

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 ČERVEN

Červen je v našich kuchyních měsícem radosti a barevné hojnosti. Stojíme na prahu skutečného léta a příroda nám nabízí ty nejšťavnatější a nejkřehčí plody. Po měsících spoléhání se na zimní sklady se nyní otevírá jedinečná příležitost ukázat dětem, jak pestrý, osvěžující a plný přirozené sladkosti může být jejich salátový talíř.

Tento návod vám pomůže proměnit červnovou nabídku salátového baru v barevný ráj, kde hlavní roli hrají čerstvé listové saláty, mladá kořenová zelenina, první letní plody a voňavé bylinky. V červnu minimalizujeme náročnou tepelnou úpravu a dáváme přednost přirozené křupavosti a hydrataci, která v teplých dnech skvěle osvěží.

Charakteristika sezónnosti v červnu

Čerstvá letní produkce (v plné sezóně)

Červen přináší pestrou paletu českých plodin, které dozrávají na přímém slunci:

- **Zelenina:** Hlávkový salát, ledový salát, špenát, ředkvičky, kedlubny, květák, brokolice, raná mrkev (karotka), okurky (hadovky i nakladačky), mladý zelený hrášek, řepa červená (mladá bulvová i listy), rané zelí a chřest (do poloviny měsíce).
- **Bylinky:** Bazalka, pažitka, petrželka listová, polníček, řeřicha, čerstvý kopr a máta.
- **Ovoce:** Jahody, třešně, rané višně, angrešt.

Skladované zásoby a omezení

V červnu jsou skladové zásoby vyčerpané, kompletně je nahrazujeme ranou českou produkcí. Zvýšenou pozornost věnujeme rychlému vadnutí listové zeleniny v teplých červnových dnech.

Návrhy salátových položek

Syrové a listové saláty

Osvěžující okurkový salát s koprem a zakysanou smetanou

Sezónní suroviny: čerstvé okurky, kopr, pažitka.

Suroviny (10 porcí): 2 kg čerstvých okurek, 30 g čerstvého kopru, 200 g zakysané smetany (15 %), 30 ml citrónové šťávy, 10 g soli, špetka cukru.

Postup: Okurky důkladně omyjeme a nastrouháme na tenké plátky. Lehce osolíme a necháme 10 minut odpočinout, přebytečnou vodu částečně slijeme. Zakysanou smetanu promícháme s citrónovou šťávou, špetkou cukru a nadrobno nasekaným koprem. Jemně spojíme s okurkami a dáme chladit.

Označení / vzkaz dětem: „Křupavé letní osvěžení: česká okurka s vůní čerstvého kopru pro chladivou sílu v horkém dni.“

Křehký letní salát s jahodami a mátovým přelivem

Sezónní suroviny: hlávkový salát, ledový salát, čerstvé jahody, máta.

Suroviny (10 porcí): 800 g směsi listových salátů (hlávkový, ledový), 400 g čerstvých českých jahod, 15 g čerstvé máty, 50 ml olivového oleje, 20 ml medového sirupu, 15 ml citrónové šťávy, špetka soli.

Postup: Listové saláty pečlivě omyjeme, osušíme a natrháme na sousta. Jahody očistíme a nakrájíme na čtvrtiny. Připravíme dresink: olivový olej, medový sirup, citrónovou šťávu a nadrobno nasekanou mátu vyšleháme se špetkou soli. Těsně před výdejem salát zlehka promícháme s jahodami a pokapeme dresinkem.

Označení / vzkaz dětem: „Červnová bomba: sladké české jahody na zelených lístcích. Ochutnej nejoblíbenější kombinaci začátku léta!“

Chroupavý salát z mladé karotky a sladké kedlubny

Sezónní suroviny: raná mrkev (karotka), mladá kedlubna, pažitka.

Suroviny (10 porcí): 1 kg rané mrkve, 1 kg mladé sladké kedlubny, 30 g čerstvé pažitky, 60 ml řepkového oleje lisovaného za studena, 30 ml jablečného octa, sůl podle chuti.

Postup: Mladou mrkev a kedlubnu očistíme a nastrouháme na tenké nudličky (julienne). Ihned zakápneme olejem a jablečným octem, aby si zelenina zachovala jasnou barvu a křehkost. Lehce osolíme a promícháme. Před podáváním bohatě posypeme nasekanou pažitkou.

