

# 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 březen

Březen je v našich kuchyních obdobím velkého očekávání. Stojíme na prahu jara, a právě teď máme jedinečnou příležitost ukázat dětem, že i v době, kdy se příroda teprve probouzí, může být jejich talíř pestrý, křupavý a plný chuti. Tento návod vám pomůže proměnit březnovou nabídku salátového baru v místo, kam se žáci budou rádi vracet.

Březen sice vyžaduje pečlivou kontrolu kvality zásob, ale s trochou kuchařského umu – ať už jde o rehydrataci povadlé zeleniny nebo využití vlahých pečených komponentů – dokážeme vytvořit nabídku, která je pro děti atraktivní a srozumitelná.

V březnu využíváme sílu uskladněné kořenové zeleniny a první čerstvé bylinky, které dětem pomáhají doplnit energii po zimě.

### Charakteristika sezónnosti v březnu

#### Specifika března

- kořenová zelenina může ztrácet pevnost (doporučeno rehydratovat)
- jablka kontrolovat na moučnatění
- fermentované výrobky jsou v tomto období nutričně velmi vhodné

#### Čerstvé v březnu (omezeně)

- pórek
- kapusta
- kapusta růžičková
- kadeřávek
- petržel list
- pažitka
- řeřicha
- polníček

#### Skladem (z podzimní sklizně)

- mrkev
- celer bulvový
- petržel kořenová
- pastinák
- červená řepa
- zelí bílé a červené
- cibule
- česnek
- dýně hokaido
- jablka zimní
- topinambury

## Návrhy salátových položek

### Syrové saláty

#### Mrkvovo-jablečný salát s pažitkou

Sezónní suroviny (skladem): mrkev, jablka zimní

Čerstvé: pažitka

Suroviny:

- 1,2 kg mrkev
- 800 g jablka zimní
- 20 g pažitka
- 60 ml řepkový olej
- 30 ml citrónová šťáva

Postup: Nastrouhat nahrubo, jemně promíchat, dochutit.

Označení: „Salát z uskladněné mrkve a jablek s čerstvou pažitkou.“

#### Zelný salát s pórkem

Skladem: zelí bílé

Čerstvé: pórek

Suroviny:

- 2 kg zelí bílé
- 300 g pórek
- 40 ml jablečný ocet
- 50 ml olej

Označení: „Křupavé zelí z českých zásob, doplněné jarním pórkem.“

#### Salát z červené řepy s petrželí

Skladem: červená řepa

Čerstvé: petržel list

Suroviny:

- 1,8 kg vařená červená řepa
- 20 g petržel list
- 50 ml olej
- 30 ml ocet

Označení: „Pečená červená řepa s čerstvou petrželí.“

#### Ledový salát s pórkem a jablky

Sezónní suroviny: ledový salát, pórek, jablka

Suroviny:

- 500 g ledového salátu
- 300 g póruku (pouze bílá a světlá část)
- 200 g jablek
- 30 ml čerstvé citrónové šťávy
- 10 ml jemného olivového oleje
- sůl, pepř

Postup:

1. Salát umýt, dobře odkápnout, nakrájet na pruhy.
2. Pórek nakrájet, blanširovat 2 minuty v osolené vodě, vychladit.
3. Jablka očistit, nakrájet, ihned skropit citrónem.
4. Vložit do mísy, osolit, opepřit.
5. Vlít olivový olej, jemně promíchat.
6. Nechat odležet 10 minut.

Označení: „Jarní svěžest: ledový salát s pórkem z českých skladů a jablky z podzimní sklizně.“

### Mrkev na oleji s koprem a sýrem

Sezónní suroviny: mrkev a kopr

Suroviny:

- 600 g mrkve
- 150 g tvrdého sýra
- 15 g čerstvého kopru
- 30 ml citrónového oleje
- 5 ml octa
- sůl, pepř

Postup:

1. Mrkev umýt, oloupat a nahrubo nastrouhat.
2. Kopr nadrobno posekat.
3. Sýr nastrouhat.
4. Mrkev osolit, nechat odležet 5 minut, vodu slít.
5. Přimíchat olej, ocet, kopr.
6. Nechat marinovat 30 minut.
7. Při servírování posypat sýrem.

Označení: „Strouhaná česká mrkev s koprem a sýrem.“

### Salát z ředkvičky se smetanou

Sezónní suroviny: ředkvička

Suroviny:

- 400 g ředkviček
- 100 ml husté smetany
- 10 ml octa
- 5 g česneku
- sůl, pepř, muškátový ořech

Postup:

1. Ředkvičky nakrájet na tenké plátky.
2. Česnek rozetřít se solí.
3. Smístit česnek se smetanou a octem.
4. Ředkvičky zalít smetanovou zálivkou.
5. Ochutit solí a pepřem.
6. Nechat odpočívat v chladu 15 minut.

Označení: „Jaro v talíři: čerstvé ředkvičky se smetanovou zálivkou.“

### Salát z bílé ředkve s jablky a řeřichou

Sezónní suroviny: bílá ředkev, zimní jablka, řeřicha

Suroviny (10 porcí):

- 600 g bílé ředkve
- 400 g jablek
- svazek řeřichy
- citrón
- sůl

Postup:

Ředkev a jablka nastrouháme na hrubém struhadle. Promícháme a bohatě zasypeme čerstvě ostříhanou řeřichou.

