můžete přidat pečenou zeleninu do základu na guláš nebo ji nechat stranou. Hummus: vařte ve vodě namočené žluté rozdělené hrách, pěstované v našem regionu, přidejte citronovou šťávu, tahini, kmín, sůl a pepř a rozmixujte. Dušené maso podávejte na dně a nahoře přidejte pečenou zeleninu. Posypeme mandlemi a koriandrem. Chléb a humus lze podávat samostatně nebo sdílet u stolu.
--------	---

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 hrnec perského guláše 1 tác pečených zeleniny 1 mísa hummusu 1 tác plochého chleba	Miska nebo talíř. Perský guláš a pečenou zeleninu je také možné nechat odděleně, aby si děti mohly snáze vybrat a naložit si porci.	Zeleninu lze měnit podle sezóny. Kuře nebo telecí maso v tradičním receptu lze pokynyně nahradit luštěninami.

NÁZEV RECEPTU

Brambory, rajčata, korálová čočka a křupavá zelenina



TYP JÍDLA

Zelenina a luštěniny

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Dordogne, Francie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



Podzim



Zima



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Kuchyně a objevování
Organizace kuchařských workshopů, které dětem pomáhají objevovat různé suroviny. Zvání místních producentů biopotravin během podávání jídel s cílem podpořit komunikaci, důvěru a povědomí o udržitelném získávání potravin.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Povzbuzujte studenty, aby jedli více zeleniny, a ukažte jim, jak je pestrá, chutná a lákavá je.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

- Bez lepku
- Bez laktózy
- Vegetariánské
- VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	422	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	69	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	16,8	(gramy)
Sodík	0,2	(gramy)
Cukry	12,1	(gramy)
Nasycené tuky	2	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	9
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

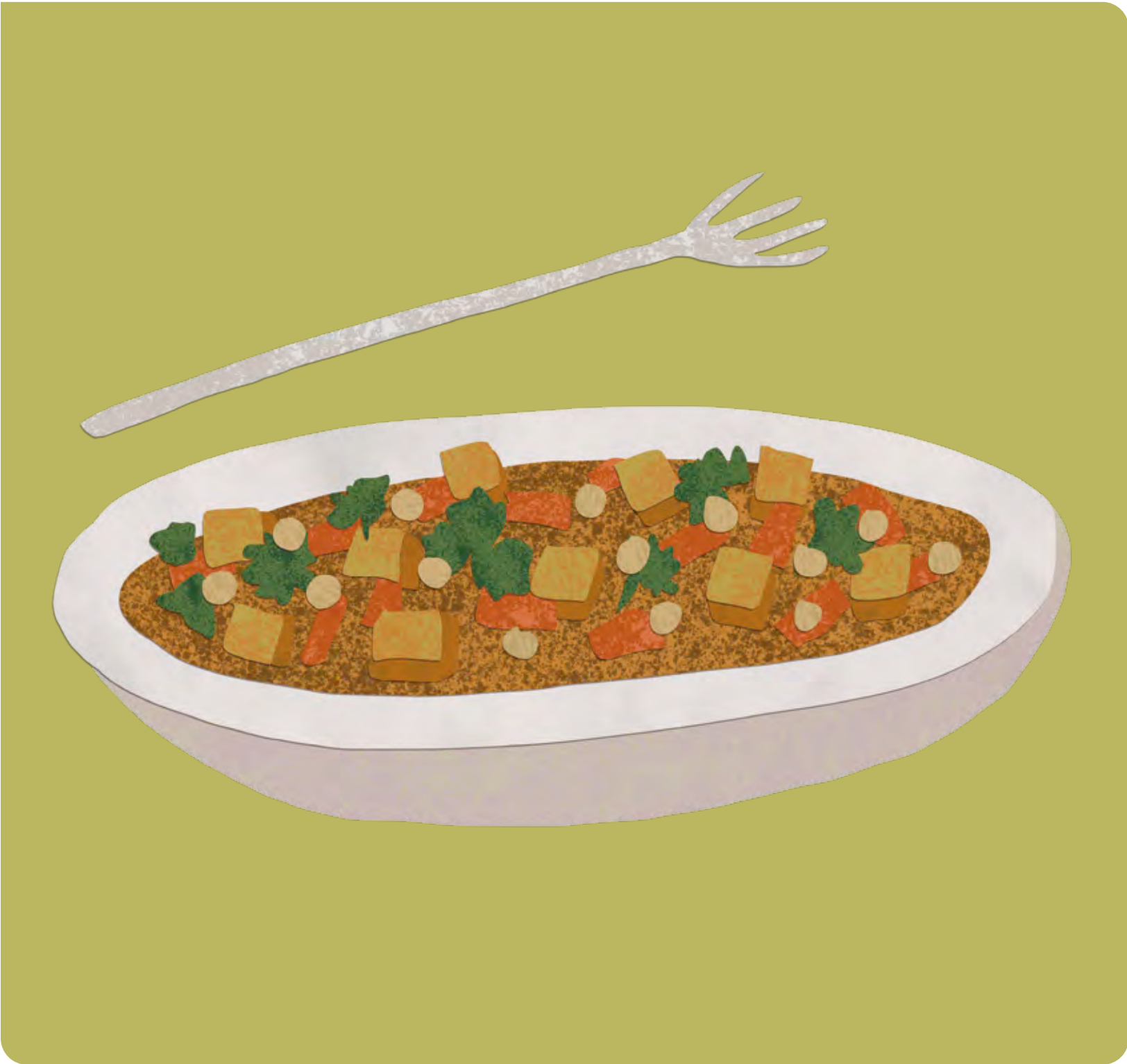
Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Cukety, syrové	100	1	100	0,9	<0,1	2,3	0,01	18	-
Brambory, syrové	90%	0,9	90	1,8	<0,1	1	-	79,2	11 (upcycling)
Rajčata, klasická, kulatá, syrová	90%	0,9	90	1,3	<0,1	2,9	0,01	18	11
Mrkev, syrová	62,5%	0,63	62,5	2,8	<0,1	4,2	0,01	20	12
Červená čočka, sušená	50%	0,5	50	18	<0,1	1	0,3	153	-
Pepř, sladký, červený, syrový	32%	0,32	32	1,8	<0,1	4,3	-	8	-
Cibule, červená, syrová	20%	0,2	20	2,5	<0,1	5,2	0,1	7,4	10
Bazalka, fazole, francouzská, syrová	15%	0,15	15	3,6	<0,1	1,2	0,1	3,75	33
Česnek, syrový	10%	0,1	10	2,1	<0,1	1	0,1	15,8	20
Bazalka, čerstvá	10%	0,1	10	3,9	<0,1	5,1	0,2	4,8	20
Olej, olivový, extra panenský	10%	0,1	10	-	-	-	14,9	90	-
Oregano, sušené	1%	<0,1	1	15	<0,1	-	2,1	3,6	-
Sůl	0,5%	<0,1	0,5	-	33,8	-	-	-	-
Pepř, černý/bílý	0,1%	-	0,05	26,4	<0,1	-	0,7	0,16	-

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
(1) Pečené brambory		Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Bramborový pudink
(2) Kompot z rajčat a korálové čočky		Vaření + míchání	4 °C po dobu až 3 dnů	Polévky, těstovinové pokrmy, saláty
(3) Křupavá zelenina		Vaření za mokra + za sucha	4 °C po dobu až 3 dnů	Kuskus nebo rýžové saláty
(4)				
(5)				

POKYNY	Pro (1) pečené brambory brambory osolte, opepřete a pečte 1 hodinu při 150 °C. Slupky uschovejte pro další použití (např. na výrobu chipsů). Pro (2) kompot z rajčat a korálové čočky oloupejte a nakrájejte cibuli a česnek. Poté je opražte na olivovém oleji na středním ohni. Přidejte nakrájená oloupaná rajčata, dochuťte solí a pepřem a vařte na mírném ohni asi 30 minut. Poté přidejte čočku do rajčatového kompotu a vařte asi 12 minut. Čočku zamíchejte do rajčatového kompotu a těsně před podáváním přidejte čerstvé listky bazalky. Pro (3) křupavou zeleninu oloupejte a nakrájejte mrkev, cuketu, papriku a zelené fazolky a nakrájejte je na proužky nebo tyčinky. Fazole blanšírujte 5 minut ve vroucí osolené vodě, aby si zachovaly zářivě zelenou barvu, a poté je scedíte. Zeleninu rychle osmahněte na olivovém oleji na vysokém ohni, aby zůstala křupavá. Dochuťte solí a pepřem.
--------	--

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 tác smíšené zeleniny 1 miska kompotu z čočky a rajčat 1 miska pečených brambor	Podávejte na plochem talíři. 200 g na porci.	Podávejte s velkým úsměvem!

PPP.
Rostlinné bílkoviny v kari



Jídlo na bázi obilovin/chleba/brambor

Norimberk a Essen, Německo



Podzim



ZIMA



Jaro



Léto

V některých případech se chuť vyvíjí pokynem času. Udělejme si slepou ochutnávku (žádné nechutné věci, slibuji). Příprava vaření velmi usnadňuje. Naučme se, co připravit předem a co uvařit později, nebo á la minute, jak říkají Francouzi.

> protože připravuji
toto jídlo

Toto jídlo lze připravit v každém ročním období s použitím různých druhů zeleniny. V typickém indickém kari je zelenina pikantní, ale stále křupavá, díky čemuž si zachovává svou nutriční hodnotu.

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

Vegetariánské

VEGANSKÝ

Nutriční hodnota	429	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	21	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	6,5	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	5,2	(gramy)
Nasycené tuky	0,6	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

Hlavní složky	6
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	NE

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Rýže, basmati	100	5,94	90	1,3	<0,1	-	0,2	316,8	-
Rajčata, konzervovaná	58,9%	3,5	53	0,7	<0,1	3,6	0,1	12,72	-
Cizrna, vařená	33,3%	1,98	30	8,8	<0,1	0,3	0,4	41,4	-
Cibule, červená, syrová	22,2%	1,32	20	2,5	<0,1	5,2	0,1	7,4	20
Tofu, uzené	22,2%	1,32	20	2	<0,1	0,5	0,8	23,8	-
Mrkev, syrová	16,7%	0,99	15	2,8	<0,1	4,2	0,1	4,8	25
Pastinák, syrový	16,7%	0,99	15	4,7	<0,1	5,4	0,2	10,65	25
Česnek, syrový	1,1%	<0,1	1	2,1	<0,1	1	0,1	1,58	-
Sójová omáčka	1,1%	<0,1	1	0,1	4,8	0,6	-	0,4	-
Sirup, rýže, slad	1,1%	<0,1	1	-	<0,1	44,5	-	2,92	-
Citron, šťáva, čerstvá	1,1%	<0,1	1	0,3	<0,1	2	-	0,47	-
Koriandr	0,6%	<0,1	0,5	-	-	-	-	<0,1	-
Anýz, semeno	0,6%	<0,1	0,5	14,6	<0,1	31,5	0,6	1,92	-
Kmín, semeno, sušené	0,6%	<0,1	0,5	10,5	0,2	-	1,9	2,13	-
Paprika, mletá	0,6%	<0,1	0,5	20,9	<0,1	-	1,7	1,79	-

PŘÍPRAVA	Polotovar	Klíčové prvky procesu	Konzervace/ skladování	Další možné použití
	(1) Kari omáčka	Vaření+ n í mixování	4 °C po dobu až 3 dnů	Velké množství z kari
	(2) Kořenová zelenina	Vaření v páře	4 °C po dobu až 3 dnů	Pečené, vařené, vařené
	(3) Koriandrové čatní	Míchání	4 °C po dobu až 3 dnů	Saláty, přísady, jako koření
	(4) Tofu	Pečení	4 °C po dobu až 3 dnů	Restování, gratinování, salát
	(5) Rýže basmati	Vaření v páře	4 °C po dobu až 3 dnů	Arancini di riso

POKYNY	Cibuli oloupejte, nakrájejte na čtvrtiny a vařte ve vodě, která je zcela pokryje, v případě potřeby dolijte vodu. Vařte, dokud cibule nezměkne a nezíská sladkou chuť. Přidejte rajčata a rozmixujte. Vařte pomalu na mírném ohni nejméně 2 hodiny, čím déle, tím lépe. Tradiční indická (1) kari omáčka může být téměř nekonečná, pokud se správně doplňuje. Přípravenou zeleninu (2) (mrkev, petržel a tuřín) uvařte v páře a nechte vychladnout, koření (3) smíchejte podle chuti a smíchejte (3) koriandr s neutrálním olejem. Uvařte nebo uvařte v páře (5) rýži basmati s kardamomem a skořicí. Scedte (4) tofu a smažte na středním ohni bez oleje, dokud nebude lehce zlaté. Přidejte marinádu a redukujte, dokud nebude pokryté. Vezměte naběračku omáčky a dochuťte podle chuti svou osobní kari směsí a solí, přidejte (sójovou) smetanu a (veganskýské) máslo podle chuti. Přidejte teplé tofu a tříděnou zeleninu. Podávejte s fair trade basmati rýží a ozdobte koriandrovým čatní.
--------	--

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 hrnec omáčky 1 tác zeleniny, nejlépe tříděné 1 tác připraveného tofu 1 tác rýže 1 mísa chutney	Zeleninu a omáčku uchovávejte odděleně, dokud není nutné je smíchat, aby se zelenina v horké omáčce nepřevařila. Rýži podávejte zvlášť. Jedna porce váží přibližně 360 g a obsahuje 180 g rýže, 100 ml omáčky a 80 g zeleniny a tofu.	V tomto jídle lze použít jakýkoli druh zeleniny. Každé roční období má své vlastní kari. Každý kuchař má svou vlastní směs kari. V Indii neexistuje „kari v prášku“.

MNOŽSTVÍ

KVALITA

VYVÁŽENÝ
PŘÍJEM

MIKRO

POZITIVNÍ
EMOCE

MAKRO

ŽIVINY

Přechod na bílkoviny



Nyní více než kdy jindy musíme zpochybňovat kvalitu potravin, které jíme. Nojjednodušší přístup je zvážit tuto otázku z chemického hlediska: každý den konzumujeme miliony molekul, které nám dodávají energii a podporují fungování našeho organismu, ale především nám dodávají chuť, aroma, vůni, barvu a texturu. Na globální úrovni se však tato otázka stává složitější, když jsme nuceni činit správná rozhodnutí a naučit se rozlišovat mezi kvalitou potravin a dopady naší spotřeby na životní prostředí a zdraví.

V souladu s přístupem ONE-Health je stále důležitější zaměřit se na zdravější a udržitelnější stravu, která splňuje naše nutriční potřeby.

To znamená, že pokaždé, když nakupujeme, přepravujeme, zpracováváme, podáváme a jíme potraviny, měli bychom o nich uvažovat jako o složitém systému molekul. Měli bychom přemýšlet o tom, odkud potraviny pocházejí, jaká je jejich kvalita, kolik jich kupujeme a jaké jsou ekonomické a sociální dopady jejich konzumace. V této souvislosti je důležité jíst méně masa a jiných živočišných produktů a přemýšlet o jiných způsobech, jak získat potřebné živiny a různých druhů bílkovin, které bychom mohli přidat do svého jídelníčku.

Cílem této kapitoly je prozkoumat potenciál nových poznatků v oblasti příjmu bílkovin pomocí názorných příkladů. Široké spektrum vlastností luštěnin vedlo k převaze výzkumu zaměřeného na recepty, které je obsahují.

Hlavní strategie pro postupné zvyšování příjmu alternativních bílkovin v receptech v této kapitole jsou uvedeny níže s cílem zajistit a podpořit přijetí „nových“ ingrediencí dětmi:

- adaptace známých receptů představuje důležitý aspekt kulinařského zážitku, příkladem může být **Maďarská polévka z zeleného**

hrášku nokedli, která je dobrým příkladem vyváženého jídla zakořeněného v místní kultuře, a napodobování známých smyslových profilů, jak dokládá reinterpretace Beuschelu s míchanými houbami;;

- doporučuje se použití kognitivních kotev a technik technik maskování, jak dokládá recept na lentilové krokety a salát z fenyklu je patrné z přípravy **Krokety z čočky a salát z fenyklu**. Tato jídla efektivně využívají svůj oblíbený zaoblený tvar a kontrast křupavé a měkké textury;
- nabídka alternativních variant (vzhled, výběr ingrediencí) známých pokrmů. Ilustrativní příklady tohoto přístupu zahrnují **Zeleninový kuskus s uzeným tofu** nebo **Houbová adobada, zelený hrášek Ingrid a plochý chléb**;
- zaujměte netradičními scénáři, jako v případě sladké svačiny (viz **Brownies & Blondies**).



Tyto témata **můžete prozkoumat** v druhé kapitole příručky *School Menu Design Handbook* (Příručka pro sestavování školních jídelníčků) s názvem *Progressive Exposure and Circular Cuisine* (Progresivní expozice a cirkulární kuchyně), konkrétně na stranách 68 (přístup ONE Health), 75 (přechod na bílkoviny) a 86, 87, 117, 118, 119 a 120 (strategie postupného zavádění).

98
102
106
110
114
118
122
126
130

Vídeň, Rakousko	Saša Asanović, Julia Haas, Andrea Vaz-König
Vídeň, Rakousko	Saša Asanović, Julia Haas, Andrea Vaz-König
Lyon, Francie	Martin Charlotte, Estelle Jacque
Lyon, Francie	Martin Charlotte, Estelle Jacque
Budapešť, Maďarsko	Andras Bittsanszky, Eszter Faki, Éva Kinorányi, Orsolya Diófási-Kovács
Slovensko	Eva Blaho, Katarina Medvedova, Lubos Mego
Milán, Itálie	Chiara Mandelli, Cristina Sossan, Elena Fucile, Diego Capocci
Kodaň, Dánsko	Søren Buhl Steiniche, Astrid Dahl, Ebbe Engdal Skovfoged, Emil Kiær Lund, Christian Rune Jensen
Slovensko	Eva Blaho, Katarina Medvedova, Lubos Mego

Beuschel se smíšenými houbami

Brownies & Blondies

Kari z cizrny a rýže

Coquillettes s čočkou, houbami a kari

Maďarská zelená hrachová
polévka s nokedli

Dušená čočka s mrkví

Krokety z čočky a salát z fenyklu

Houbová adobada,
Ingrid zelený hrášek a plochý chléb

Zeleninový kuskus s uzeným tofu

NÁZEV RECEPTU

Beuschel se smíšenými houbami



TYP JÍDLA

Dušené maso a ragú

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Vídeň, Rakousko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



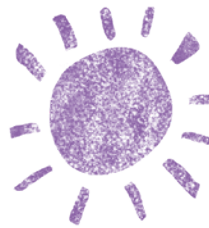
PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Děti se mohou naučit, jak přistupovat k tradičním pokrmům, jako jsou například pokrmy z vnitřností, které připravují prarodiče a které děti obvykle nemají rády. Lze realizovat výukový modul o historii starodávných receptů, který zahrnuje rozhovory a rešerše v knihách.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Nabídnout atraktivní, chutnou a inovativní rostlinnou alternativu ke klasickému rakouskému masovému jídlu, přičemž zachovat známé chutě a textury, které tvoří charakter pokrmu.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

Vegetarián

VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	546	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	18	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	6,7	(gramy)
Sodík	2,6	(gramy)
Cukry	5,9	(gramy)
Nasycené tuky	5,3	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	7
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Vývar, zelenina	100	15	150	0,1	0,3	0,2	-	9	-
Seitan	23,3%	3,5	35	2,1	0,7	0,5	0,7	69,3	-
Houby, ústřice	20%	3	30	1,5	<0,1	0,2	0,1	5,4	-
Cibule, červená, syrová	6,7%	1	10	2,5	<0,1	5,2	0,1	3,7	-
Mrkev, syrová	6,7%	1	10	2,8	<0,1	4,2	0,1	3,2	-
Mrkev, syrová, žlutá	6,7%	1	10	2,8	<0,1	4,2	0,1	3,2	-
Mouka, pšenice, celozrnná	4%	0,6	6	10,3	<0,1	5,4	0,3	19,8	-
Oleř, slunečnice, semena	4%	0,6	6	-	-	-	10,6	53,82	-
Kornoutky, kyselé, nakládané	2,7%	0,4	4	0,9	0,3	1	-	0,4	-
Hořčice	2%	0,3	3	3	1,4	2,7	0,4	3,87	-
Kapary	2%	0,3	3	3,2	3	0,4	0,2	1,29	-
Miso, sójová pasta	1,3%	0,2	2	6,6	5	6	0,7	2,6	-
Ocet	1,3%	0,2	2	-	<0,1	0,6	-	0,44	-
Petržel, čerstvá	1,3%	0,2	2	5	<0,1	-	0,1	0,74	-
Česnek, syrový	0,7%	0,1	1	2,1	<0,1	1	0,1	1,58	-
Sůl	0,7%	0,1	1	-	33,8	-	-	-	-
Tymián, čerstvý	0,7%	0,1	1	-	-	-	-	-	-
Celer, syrový	0,3%	<0,1	0,5	1,1	<0,1	1	-	<0,1	-
Pepř, černý/bílý	-	<0,1	<0,1	26,4	<0,1	-	0,7	0,16	-
Citron, čerstvý, šťáva	-	-	<0,1	0,3	<0,1	2	-	<0,1	-
Krutony	41,7%	6,25	62,5	4	1	3,8	6,7	307	-
Sójové mléko	41,7%	6,25	62,5	1,1	<0,1	1,7	0,2	18	-
Rýže, mouka	8%	1,2	12	1,3	<0,1	-	0,2	42,24	-
Sůl	1,3%	0,2	2	-	33,8	-	-	-	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
(1) Zeleninový vývar		Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Ragú, omáčky
(2) Zeleninová velouté		Vaření+ míchání	4°C po dobu až 3 dnů	Všechna kořeněná jídla
(3) Hnědá jíska		Suché vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Koláče a dezerty
(4) Chlebové knedlíky		Míchání+ tvarování + Vaření v páře	4°C po dobu až 3 dnů	Krutony do polévky
(5)				

POKYNY

Beuschel: z kořenové zeleniny připravte **(1) vývar, zeleninu** a uvařte v něm seitan a houby. Kořenovou zeleninu nakrájejte na julienne proužky a blanšírujte je ve vývaru, zelenině . Připravte **(3) hnědou jísku** a přidejte nakrájenou cibuli. Přidejte nasekaný česnek, kapary, okurky, a tymián a společně osmahněte. Podlijte vývarem a připravte **(2) velouté**. Seitan a houby nakrájejte také na julienne proužky. Přidejte všechny ingredience do velouté a dochutě miso, hořčicí, solí a pepřem. Na závěr přidejte trochu octa, citronovou kůru a čerstvou petrželkou.