Označení / vzkaz dětem: „Sladká dvojka z českých zahrádek: křupavá mladá mrkvička a kedlubna, které ti dodají energii na prázdniny.“

Teplé a blanširované saláty

Mladý hrášek a brokolice na másle s petrželkou

Sezónní suroviny: čerstvý vyloupaný hrášek, čerstvá brokolice, petrželka listová.

Suroviny (10 porcí): 1,2 kg růžiček čerstvé brokolice, 600 g mladého zeleného hrášku, 50 g másla, 20 g petrželky listové, sůl.

Postup: Brokolici rozebereme na velmi malé růžičky a spolu s hráškem ji krátce (maximálně 3 minuty) spaříme v páře nebo horké osolené vodě na skus (blanšírujeme), aby neztratila zářivou zelenou barvu. Ihned zchladíme v ledové vodě. Před výdejem promícháme s rozpuštěným máslem a jemně nasekanou petrželkou. Podáváme vlažné.

Označení / vzkaz dětem: „Zelené korálky: křupavý mladý hrášek a mini brokolice s voňavým máslem.“

Luštěninové a syté saláty

Lehký rýžový salát s červenou ředkvičkou a bazalkou

Sezónní suroviny: ředkvičky, jarní cibulka, čerstvá bazalka.

Suroviny (10 porcí): 1 kg vařené rýže (předem vychlazené), 500 g čerstvých ředkviček, 100 g jarní cibulky, 20 g čerstvé bazalky, 50 ml olivového oleje, sůl, citrónová šťáva.

Postup: Ředkvičky nakrájíme na tenká půlkolečka, jarní cibulku nadrobno. Vychlazenou rýži promícháme s připravenou zeleninou. Zakápneme olivovým olejem a citrónovou šťávou, podle chuti osolíme. Nakonec do salátu jemně vmícháme natrhané lístky čerstvé bazalky.

Označení / vzkaz dětem: „Voňavý rýžový salát s křupavou červenou ředkvičkou a prázdninovou bazalkou.“

Jak sezónní produkty nabízet dětem?

- **Sezónní položky umístit na začátek:** Červnové absolutní hity, jako jsou čerstvé jahody, třešně nebo sladký mladý hrášek, umístěte na nejviditelnější první pozici salátového baru, aby upoutaly pozornost jako první.
- **Používat atraktivní názvy:** Zapomeňte na nudné popisné názvy. Místo „Okurkový salát“ na tabulku napište „Červnové ledové osvěžení“, místo „Míchaný listový salát“ použijte „Jahodový prázdninový start“.
- **K baru umístit lžičky k nabrání malé porce na ochutnání:** Děti často neznají chuť čerstvých bylinek (máta, bazalka) v salátech nebo kombinaci ovoce se zeleninou. Malá ochutnávková lžička jim dodá odvalu zkoušet novinku bez strachu, že jídlo nedojí.

Příklady cedulí na baru (umístěné ve výšce očí 8 až 10letého dítěte):

- "Česká jahoda – sluníčko ji vytáhlo na jihočeském poli rovnou k nám do kuchyně. Je sladká a plná vitamínu C pro tvoji energii!"
- "Mladá červnová kedlubna – vyrostla na jarním sluníčku, je křehká a sladká jako jablíčko. Chroupat ji je radost pro zdravé zuby!"

Na co si dát v červnu pozor

- **Rychlé vadnutí a zahřívání listů:** Červnové teploty v jídelně mohou stoupat k vysokým hodnotám. Listové saláty (hlávkový, ledový, špenát) i bylinky ztrácejí vodu bleskovým tempem. Prezентуйте je výhradně na ledu nebo v chlazených vanách a doplňujte raději průběžně menší množství, aby lístky nezavadly.
- **Oxidace rané zeleniny:** Mladá mrkev a kedlubna po nastrouhání velmi rychle šednou a ztrácejí atraktivní vzhled. Je bezpodmínečně nutné je ihned po nakrájení/nastrouhání promíchat s kyselou složkou (citrónová šťáva, jablečný ocet) nebo lehkým olejem.

- **Skladování a hygiena čerstvého ovoce:** Jahody a třešně jsou nesmírně náchylné k mačkání, zapaření a rychlému kažení. Myjte je vždy těsně před výdejem a stopky odstraňujte až po umytí, aby do nich nevnikla voda a nezředila jejich skvělou chuť. Skladujte je v temnu a chladu **MAXIMÁLNĚ 2 DNY**.