

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 ŘÍJEN

Říjen je v našich kuchyních měsícem barevného podzimu, sklizně kořenové zeleniny, dýní a vrcholícího sběru zimních jablek a hrušek. Ranní mlhy a chladnější počasí si žádají vydatnější, sytější a hřejivější kombinace. Příroda nám v tomto období nabízí vynikající zásobu látek pro posílení dětské imunity před přicházejícím chladným obdobím.

Tento návod vám pomůže proměnit říjnovou nabídku salátového baru v pestrou podzimní paletu, kde hlavní roli hraje pečená i syrová kořenová zelenina, zeli, dýně, podzimní ovoce a luštěniny. V října postupně přecházíme od lehkých letních salátů k sytějším strukturám, vlažným úpravám a prvním fermentovaným specialitám a využívání sezónního ovoce k přirozenému doslazení salátů.

Charakteristika sezónnosti v říjnu

Čerstvá podzimní produkce (vrcholící sklizeň a uskladňování)

Podle sezónního kalendáře jsou v říjnu v České republice čerstvě dostupné a v plné sezóně tyto suroviny:

- Zelenina: Brokolice, celer, cibule, česnek, dýně Hokaido, kapusta, růžičková kapusta, kedlubny, květák, mangold, mrkev, pastinák, kořenová petržel, pór, červená řepa, hlávkový salát, špenát, bílé a červené zeli, pekingské zeli.
- Bylinky: Pažitka, petrželka listová, polníček, řeřicha.
- Ovoce: Zimní hrušky, zimní jablka, ostružiny, švestky, hroznové víno.

Skladované zásoby a omezení

V říjnu končí sezóna teplomilné zeleniny (okurky, papriky, rajčata), které postupně uvolňují místo výživné kořenové zelenině, zeli a dýním. Zvýšenou pozornost věnujeme správnému tepelnému zpracování sytějších surovin a využívání sezónního ovoce k přirozenému doslazení salátů.

Návrhy salátových položek

Syrové a listové saláty

Křupavý zelný salát s červenou řepou a jablkem

Sezónní suroviny: bílé nebo červené zeli, čerstvá červená řepa, zimní jablka, křen (volitelně).

Suroviny (10 porcí): 1 kg hlávkového bílého (nebo červeného) zeli, 500 g čerstvé červené řepy, 500 g sladkých zimních jablek, 60 ml řepkového oleje, 30 ml jablečného octa, 15 g cukru/medu, sůl podle chuti.

Postup: Zeli nakrájíme na velmi tenké nudličky, lehce osolíme a rukama promáčkujeme, aby zkřehlo a pustilo šťávu. Červenou řepu a jablka očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Smícháme jablečný ocet s olejem a trochou medu či cukru. Vše spojíme, důkladně promícháme a necháme alespoň 30 minut odležet v chladu.

Označení – vzkaz dětem: „Podzimní vitamínová štít: křupavé zeli se sladkým jablíčkem a červenou řepou pro pevné zdraví.“

Křupavý podzimní salát z čínského zeli s hruškou a polníčkem

Sezónní suroviny: pekingské/čínské zeli, polníček, zimní hrušky, pažitka.

Suroviny (10 porcí): 1,2 kg pekingského zeli, 200 g polníčku, 500 g šťavnatých zimních hrušek, 30 g čerstvé pažitky, 50 ml olivového oleje, 25 ml citrónové šťávy, špetka soli.

Postup: Pekingské zeli nakrájíme na jemné nudličky, polníček zlehka probereme a omyjeme. Hrušky nakrájíme na tenké plátky a zakápneme citrónovou šťávou. Připravíme jemnou zálivku z olivového oleje, zbylé citrónové šťávy a soli. Těsně před výdejem vše jemně promícháme a posypeme nasekanou pažitkou.

Označení – vzkaz dětem: „Jemné podzimní pohlázení: křehké zeli a polníček s lahodnou českou hruškou.“

Teplé a blanšírované saláty

Pečený kořenový salát s dýní a bylinkovým máslem

Sezónní suroviny: mrkev, pastinák (nebo kořenová petržel), dýně Hokaido, petrželka listová.

Suroviny (10 porcí): 800 g dýně Hokaido, 600 g rané mrkve, 400 g pastináku, 50 g másla, 20 g listové petrželky, 40 ml řepkového oleje, sůl, drcený kmín.

Postup: Mrkev a pastinák očistíme a nakrájíme na tenčí hranolky (julienne/batonnets). Dýni Hokaido omyjeme, a i se slupkou nakrájíme na malé kostky. Zeleninu promícháme s olejem, solí a kmínem a upečeme v konvektomatu doslova dozlatova (cca 180 °C, 20 minut). Ještě teplou zeleninu promícháme s kouskem čerstvého másla a nasekanou petrželkou. Podáváme vlažné.

Označení / vzkaz dětem: „Hřejivé podzimní hranolky: sladká pečená mrkvička, dýně a pastinák s voňavým máslem.“

Luštěninové a syté saláty

Cizrnový salát s pečenou dýní a pórkem

Sezónní suroviny: vařená cizrna, dýně Hokaido, pór, petrželka listová.