(4) Chlebové knedlíky: přiveďte sójové mléko s kořením k varu. Smíchejte kostky chleba s rýží, moukou a zalijte je kořeněným sójovým mlékem, dobře promíchejte. Nechte směs asi 30 minut odpočinout. Tvarujte do rohlíků pomocí potravinářské fólie a vařte nebo duste asi 30 minut. Na závěr můžete přidat kapku rostlinné zakysané smetany

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 velký hrnec Beuschel 1 táč knedlíků	200 g Beuschelu. 50 g houskového knedlíku.	Převedený recept tradičního vídeňského jídla. Lze připravit i bezlepkovou variantu.

NÁZEV RECEPTU

Brownies & Blondies



TYP JÍDLA

Dezert

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Vídeň, Rakousko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



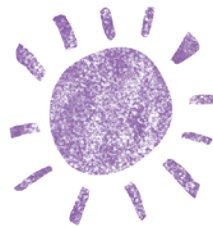
PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Workshop sull'uso dei legumi
Objevování luštěnin, jejich globálních kulinářských tradic a přínosů pro zdraví. Účastníci porovnávají zdroje bílkovin na základě chuti, přípravy, dopadu na životní prostředí a spotřeby vody. Součástí lekce je praktické vaření a pečení s luštěninami.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Je třeba podporovat přechod od bílkovin z masa k luštěninám a fazolím. Zejména sladká jídla by mohla těžit z vyššího obsahu bílkovin.
#lateralthinking

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

BEZ LEPKU

Bez laktózy

Vegetarián

VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	1608	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	9	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	41,5	(gramy)
Sodík	0,3	(gramy)
Cukry	51,7	(gramy)
Nasycené tuky	44,1	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	5
Procesy upcyklování	NE
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	NE

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
pro Brownies									
Fazole, bílé, vařené	100	1,13	90	9,9	<0,1	0,6	0,2	101,7	-
Čokoláda, hořká, bez cukru	55,6%	0,63	50	14,7	<0,1	0,7	20	227	-
Mandle, slupka, nesolené	22,2%	0,25	20	10,2	<0,1	4,4	3,6	124,4	-
Olej, kokosový	13,3%	0,15	12	-	-	-	83,7	107	-
Cukr, hnědý	13,3%	0,15	12	-	<0,1	99	-	47,52	-
Oves, otruby	4,4%	<0,1	4	15,4	<0,1	1,5	1,2	14,68	-
Jablka, omáčka, konzervovaná	4,4%	<0,1	4	1,9	<0,1	17,1	-	3,04	-
Kaštany, mouka	4,4%	<0,1	4	4,1	<0,1	6	0,5	7,56	-
Prášek do pečiva	4,4%	<0,1	4	-	-	-	-	-	-
Sůl	0,8%	0,1	0,75	-	33,8	-	-	-	-

pro Blondýnky									
Cizrna, vařená	133,3%	1,5	120	8,8	<0,1	0,3	0,4	165,6	-
Sirup, javorový	62,2%	0,7	56	-	-	60,7	-	150,6	-
Čokoláda, hořká, bez cukru	55,6%	0,63	50	14,7	<0,1	0,7	20	227	
Máslo, arašidy, sůl	28,9%	0,33	26	8,6	<0,1	5,7	7,1	158,8	-
Mandle, slupka, solené	22,2%	0,25	20	10,2	0,2	4,4	3,6	124,4	-
Rýže, mouka	13,3%	0,15	12	1,3	<0,1	-	0,2	42,24	-
Olej, kokosový	13,3%	0,15	12	-	-	-	83,7	107	-
Prášek do pečiva	4,4%	<0,1	4	-	-	-	-	-	-
Sůl	-	-	-	-	33,8	-	-	-	-

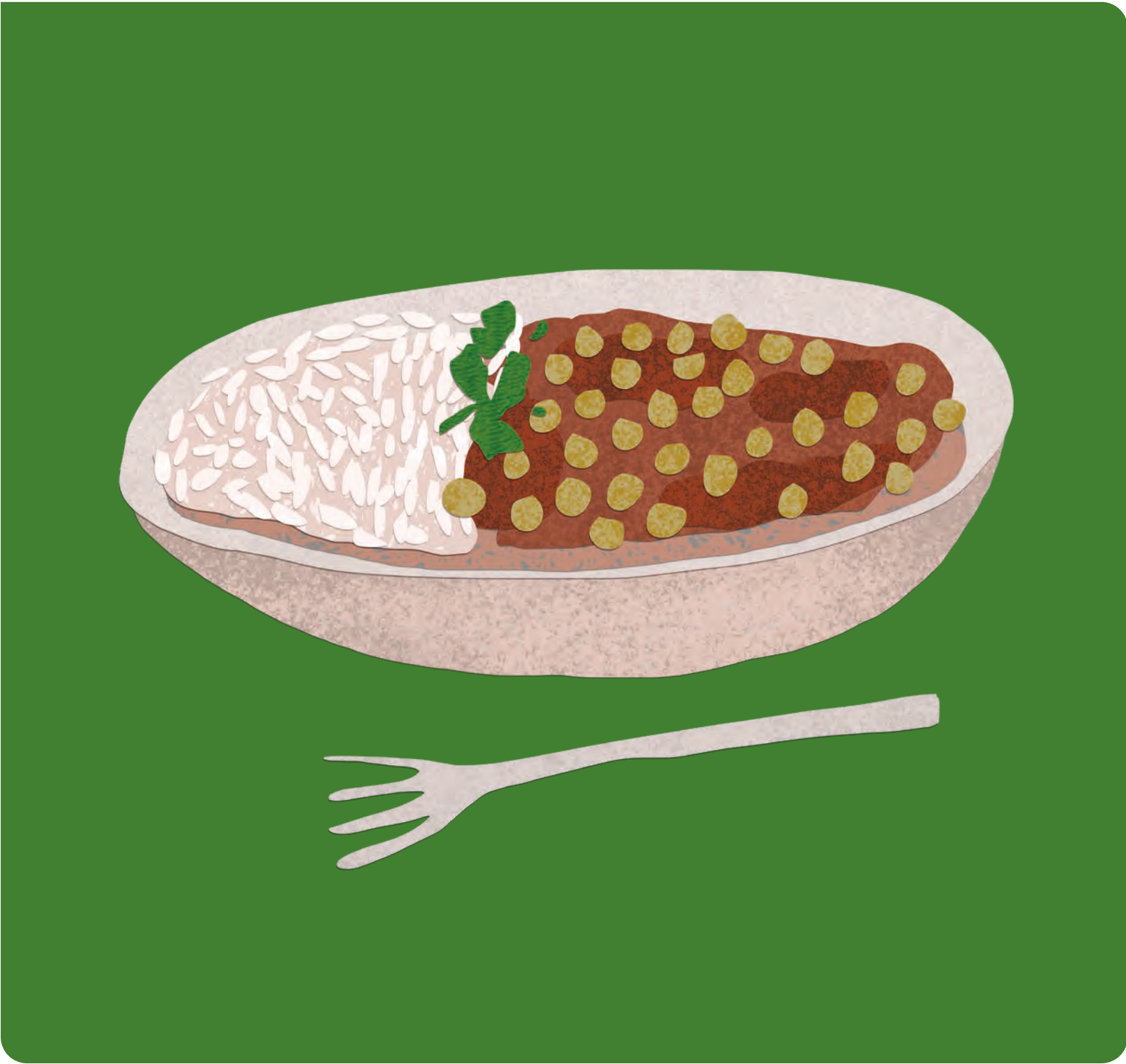
PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Fazole	Namočení+ ní vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Saláty, pomazánky, dušená jídla
	(2) Cizrna	Namočení+ vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Lívance a pomazánky
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY	Brownies Rozpusťte čokoládu a kokosový olej, poté smíchejte s uvařenými fazolemi. Smíchejte všechny ostatní ingredience a přidejte je k směsi fazolí a čokolády. Rovnoměrně rozetřete na plech. Posypte nasekanými ořechy a čokoládou. Pečte při 180 °C po dobu 30 minut. Blondies Rozmixujte cizrnu a smíchejte se všemi ostatními ingrediencemi. Posypte povrch nasekanými ořechy a čokoládou. Pečte při teplotě 200 °C po dobu 30 minut.
--------	---

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 GN Blondies 1 GN Brownies	100 kusů v 1 GN. 2x25 g na kus.	Luštěniny pro milovníky sladkého — dezert s vysokou nutriční hodnotou. Bez lepku (pokud se použije bezlepkový oves).

NÁZEV RECEPTU

Kari z cizrny a rýže



TYP JÍDLA

Jídlo na bázi obilovin/chleba/brambor

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Lyon, Francie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Prezentace produktů
V restauraci školky, aby je děti mohly objevit před jídlem. Použijte smyslové pytlíky s cizrnou, aby děti mohly při hraní prozkoumávat své smysly.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Zařazení luštěnin do jídelníčku ve školkách jednou týdně, a to v různých formách a úpravách, aby se diverzifikovaly zdroje bílkovin.
#progressiveexposure

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

- Bez lepku
- Bez laktózy
- Vegetarián
- VEGANSKÝ**

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	255	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	6	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	8	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	2,4	(gramy)
Nasycené tuky	0,9	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	3
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	NE
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Cizrna, vařená	100	0,75	75	8,8	<0,1	0,3	0,4	103,5	-
Rajčata, konzervovaná	66,7%	0,5	50	0,7	<0,1	3,6	0,1	12	-
Rýže, bílá, syrová	33,3%	0,25	25	1,3	<0,1	-	0,2	88	-
Cibule, červená, syrová	10,7%	<0,1	8	2,5	<0,1	5,2	0,1	2,96	-
Olej, slunečnice, semena	5,3%	<0,1	4	-	-	-	10,6	35,8	-
Paprika, mletá	2,7%	<0,1	2	20,9	<0,1	-	1,7	7,18	-
Koriandr	2%	<0,1	1,5	-	-	-	-	-	-
Kmín, semeno, sušené	1,3%	<0,1	1	10,5	0,2	-	1,9	4,27	-
Česnek, syrový	0,7%	<0,1	0,5	2,1	<0,1	1	0,1	0,8	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Kari z cizrny	Dušení (suché + mokré)	4°C po dobu až 3 dnů	Cizrnové pyrė, lıvance nebo pomazánky
	(2) Rýže	Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Rýžový salát
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Na oleji osmařte řesnek a cibuli, poté řřidejte rajřatovė coulis a uvařenou cizrnu. Nechte vařit asi 20 minut. řřidejte kmín, papriku, trochu pepře a sklenici vody. Směs promíchejte a nechte vařit dalších 20 minut. **Rýži (2)** uvařte zvlášř v osolenė vodě. Potė odstavte z ohně a řřidejte koriandr do **(1) cizrnového kari**.

SERVISNÍ LINKA

1 velký hrnec s kari z cizrny
1 řác s vařenou rýži

INFORMACE O PŘIJETÍ

Nechte rýži a cizrnu odděleně, aby si řřeti mohly samy namíchat, co řřtěji.

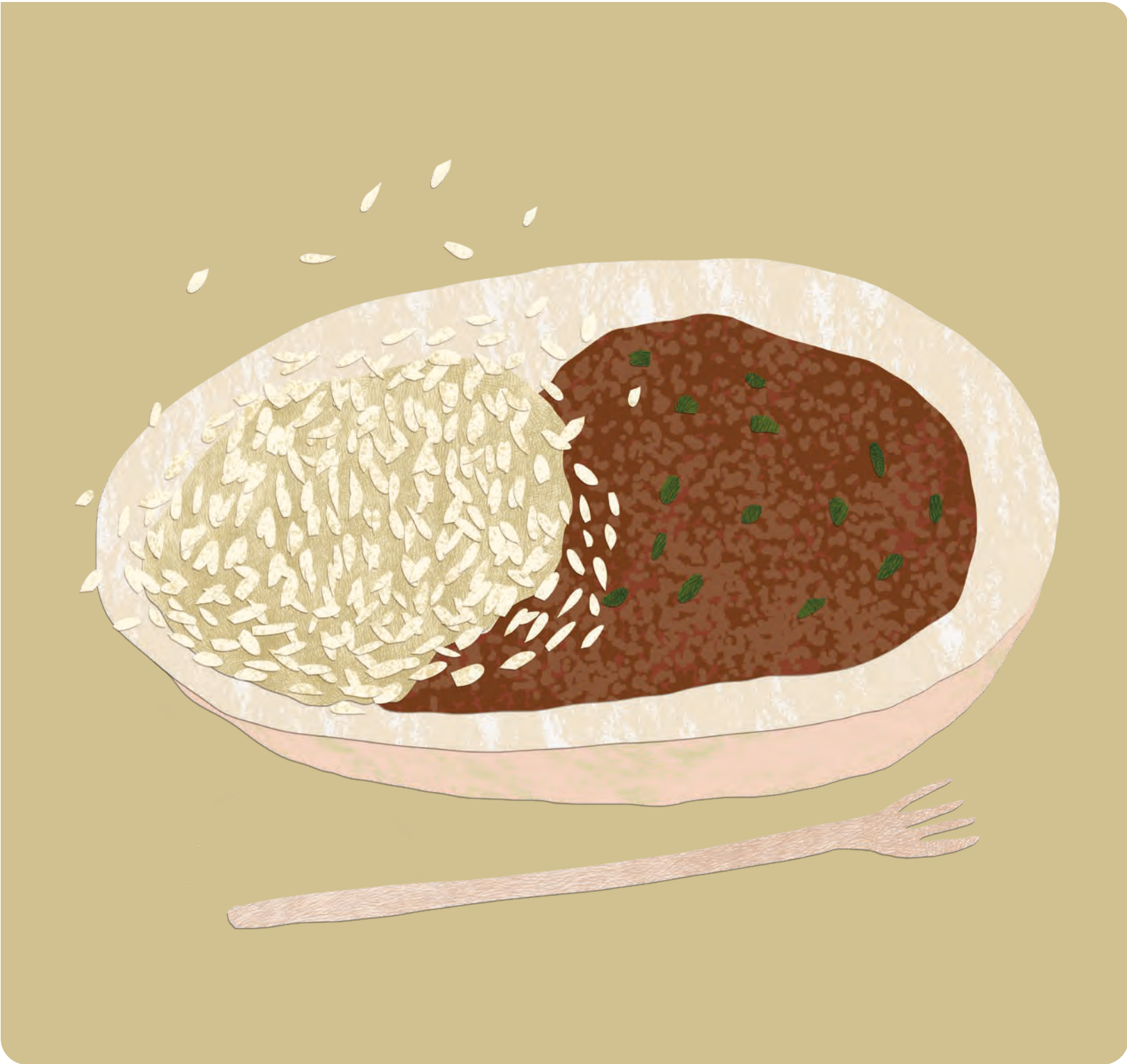
75 g cizrnového kari. 75 g vařenė rýže.

POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ

Dávejte pozor na teplotu a nechte řřeti, aby si řřdlo prozkoumaly.

NÁZEV RECEPTU

Coquillettes s čočkou, houbami a kari



TYP JÍDLA

Těstoviny a lasagne

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Lyon, Francie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Děti mohou navštívit farmu / výrobce (čočka, těstoviny).
Mohlo by být zajímavé navrhnout recepty podle jednotlivých ročních období.
Vystavte produkty / zeleninu (houby, čočka...) ve školní jídelně a děti je mohou objevit před jídlem.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Vegetariánský recept se sezónními
ingrediencemi, podávaný během „týdne chutí“
(referenční francouzská akce zaměřená na
výživu, která se koná každý rok v říjnu a jejímž
cílem je zvýšit povědomí o školním stravování).

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁN

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	316	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	18	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	7	(gramy)
Sodík	0,7	(gramy)
Cukry	3,3	(gramy)
Nasycené tuky	1,7	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	4
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	NE
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Těstoviny, celozrnné, syrové	100	100	54	6,9	<0,1	3,5	0,3	188	-
Rajčata, konzervovaná	50%	50	27	0,7	<0,1	3,6	0,1	6,48	-
Houby, syrové	27,8%	27,78	15	1,5	<0,1	0,2	0,1	2,7	-
Čočka, zelená/hnědá, sušená	27,8%	27,78	15	18	<0,1	1	0,3	45,6	-
Koriandr	9,3%	9,26	5	-	-	-	-	<0,1	-
Olej, olivový, extra panenský	7,4%	7,41	4	-	-	-	14,9	36	-
Smetana	5,6%	5,56	3	-	<0,1	3,1	23	10,17	-
Cibule, červená, syrová	5,6%	5,56	3	2,5	<0,1	5,2	0,1	1,11	-
Rýže, mouka	5,6%	5,56	3	1,3	<0,1	-	0,2	10,5	-
Sůl	4%	4	2,16	-	33,8	-	-	-	-
Olej, slunečnice, semena	2,6%	2,59	1,4	-	-	-	10,6	12,55	-
Česnek, syrový	1,9%	1,85	1	2,1	<0,1	1	0,1	1,58	-
Konzervované, kari	0,6%	0,56	0,3	3,5	-	0,25	-	0,81	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Čočková a houbová kari směs	Dušení (suché vaření+ mokré vaření)	4°C po dobu až 3 dnů	Polévky a náplně
	(2) Těstoviny	Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Jakékoli jiné těstovinové pokrmy nebo dokonce saláty a lívance
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Pro (1) základ z čočky, hub a kari osmažte česnek a cibuli na oleji, poté přidejte kari, drcená rajčata, nakrájené žampiony, čočku a sůl. Nechte vařit. Odstavte z ohně, smíchejte rýži, mouku a studenou vodu, abyste získali hladkou/krémovou pastu. Smíchejte ji se zbytkem směsi a nechte vařit dalších 5 minut. Poté odstavte z ohně, přidejte koriandr a smetanu. Podle potřeby dochuťte. Podávejte s uvařenými (2) těstovinami.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
----------------	---------------------	---------------------

Nechte těstoviny a čočku oddělené, aby si děti si je mohly samy namíchat

100 g základu z čočky.
150 g těstovin.

Celkem 250 g na dítě

Toto jídlo je ideální pro vegetariánskou stravu. Tento recept lze připravit s různými druhy zeleniny podle aktuální sezóny.

NÁZEV RECEPTU

Maďarská zelená hrachová polévka s nokedli



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ SE PODÁVÁ

Budapešť, Maďarsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



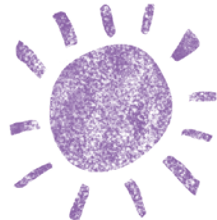
PODZIM



Zima



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Piselli
Pro všechny věkové skupiny: sbírání lidových tradic souvisejících se zeleným hráškem.
Pro mladší děti: vytváření obrázků ze zeleného hrášku a jiných semen pomocí lepicích technik.
Pro všechny žáky: mačkání zeleného hrášku.

