

Skutečně zdravá škola

Jak na salátový bar ve školních jídelnách

Průvodce pro pracovníky školních jídelen



Proč vsadit na sezónnost při přípravě salátového baru

- **Maximální nutriční hodnota pro zdraví dětí:** Ovoce a zelenina obsahují nejvíce zdraví prospěšných látek právě v době své přirozené zralosti a správného skladování.
- **Podpora lokálních producentů a ekonomika:** Plánováním podle sezónního kalendáře využíváme suroviny z českých skladů v době, kdy jsou pro jídelnu nejdostupnější a nejlevnější. Podporou místních zemědělců navíc zkracujeme cestu potravin z pole přímo na školní stůl.
- **Vzdělávání chutí a ekologická stopa:** Salátový bar není jen o jídle, je to učebna pod širým nebem. Když dětem nabídneme tradiční plodiny nebo je seznámíme s přirozenou fermentací, učíme je vážit si darů naší země a jíst v souladu s rytmem přírody.

Děkujeme vám za vaši každodenní práci, kterou děláte pro zdraví našich dětí. Pojdme společně udělat z března měsíc, kdy se v jídelně potká zimní tradice s jarní svěžestí!

Doporučujeme si také poslechnout [záznam webináře „Jak na salátový bar ve školní jídelně“](#)

Recepty pro měsíc KVĚTEN

Čerstvá jarní produkce (v plné sezóně)

Květen je měsícem plného rozpuku. Zatímco v březnu a dubnu jsme se opírali hlavně o zásoby ze sklepů, květen přináší skutečnou jarní hojnost čerstvé zeleniny přímo z českých polí. Je to ideální čas na „vzdělávání chutí“ a představení křupavé čerstvosti, která nepotřebuje složité úpravy.

Podle sezónního kalendáře jsou v květnu čerstvě dostupné tyto suroviny:

- **Zelenina:** chřest, kedlubny, květák, hlávkový salát, špenát, ředkvičky, ředkev bílá.
- **Bylinky a koření:** bazalka, pažitka, petrželka, polníček, řeřicha.
- **Ovoce:** začínají první jahody (koncem měsíce).

Tyto suroviny jsou vhodné především do lehkých listových salátů nebo jako čerstvé bylinkové doplnění.

Skladované zásoby a omezení

Zásoby z loňské sklizně (mrkev, celer, petržel, jablka) jsou již na konci své životnosti a mohou být gumovatější. V květnu je proto využíváme spíše jako doplněk k čerstvým listům a křehké zelenině.

Návrhy salátových položek

Syrové a listové saláty

Jarní hlávkový salát z ředkvičkami a pažitkou

Sezónní suroviny: hlávkový salát, ředkvičky, pažitka.

Postup: Salát natrhat, ředkvičky nakrájet na tenké plátky, posypat bohatě pažitkou. Zakápnout lehkou zálivkou z řepkového oleje a jablečného octa.

Označení: „První májový pozdrav z pole: křupavý salát s ředkvičkami.“

Kedlubnový salát s jablkem a polníčkem

Sezónní suroviny: mladá kedlubna, polníček, skladovaná jablka.

Postup: Kedlubna a jablko nastrouhat na nudličky, promíchat s citrónovou šťávou a před výdejem zlehka vmíchat lístky polníčku.

Označení: „Sladká kedlubna a jablíčko – kombinace pro silné kosti.“

Teplé a blanšírované saláty

Květákový „kuskus“ s čerstvou petrželkou

Sezónní suroviny: čerstvý květák, petržel listová.

Postup: Syrový květák rozmixovat nebo nastrouhat na drobné kousky a krátce (3 minuty) orestovat na másle. Promíchat s velkým množstvím čerstvé petrželky.

Označení: „Bílý květák jako sněhové vločky, plný jarních vitaminů.“

Chřest na páře s bylinkovým máslem

Sezónní suroviny: čerstvý chřest, pažitka.

Postup: Chřest krátce povařit v páře na skus a potřít rozpuštěným máslem s pažitkou.

Označení: „Královská zelenina května: křupavý český chřest.“

Luštěninové a syté saláty

Cizrnový salát s mladým špenátem

Sezónní suroviny: čerstvý špenát, pažitka.

Postup: Vařenou cizrnu smíchat s čerstvými listy špenátu a jemně nasekanou pažitkou. Dochutit olivovým olejem a česnekem.

Označení: „Špenátová síla s cizrnou pro energii na celé odpoledne.“

Jak sezónní produkty nabízet dětem?

Atraktivní názvy: Místo „Květákový salát“ použijte „Květákové pohlazení“ nebo „Křupavý květák“.

Informační cedulky na úrovni očí:

- „Česká kedlubna – vyrostla na sluníčku, aby ti dodala sílu na běhání.“
- „Květen je měsícem chřestu – vyzkoušej, jak krásně křupe!“

Ochutnávky: K baru umístěte malé lžičky, aby děti mohly zkusit neznámé chutě, jako je třeba čerstvý chřest nebo mladý špenát.