Suroviny (10 porcí): 1 kg vařené cizrny, 800 g dýně Hokaido, 200 g póru, 20 g listové petrželky, 50 ml olivového oleje, 20 ml citrónové šťávy, sůl, mletý sladký kmín nebo špetka kurkumy.

Postup: Dýni Hokaido nakrájíme na kostičky, lehce pokapeme olejem, osolíme a upečeme do měkka. Pórek nakrájíme na tenká kolečka a petrželku nasekáme. Vařenou cizrnu smícháme s pečenou dýní a pórkem, ochutíme citrónovou šťávou, zbylým olivovým olejem a solí. Podáváme vlažné nebo chladné.

Označení / vzkaz dětem: „Oranžová síla: výživná cizrna s pečlivě upečenou dýní pro spoustu energie na učení i sport.“

Saláty z fermentované zeleniny

Tradiční moravský salát z kysaného zelí s mrkví a jablkem

Sezónní suroviny: kvalitní kysané bílé zelí (nepasterované), mrkev, zimní jablka, kmín.

Suroviny (10 porcí): 1 kg kysaného bílého zelí, 400 g čerstvé mrkve, 400 g sladkých zimních jablek, 50 ml řepkového neb olivového oleje, 1 g celého kmínu, sůl nebo trochu medu na dočesání chuti podle kyselosti zelí.

Postup: Kysané zelí lehce překrájíme na kratší kousky (šťávu nevytláčíme, je plná probiotik). Mrkev a jablka očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Vše smícháme ve velké míse, přidáme trochu kmínu a kvalitní olej, který zjemní kyselou chuť. Pokud je zelí velmi kyselé, vyvážíme chuť trochou medu či nastrouhaným jablkem navíc.

Označení / vzkaz dětem: „Živý probiotický elixír: tradiční české kysané zelí se sladkou mrkvičkou pro zdravé břicho a silnou imunitu.“

Podzimní pickles – fermentovaná křupavá zelenina s červenou řepou a křenem

Sezónní suroviny: hlávkové bílé zelí, mrkev, čerstvá červená řepa, pór, čerstvý křen.

Suroviny (10 porcí): 800 g bílého zelí, 400 g mrkve, 300 g červené řepy, 100 g póru, 20 g mořské soli (cca 1,5 až 2 % váhy zeleniny), špetka jemně strouhaného křenu.

Postup (krátkodobá mléčná fermentace): Zelí nakrájíme na tenké nudličky, mrkev a řepu nastrouháme, pór nakrájíme na kolečka. Zeleninu promícháme se solí a křenem a důkladně ji ručně hněteme 10–15 minut, dokud nepustí velké množství vlastní šťávy. Zeleninu natlačíme pevně do nádoby pod hladinu šťávy a zatížíme. Necháme kvasit při pokojové teplotě 3–5 dní. Před podáváním na baru zlehka promícháme s kapkou oleje.

Označení / vzkaz dětem: „Barevné podzimní kvašení: křupavá kvašená zelenina plná přirozených vitamínů, která tě nabije energií!“

Jak sezónní produkty nabízet dětem?

- Lákavé barevné kombinace: Říjen hýří teplými tóny. Zářivě oranžová dýně, rubínová červená řepa a svěží zelený polníček nebo petrželka vytvářejí na salátovém baru neodolatelný kontrast.
- Hravé a silné názvy: Děti v chladnějším období ocení pocit síly a energie. Vyhněte se nudným názvům jako „Zelný salát“ a raději použijte „Vitamínový štít“ nebo „Rytířský salát s červenou řepou“.
- Ochutnávací lžičky pro neznámé suroviny: Pečený pastinák, dýně nebo cizrna mohou být pro některé děti novinkou. Malá ochutnávková lžička u baru jim umožní bezpečně objevovat nové podzimní chutě.

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

- „Červená řepa a jablíčko – sladké dvojky z českých polí a sadů, které z tebe udělají šampióna a ochrání Tě před rýmou!“
- „Pastinák – vypadá jako bílá mrkev, ale je ještě sladší! Ochutnej pečenou dobrotu z naší kuchyně.“

Na co si dát v říjnu pozor

- Zkřehnutí hlávkového zelí: Syrové zelí bývá v říjnu pevnější než jarní rané zelí. Aby bylo pro děti snadno stravitelné a křehké, je nutné ho po nakrájení nasolit a důkladně ručně promáčkat, případně nechat delší dobu odležet v zálivce.
- Teplota podávání pečené zeleniny: Pečená dýně a kořenová zelenina chutnají nejlépe vlažné. Vyvarujte se podávání ledově vychlazené pečené zeleniny přímo ze lednice, která potlačuje její přirozenou sladkou chuť.
- Rychlá oxidace hrušek a jablek: Nakrájené plátky zimních hrušek a jablek na vzduchu rychle hnědnou. Ihned po nakrájení je potřeba je promíchat s kyselou složkou (citrónová šťáva, jablečný ocet) nebo zálivkou.