Workshop nokedli
Hluboký ponor do původů tohoto mistrovského díla a jeho materiálního nástroje

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Zelený hrášek je vynikajícím zdrojem bílkovin a je součástí tradiční maďarské kuchyně, takže děti ho dobře znají.
Tato polévka je vynikající volbou jako součást vyvážené stravy, protože podporuje správné trávení a pomáhá udržovat zdravý imunitní systém.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku
BEZ LAKTÓZY
Vegetarián
Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	349	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	22	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	17,8	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	6,3	(gramy)
Nasycené tuky	1,2	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	8
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Datažáze NEVO byla pouřžita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Mnořství na řarži (kg)	Mnořství na porci (gr)	Vřživová hodnota na porci					Kuchyřský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Hřářek, zelený, suřený	100	8	80	20,4	<0,1	6	0,7	252	-
Mrkev, syrová	18,8%	1,5	15	2,8	<0,1	4,2	0,1	4,8	10
Mouka	18,8%	1,5	15	3,2	<0,1	1,1	0,2	50,25	-
Řepa, syrová	12,5%	1	10	2,7	<0,1	4,6	-	3,1	10
Cibule, syrová	6,3%	0,5	5	2,7	<0,1	4,5	0,1	1,85	15
Vejce, celé, kuřecí, syrové	6,3%	0,5	5	-	0,2	0,2	3,1	6,6	20
Olej, olivový, extra panenský	3,8%	0,3	3	-	-	-	14,9	27	-
Paprika, mletá	1,3%	0,1	1	20,9	<0,1	-	1,7	3,6	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Zeleninová základna	Dušení (suché+ mokré vaření)	4°C po dobu až 3 dnů	Pouřžívá se do polévek, zeleninových duřených pokrmeh nebo jako přiloha k řkrobovým pokrmům
	(2) Nokedli	Míchání těřta a po kapce do polévky	Okamřžité pouřžití	Lze pouřžit v jakémkoli druhu polévky, podobně jako řpecle
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Pro (1) zeleninovou základnu osmařžte nakrářenou cibuli na oleji do řklovata, přideřžte oloupanou a nakrářenou zeleninu a vařžte na mírném ohni za stálého míchání. Posypřte moukou a paprikou, promícheřžte, krátce osmařžněte a poté přideřžte dostatek vývaru, zeleniny (nebo vody). Za stálého míchání přiveřžte k varu. Přideřžte zelený hrářek, papriku a petrřželku a nechte vařit, dokud není vše je vše úplně uvařené.

Pro přípravu **nokedli** (nudli) smícheřžte vejce s moukou. Pouřžijřte tradiční stroj na nokedli nebo struřhadlo s velkými otvory a umístěřžte jej nad hrnec. Přideřžte trochu těřta na vrch a nechte malé kousky spadnout do vroucí polévky. Jakmile knedličky vyplavou na povrch (asi za 2—3 minuty), nechte je vařit jeřžtě 1—2 minuty.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Hrnec	Podáveřžte v polévkové misce s lřžící. Posypřte řerstvou petrřželkou. 300 ml na porci	Jedná se o velmi oblíbenou rostlinnou polévku v Mařarsku, kterou miluji i řetři. Tato polévka je bořatá na rostlinné bílkoviny, vlákninu a vitamíny.

NÁZEV RECEPTU

Dušená čočka s mrkví



TYP JÍDLA

Dušené maso a ragú

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Slovensko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Naučit se mít rád luštěniny
Znáte toto jídlo?
Hádejte, jaké luštěniny jsou v tomto jídle obsaženy. Hádejte co nejvíce ingrediencí receptu. Diskutujte o tom, které z nich máte nejraději, a zkuste vymyslet alespoň jeden název jídla pro každý druh ingredience

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY
> protože připravuji
toto jídlo

Tento recept pomáhá naučit se přípravu klasického pokrmu z čočky, přičemž klade důraz na použití luštěnin jako zdroje rostlinných bílkovin, sacharidů a vlákniny. Podporuje udržitelné stravovací návyky a vyváženou výživu pro různé věkové skupiny.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY
> pro koho připravuji
tento pokrm

BEZ LEPKU

Bez laktózy

VEGETARIÁN

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	283	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	24	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	12,2	(gramy)
Sodík	0,3	(gramy)
Cukry	6,7	(gramy)
Nasycené tuky	1,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	12
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Čočka, zelená/hnědá, sušená	100	5,5	55	18	<0,1	1	0,3	168,3	-
Mrkev, syrová	63,6%	3,5	35	2,8	<0,1	4,2	0,1	11,2	20
Brambory, sladké, syrové	63,6%	3,5	35	2,4	<0,1	5,5	0,1	31,85	20
Jogurt řecký odstředěný	54,5%	3	30	-	<0,1	5	-	16,8	-
Cibule, červená, syrová	7,6%	0,4	4,2	2,5	<0,1	5,2	0,1	1,55	10
Olej, olivový, extra panenský	7,3%	0,4	4	-	-	-	14,9	36	-
Česnek, syrový	2,4%	0,1	1,3	2,1	<0,1	1	0,1	2,05	15
Paprika, mletá	1,8%	0,1	1	20,9	<0,1	-	1,7	3,6	-
Sůl	1,8%	0,1	1	-	33,8	-	-	-	-
Kurkuma	1,8%	0,1	1	-	-	100	-	-	-
Kmín, semeno, sušené	1,8%	0,1	1	10,5	0,2	-	1,9	4,27	-
Máslo, nesolené	1,8%	0,1	1	-	<0,1	1,1	53,6	7,37	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Čočka	Namočení+ vaření	4°C po dobu až 3 dnů	ContorNE per polpette, verdure, salsicce o carNE alla griglia
	(2) Pikantní restovaná zelenina	Dušení (suché vaření+, mokré vaření)	4°C po dobu až 3 dnů	Základ, zahušřovadlo nebo zeleninová přísada do všech dušených pokrmů, polévek, pyré nebo omáček, s česnekem a kořením nebo bez nich
	(3)			
	(4)			
	(5)			

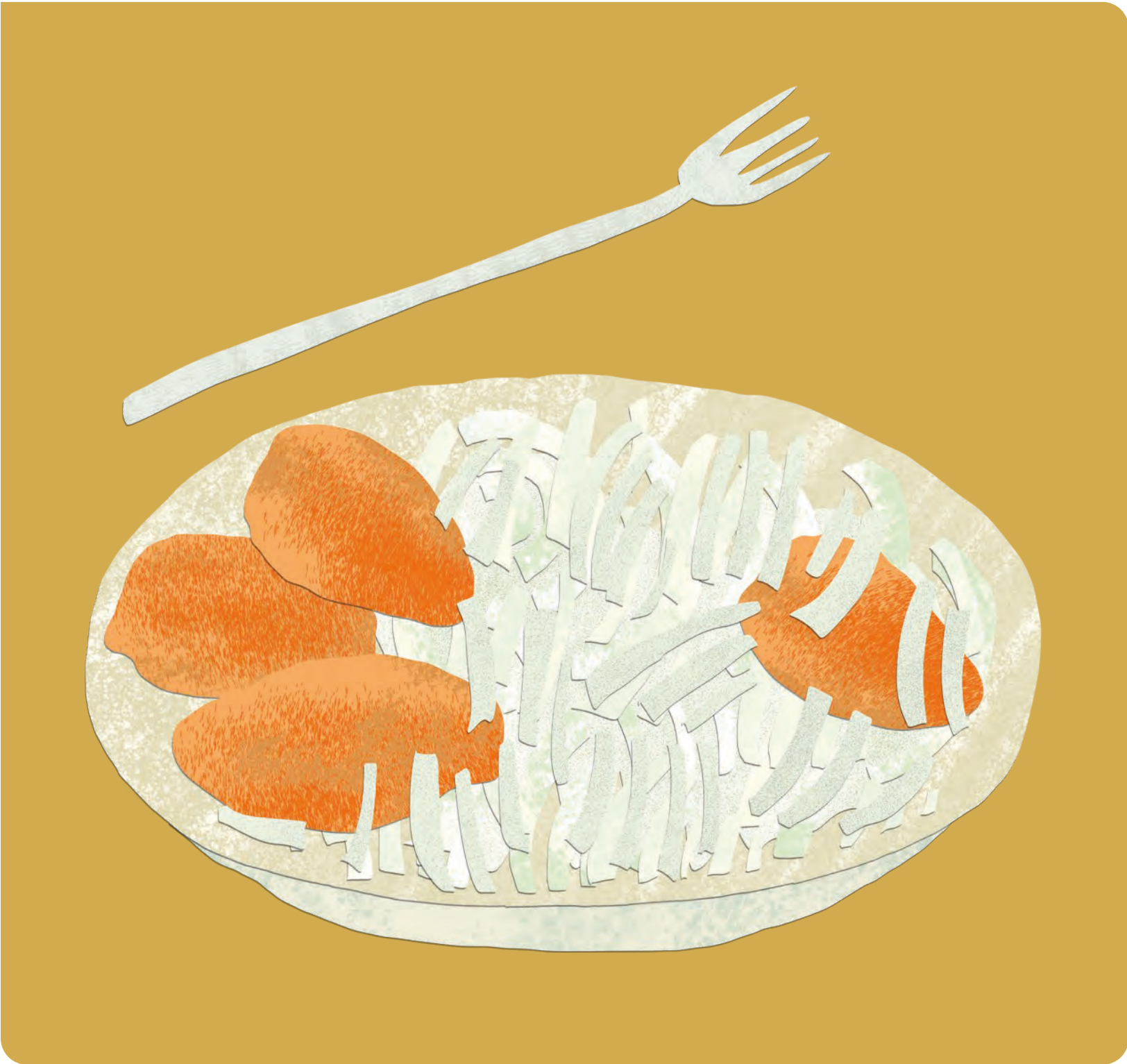
POKYNY

Namočte a uvařte (1) čočku s bobkovým listem, dokud nezměkne. V samostatném hrnci osmažte nakrájenou cibuli na oleji do sklovata, poté přidejte mrkev a sladké brambory nakrájené na malé kousky. Ochutnejte drceným česnekem, solí, kurkumou, kmínem a opražte (2) zeleninu dohromady. Postupně přidejte horkou vodu (nebo zeleninový vývar) a směs přiveďte k varu. Když je zelenina měkká, polovinu z ní rozmixujte do krémové směsi. Přidejte uvařenou čočku a nechte vařit, dokud se chutě nespojí. Přidejte máslo pro bohatší chuť a dochuťte podle chuti. Podávejte teplé s malou porcí bílého jogurtu a špetkou uzené papriky podle chuti, ozdobte petrželkou a podle chuti doplňte vejcem.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Bufetová nebo talířová služba s doplňky jako chléb, maso nebo vejce	Hmotnost porce: 240 g Teplota podávání: horké Nádobí: misa a lžice Podávání: ihned po přípravě, aby se zachovala nejlepší konzistence a chuť Uchovávání: udržujte v teple v parní lázni; jogurt musí být uchováván odděleně a chlazený	Jídlo je bohaté na rostlinné bílkoviny a vlákninu, což z něj dělá skvělý hlavní chod nebo přílohu. Skvěle se hodí k uzenému masu nebo vegetariánským pokrmům, jako jsou pečená zelenina, vejce nebo pečený tofu.

NÁZEV RECEPTU

Krokety z čočky a salát z fenyklu



TYP JÍDLA

Placky a galette

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Milán, Itálie

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Seznámení dětí s hlavními surovinami prostřednictvím hackathonu pro děti. Prezentace produktů a seznámení dětí s kuchyní, aby se seznámily s infrastrukturou a vybavením. Poté požádání dětí, aby vymyslely recept s luštěninami a dalšími produkty použitými v menu.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Je to snadné, zdravé a udržitelné. Městská cateringová služba v Miláně zavádí recepty z luštěnin, aby děti lépe seznámit s těmito surovinami.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁN

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	190	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	8	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	5,8	(gramy)
Sodík	0,3	(gramy)
Cukry	2,4	(gramy)
Nasycené tuky	2	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	12
Procesy upcyklování	ANO
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	NE

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Fenykl, syrový	100	112	56	2,4	<0,1	2	-	9,52	35
Brambory, syrové	46,4%	52	26	1,8	<0,1	1	-	22,88	-
Sýr, asiago	28,6%	32	16	-	-	-	-	-	-
Červená čočka, sušená	28,6%	32	16	18	<0,1	1	0,3	49	-
Chléb, pšenice, žito, celozrnný	19,6%	22	11	7,2	0,4	2,3	0,4	25,74	-
Mrkev, syrová	12,5%	14	7	2,8	<0,1	4,2	0,1	2,24	-
Olej, olivový, extra panenský	10,7%	12	6	-	-	-	14,9	54	-
Cibule, červená, syrová	8,9%	10	5	2,5	<0,1	5,2	0,1	1,85	-
Sýr, Parmigiano Reggiano	8,9%	10	5	-	1	-	17,6	20,2	-
Vejce, celá, kuřecí, syrová	5,9%	6,6	3,3	-	0,1	0,2	3,1	4,35	-
Ocet	1,8%	2	1	-	<0,1	0,6	-	0,22	-
Sůl	1,3%	1,4	0,7	-	33,8	-	-	-	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Krokety na bázi škrobu	Vaření za mokra + chlazení	4°C po dobu až 3 dnů	Polévky, vývary a velliutes
	(2) Krokety těsto	Tvarování a obalování	Teplota zmrazení	
	(3) Fenykl	Jemné nakrájení	4°C po dobu až 3 dnů	Fenykl nakrájený na julienne lze použít (bez koření) do krémových polévek jako první chod
	(4)			
	(5)			

POKYNY	Vařte všechny (1) škroby najednou následujícím způsobem: v osolené vroucí vodě nakrájené brambory, mrkev, cibuli a čočku a nechte vychladnout. Jakmile vychladnou, přidejte nastrouhaný sýr Asiago nebo bio/caciotta, sýr parmigiano reggiano, nastrouhaný starší chléb a pasterizovaná bio vejce. Dobře promíchejte (2) krokety a nechte je znovu vychladnout. Tvarujte nebo vytlačujte krokety a obalte je strouhankou. Krokety upečte v troubě a nakonec podávejte s jemně nakrájeným a ochuceným syrovým (3) fenyklem.
--------	---

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Produkt se vaří v kuchyni a dodává se horký. V jídelně se pouze servíruje na talíři. 1 teplý tác s krokety 1 fenyklu k podávání jídla přímo u stolu nebo v samoobslužné lince	Jedno jídlo obsahuje 3 krokety a 1 porci fenyklu.	Čerstvý salát z syrového fenyklu dodává křupavý kontrast k horkým krokety a zvyšuje tak jejich chutnost.

NÁZEV RECEPTU

Houbová adobada, Ingrid zelený hrášek a plochý chléb



TYP JÍDLA

Jídlo na bázi obilovin/chleba/brambor

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Kodaň, Dánsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

„Zelená strava pro oči i chuťové buňky“
Příprava barevných pokrmů s velkým množstvím zeleniny pro potěchu oka.
Hrajte si s různými strukturami jídla a zkoušejte jíst rukama.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

- Představit udržitelné jídlo s vřelostí a chutí.
- Zajistit zábavný zážitek z ochutnávky a zeleninu jako příjemnou náhradu masa.
- Prezentovat aktuální produkt (kebab/kofte)
- ekologickým způsobem.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

- Bez lepku
- Bez laktózy
- Vegetarián
- VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	293	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	66	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	5,7	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	4,5	(gramy)
Nasycené tuky	1,3	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	3
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	NE
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Růžičková kapusta, syrová	100	0,3	30	4,1	<0,1	1,4	0,1	13,8	20
Krupice	100	0,3	30	2	<0,1	3	0,3	101	-
Houby, ústřice	83,3%	0,25	25	1,5	<0,1	0,2	0,1	4,5	10
Pepř, sladký, červený, syrový	83,3%	0,25	25	1,8	<0,1	4,3	-	6,25	10
Celer, syrový	83,3%	0,25	25	4,9	<0,1	-	-	9,5	25
Hrášek, Ingrid	83,3%	0,25	25	4,7	<0,1	6	0,8	89,75	-
Mrkev, syrová	40%	0,12	12	2,8	<0,1	4,2	0,1	3,84	7,5
Olej, olivový, extra panenský	20%	0,6	6	-	-	-	14,9	54	-
Oregano, sušené	6,7%	<0,1	2	15	<0,1	-	2,1	7,2	-
Česnek, syrový	6,7%	<0,1	2	2,1	<0,1	1	0,1	3,16	11

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Plochý chléb	Vaření+ hnětení + pečení	Mražení	Pita chléb, krutony
	(2) Marináda Adobada	Michání	4°C po dobu až 3 dnů	Dip, mole, základ polévky
	(3) Špízy	Sestavení a pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Zeleninový kebab, dušená jídla
	(4)			
	(5)			

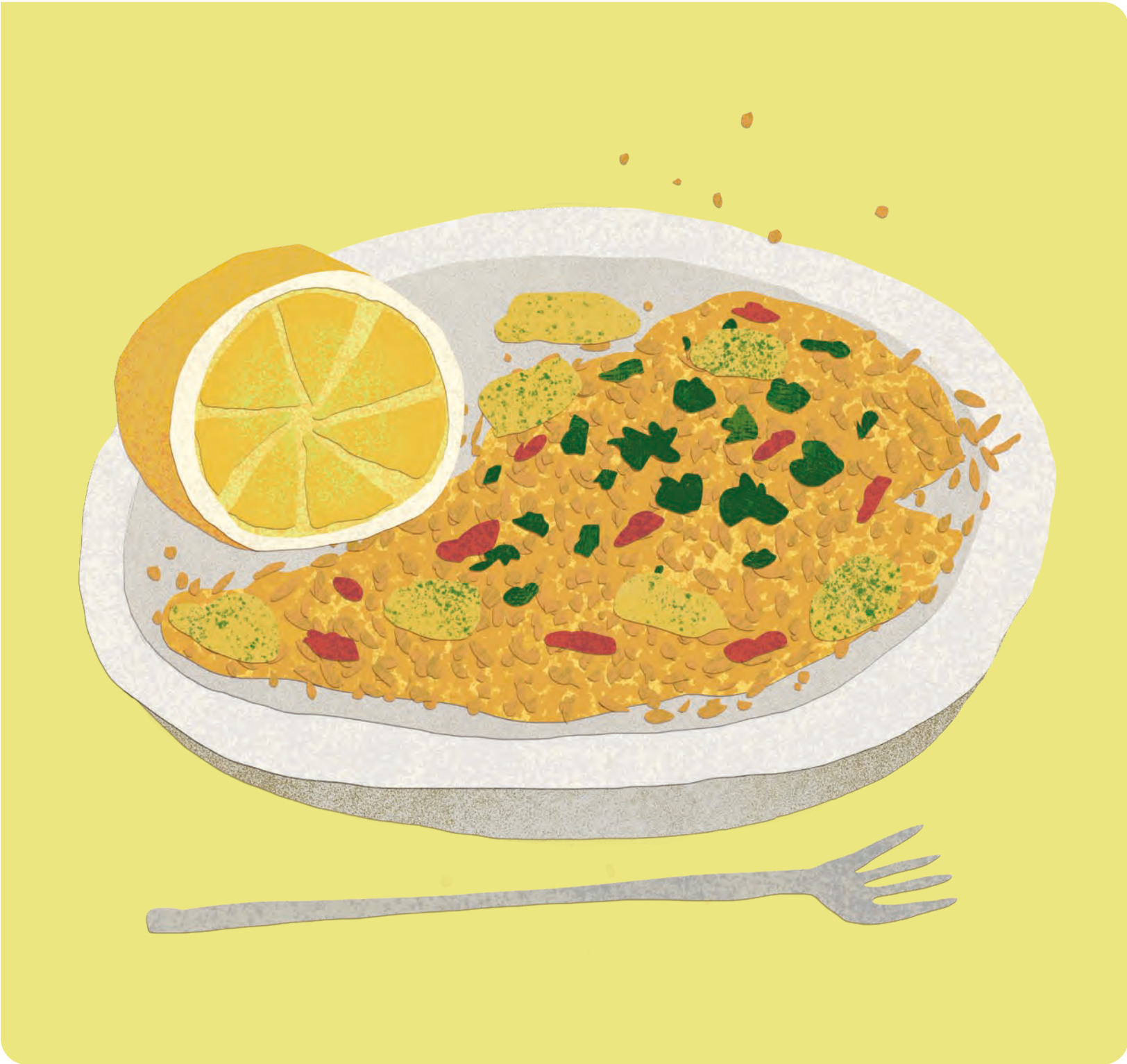
POKYNY

Pro (1) **plochý chléb** uvařte hrášek v osolené vroucí vodě (nebo zeleninovém vývaru s velkým množstvím bobkových listů a cibule). Scedte a rozmixujte na hustou pastu. Vyberte silnou mouku a smíchejte chlebové těsto s vodou, olivovým olejem, solí a pastou z rozděleného hrášku (volitelně: použijte kvas). Chléb upečte na pánvi. Pro (2) **marinádu adobada** smíchejte extra panenský olivový olej, oregano a nasekaný česnek a nechte odležet při pokojové teplotě. (3) **Špízy**: natrhejte hlívy ústříčné, nakrájejte papriku, celer, růžičkovou kapustu a mrkev a marinujte minimálně 2 hodiny v marinádě adobada. Vložte špízy do studené vody aby se nespálily/nezhnědly. Až budou připravené, grilujte je v troubě při 220 °C asi 20 minut, s plným ventilátorem.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Plochý talíř, vidlička, ubrousek. Porcované, ale podávejte jako společné jídlo na společných talířích. 1 tác s špízy 1 tác s plochým chlebem	Může být lepkavé, proto nezapomeňte na ubrousky pro děti. Přibližně 250 g na porci.	Přidejte houby adobada a zeleninu na plochý chléb a vychutnejte si.

NÁZEV RECEPTU

Zeleninový kuskus s uzeným tofu



TYP JÍDLA

Jídlo na bázi obilovin/chleba/brambor

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Bratislava, Slovensko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



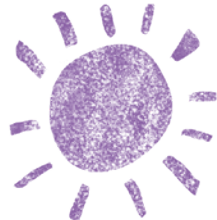
PODZIM



Zima



Jaro



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Budte dostatečně silní
Pravidelně sportujete? Budte chytrí a připravte si jídla s vysokým obsahem bílkovin. Vejce a maso jsou v pořádku, ale pravděpodobně je nebudete jíst každý den. Slyšeli jste o rostlinných bílkovinách? Vyzkoušejte náš kuskus s tofu a vymyslete další jídla s rostlinnými bílkovinami. A máme pro vás několik otázek. Víte, z čeho se tofu vlastně vyrábí? A v které zemi světa se používá nejvíce?

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Naučte se připravovat vyvážené rostlinné pokrmy se sezónní zeleninou a tofu bohatým na bílkoviny podle jednoduchého a zdravého receptu.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

BEZ LAKTÓZY

VEGETARIÁN

VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	336	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	11	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	9,5	(gramy)
Sodík	0,5	(gramy)
Cukry	3,6	(gramy)
Nasycené tuky	1,5	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	7
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Vývar, zelenina	100	13	130	0,1	0,3	0,2	-	7,8	-
Tofu, uzené	100	8,5	85	2	<0,1	0,5	0,8	101,15	-
Pepř, sladký, červený, syrový	27,7%	3,6	36	1,8	<0,1	4,3	-	9	20
Kuskus, celozrnný, nepřípravený	26,9%	3,5	35	8,4	<0,1	2,4	0,3	119,7	-
Hrášek, syrový	24,6%	3,2	32	4,7	<0,1	1	-	20,8	-
Cizrna, vařená	22,3%	2,9	29	8,8	<0,1	0,3	0,4	40	-
Olej, olivový, extra panenský	3,1%	0,4	4	-	-	-	14,9	36	-
Citron, čerstvý, šťáva	2,7%	0,35	3,5	0,3	<0,1	2	-	1,64	50
Sůl	0,1%	<0,1	0,12	-	33,8	-	-	-	-
Kari, prášek	<0,1	-	<0,1	25	<0,1	-	1,6	0,11	-
Paprika, mletá	<0,1	-	<0,1	20,9	<0,1	-	1,7	0,10	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Hnědý vývar	Pečení+ vaření	4 °C po dobu až 3 dnů, zmrazené až 3 měsíce	Základ pro polévky a vývary k vaření škrobů a zeleniny
	(2) Kuskus	Michaný s vroucím vývarem	4°C po dobu až 3 dnů	Používá se místo tradiční rýže v pokrmech pro větší univerzálnost
	(3) Restovaná zelenina	Pečení	Vakuově balené 4°C po dobu až 5 dnů	Používá se v mnoha dalších receptech jako možná příloha
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Připravte **(1) hnědý vývar** ze všech dostupných zeleninových odřezků, které opražte a poté zalijte vodou. Nechte 2 hodiny vařit. Nakrájejte uzené tofu na kostky a osmažte na olivovém oleji dozlatova. **(3) Restovanou zeleninu** přidejte nakrájenou barevnou papriku, hrášek a vařenou cizrnu k tofu. Dochutěte garam masala a uzenou paprikou a vařte, dokud zelenina nezměkne. Přidejte **(2) kuskus** a zalijte vývarem ze zeleniny. Nechte vařit, dokud kuskus neabsorbuje vývar a nezměkne. Dochutíme solí a na závěr přidáme citronovou šťávu pro svěží chuť. Před podáváním ozdobíme čerstvě nasekanou petrželkou.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 podnos kuskusu Servírovací nástroje: ploché talíře a vidličky Typ servírování: bufet nebo servírování na talířích, ozdobené čerstvou petrželkou	Hmotnost porce: 310 g Podávejte ihned po přípravě, aby jídlo mělo nejlepší chuť a konzistenci. Uchovávání: pokrm lze uchovávat v teple v parní lázni, ale kuskus by neměl být uchováván po delší dobu, aby nezvlhnul.	Toto jídlo je ideální pro vegetariánské nebo veganské menu a je vhodné pro osoby, které preferují rostlinnou stravu. Kuskus nesmí být převařený, aby si zachoval lehkou a nadýchanou konzistenci.

LUŠTĚNINY

ALTERNATIVNÍ

BÍLKOVINY

POSTUPNÉ
VYSTAVENÍ
POTRAVINÁM

KOGNITIVNÍ
UKOTVENÍ

JEDNO
ZDRAVÍ

KAMUFLÁŽ

Adaptivní recepty



Tyto prvky mohou být výchozím bodem pro následnou modulární transformaci, a to jak z hlediska složení, tak i prezentace. Z tohoto pohledu vzniká pojem adaptivní recept, který je chápán jako schopnost receptu přizpůsobit se různým kontextům a zároveň zajistit stejný konečný požitek

Tyto recepty mohou být užitečné v různých situacích, například:

- splnění specifických dietních požadavků, jako jsou recepty bez hlavních alergenů nebo recepty, které mají potenciál se jimi stát. **Sladké bramborové dukáty s krémovým špenátem a kostkami tempehu**, stejně jako **Dýňový koláč / Coca de calabaza**, jsou příklady receptů navržených tak, aby byly (snadno transformovatelné na) veganské, bez laktózy a bez lepku;
- gzařštění kontinuity v průběhu všech ročních období: jako v případě **Brambory, tvaroh, lněný olej, syrová sezónní zelenina nakrájená na tyčinky**, kde lze brambory i syrové zeleninové tyčinky snadno nahradit podobnými alternativami, které mají stejnou křupavou konzistenci;
- vytváření známosti prostřednictvím přístupu, který zahrnuje převzetí určitých prvků

ze známých kombinací a jejich integraci do nových kontextů. Dobrým příkladem jsou oblíbené omáčky, které se běžně používají k hranolkám nebo masu a které jsou v tomto kontextu nabízeny v nových kombinacích: **Křupavá zelenina a tempeh s mi-somajonézou**, **Červené kari se zeleniNEu a edamame** a nakonec **Pečená sezónní zelenina s řepným kečupem**;

- pro úpravu konečné konzistence jednotlivých pokrmů změnou obsahu vody, který se může pohybovat od salátu po polévku nebo vývar. Tato metoda v kombinaci s různou teplotou podávání zajišťuje kontinuitu receptu v průběhu různých ročních období. Poslední uvedený příklad je obzvláště účinný pro postupné seznamování studentů s určitými podněty v průběhu školního roku.



Podrobnější informace **najdete** v druhé kapitole příručky *School Menu Design Handbook* (Příručka pro sestavování školních jídelníčků) s názvem *Progressive Presentation and Circular Cooking* (Progresivní prezentace a kruhové vaření) na stranách 86, 87, 117, 118, 119 a 120, kde se dozvíte více o strategiích progresivní prezentace.

140
144
148
152
156
160
164

**NErimberk
a Essen,
Německo**

Alice Baumgärtner, Manuel Poschadel,
Christian Sandner, Stephanie Schielein,
Karin Schmidt, Vera Stöbel

**Tallinn,
Estonsko**

Kadri Ausmaa, Kendra Kairi Vaino,
Kristi Tiido

**Kodaň,
Dánsko**

Søren Buhl Steiniche, Astrid Dahl,
Ebbe Engdal Skovfoged, Emil Kiær
Lund, Christian Rune Jensen

**NErimberk
a Essen,
Německo**

Alice Baumgärtner, Manuel Poschadel,
Christian Sandner, Stephanie Schielein,
Karin Schmidt, Vera Stöbel

**Valencie,
Španělsko**

Cristina Ruiz, Paloma Vicent,
Paola Hernandez, Hector Muelas,
Joachim Pomeu Mateus

**Kodaň,
Dánsko**

Søren Buhl Steiniche, Astrid Dahl,
Ebbe Engdal Skovfoged, Emil Kiær
Lund, Christian Rune Jensen

**Vídeň,
Rakousko**

Andrea Vaz-König, Julia Haas,
Saša Asanović

**Pečená sezónní zelenina
a řepný kečup**

Kvěťáková polévka s cizrnou

**Křupavá zelenina a tempeh
s misomajonézou**

**Brambory, tvaroh, lněný olej, syrová
sezónní zelenina nakrájená na tyčinky**

Dýňový koláč / Coca de calabaza

Červené kari se zeleninou a edamame

**Sladké bramborové dukáty s krémovým
špenátem a kostkami tempehu**

NÁZEV RECEPTU

Pečená sezónní zelenina
a řepný kečup



TYP JÍDLA

Karbanátky a galety

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Norimberk a Essen, Německo

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Děti raději samy vybírají, kterou zeleninu chtějí ochutnat, nemíchejte ji dohromady. Kečup má rád každý, tak si ho připravíme sami.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravují
toto jídlo

- Je to snadné a rychlé
- Lze ho obměňovat podle sezóny
- Kečup lze připravit z ovocné zeleniny nebo ovoce (švestky, jablka, paprika atd.)

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravují
tento pokrm

Bez lepku
Bez laktózy
Vegetariánské
VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	292	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	46	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	7,7	(gramy)
Sodík	0,2	(gramy)
Cukry	9,3	(gramy)
Nasycené tuky	1,7	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	9
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchařský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Patate, crude	100	18,75	150	1,8	<0,1	1	-	132	15
Pomodori, in scatola	26,7%	5	40	0,7	<0,1	3,6	0,1	9,6	-
Zucca, cruda	26,7%	5	40	1	<0,1	1,7	0,1	5,6	25
Cipolla, rossa, cruda	20%	3,75	30	2,5	<0,1	5,2	0,1	11,1	25
Barbabietola, cruda	20%	3,75	30	2,9	<0,1	6	-	11,4	25
Carota, cruda	20%	3,75	30	2,8	<0,1	4,2	0,1	9,6	25
Cavolo, rosso, crudo	20%	3,75	30	3,6	<0,1	3	-	8,1	30
Olio, oliva, extravergine	6,7%	1,25	10	-	-	-	14,9	90	-
Cavolini di Bruxelles, crudi	6,7%	1,25	10	4,1	<0,1	1,4	0,1	4,6	10
Aglío, cotto	1,3%	0,25	2	2,7	<0,1	1,4	-	2,54	-
Paprika, in polvere	0,7%	0,13	1	20,9	<0,1	-	1,7	3,6	-
OrigaNE, essiccato	0,7%	0,13	1	15	<0,1	-	2,1	3,6	-
Sale	0,3%	<0,1	0,5	-	33,8	-	-	-	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Biodiverzní zelenina	Pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Lze použít v kari omáčka nebo v zeleninové pánvi s rýží nebo jen jako příloha
	(2) Kečup z červené řepy	Vaření+ k é mixování	Pasterizované, v suchém skladu	Utilizzare il ketchup per accompagnare altri piatti
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY

(1) Bio zeleninu stačí pouze omýt, většinu z nich není nutné loupat, což je zdravé pro tělo i peněženku. Zeleninu nakrájejte a potřete kořením a teplotně stabilním olivovým olejem. Po upečení pokapejte citronovou šťávou (podle chuti). Zeleninu rozložte na plechy tak, abyste mohli zeleninu, která se peče rychleji, vložit do trouby později. (Nejprve vložte mrkev a brambory, poté cibuli, klíčky a dýni a nakonec zeli). Zeleninu také rozložte odděleně, aby si děti mohly vybrat, kterou zeleninu ochutnají a kterou ne.

Pro (2) kečup oloupejte a nahrubo nakrájejte cibuli a pomalu ji osmahněte na extra panenském olivovém oleji. Umyjte, nakrájejte a uvařte červenou řepu v co nejmenším množství vody, aby neztratila chuť (voda by měla být osolená). Přidejte červenou řepu a konzervovaná rajčata k cibuli, vše rozmixujte a dochuťte solí, pepřem a balsamickým octem.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Několik táců s tříděnou zeleninou 1 mísa kečupu	V ideálním případě si děti mohou vybrat, jakou zeleninu chtějí ve svém jídle. Jedno jídlo váží přibližně 360 g: 130 g zeleniny, 150 g brambor a 80 g kečupu.	Lze použít téměř všechny druhy zeleniny. Zde ukážeme, jak lze použít mrkev, zeli a brambory. Na jaře můžeme použít cuketu, zelené fazolky a chřest.

NÁZEV RECEPTU

Květáková polévka s cizrnou



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Tallinn, Estonsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Seznamte se s estonskými luštěninami
Objevování estonské biodiverzity a sezónnosti prostřednictvím výzkumu tradičních produktů. Spojování tradičních produktů s jinými gastronomickými kulturami, jako v tomto receptu — případ kari.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Povzbuzování studentů k ochutnávání nových chutí. Kromě toho lze květák snadno nahradit dýní, která má podobné složení škrobu. Navíc vařením dýně se slupkou můžeme snížit ztráty. I tak zůstane krémová konzistence zachována.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁNSKÉ

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	174	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	13	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	7,2	(gramy)
Sodík	1,2	(gramy)
Cukry	3,3	(gramy)
Nasycené tuky	5,6	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	3
Procesy upcyklování	ANO
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Vývar, zeleninový	100	1	10	0,1	0,3	0,2	-	6	-
Květák, syrový	50%	0,50	50	2,2	<0,1	2,4	-	12,5	2
Cizrna, vařená	50%	0,50	50	8,8	<0,1	0,3	0,4	69	-
Kokos, mléko	35%	0,35	35	0,5	<0,1	1,5	15,2	60,5	-
Mrkev, syrová	15%	0,15	15	2,8	<0,1	4,2	0,1	4,8	20
Cibule, červená, syrová	8%	<0,1	8	2,5	<0,1	5,2	0,1	2,96	20
Citron, šťáva, čerstvá	8%	<0,1	8	0,3	<0,1	2	-	3,76	-
Sůl	2,5%	<0,1	2,5	-	33,8	-	-	-	-
Kari, prášek	2,5%	<0,1	2,5	25	<0,1	-	1,6	9,25	-
Zázvor, kořen	2,5%	<0,1	2,5	2	<0,1	1,7	0,2	2	-
Česnek, syrový	2%	<0,1	2	2,1	<0,1	1	0,1	3,16	16
Petržel, čerstvá	1,2%	<0,1	1,2	5	<0,1	-	0,1	0,44	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Vařené cizrny	Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Zeleninový guláš
	(2) Zásoby, zelenina	Pečení+ vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Polévky a omáčky
	(3) Restovaná zelenina	Pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Polévky, dušená jídla, karbanátky
	(4)			
	(5)			

POKYNY

(1) Vařte cizrnu namočenou den předem. Oloupejte mrkev, cibuli a česnek. Nakrájejte cibuli na kostičky, česnek nasekejte a mrkev nastrouhejte. Zahřejte hrnec a (3) zeleninu několik minut restujte. Přidejte (2) vývar, zeleninu a přiveďte k varu. Nakrájejte květák na malé kousky, přidejte do hrnce a vařte, dokud nezměkne. Přidejte cizrnu, mletý zázvor, kari a kokosové mléko. Vařte 5 minut, rozmixujte mixérem do hladka. Dochutě solí a citronovou šťávou. Ozdobte petrželkou a podávejte.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
----------------	---------------------	---------------------

½ 100 GN tác	Polévkový talíř 250 ml a lžice.	Může se podávat s krutony nebo čerstvým pečivem.
--------------	---------------------------------	--

NÁZEV RECEPTU

Křupavá zelenina a tempeh s misomajonézou



TYP JÍDLA

Zelenina a luštěniny

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Kodaň, Dánsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Zkušenost s rostlinnou majonézou!
Workshop o používání alternativních surovin k přípravě majonézových omáček: použití jakéhokoli druhu rostlinného mléka (ovesného, mandlového, rýžového), vody z mořských řas nebo aquafaby. Stejný postup jako u tradičních majonéz.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Inkluzivita: výroba majonézy, kterou může jíst každý. Použití misa dodává majonéze větší hloubku a extra umami. Naučte se o zvýraznění chuti a upcyklování.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

- Bez lepku
- Bez laktózy
- Vegetariánské
- VEGANSKÝ**

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	288	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	61	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	12,2	(gramy)
Sodík	1,9	(gramy)
Cukry	7,8	(gramy)
Nasycené tuky	1,5	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	3
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Mrkev, syrová	100	10	100	2,8	<0,1	4,2	0,1	32	10
Květák, syrový	100	10	100	2,2	<0,1	2,4	-	25	15
Tempeh, nepřipravený	100	10	100	6,2	<0,1	0,2	0,7	128	-
Miso, sójová pasta	-	1,5	15	6,6	5,1	6	0,7	19,5	-
Olej, řepkový	-	0,9	9	-	-	-	6,9	80,9	-
Mandle, nápoj, neslazený	7,6%	0,5	5	0,2	<0,1	0,4	0,1	1,3	-
Citron, šťáva, čerstvá	4,5%	0,3	3	0,3	<0,1	2	-	1,41	-
Sůl	-	0,3	3	-	33,8	-	-	-	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Mandlová a miso majonéza	Emulgování a pasterizace	4°C po dobu až 3 dnů	Dipy
	(2) Pečená zelenina	Pečení nebo zapékání	4°C po dobu až 3 dnů	Teplá jídla, občerstvení a rýžové saláty
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY	(1) Miso majonéza : smíchejte citronovou šťávu, mandlové mléko, sůl a miso v mixéru. Postupně přidávejte řepkový olej, dokud směs nezhoustne a všechny ingredience se dobře neemulgují. (2) Pečená zelenina: mrkev nakrájejte na proužky, květák na růžičky a tempeh na plátky. Mrkev, květák a tempeh opečte na pánvi nebo v troubě s olejem, dokud nejsou křupavé. Podle chuti sůl, petržel a citronovou šťávu.
--------	---

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 tác pečených zeleniny a tempehu 1 miska miso-majonézy	Zeleninu a tempeh podávejte horké s miso majonézou jako přílohou. Na jednu porci: 200 g pečených zeleniny 100 g pečeného tempehu 40 g misomajonézy	Zelené jídlo s výraznou chutí díky miso majonéze. Skvělá alternativa k masovým pokrmům s velkým množstvím křupavé zeleniny a umami.

NÁZEV RECEPTU

Brambory, tvaroh, lněný olej, syrová sezónní zelenina nakrájená na tyčinky



TYP JÍDLA

Cereálie/pečivo/pokrmy na bázi brambor

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Norimberk a Essen, Německo

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Klasická německá kuchyně nemusí být nutně těžká, kyselé a plná uzenin. Kulinařské kurzy mají pozitivní vliv na zdravé stravovací návyky. Manipulace s nožem: loupání a krájení syrové zeleniny je zábavné a bezpečné, pokud znáte správnou techniku.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Sezónnost každé roční období má svou zeleninu, která se hodí k syrové konzumaci.
Postupné odhalování olej lze smíchat s tvarohem nebo pokapat brambory.
Aktivní učení děti si mohou vybrat druh zeleniny, kterou chtějí ochutnat.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

BEZ LEPKU

Bez laktózy

VEGETARIÁNSKÉ

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	325	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	19	(% z celkové ho množství)
Obsah vlákniny	6,8	(gramy)
Sodík	0,8	(gramy)
Cukry	16,3	(gramy)
Nasycené tuky	1,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	4/5
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Brambory, sladké, syrové	100	1,75	175	2,4	<0,1	5,5	0,1	159,25	15
Tvaroh, nízkotučný	57,1%	1	100	-	<0,1	3,1	-	51	-
Mrkev, syrová	16%	0,28	28	2,8	<0,1	4,2	0,1	8,96	10
Mléko, plnotučné	14,3%	0,25	25	-	<0,1	4,5	2,2	15,25	-
Pastinák, syrový	12,6%	0,22	22	4,7	<0,1	5,4	0,2	15,62	10
Petržel, čerstvá	5,7%	0,10	10	5	<0,1	-	0,1	3,7	-
Pažitka, čerstvá	5,7%	0,10	10	2,3	<0,1	-	0,3	6,2	-
Olej, řepkový	2,9%	<0,1	5	-	-	-	6,9	44,95	-
Citron, šťáva, čerstvá	1,7%	<0,1	3	0,3	<0,1	2	-	1,41	-
Sůl	1,1%	<0,1	2	-	33,8	-	-	-	-
Olej, lněný	1,1%	<0,1	2	-	-	-	10,1	18	-
Pepř, černý/bílý	0,1%	-	0,2	26,4	<0,1	-	0,7	0,66	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Brambory	Pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Všechny druhy použití
	(2) Tvaroh	Šlehání a dochucení	4°C po dobu až 3 dnů	Dipy, pomazánky
	(3) Mrkev	Loupání a krájení	4°C po dobu až 3 dnů	K vaření, do salátů
	(4) Pastinák	Loupání a krájení	4°C po dobu až 3 dnů	K vaření, do salátů
	(5) Bylinky	Mytí a krájení	4°C po dobu až 3 dnů	Vše kromě dezertů

POKYNY

(1) **Brambory** lze připravit různými způsoby. Lze je upéct (oloupané nebo neloupané), rozmačkat po uvaření nebo upečení, upéct po uvaření a rozmačkání, nebo jednoduše uvařit v páře, což zachová nejvíce živin, ale je to také nejnudnější způsob. Nakrájejte (2) **sezónní zeleninu** na kousky, které budou pro děti snadno uchopitelné, aby je mohly namáčet do tvarohu nebo jíst bez nepořádku. Smíchejte lněný olej, bylinky a další koření do směsi, která se původně nazývá „Kräuter-Quark“. I když to zní jako název německé hair metalové kapely, chutná to skvěle a děti to budou milovat.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Nádoba s pečenými bramborami, mísa s tvarohem smíchaným s bylinkami a olejem Nádoba s nakrájenou mrkví Nádoba s nakrájeným pastinákem Nádoba s bylinkami navíc na posypání Láhev lněného oleje na posypání	Brambory se dávají na tvaroh, ne naopak. 150 g brambor. 100 g tvarohu. 50 g syrové zeleniny.	Německé jídlo pro duši: jídlo pro tělo, jídlo pro mysl. Tvaroh dodává bílkoviny, které svaly potřebují k růstu, brambory a syrová zelenina jsou plné vitamínů a vlákniny. Brambory obsahují dlouhé řetězce sacharidů. Ty jsou palivem pro mozek a celé tělo. Protože tvoří dlouhé řetězce, uspokojují hlad a dodávají energii na dlouhou dobu.

NÁZEV RECEPTU

Dýňový koláč / Coca de calabaza



TYP JÍDLA

Dezert

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Valencie, Španělsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Prací ve školní zahradě, poznáváním sezónnosti ovoce a zeleniny a postupným seznamováním se s dýněmi

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Tento dezert ztělesňuje vše, za čím stojíme ve SchoolFood4Change: je zdravý, udržitelný, chutný a sezónní. Navíc je vhodný pro lidi s celiakií, nesnášenlivostí lepku a laktózy. Jedná se také o univerzální recept, protože dýni lze nahradit vařenými bramborami, jako v původní „coca“ z Castelló, a posypat moučkovým cukrem.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁNSKÉ

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	449	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	49	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	3,1	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	51	(gramy)
Nasycené tuky	1,7	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	5
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Dýně, syrová	100	0,5	62,5	1	<0,1	1,7	0,1	8,75	33
Cukr, hnědý	80%	0,4	50	-	<0,1	99	-	198	-
Vejce, celé, kuřecí, syrové	76,8%	0,38	48	-	0,1	0,2	3,1	63,36	10
Mandle, mouka	50%	0,25	31,25	5,2	-	0,625	0,41	179	-
Citron, kůra	-	-	-	-	-	-	-	-	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Dýňové pyré	Pečení a mačkání	4°C po dobu až 3 dnů	Jakýkoli druh těsta (gnocchi, těstoviny, chléb, sušenky)
	(2) Vaječné bílky	Šlehání	Použijte přímo	Zeleninové omelety, soufflé
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Nakrájejte (1) dýni na velké kousky a pečte při teplotě 180 °C. Oddělte (2) bílky od žloutků a bílky ušlehejte do tuha. Mezitím smíchejte ostatní ingredience a dýni rozmačkejte vidličkou. Vyberte raději dýni s tenkou slupkou, abyste ji mohli nechat na dýni. Přidejte vyšlehané bílky a vmíchejte je do směsi zdola nahoru. Na plech položte list pečícího papíru a nalijte na něj směs. Pečte při teplotě 180 °C po dobu 25/30 minut. Můžeme ozdobit práškovým cukrem nebo rozpuštěnou čokoládou

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
----------------	---------------------	---------------------

1 tác dortů	Podává se na dezertním talíři s vidličkou, ale lze jej jíst i rukama.	Lze podávat s čerstvým ovocem.
Může být podáván v samoobslužné nebo bufetové lince jídelny.	190 g na porci	

NÁZEV RECEPTU

Červené kari se zeleninou a edamame



TYP JÍDLA

Jídlo na bázi obilovin/chleba/brambor

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Kodaň, Dánsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Upcycling Vylepšení!
Naučte se o vylepšení chuti a upcyklování.
Navštivte výrobu mlsa v Kodani.
Jedna z nejžhavějších oblastí současnosti.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Abych měl omáčku, která se hodí ke každému
ročnímu období.
Je to proto, aby dodala umami chuť
zeleninovému talíři, ale také se hodí k široké
škále dalších produktů: rýži, kuřeti, rybám atd.
Je vyrobena jako dochucovadlo.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku
Bez laktózy
Vegetariánské
VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	258	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	63	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	6,6	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	8,7	(gramy)
Nasycené tuky	11	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	NE	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	4
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	NE

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Kokos, mléko	100	6,6	66	0,5	<0,1	1,5	15,2	114,18	-
Mrkev, syrová	84,8%	5,6	56	2,8	<0,1	4,2	0,1	17,92	10
Pepř, sladký, červený, syrový	75,8%	5	50	1,8	<0,1	4,3	-	12,5	15
Brokolice, vařená	37,9%	2,5	25	2,7	<0,1	-	0,1	6,75	15
Cibule, červená, syrová	25,8%	1,7	17	2,5	<0,1	5,2	0,1	6,75	10
Olej, olivový, extra panenský	7,6%	0,5	5	-	-	-	14,9	45	-
Kari, prášek	7,6%	0,5	5	25	<0,1	-	1,6	18,5	-
Čočka zelená/hnědá, sušená	7,6%	0,5	5	18	<0,1	1	0,3	15,3	-
Vápenec	4,5%	0,3	3	2,8	<0,1	1,7	-	1,23	-
Sójové boby, fazole, vařené	4,5%	0,3	3	6,5	<0,1	-	0,8	3,69	-
Miso, sójová pasta	4,5%	0,3	3	6,6	5,1	6	0,7	3,9	-
Česnek, syrový	3%	0,2	2	2,1	<0,1	1	0,1	3,16	-
Sůl	3%	0,2	2	-	33,8	-	-	-	-
Zázvor, kořen	3%	0,2	2	2	<0,1	1,7	0,2	1,62	-
Cukr, hnědý	3%	0,2	2	-	<0,1	99	-	7,92	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Červená kari omáčka	Dušení	4°C po dobu až 5 dnů	Dipy, polévky a ragú
	(2) Rýže	Vaření	4°C po dobu až 5 dnů	Saláty, misky, knedlíky
	(3) Edamame	Vaření v páře	4°C po dobu až 5 dnů	Pesta
	(4) Brokolice	Blanšírování a pečení	4°C po dobu až 5 dnů	Velloutes
	(5)			

POKYNY	(1) Červená kari omáčka: osmažte cibuli a česnek na oleji. Poté přidejte zázvor a červené kari. Následně přidejte mrkev, červenou papriku, miso, čočku a kokosové mléko. Nechte vše vařit přibližně 20 minut. Poté omáčku rozmixujte a dochufte solí, limetkovou šťávou a cukrem. Blanšírujte a opečte (4) brokolice na pánvi nebo v troubě. Ve stejné vodě, ve které se vařila brokolice, uvařte (2) rýže. V troubě uvařte čerstvé (3) edamame fazole. Podávejte červenou kari omáčku s horkou vařenou rýží, brokolicí a edamame.
--------	--

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 hrnec kari omáčky 1 hrnec vařené rýže 1 táč brokolice a edamame	Podávejte teplé, na talíři nebo v misce. Na jednu porci: 100 g červené kari omáčky 100 g vařené rýže 80 g zeleniny	Pikantní udržitelná omáčka z zeleniny Dánsko potkává Thajsko. Jídlo známé většině dětí, ale proměněné v zelené jídlo

NÁZEV RECEPTU

Sladké bramborové dukáty s krémovým špenátem a kostkami tempehu



TYP JÍDLA

Zelenina a luštěniny

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Vídeň, Rakousko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

„Workshop o luštěninách a sladkých bramborách”
Děti se učí o různých zdrojích bílkovin se zaměřením na různé druhy luštěnin a typická jídla z celého světa, která se z nich připravují.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravují
toto jídlo

Jídlo obsahuje všechny textury a je barevné.
Je také velmi snadné připravit veganskou,
bezlepkovou a bezlaktózovou variantu.
Ingredience jsou regionálně dostupné
v bio kvalitě.
Rostlinné mléko je domácí, vyrobené ze semen.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravují
tento pokrm

BEZ LEPKU

BEZ LAKTÓZY

Vegetariánské

VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	386	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	15	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	9,3	(gramy)
Sodík	0,5	(gramy)
Cukry	10	(gramy)
Nasycené tuky	2,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	5
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Brambory, sladké, syrové	100	16,60	166	2,4	<0,1	5,5	0,1	151	2
Tempeh, nepřipravený	33,1%	5,5	55	6,2	<0,1	0,2	0,7	70,4	-
Špenát, syrový	30,1%	5	50	2	<0,1	-	0,1	13	-
Sójové mléko	14,5%	2,4	24	1,1	<0,1	1,7	0,2	6,96	-
Zásoby, zelenina	8,1%	1,35	13,5	0,1	0,3	0,2	-	0,81	-
Olej, slunečnicová semena	3,6%	0,60	6	-	-	-	10,6	53,82	-
Mouka, pšenice, celozrnná	3,6%	0,60	6	10,3	<0,1	5,4	0,3	19,8	-
Olej, olivový, extra panenský	3%	0,5	5	-	-	-	14,9	45	-
Olej, sezamový	1,5%	0,25	2,5	-	<0,1	-	14,5	22,45	-
Tamari, omáčka	0,8%	0,13	1,25	0,1	4,8	0,6	-	0-5	-
Česnek, syrový	0,7%	0,12	1,2	2,1	<0,1	1	0,1	1,9	-
Sůl	0,6%	0,10	1	-	33,8	-	-	-	-
Pepř, černý/bílý	0,1%	<0,1	0,1	26,4	<0,1	-	0,7	0,33	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Tempeh	Marinovaný+ pečený	4°C vakuově balené, maximálně 3 dny	Kari, ragú, omáčky
	(2) Špenátová omáčka	Vařený+ mixovaný	4°C vakuově balené, maximálně 3 dny nebo zmrazené	Polévky a zeleninové lasagne
	(3) Sladké brambory	Pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Burgery, polévky
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Nakrájejte (1) tempeh a marinujte ho 3 hodiny při pokojové teplotě. Pečte kostky tempehu při vysoké teplotě (200—220 °C) přibližně 15 minut, aby byly pěkně křupavé.
Pro (3) dukáty nakrájejte sladké brambory na kolečka o tloušťce 0,5 cm, potřete je olivovým olejem a pečte při vysoké teplotě (200—220 °C) přibližně 15 minut, aby vznikla křupavá kůrka.
Pro (2) omáčku vařte špenát v lehké bílé jíšce přibližně 15 minut na mírném ohni a poté ho rozmixujte. Místo tradičního mléka zvolte rostlinné mléko ze slunečnicových semen.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 tác pečených sladkých brambor 1 tác tempehu 1 miska špenátové omáčky	150 g sladkých brambor 50 g tempehu 60 g špenátové omáčky	Jídlo je sladké a křupavé, bez přidaného cukru.

SEZÓNNOST

ALER
GENY

TEPLOTA
PODÁVÁNÍ

TEXTURA
TEXTURA

ZNÁMOST

MODU
LARITA

ADAPTABILITA

Kuchyně a cirkulárnost

Kolektivní stravování, zejména ve školních jídelnách, je ideálním prostředím pro vytvoření a upevnění návyku vyváženého a zdravého stravování. Vzhledem k jedinečným charakteristikám stravovacích systémů, jako je vysoký objem podávaných jídel, jejich. Díky své široké přítomnosti ve všech zemích a službám nabízeným na denní bázi představují tato prostředí nyní představují jak příležitost z hlediska vzdělávacího poselství, které předávají, tak riziko ztráty hodnoty v potravinovém řetězci. V případě školních jídel je tento argument ještě relevantnější, protože cílová skupina je nejméně ochotná dělat kompromisy v oblasti zdraví a nejnáročnější z hlediska přijímání potravin.

Proto mají školní jídelny dnes za úkol minimalizovat jak plýtvání potravinami, tak jejich ztráty. Je tedy zřejmé, že při snaze o přijetí zdravějších jídel prostřednictvím ovlivňování stravovacích preferencí je stále možné omezit plýtvání a optimalizovat výrobní tok, aniž by byla ohrožena konečná chuť.

Recepty uvedené v této části odrážejí účinné strategie pro prevenci ztráty hodnoty při plánování procesů zpracování potravin nebo pro recyklaci určitých ingrediencí, čímž jim dodávají přidanou a vyšší hodnotu. Vzhledem k tomu, že produkce a zpracování masa jsou široce známá témata a již jsou považována za priority v oblasti snižování odpadu, následující recepty se zaměřují hlavně na pečivo, ovoce a zeleninu, tedy potraviny, které generují nejvíce odpadu a pro které je k dispozici méně komplexní mapování.

Zde navrhované recepty se týkají:

- využití celé suroviny — jako v případě zeleninových karbanátků a dušeného dýňového a lilkového ragú, kde se díky popsané vzdělávací aktivitě naučíte, jak využít každou část zeleniny, a zaměříte se také na hodnotu „ošklivých produktů“, které nejsou atraktivní pro velkoobchodní distribuční kanály;

- nové příležitosti z zbytků a vedlejších produktů, které ukazují, jak snadné může být dát novou hodnotu odpadu z jiného výrobního řetězce prostřednictvím kreativního recyklace, jako v případě **Ovesné vločky s fazolovou pomazánkou** a **Lahodná krémová pórová polévka s bylinkovými krutony**;
- sjednocení receptů a začlenění camouflage: tyto dvě činnosti společně představují účinnou strategii pro řešení obecného problému plýtvání potravinami, počínaje jednou z nejvíce plýtvaných potravin: rybami. Jak je zdůrazněno v receptu **Cuketové a rybí placičky**, zdokonalení místní suroviny lze dosáhnout použitím několika ingrediencí zpracovaných známou formou.

V kontextu receptů uvedených v této příručce vystává důležitá úvaha týkající se procenta kuchyňského odpadu na surovinu, se zvláštním zaměřením na potenciální využití procesů upcyklování a dalších možných aplikací polozpracovaných produktů. Tyto parametry jsou klíčovými prvky, které je třeba zohlednit při výběru surovin a jejich příslušných způsobů zpracování.



Tyto témata můžete prozkoumat v druhé kapitole příručky *School Menu Design Handbook (Příručka pro sestavování školních jídelniček)* s názvem *Progressive Display and Circular Cooking (Progresivní prezentace a cirkulární vaření)* na stranách 77–78 najdete informace o plýtvání potravinami ve školních jídelnách a na stranách 88–104 diskusi o principech oběhového hospodářství a přístupu uplatňovaném při zdokonalování ingrediencí v nových receptech.

174
178
182
186
190

Česká
republika

Andrea Hruskova, Dagmar Sedlářová,
Tom Václavík

Lahodná krémová polévka z pórku
s bylinkovými krutony

Kodaň,
Dánsko

Søren Buhl Steiniche, Astrid Dahl,
Ebbe Engdal Skovfoged, Emil Kiær
Lund, Christian Rune Jensen

Ovesné lupínky s fazolovou pomazánkou

Tallinn,
Estonsko

Kadri Ausmaa, Kendra Kairi Vaino,
Kristi Tiido

Dýňový a lilkový guláš

Slovensko

Eva Blaho, Katarina Medvedova,
Lubos Mego

Zeleninové placičky

Viimsi,
Estonsko

Kadi Bruus, Tina Saar

Placky z cukety a bílé ryby

NÁZEV RECEPTU

Lahodná krémová polévka z póрку s bylinkovými krutony



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ SE PODÁVÁ

Česká republika

SEZÓNA(Y) JÍDLA



Podzim



Zima



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ VZDĚLÁVACÍ ZKUŠENOSTI

Pórek a jeho rodina
Workshop o tom, jak připravit krémovou polévku z různých druhů zeleniny a obilovin podle vlastního výběru, a brainstorming o botanické čeledi liliaceae.

KLÍČOVÁ SLOVA A SDĚLOVANÉ HODNOTY

> protože připravuji toto jídlo

Zpracování sezónní zeleniny.
Krémová konzistence polévky zajišťuje jemnou chuť a atraktivní konzistenci pro děti.

INKLUZIVNÍ A ALERGENY

> pro koho připravuji tento pokrm

- Bez lepku
- Bez laktózy
- Vegetariánské
- VEGANSKÝ

ZDRAVÉ: VÝŽIVOVÝ PROFIL NA PORCI

Nutriční hodnota	299	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	49	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	8,1	(gramy)
Sodík	0,1	(gramy)
Cukry	2,2	(gramy)
Nasycené tuky	2,2	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ: EKOLOGICKÝ A SOCIÁLNÍ PROFIL

Hlavní složky	5
Procesy upcyklování	ANO
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Voda	100	3	300	-	-	-	-	-	15
Oregano, sušené	13,3%	0,4	40	15	<0,1	-	2,1	144	-
Cibule, syrová	8,3%	0,25	25	2,7	<0,1	4,5	0,1	9,25	15
Brambory, syrové	8,3%	0,25	25	1,8	<0,1	1	-	22	-
Zásoby, zelenina	4,2%	0,13	12,5	0,1	0,3	0,2	-	0,75	-
Rostlinná alternativa ke smetaně na bázi ovsa	4,2%	0,13	12,5	0,4	<0,1	1,4	2,1	17	-
Krutony	4%	0,12	12	4	1	3,8	6,7	58,9	-
Proso, syrové	3,3%	0,1	10	3	<0,1	-	0,8	37	-
Pórek, syrový	2%	<0,1	6	3	<0,1	3	-	1,68	-
Olej, olivový, extra panenský	0,3%	<0,1	1	-	-	-	14,9	9	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
(1) Krutony		Sušení v troubě	Skládování v suchu po dobu až 5 dnů	Bylinná strouhanka, zahušťovadlo do polévek
(2) Base per zuppa		Dušení (suché+ mokré vaření)+ míchání	4°C po dobu až 3 dnů	Polévky, kari, rizota
(3)				
(4)				
(5)				

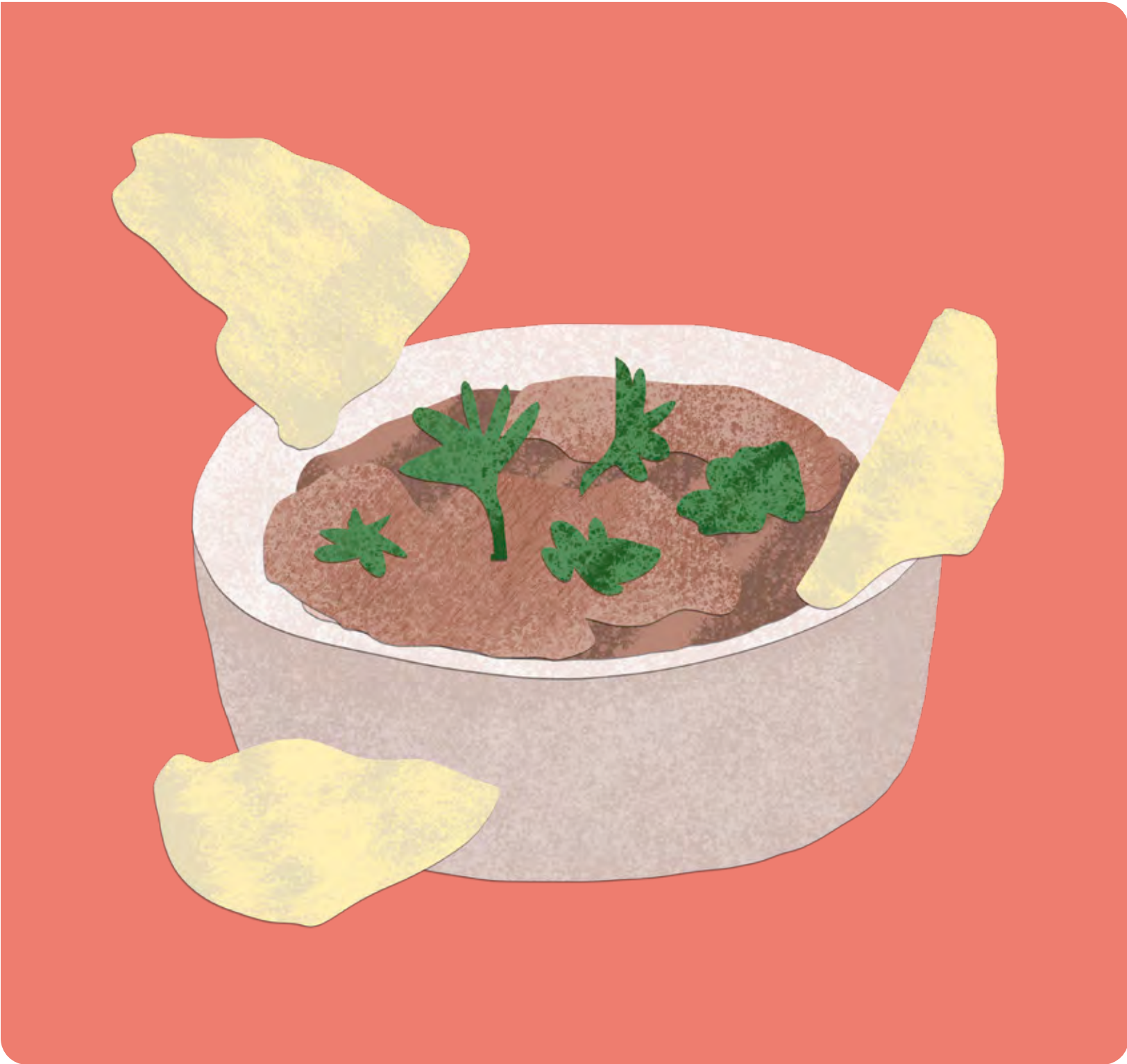
POKYNY

Pro přípravu (2) **polévkové základny** osmažte na oleji jemně nakrájenou cibuli, poté přidejte na malé kostičky nakrájené brambory, vařenou proso a zeleninový vývar. Vařte 15 minut. Nakonec přidejte jemně nakrájený pórek a vařte dalších 5 minut. Polévku rozmixujte a zjemněte ovesnou smetanou. **Na** bylinkové **krutony** nakrájejte celozrnný toastový chléb na malé kostky, rozložte je na plech vyložený pečicím papírem a předpečte v troubě při 180 °C po dobu 4 minut. Smíchejte olej s bylinkami, nalijte na plech s krutony a důkladně promíchejte, aby se všechny kousky obalily. Pečte dalších 4 minuty, dokud nezlatnou.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 velký hrnec/plech polévkové základny 1 plech krutonů	Podávejte ihned po přípravě, aby byla chuť a konzistence co nejlepší. Hmotnost porce: 500 g Teplota podávání: teplé. Podávací příbory: podávejte v hlubokém talíři s lžící. Typ servírování: bufetové nebo na talíři.	Toto jídlo je ideální pro vegetariánská nebo veganská menu a dobře vyhovuje pro osoby, které preferují rostlinnou stravu.

NÁZEV RECEPTU

Ovesné lupínky s fazolovou pomazánkou



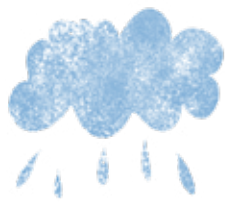
TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Kodaň, Dánsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



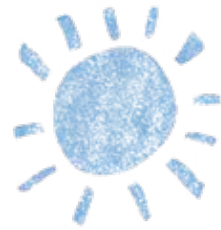
PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Ukázat žákům, jak zužitkovat zbytky ze snídaně a zkombinovat je s pečenou zeleninou pro zdravou odpolední svačinu.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Školy často mají zbytky z klubů snídaní. Tento recept nabízí příležitost zužitkovat je na sytou svačinu plnou bílkovin a umami z fazolí a sušených rajčat.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

- Bez lepku
- Bez laktózy
- Vegetariánské
- VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	125	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	35	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	5,8	(gramy)
Sodík	0,1	(gramy)
Cukry	2,3	(gramy)
Nasycené tuky	0,6	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	8
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Fazole, bílé, vařené	100	0,72	36	9,9	<0,1	0,6	0,2	40,7	-
Mrkev, syrová	55,6%	0,4	20	2,8	<0,1	4,2	0,1	6,4	100
Ovesné vločky	19,4%	0,14	7	7,3	<0,1	2	1,3	26,11	100
Rajčata, sušená, konzerva/ sklenice, odvodněná	16,7%	0,12	6	8	0,5	6,3	1,5	11,82	-
Slunečnice, semena	13,9%	0,1	5	7,4	<0,1	-	6	32,35	-
Rajčata, pyré, koncentrovaná, konzervovaná	13,9%	0,1	5	3,7	0,3	12,9	-	4,35	-
Citron, šťáva, čerstvá	6,3%	<0,1	2,25	0,3	<0,1	2	-	1,05	-
Česnek, syrový	1,3%	<0,1	0,45	2,1	<0,1	1	0,1	0,71	-
Pepř, černý/bílý	1,1%	<0,1	0,4	26,4	<0,1	-	0,7	1,32	-
Sůl	1,1%	<0,1	0,4	-	33,8	-	-	-	-

PŘÍPRAVA

Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
(1) Fazole	Míchání	4°C po dobu až 3 dnů	Sendviče
(2) Křupavá kaše	Sušení v troubě	Skládování v suchu	Zahřátí jako pyré
(3)			
(4)			
(5)			

POKYNY

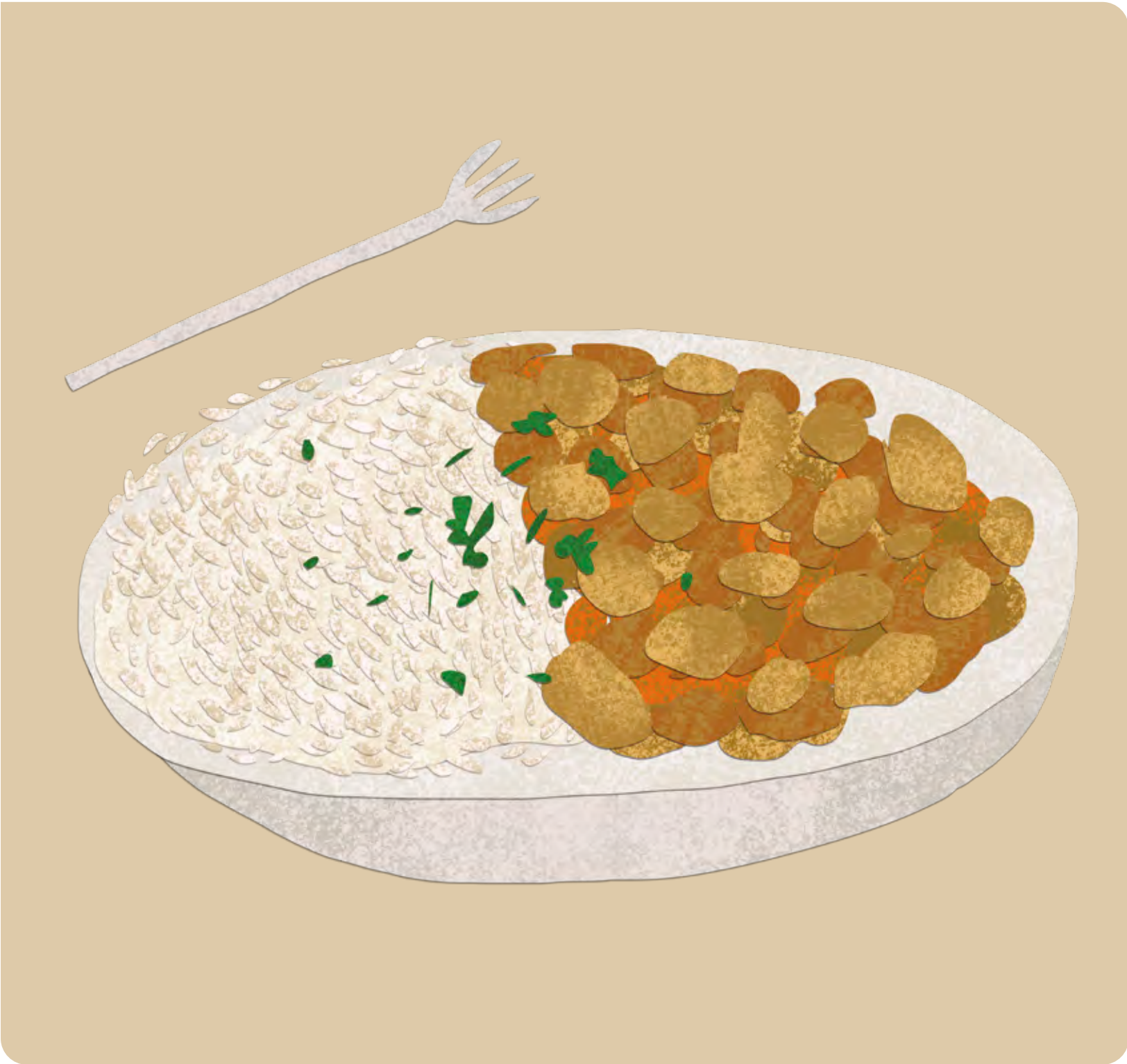
Pro (1) fazolovou pomazánku opražte slunečnicová semínka na suché pánvi. Poté vložte slunečnicová semínka, vařenou mrkev a fazole, česnek, rajčatový protlak, sůl a citronovou šťávu do kuchyňského robotu a mixujte, dokud nezískáte jednotnou krémovou hmotu. Důkladně dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou nebo octem. Postupně přidávejte tekutinu z fazolí, dokud nezískáte krémovou konzistenci.

Pro (2) ovesnou kaši vařte ovesné vločky v osolené vroucí vodě po dobu 15 minut za stálého míchání. Hmotu by měla zhoustnout, ale neměla by být příliš hustá. Pokud je příliš hustá, zředte ji vodou. Směs rozmixujte, tenkou vrstvu rozetřete na pečicí papír a pečte 45 minut při 150 °C. Ovesné křupky nechte vychladnout a rozlámejte na vhodné kousky.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 miska fazolové pomazánky 1 tác ovesných chipsů	Podávejte při pokojové teplotě. Jako samoobslužné jídlo nebo v malých individuálních porcích jako svačina.	Krémová a sytá pomazánka a křupky. Upcyklace zbytků snídaně na svačinu.

NÁZEV RECEPTU

Dýňový a lilkový guláš



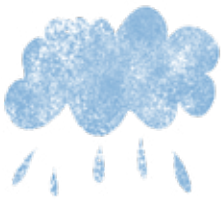
TYP JÍDLA

Dušené maso a ragú

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Tallinn, Estonsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



Zima



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Úvod do různých druhů luštění:
• Mladší věková skupina — charakterizujte různé luštěniny (fazole, čočka a hrách) — najděte podobnosti a rozdíly (barva, tvar).
• Starší věková skupina — zjistěte nutriční hodnotu různých luštěnin na 100 g a porovnejte je s potravinami stejné nutriční hodnoty z potravinové pyramidy.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Povzbudit školní kuchaře, aby používali místní suroviny (dýně, rajčata) spolu s méně oblíbenými potravinami (lilek) a k používání různých kombinací chutí. Obě hlavní ingredience - lilek a dýně - jsou navíc suroviny, které lze použít celé.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

BEZ LEPKU

Bez laktózy

Vegetariánské

VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	775	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	34	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	14,7	(gramy)
Sodík	0,6	(gramy)
Cukry	6	(gramy)
Nasycené tuky	1,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	6
Procesy upcyklování	ANO
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	NE
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Vývar, zelenina	100	15	150	0.1	0.3	0.2	-	9	-
Rýže, basmati	100	15	150	1.3	<0.1	-	0.2	528	-
Dýně, syrová	40%	6	60	1	<0.1	1.7	0.1	8,4	-
Lilek/baklažán, syrový	40%	6	60	2	<0.1	3	-	12	5
Rajčata, klasická, kulatá, syrová	26.7%	4	40	1.3	<0.1	2.9	0.1	8	-
Čočka, zelená / hnědá, sušená	20%	3	30	18	<0.1	1	0.3	91,8	-
Fazole, bílé, vařené	20%	3	30	9.9	<0.1	0.6	0.2	33,9	-
Cibule, červená, syrová	13.3%	2	20	2.5	<0.1	5.2	0.1	7,4	15
Vápno	6.7%	1	10	2.8	<0.1	1.7	-	4,1	50
Olej, olivový, extra panenský	3.3%	0.5	5	-	-	-	14.9	45	-
Sójová omáčka	1.3%	0.2	2	0.1	4.8	0.6	-	0.8	-
Chilli, prášek	1.3%	0.2	2	22	<0.1	-	2.9	7,46	-
Oregano, sušené	1.3%	0.2	2	15	<0.1	-	2.1	7,2	-
Kmín, semeno, sušené	1.3%	0.2	2	10.5	0.2	-	1.9	8,54	-
Paprika, mletá	0.7%	0.1	1	20.9	<0.1	-	1.7	3,59	-
Koriandr	0.7%	0.1	1	-	-	-	-	<0,1	-
Skořice	0.7%	0.1	1	-	-	-	-	-	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
(1) Lilek		Pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Baba ganush
(2) Dýně		Pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Dýňové pyré, dýňová polévka a rizota
(3) Rýže		Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Rýže pilaf
(4)				
(5)				

POKYNY	(1) Lilky propíchněte vidličkou, podélně rozkrojte na poloviny a potřete olivovým olejem. Pečte v troubě, dokud nejsou velmi měkké. Po vychladnutí nakrájejte na velké kousky. Nakrájejte (2) dýňovou slupku na velké kousky a pečte v troubě. Na základ dušeného pokrmu oloupejte cibuli a nakrájejte ji na proužky. Zahřejte olivový olej v hrnci a cibuli osmažte dozlatova. Přidejte uvařené lilky, dýni, čočku a fazole. Poté přidejte rajčata a dochuťte sójovou omáčkou, chilli práškem, oreganem a kořením. Promíchejte a poté zalijte vývarem. Přiveďte k varu a poté snižte teplotu na minimum. Zakryjte pokličkou a vařte 1½ hodiny, každých 15—20 minut míchejte, aby se jídlo nepřipálilo. Přidejte limetkovou šťávu, dochuťte a podávejte horké s vařenou rýží.
--------	--

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
----------------	---------------------	---------------------

2 GN táck jeden na dušené maso, druhý na rýži	Velikost porce: 150 g vařené rýže a 250 g dušeného dýňového a lilkového ragú. Vhodné také k podávání s plochým chlebem nebo kukuřičnými chipsy.	Nejlépe podávat na plochem talíři, je potřeba vidlička nebo lžice.
--	---	--

NÁZEV RECEPTU

Zeleninové placičky



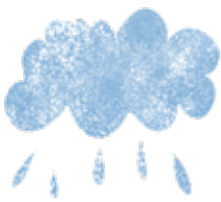
TYP JÍDLA

Placky a galety

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Budapešť, Maďarsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIMA



Jaro



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Verdure tristi
„Smutná mrkev nechtěla opustit farmu, protože se bála, že skončí jako potravinový odpad. Moudrý kuchař pak pro ni vymyslel krásný recept, který mají rády všechny děti. A tím jsou právě karbanátky.“
Mohli byste vymyslet příběhy a recepty pro zeleninu, která se také bojí opustit farmu, protože si myslí, že není oblíbená? Mrkvové stonky a listy jsou velmi univerzální a lze je použít mnoha způsoby, místo aby se vyhazovaly. Z listů můžete připravit pesto nebo bylinkovou oblohu, použít je do smoothie nebo přímo do našich karbanátek. Mrkvové stonky lze přidat do vývaru. Pokud pro ně opravdu nemáte využití, jsou vynikajícím doplňkem do kompostu.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY
> protože připravuji
toto jídlo

Tento recept učí přípravu zeleninových karbanátek s důrazem na použití čerstvé zeleniny a obilovin pro vyvážené bezmasé jídlo. Podporuje udržitelné a zdravé stravovací návyky vhodné pro děti i dospělé.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY
> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁNSKÉ

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	206	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	59	(% z celkového množství)
Obsah vlákniny	4,2	(gramy)
Sodík	0,2	(gramy)
Cukry	4,9	(gramy)
Nasycené tuky	2	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	12
Procesy upcyklování	ANO
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Květák, syrový	100	4	40	2,2	<0,1	2,4	-	10	10
Zelí, zelené, syrové	60%	2,4	24	4,1	<0,1	4,1	-	8,64	-
Mrkev, syrová	60%	2,4	24	2,8	<0,1	4,2	0,1	7,68	-
Chléb, drobký	57,5%	2,3	23	4,6	0,6	5,2	0,7	86,94	-
Vejce, celá, kuřecí, syrová	31,8%	1,27	12,7	-	0,1	0,2	3,1	16,76	-
Mléko, plnotučné	30%	1,2	12	-	<0,1	4,5	2,2	7,32	-
Ovesné vločky	20%	0,8	8	7,3	<0,1	2	1,3	29,84	-
Sýr, Parmigiano Reggiano	10%	0,4	4	-	1	-	17,6	16,16	15
Olej, olivový, extra panenský	6,3%	0,25	2,5	-	-	-	14,9	22,5	-
Sůl	0,4%	<0,1	0,15	-	33,8	-	-	-	10
Česnek, syrový	0,3%	<0,1	0,1	2,1	<0,1	1	0,1	0,15	20
Pepř, černý/bílý	0,1%	<0,1	0,05	26,4	<0,1	-	0,7	0,16	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Ovesná kaše	Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Náplně pro jiné různé recepty, zeleninové nebo masové placičky
	(2) Zelenina	Vaření	4°C vakuově balené až 5 dní nebo v čisté nádobě 3 dny	Pyré polévky, zeleninové dušené pokrmy nebo škrobové přílohy
	(3) Zeleninové placičky	Pečení	4°C po dobu 3 dnů nebo zmrazení nepečené až 3 měsíce	Náplň do wrapů nebo veganský kastrol
	(4)			
	(5)			

POKYNY

(1) **Ovesná kaše:** oves uvařte v mléce, aby vznikla hustá kaše.
(2) **Vařená zelenina:** očistěte zelí, květák a kořenovou zeleninu. Vařte je v osolené vodě do měkka. Smíchejte: Uvařenou zeleninu rozmačkejte a smíchejte s ovesnou kaší, strouhaným sýrem, vejci, nasekaným česnekem a kořením. Dochutěte solí.
(3) **Tvarování placiček:** podle potřeby přidejte strouhanku, aby směs zhoustla. Ze směsi vytvarujte placičky.
Pečte: karbanátky pečte v troubě do zlatova.
Podávejte: podávejte teplé s přílohou salátu nebo omáčkou.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Nástroje pro servírování Talíř s vidličkou a nožem Typ servírování Bufet nebo talíř, spolu se salátem nebo dipem. Karbanátky lze podávat jako přílohu se salátem nebo pečenou zeleninou jako kompletní jídlo nebo s dipem.	Hmotnost porce: 110 g Podávání: Podávejte ihned po upečení, aby byly co nejkrupavější a měly nejlepší texturu. Skládování: V případě potřeby udržujte před podáváním v teple v troubě nebo v ohřívacím boxu.	Karbanátky jsou vegetariánskou variantou, která je výživná a chutná. Hodí se k lehkým salátům nebo je lze podávat jako hlavní chod s přílohou z obilovin.

NÁZEV RECEPTU

Placky z cukety a bílé ryby



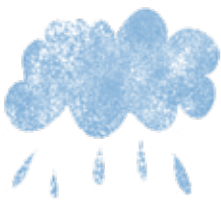
TYP JÍDLA

Karbanátky a galety

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Tallinn, Estonsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



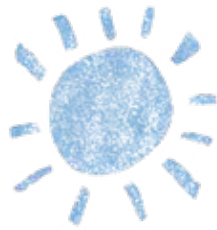
PODZIM



ZIMA



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Zpětná vazba od školení školních kuchařů odhalila, že ve školách se plytvá velkým množstvím místních estonských rybích pokrmů, což je pro děti v naší přímořské zemi velmi vysoké číslo. Povzbuzovali jsme kuchaře, aby byli kreativnější. Během školení jsme se naučili používat méně surovin a zaměřili jsme se na inovativní techniky a koření, abychom dosáhli nulového odpadu a zároveň zachovali dobrou chuť, vzhled a hodnotu jídla. Díky červené čočce jsme získali lepší barvu pro bezbarvé kotlety a jejich kulatý tvar láká děti k tomu, aby je jedly více.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Povzbuzujeme školní kuchaře, aby do jídel přidávali k rybám jednodušší zeleninu, aby si děti zvykly jíst více zeleniny. Stejně jako místní estonské jezerní ryby. K rybám jsme přidali pouze 2 druhy zeleniny, cuketu a čočku, kterých také zbývá velké množství. Ale použití těchto ingrediencí společně v podobě karbanátků byl výsledek pro děti přijatelnější pro děti, protože děti milují kulaté kotlety. Školním kuchařům se nápad a design líbil.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

BEZ LEPKU

Bez laktózy

VEGETARIÁNSKÉ

VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodNEta	545	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	31	(% z celkového mnežství)
Obsah vlákniny	23,8	(gramy)
Sodík	0,7	(gramy)
Cukry	6,5	(gramy)
Nasycené tuky	0,6	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	11
Procesy upcyklování	NE
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	NE
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Čočka, zelená/hnědá, sušená	100	10	100	18	<0,1	1	0,3	306	-
Štika, ryba, vařená	50%	5	50	-	-	-	-	-	20
Cukety, syrové	50%	5	50	0,9	<0,1	2,3	0,1	9	5
Pohanka, krupice	50%	5	50	5,6	<0,1	2,1	0,4	178,5	-
Salát římský, syrový	30%	3	30	2,1	<0,1	1,2	-	5,1	-
Mrkev, syrová	30%	3	30	2,8	<0,1	4,2	0,1	9,6	-
Pepř, sladký, červený, syrový	30%	3	30	1,8	<0,1	4,3	-	7,5	-
Strouhanka (s cibulovým práškem)	7%	0,7	7	4,6	0,6	5,2	0,7	26,46	-
Sůl	2%	0,2	2	-	33,8	-	-	-	-
Pepř, černý/bílý	1%	0,1	1	26,4	<0,1	-	0,7	3,32	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Rybí řízky	Vaření v páře + Míchání + Pečení	Zmrazení na 4°C po dobu maximálně 3 dnů	Burgery
	(2) Fermentovaná zelenina	Nakládání a odležení při pokojové teplotě	4°C po dobu až 6 dnů	Všestranné přílohy, náplně
	(3) Pohanková kaše	Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Dušená jídla, polévky
	(4)			
	(5)			

POKYNY

(2) Mrkev, cuketu a červenou papriku **nakvaste** s mořskou solí a jablečným octem a nechte 24 hodin pod tlakem.
Pro (1) **kotlety** smíchejte vařenou štikou, vařenou čočku a nastrouhanou syrovou cuketu. Dochufte solí, bílým pepřem a koprem.
Vytvořte kotlety o hmotnosti 160 g (čistá hmotnost 100 g) a obalte je strouhankou a cibulovým práškem. Abyste získali zdravou, zlatavou a křupavou kůrku, pečte kotlety v předehřáté troubě na 190 °C asi 13 minut. Vhodné k podávání teplé i studené.
Uvařte pohanku v osolené vroucí vodě (nebo ji uvařte v páře), abyste získali kaši podobnou kukuřičné moučce. Kotlety podávejte s pohankovou kaší, salátem a tacos s fermentovanou zeleninou.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 tác upečených kotlet 1 tác pohankové kaše 1 tác fermentovaných zeleninových salátových tacos	100 g placiček 120 g vařené pohankové kaše 80 g vegetariánských tacos	Žáci si přijdou vybrat jídlo, pracovník zákaznického servisu jim podle stanoveného množství naservíruje porci podle stanoveného množství každému strávníkovi zvlášť.

UPCYKLACE

KAMUFLÁŽ

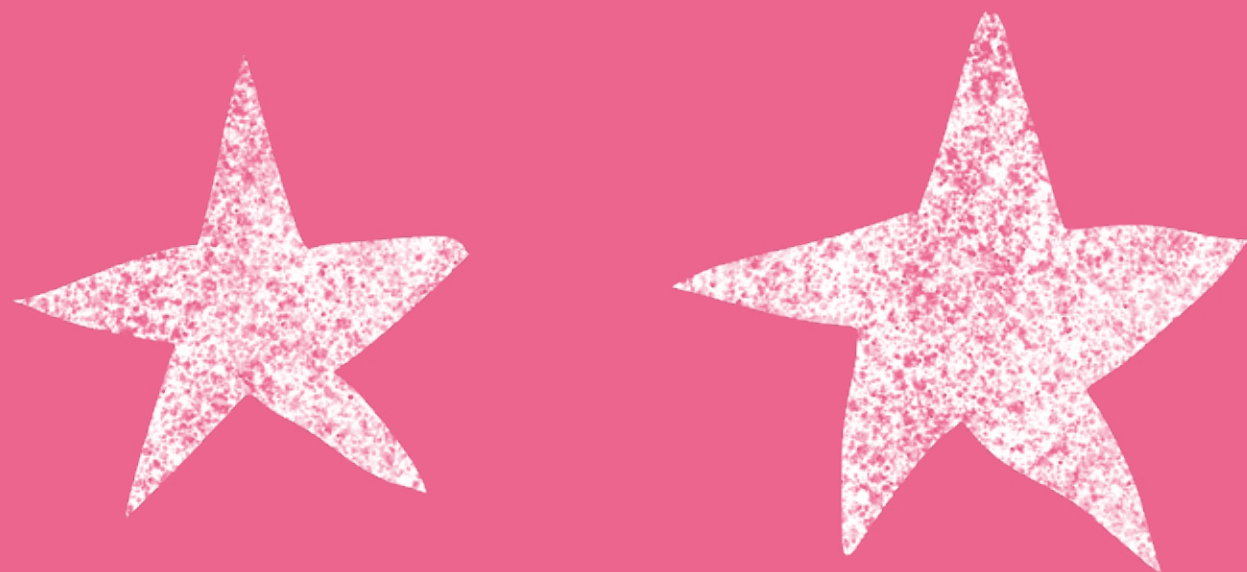
PREVENCE
PLÝTVÁNÍ
POTRAVINAMI

POLOTOVAR

CELÁ
SLOŽKA

CIRKULÁRNÍ
KUCHYNĚ

Jídla pro náročné chuťové buňky



Šestá kapitola uzavírá sbírku receptů a po kruhové cestě se vrací k první kapitole, kde připomíná základní pojmy „dobrý“ a „přijetí“. Na začátku této sbírky bylo uvedeno, že individualita a osobní zkušenost hrají významnou roli v posuzování chuti nebo nechuti každého člověka. I v tomto případě však bude použit přístup založený na důkazech, který se zaměří na ty ingredience nebo přípravy, které jsou často odmítány a v důsledku toho je obtížné je přijmout.

V této souvislosti je důležité zdůraznit, že přijatelnost konkrétního receptu nebo jídla je dána jeho známostí a významem postupného a strukturovaného přístupu pro školní děti.

Následující recepty mají vysoký potenciál vyvolat u dětí negativní reakce nebo odpor, ale zároveň nabízejí vhodná řešení.

Zvláštní pozornost bude věnována určitým typům příprav:

- **polévky:** charakteristickým rysem tohoto typu pokrmů je vlhké vaření ingrediencí, které vede k teplé, vývarové konzistenci. Vzhledem k přítomnosti plovoucích pevných kousků jsou polévky známé jako obtížně přijatelné. Doporučuje se dosáhnout krémové konzistence (nezapomeňte si na nákupní seznam přidat škrobnatou zeleninu!), kterou lze kombinovat s křupavými prvky, jako jsou krutony a pražená semínka. Kromě toho je vhodné přidat chuť pomocí aromatických základů, jako je soffritto: opražení jemně nakrájené zeleniny na začátku přípravy zajistí zakulacený umami pocit. Nakonec dlouhý proces vaření na jedné straně zajišťuje koncentraci chutí, ale na druhé straně může vést k nežádoucí hnědé barvě, zejména u zeleniny. Blanširování může pomoci tomuto zabránit;

- **saláty:** tato jídla mohou být podceňována, pokud jsou považována pouze za přílohu, ale mohou být velmi chutná, pokud jsou považována za samostatný recept. Jsou ideálním místem pro uplatnění konceptu biologické rozmanitosti: křupavé listy různých velikostí, barev a chutí, kombinované s různými luštěninami a obilovinami a zdobené semínky a ořechy. Koření, bylinky a fermentované produkty jsou dalšími možnostmi, jak tuto směs charakterizovat. Nakonec může být opravdu přínosné dát studentům možnost vybrat si z široké škály těchto prvků.



Tyto témata **můžete prozkoumat** přečtením první kapitoly *Potravinové preference* v příručce *School Menu Design Handbook* na stranách 6↔12, kde se dozvíte, jak smysly ovlivňují přijatelnost potravin, a na stranách 19↔53, kde se dozvíte, jak smyslové vlastnosti a technologické postupy mohou přispět k vytvoření chutných pokrmů.

200
204
208
212
216
220

Umeå, Švédsko	Jonathan Nyberg, Mirella Persson, Maria Svensson, Thomas Videhjarta
Budapešť, Maďarsko	Andras Bittsanszky, Eszter Faki, Éva KiNERányi, Orsolya Diófási-Kovács
Malmö, Švédsko	Helen Nilsson, Louise Dahl Gottberg, Tina Bowley, Andrea Razzaboni
Umeå, Švédsko	Jonathan Nyberg, Mirella Persson, Maria Svensson, Thomas Videhjarta
Česká republika	Andrea Hruskova, Dagmar Sedlářová, Tom Václavík
Budapešť, Maďarsko	Andras Bittsanszky, Eszter Faki, Éva KiNERányi, Orsolya Diófási- Kovács

Brokolicová polévka

Bulgurový salát s cizrnou

Rybí polévka se sezónními přísadami

Slunečná polévka

Supersalát s beluga čočkou Toskánská

Zeleninová polévka

NÁZEV RECEPTU

Brokolicová polévka



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Umeå, Švédsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIME



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Zelenina tohoto týdne
V naší „degustační stanici“ prezentujeme informace o zelenině, jako je brokolice, s cílem naučit děti více o zelenině a umožnit jim ochutnat ji.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Jedno z nejoblíbenějších jídel v Umeå. Díky zamaskování čočky v této polévce získáváme výživnou a zdravou polévku, kterou žáci také přijímají.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

BEZ LAKTÓZY

VEGETARIÁNSKÉ

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	338	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	26	(% z celkové ho mnežství)
Obsah vlákniny	5,8	(gramy)
Sodík	0,4	(gramy)
Cukry	8,7	(gramy)
Nasycené tuky	7,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	10
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	NE

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Mléko, plnotučné	100	66	120	-	<0,1	4,5	2,2	73,2	-
Brambory, syrové	33,3%	22	40	1,8	<0,1	1	-	35,2	-
Brokolice, vařená	25%	16,50	30	2,7	<0,1	-	0,1	8,1	-
Mrkev, syrová	25%	16,50	30	2,8	<0,1	4,2	0,1	9,6	-
Makarony	25%	16,50	30	3	<0,1	1	0,2	106,8	-
Pórek, syrový	16,7%	11	20	3	<0,1	3	-	5,6	-
Smetana, šlehaná	16,7%	11	20	-	<0,1	3,1	23	67,8	-
Červená čočka	8,3%	5,5	10	18	<0,1	1	0,3	30,6	-
Zásoby, zelenina	0,8%	0,55	1	0,1	0,3	0,2	-	<0,1	-
Sůl	0,8%	0,55	1	-	33,8	-	-	-	-
Pepř, černý/bílý	0,3%	0,22	0,4	26,4	<0,1	-	0,7	1,32	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Kořenová zelenina	Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Těstovinová omáčka nebo dušené maso
	(2) Soffritto	Pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Díky svému univerzálnímu složení se hodí k jakémukoli vařenému jídlu
	(3) Těstoviny	Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Saláty a frittaty
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Osmažte (2) soffritto z cibule, mrkve a celeru. Přidejte vodu/vývar, směs (1) kořenové zeleniny, nastrouhaných brambor a čočky a přiveďte k varu. Vařte vše společně. Poté přidejte mléčné výrobky a nakonec nakrájenou brokolici. Smíchejte do hladké konzistence a dochutě podle chuti. V případě potřeby zahustěte kukuřičným škrobem. Volitelně podávejte teplé s vařenými „krátkými“ (3) těstovinami.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Podávejte v gastronormových nádobách	Jedna miska polévky na osobu s možností přidat si, pokud chtějí. 3 dl na porci.	Podávejte s čerstvě upečeným chlebem nebo křupavými přísadami, jako jsou krutony nebo pražená semínka.

NÁZEV RECEPTU

Bulgurový salát s cizrnou



TYP JÍDLA

Salát

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Budapešť, Maďarsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



Podzim



Zima



JARO



LÉTO

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Příprava salátu pro starší žáky
Starší žáci připraví čerstvý salát tak, že umyjí, nakrájí a naaranžují zeleninu. Tento úkol učí bezpečnému zacházení s nožem, podporuje zdravé stravovací návyky a povzbuzuje samostatnost v kuchyni.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Cizrna je vynikajícím zdrojem bílkovin. Salát jako forma jídla nabízí řadu živin a chutí a zároveň podporuje udržitelné stravovací návyky.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

BEZ LAKTÓZY

Vegetariánské

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	287	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	49	(% z celkové ho mnežství)
Obsah vlákniny	12	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	3,2	(gramy)
Nasycené tuky	0,8	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	8
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

NÁZEV RECEPTU

Rybí polévka se sezónními přísadami



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Malmö, Švédsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



Podzim



Zíme



JARO



Léto

SOUVISEJÍC
ÍVZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Sběr surovin na pesto
Vzhledem k tomu, že medvědice je ve Skåne velmi běžná, mohou ji děti samy nasbírat venku a společně s učitelem nebo kuchařem ji v učebně zpracovat na pesto pomocí ingrediencí a hmoždíře.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Švédské výživové doporučení říká, že bychom měli jíst ryby alespoň dvakrát týdně. Abychom tohoto cíle dosáhli, musíme děti seznámit s různými chutěmi a neservírovat jim pouze smaženou rybu.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

BEZ LEPKU

BEZ LAKTÓZY

Vegetariánské

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	562	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	14	(% z celkové ho mnežství)
Obsah vlákniny	3,6	(gramy)
Sodík	0,6	(gramy)
Cukry	4,4	(gramy)
Nasycené tuky	6,2	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	NE	
Polynenasycené tuky	NE	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	5
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Treska, syrová	100	1	100	-	<0,1	-	0,1	75	-
Rostlinná alternativa ke smetaně na bázi ovsa	90%	0,9	90	0,4	<0,1	1,4	2,1	122,4	-
Krutony	50%	0,5	50	4	<0,1	3,8	6,7	245,5	-
Brambory, syrové	20%	0,2	20	1,8	<0,1	1	-	17,6	-
Mrkev, syrová	10%	0,1	10	2,8	<0,1	4,2	0,1	3,2	-
Cibule, syrová	10%	0,1	10	2,4	<0,1	4,1	0,1	3,1	10
Celer, syrový	10%	0,1	10	1,1	<0,1	1	-	1,4	-
Remson	10%	0,1	10	2,5	-	-	-	3	-
Olej, slunečnicová semena	5%	<0,1	5	-	-	-	10,6	44,85	-
Olej, řepkový	5%	<0,1	5	-	-	-	6,9	44,95	-
Citron, šťáva, čerstvá	2%	<0,1	2	0,3	<0,1	2	-	0,94	-
Křen, syrový	1%	<0,1	1	7,5	-	7,3	0,1	0,8	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Zelenina	Pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Minestrone, restovaná zelenina nebo všechny druhy polévek
	(2) Pesto z ramzonu	Michání	4°C po dobu až 3 dnů	Lze použít jako zálivku
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Nakrájejte mrkev, celer a jarní cibulku na kostičky a osmahněte je na řepkovém oleji. Brambory nakrájejte na velké kostky a přidejte je k osmažené zelenině. Zalijte vodou a dochuťte oblíbenými bylinkami, solí a pepřem. Když je (1) zelenina zcela uvařená, přidejte smetanu a kostky tresky. Nechte rybu v horkém guláši bez míchání a podávejte přímo. Smíchejte medvědim česnekem, křenem, citronovou šťávou,čerstvým olejem a vytvořte pestovou konzistenci. Guláš posypte (2) pestem z medvědího česneku a krutony. V závislosti na ročním období můžete změnit zeleninu, vynechat smetanu a změnit hlavní ingredienci v pestu. Tak získáte čtyři různé sezónní rybí dušené pokrmy.

SERVISNÍ LINKA

Miska s pestem, miska s krutony a hrnec s gulášem

INFORMACE O PŘIJETÍ

Může být podáváno s různými přísadami a děti si mohou vybrat samy.

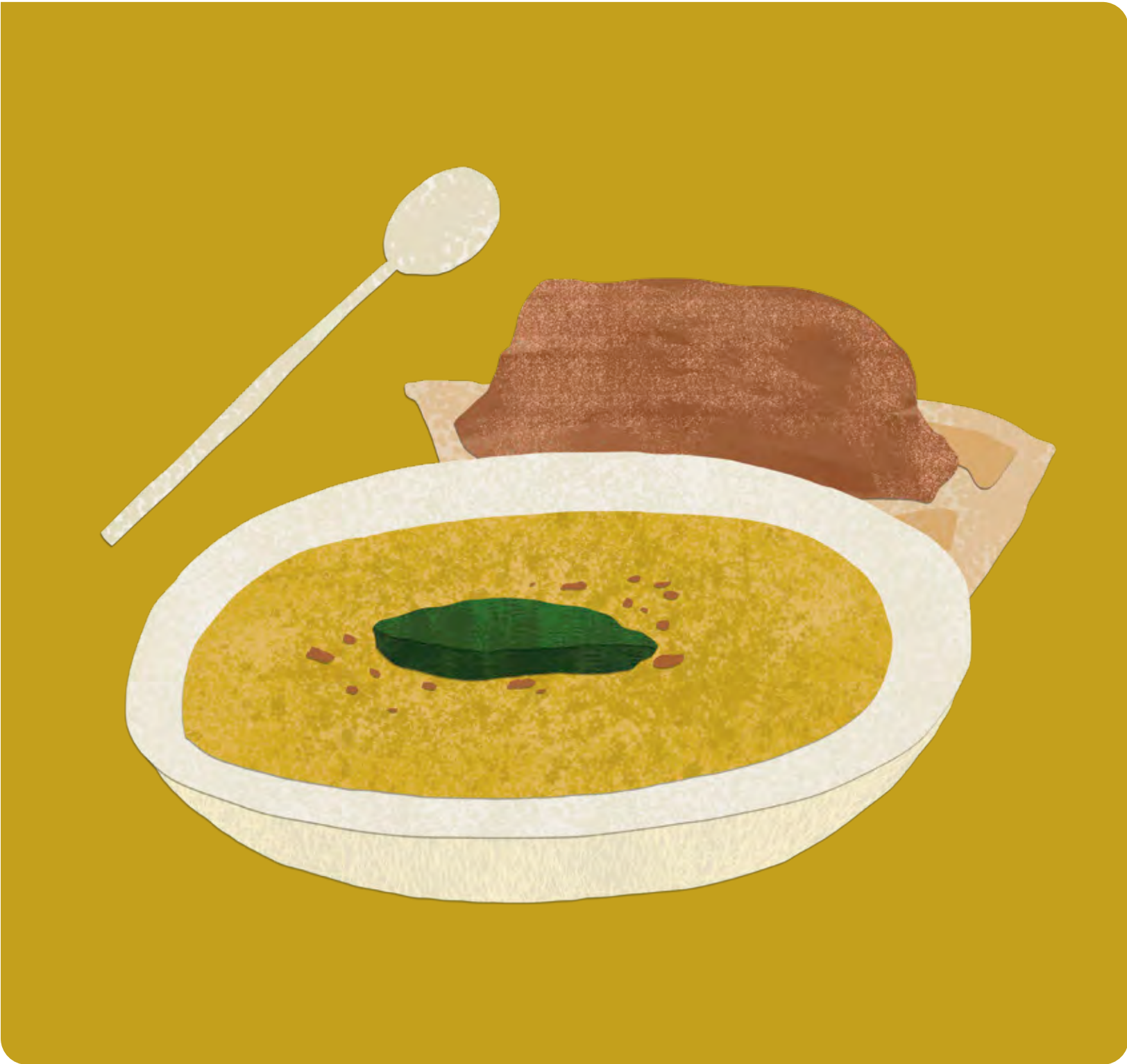
Jedna porce je 300 g.

POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ

Základ lze připravit z mnoha různých druhů zeleniny, například z rajčat v létě nebo dýní na podzim. Pesto lze připravit z bazalky v létě, medvědího česneku na jaře a kapusty v zimě.

NÁZEV RECEPTU

Slunečná polévka



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Umeå, Švédsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



PODZIM



ZIME



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Slunečná polévka Canva
Slunečná polévka je velmi univerzální koncept. Žáci mohou rozhodnout, jak tento recept zkomplikovat přidáním barev, tvarů, textur a vůní v průběhu času, jako by se jednalo o pokračující kresbu na plátně.

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Jedno z nejoblíbenějších jídel v Umeå, které milují děti. Má kulatou a mírně pikantní chuť a barvu, kterou studenti oceňují.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

BEZ LAKTÓZY

VEGETARIÁNSKÉ

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	729	(kilokalorií)
Ovoce a zelenina	23	(% z celkové ho mnežství)
Obsah vlákniny	31	(gramy)
Sodík	0,5	(gramy)
Cukry	8,2	(gramy)
Nasycené tuky	11,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	8
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	NE

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Červená, čočka	100	71,5	130	18	<0,1	1	0,3	397,8	-
Mrkev, syrová	57,7%	41,25	75	2,8	<0,1	4,2	0,1	24	-
Kokos, smetana	50%	35,75	65	0,5	<0,1	1,5	15,2	112,4	-
Zelenina, mletá	38,5%	27,5	50	8,9	0,5	2	0,2	74	-
Brambory, syrové	30,8%	22	40	1,8	<0,1	1	-	35,2	-
Rostlinná alternativa ke smetaně na bázi ovsa	26,9%	19,25	35	0,4	<0,1	1,4	2,1	47,6	-
Cibule, syrová	15,4%	11	20	2,7	<0,1	4,5	0,1	7,4	-
Olej, řepkový	2,3%	1,65	3	-	-	-	6,9	27	-
Zásoby, zelenina	1,2%	0,83	1.5	0,1	0,3	0,2	-	<0,1	-
Česnek, prášek	0,8%	0,55	1	-	-	-	-	-	-
Kurkuma	0,6%	0,44	0.8	-	-	-	-	-	-
Chilli, prášek	0,6%	0,44	0.8	22	<0,1	-	2,9	2,98	-
Sůl	0,4%	0,28	0.5	-	33,8	-	-	-	-
Kari	0,2%	0,11	0.2	25	<0,1	-	1,6	0,74	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Zeleninová základna	Dušení (suché vaření + kémokré vaření) + míchání	4°C po dobu až 3 dnů	Těstovinová omáčka nebo dušené maso
	(2)			
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY	Připravte (1) zeleninovou základnu tak, že osmažte nakrájenou cibuli s kari a kurkumou. Přidejte mrkev, brambory a zeleninový vývar (nebo vodu) a přiveďte k varu. Nechte vařit, dokud kořenová zelenina nezměkne. Přidejte čočku a kokosový krém. Vařte, dokud vše nezměkne. Smíchejte do hladké konzistence a dochuťte podle chuti.
--------	---

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
----------------	---------------------	---------------------

Podávejte v gastronomických nádobách	Jedna miska polévky na osobu s možností přidat si, pokud chtějí. 3 dl na porci.	Podávejte s čerstvě upečeným chlebem a křupavými přísadami, jako jsou krutony nebo pražená semínka.
--------------------------------------	--	---

NÁZEV RECEPTU

Supersalát s belugovými čočkami



TYP JÍDLA

Salát

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Česká Republika

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



Podzim



Zima



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Kvíz o omega 3
Seznámení s různými druhy luštěnin a semen a také s jejich nutriční hodnotou, např. omega 3 (v pokrmu lze použít jakékoli jiné luštěniny a semena).

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Použití čerstvých sezónních surovin a jak je minimálně zpracovat, aby se zachoval jejich nutriční profil. Toto jídlo je ideální pro vegetariánské nebo veganské menu a je vhodné pro osoby, které preferují rostlinnou stravu.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku
Bez laktózy
Vegetariánské
VEGANSKÝ

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	513	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	48	(% z celkové ho množství)
Obsah vlákniny	14,1	(gramy)
Sodík	0,2	(gramy)
Cukry	3,1	(gramy)
Nasycené tuky	4,4	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	ANO	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	6
Procesy upcyklování	ANO
Organické	NE
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Čočka, zelená/hnědá, sušená	100	27,5	50	18	<0,1	1	0,3	153	-
Brambory, syrové	100	27,5	50	1,8	<0,1	1	-	44	15
Bugle, salát	100	27,5	50	1,7	-	-	0,1	14,8	-
Raketa, surová	100	27,5	50	1,9	<0,1	-	0,1	11	-
Ředkev, syrová	100	27,5	50	0,9	<0,1	3	-	11	5
Dýně, semena	40%	11	20	8,5	<0,1	1,6	11,1	114,8	-
Olej, dýně	30%	8,25	15	-	-	-	10,1	135	-
Rostlinná alternativa ke smetaně na bázi sóji	30%	8,25	15	0,5	<0,1	1,2	3	24,15	-
Ocet, jablečný mošt, jablko	15%	4,13	7,5	-	<0,1	0,6	-	1,65	-
Hořčice	3.4%	0,94	1,7	3	1,4	2,7	0,4	2,19	-
Sůl	1%	0,28	0,5	-	33,8	-	-	-	-
Pepř, černý/bílý	1%	0,28	0,5	26,4	<0,1	-	0,7	1,66	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skládování	Další možné použití
	(1) Čočka beluga	Vaření	4°C po dobu až 3 dnů	Polévky a dahl
	(2) Brambory	Vaření a pečení	4°C po dobu až 3 dnů	Bramborový salát, gratinované pokrmy
	(3) Hořčičná zálivka	Míchání	4°C po dobu až 3 dnů	Burgery a sendviče
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Opláchněte a vařte (1) černou čočku Beluga v osolené vodě po dobu 20 minut. (2) Brambory uvařte, po vychladnutí nakrájejte na plátky a opečte na pánvi. Přidejte čočku a sůl. V misce smíchejte rukolu, kopretinu a nakrájenou ředkvičku. Po vychladnutí přidejte brambory a čočku. Samostatně připravte zálivku smícháním dýňového oleje, jablečného octa, hořčice a rostlinné smetany. Salát dochuťte (3) hořčičnou zálivkou, dýňovým olejem a suchými praženými dýňovými semínky.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
1 velký tác salátu 1 miska s hořčičným dresinkem	Podávejte ihned po přípravě, aby byla zachována nejlepší chuť a konzistence. Teplota podávání: studené. Nádobi: hluboký talíř nebo mísa a vidlička. Typ servírování: bufet nebo servírování na talíři.	Dýňová semínka jsou vhodná pro samoobslužné podávání.
	300 g na porci.	

NÁZEV RECEPTU

Toskánská zeleninová polévka



TYP JÍDLA

Polévka

KDE SE PODÁVÁ
SE PODÁVÁ

Budapešť, Maďarsko

SEZÓNA(Y)
JÍDLA



Podzim



Zíme



JARO



Léto

SOUVISEJÍCÍ
VZDĚLÁVACÍ
ZKUŠENOSTI

Klíčení kořenové zeleniny:

- Odřízněte horních 1,5 cm řepy
- Odříznuté části položte na vlhkou vat
- Umístěte na teplé místo u okna, udržujte vat vlhkou
- Čerstvá petržel je připravena

KLÍČOVÁ SLOVA
A SDĚLOVANÉ
HODNOTY

> protože připravuji
toto jídlo

Polévka má vysoký obsah zeleniny a použité zeleniny jsou dětem známé. Sýr je dalším zdrojem bílkovin a umami, které jí dodává na plnosti.

INKLUZIVNÍ
A ALERGENY

> pro koho připravuji
tento pokrm

Bez lepku

Bez laktózy

VEGETARIÁNSKÉ

Veganský

ZDRAVÉ:
VÝŽIVOVÝ
PROFIL
NA PORCI

Nutriční hodnota	42	(kilokalorii)
Ovoce a zelenina	95	(% z celkové ho mnežství)
Obsah vlákniny	2,9	(gramy)
Sodík	<0,1	(gramy)
Cukry	2,33	(gramy)
Nasycené tuky	0,8	(gramy)
Rostlinné bílkoviny	NE	
Polynenasycené tuky	ANO	

UDRŽITELNÉ:
EKOLOGICKÝ
A SOCIÁLNÍ
PROFIL

Hlavní složky	6
Procesy upcyklování	NE
Organické	ANO
Biodiverzní/tradiční	ANO
V okruhu 200 km	ANO

Složky Databáze NEVO byla použita pro názvy složek a nutriční informace spojené s každou z nich.	Parametrický Procentní Hodnoty	Množství na šarži (kg)	Množství na porci (gr)	Výživová hodnota na porci					Kuchyňský odpad (%)
				vlákna (gr)	sodík (gr)	cukry (gr)	nasycené tuky (gr)	energie (kcal)	
Kapusta kadeřavá, syrová	100	3	30	4,7	<0,1	0,4	0,1	9,9	15
Mrkev, syrová	100	3	30	2,8	<0,1	4,2	0,1	9,6	10
Celer, stonek	66,7%	2	20	1,1	<0,1	1	-	2,8	10
Řepa, syrová	33,3%	1	10	2,7	<0,1	4,6	-	3,1	10
Rajčata, kulatá, syrová	33,3%	1	10	1,3	<0,1	2,9	0,1	2	10
Sýr	16,7%	0,5	5	-	0,6	-	13,7	15,1	-

PŘÍPRAVA	Polotovary	Klíčový proces Prvky	Konzervace/ Skladování	Další možné použití
	(1) Zelenina	Dušení (vaření za mokra + za sucha)	4°C po dobu až 3 dnů	Zeleninový bulgur, saláty, rýžové kuličky
	(2)			
	(3)			
	(4)			
	(5)			

POKYNY

Rozpal olej na středním plameni. Přidej cibuli a opékej ji za častého míchání 3—4 minuty, dokud nezměkne. Přidej mrkev, celer a tuřín. Míchej 4—5 minut, dokud (1) zelenina nezačne měknout. Přilijte vývar, koření a rajčata. Zakryjte a přiveďte k varu na středním plameni. Snižte plamen a za občasného míchání vařte 30—35 minut. Přidejte kapustu a vařte 5 minut nebo dokud listy nezměknou. Polévku podávejte s grilovaným chlebem a sýrem.

SERVISNÍ LINKA	INFORMACE O PŘIJETÍ	POZNÁMKY K PODÁVÁNÍ
Hrncel nebo kotel	Podává se v hlubokém talíři s lžící, 300 ml/porce.	Jedná se o potravinu s vysokým obsahem vlákniny. Podává se s grilovaným kváskovým chlebem a strouhaným sýrem.

SALÁTY

POLÉVKY

SNÍŽENÍ
NEŽÁDOUCÍCH
ÚČINKŮ

CHUTNÝ

ZNÁMOST
ZNÁMOST

PŘIJATEL
NOST

SVOBODNÁ
ROZHODNUTÍ



Závěr a poděkování

Fassio Franco, Povigna Carol, Bigi Matteo, Buracco Nabuel, Tecco Nadia

Zvláštní poděkování patří lidem z 12 evropských zemí, kteří přispěli

Univerzita gastronomických věd děkuje všem kuchařským instruktorům a obcím, kteří se podíleli na navrhování a shromažďování receptů pro zdravou výživu školních dětí v celé Evropě.

Rádi bychom také poděkovali všem partnerům SchoolFood4Change, kteří tuto úlohu podpořili.

Tato příručka receptů není pouhým souborem jídel určených pro evropské školní jídelny – je to skutečný nástroj pro kulturní, vzdělávací a gastronomickou transformaci. Tato příručka, která je výsledkem společného úsilí kuchařů, odborníků na výživu, pedagogů, úředníků veřejné správy a výzkumných pracovníků z 12 evropských zemí, ztělesňuje integrovanou vizi školního stravování jako hnací síly změn.

42 receptů obsažených v této příručce bylo navrženo tak, aby splňovaly nejen nutriční a environmentální standardy, ale také sloužily jako nástroje pro komunikaci, vzdělávání a inkluzi.

Každé jídlo bylo koncipováno tak, aby bylo dostupné, reprodukovatelné a přizpůsobitelné, s ohledem na stravovací preference dětí, specifické dietní potřeby, sezónnost surovin a udržitelnosti dodavatelských řetězců.

Použitím principů, jako je cirkulární vaření, přechod na bílkoviny, posílení biodiverzity a snížení množství odpadu, příručka podporuje systémový přístup ke školnímu stravování. Recepty se stávají místem setkání kulinářských znalostí, výživové vědy, smyslové výchovy a odpovědnosti k životnímu prostředí.

Příručka je navíc zamýšlena jako praktický zdroj pro všechny zúčastněné strany zapojené do školního stravování: kuchaře, dietology, učitele, pedagogy, rodiče a veřejní správci. Každý recept je doplněn podrobnými listy, které ilustrují jeho nutriční hodnotu, informace o životním prostředí, zpřesňují přípravu a podávání, jakož i možné souvislosti s vzdělávacími aktivitami a workshopy ve třídě.

Doufáme, že tato práce bude inspirací pro nové postupy ve školních jídelnách a podpoří konstruktivní dialog mezi vařením, vzděláváním a udržitelností. Protože každé jídlo podávané ve škole je příležitostí k výživě nejen těla, ale i duše, ke zvýšení a ovlivnit budoucnost dalších generací.

ZVLÁŠTNÍ PODĚKOVÁNÍ

Zvláštní poděkování patří těmto osobám, seřazeným v abecedním pořadí podle 12 zemí původu:

RAKOUSKO

Saša Asanović, Julia Haas (Město Vídeň), Andrea Vaz-König (Město Vídeň a Danachda);

BELGIE

Marlieke Bender (Město Leuven), Tom Berghmans, Sarah Bruinaars (Město Ghent), Benoit Reisner, Dimitri Tytgat (Culinor), Marieke Vangoidsenhoven, Ellen Vandenbroucke (Město Leuven), Ellen Vantomme (Město Ghent), Sofie Verhoeven (Město Ghent);

ČESKÁ REPUBLIKA

Andrea Hruskova (Skutečně zdravá škola), Dagmar Sedlářová (Skutečně zdravá škola), Tom Václavík (Skutečně zdravá škola);

DÁNSKO

Søren Buhl Steiniche (Město Kodaň), Astrid Dahl (Město Kodaň), Ebbe Engdal Skovfoged (Město Kodaň), Emil Kiær Lund (Město Kodaň), Christian Rune Jensen (Město Kodaň);

ESTONSKO

Kadri Ausmaa (Město Tallinn), Kadi Bruus (Město Viimsi), Kendra Kairi Vaino (Město Tallinn), Evelin Pirsalu (Stockholmský Institut Pro Životní Prostředí), Kristi Tiido, Tiina Saar;

FRANCIE

Martin Charlotte (Město Lyon), Estelle Jacques (Město Lyon); Vincent Demaison (Provincie Dordogne), Nicolas Lamastaes (Provincie Dordogne), Chiara Falvo (RISTECO), Maurizio Mariani (RISTECO);

NĚMECKO

Alice Baumgärtner (Speiseraeume), Manuel Poschadel (Speiseraeume), Christian.Sandner (Město Norimberk), Stephanie Schielein (Město Norimberk), Karin Schmidt, Vera Stöbel (Město Essen);

MAĎARSKO

Andras Bittsanszky (ESZGSZ), Eszter Faki (ESZGSZ), Orsolya Diófási-Kovács (Corvinus Universitá of Budapest), Éva Kinorányi (Město Budapešť’);

ITÁLIE

Diego Capocci (Milano Ristorazione) Chiara Mandelli (Città di Milano), Stefano Floris (Dussmann), Elena Fucile (Milano Ristorazione), Sara Porru (Město Nuoro), Cristina Sossan (Město Milán);

SLOVENSKO

Eva Blaho (Skutečně zdravá škola), Katarina Medvedova (Skutečně zdravá škola), Lubos Mego;

ŠPANĚLSKO

Paola Hernandez (Mensa Civica), Joachim Pomeu Mateus (Intour), Hector Muelas (Fisabio), Cristina Ruiz, Paloma Vicent (Mensa Civica);

ŠVÉDSKO

Tina Bowley (Město Malmö), Louise Dahl Gottberg (Město Malmö), Helene Grantz (WWF Švédsko), Helen Nilsson (Město Malmö), Jonathan Nyberg (Město Umeå), Mirella Persson (Město Umeå), Andrea Razza-boni (Město Malmö), Maria Svensson (Město Umeå), Thomas Videhjarta (Město Umeå).

ŠPANĚLSKO

RAKOUSKO

FRANCIE

ESTONSKO

MAĎARSKO

SLOVENSKO

DÁNSKO

ITÁLIE

BELGIE

NĚMECKO

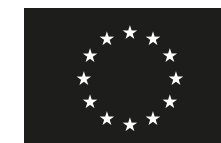
ČESKÁ REPUBLIKA

ŠVÉDSKO

INDEX PODLE
druhu pokrmu

Burger	KAPITOLA 1 • 26	Podzimní burger s coleslawem a bramborami
	KAPITOLA 2 • 72	Mrkvový burger
Pokrm na bázi obilovin/ chleba/ brambor	KAPITOLA 1 • 38	Dýňové rizoto s fondue z parmazánu Parmigiano Reggiano
	KAPITOLA 2 • 76	Rýže Empedrao se zeleninou a omáčkou Romesco
	• 88	PPP. Rostlinné bílkoviny v kari
	KAPITOLA 3 • 106	Kari z cizrny a rýže
	• 126	Houbová adobada, Ingrid zelený hrášek a plochý chléb
	• 130	Zeleninový kuskus s uzeným tofu
	KAPITOLA 4 • 152	Brambory, tvaroh, lněný olej, syrová sezónní zelenina nakrájená na tyčinky
	• 160	Červené kari se zeleninou a edamame
Dezert	KAPITOLA 3 • 102	Brownies & Blondies
	KAPITOLA 4 • 156	Dýňový koláč / Coca de calabaza
Těstoviny a lasagne	KAPITOLA 1 • 30	Čočková lasagne
	• 54	Celozrnné fusilli se sójovým ragú a parmazánem Parmigiano Reggiano
	KAPITOLA 3 • 110	Coquillettes s čočkou, houbami a kari
Karbanátky a galety	KAPITOLA 1 • 50	Zimní galette s korálovou čočkou, sladkými bramborami a kořením
	KAPITOLA 3 • 122	Krokety z čočky a salát z fenyklu
	KAPITOLA 4 • 140	Pečená sezónní zelenina a řepný kečup
	KAPITOLA 5 • 186	Zeleninové placičky
	• 190	Placky z cukety a bílé ryby

Salát	KAPITOLA 6 • 204	Bulgurový salát s cizrnou
	• 216	Supersalát s belugovými čočkam
Polévka	KAPITOLA 1 • 34	Olla de la plana
	• 42	Polévka ze špaldy a luštěnin
	• 46	Rajčatová polévka s čočkou
	KAPITOLA 3 • 114	Maďarská zelená hrachová polévka s nokedl
	KAPITOLA 4 • 144	Květáková polévka s cizrnou
	KAPITOLA 5 • 174	Lahodná krémová polévka z pórku s bylinkovými krutony
	• 178	Ovesné lupínky s fazolovou pomazánkou
	KAPITOLA 6 • 200	Brokolicová polévka
	• 208	Rybí polévka se sezónními přísadami
	• 212	Slunečná polévka
	• 220	Toskánská zeleninová polévka
Dušené maso a ragú	KAPITOLA 2 • 68	Podzimní ragú s rýží a zeleninou
	• 80	Perský guláš se sezónní zeleninou
	KAPITOLA 3 • 98	Beuschel se smíšenými houbami
	• 118	Dušená čočka s mrkví
	KAPITOLA 5 • 182	Dýňový a lilkový guláš
Zelenina a luštěniny	KAPITOLA 2 • 64	Asijská zelenina a čočka na pánvi
	• 84	Brambory, rajčata, korálová čočka a křupavá zelenina
	KAPITOLA 4 • 148	Křupavá zelenina a tempeh s misomajonézou
	• 164	Sladké bramborové dukáty s krémovým špenátem a kostkami tempehu



Tento projekt je financován z programu
Evropské unie pro výzkum a inovace
Horizont 2020 na základě grantové dohody
č. 101036763.

4.2
VÝSTUP

PŘÍRUČKA RECEPTŮ



Università di Scienze
Gastronomiche di Pollenzo
University of Gastronomic of Pollenzo

Výhradní odpovědnost za obsah nesou autoři.

Obsah nemusí nutně odrážet stanovisko Evropské komise.

Evropská komise rovněž nenese odpovědnost za jakékoli použití informací v nich obsažených.

2025