Vzkaz dětem: „První posel jara na talíři! Řeřicha ti dodá energii na tělocvik.“

### Jemný salát z bílého zelí a polníčku

Sezónní suroviny: bílé zelí, polníček.

Suroviny:

- 700 g bílého zelí

- 150 g polníčku
- jablečný ocet
- olej

Postup: Zeli nakrouháme najemno a prosolíme. Před výdejem zlehka vmícháme lístky polníčku, aby nezavadly.

Vzkaz dětem: „Zelená síla v každém soustu. Polníček je králem březnových salátů.“

### Pastinákový krouhaný salát s mrkví

Sezónní suroviny: pastinák, mrkev, cibule

Suroviny:

- 400 g pastináku
- 500 g mrkve
- 100 g cibule
- jogurtový dresink

Postup: Surový pastinák a mrkev nastrouháme na nudličky, přidáme nadrobno krájenou cibuli a spojíme s dresinkem.

Vzkaz dětem: „Pastinák vypadá jako petržel, ale je sladký a jemný jako pohlázení.“

### Pastinákovo-celerový salát

Skladem: pastinák, celer bulvový

Suroviny:

- 1 kg pastinák
- 1 kg celer
- 60 ml citrónová šťáva
- 80 ml řepkový olej
- 5 g sůl
- 20 g petržel list (volitelné – čerstvé)

Postup:

1. Kořenovou zeleninu očistit, nastrouhat nahrubo.
2. Ihned zakápnout citrónovou šťávou (zamezení oxidace).
3. Promíchat s olejem a solí.
4. Nechat 20 minut odležet, aby zelenina změkla.
5. Před výdejem lehce načechrát.

Poznámka: Pokud je zelenina povadlá, před strouháním krátce namočit do studené vody (15 minut).

Označení: „Kořenová dvojice z českých skladů – pastinák a celer.“

### Polníčkový mini salát

Čerstvé: polníček

Suroviny:

- 800 g polníček
- 40 ml řepkový olej
- 20 ml jablečný ocet
- špetka soli

Postup:

1. Polníček pečlivě vytrít a důkladně proprat (často obsahuje zbytky zeminy).
2. Osušit v odstředivce na salát – klíčové pro dobrou vazbu zálivky.
3. Zálivku připravit emulgací oleje, octa a soli.
4. Promíchat těsně před výdejem, aby listy nezvadly.

Poznámka: Polníček podávat v menší nádobě, doplňovat častěji.

Označení: „První jarní listy – polníček.“

## Teplé saláty

### Růžičková kapusta na páře s česnekovým máslem

Sezónní suroviny: růžičková kapusta, česnek

Suroviny:

- 1 kg růžičkové kapusty
- 3 stroužky česneku
- máslo
- sůl

Postup: Kapustičky očistíme, uvaříme v páře na skus a promícháme s rozpuštěným máslem a utřeným česnekem.

Vzkaz dětem: „Malé zelené kuličky plné vitaminů. Zkus jednu a uvidíš!“

### Dušená dýně hokaido s česnekem

Skladem: dýně hokaido, česnek

Suroviny (10 porcí):

- 2,5 kg dýně hokaido
- 20 g česnek
- 80 ml řepkový olej
- 5 g sůl
- špetka sušeného tymiánu (volitelné)

Postup:

1. Dýni omýt, odstranit semena, ponechat slupku (je jedlá).
2. Krájet na kostky cca 2 × 2 cm pro rovnoměrnou tepelnou úpravu.
3. Promíchat s olejem, solí a nasekaným česnekem.
4. Dusit přikryté v gastronádobě při 170–180 °C cca 20–25 minut nebo do měkkosti (alternativně konvektomat – kombinovaný režim 160 °C, 40 % vlhkost).
5. Na závěr krátce odvětrat pro lehké zpevnění povrchu.

Poznámka: Nepřevařit – dýně má držet tvar.

Označení: „Dušená dýně hokaido z podzimní sklizně.“

### Pečená mrkev s bylinkami

Sezónní suroviny: mrkev, byliny

Suroviny:

- 800 g mrkve
- 20 ml olivového oleje
- 5 g soli
- 2 g tymiánu
- 2 g majoránky
- 2 g pepře

Postup:

1. Mrkev umýt, oloupat, nařezat na tyčinky.
2. Zamíchat s olejem, bylinkami, solí a pepřem.
3. Rozložit na plech.
4. Péct v troubě na 200 °C 25-30 minut.
5. Podávat v teplé misce.

## Ovocné saláty

### Jablečné pyré se skořicí

Skladem: jablka zimní

Suroviny:

- 2 kg jablka zimní
- 50 ml voda
- 2 g skořice

Postup:

1. Jablka oloupat, zbavit jádřinců, nakrájet na menší kusy.
2. Podusit s minimálním množstvím vody při mírném varu (8–10 minut).
3. Rozmixovat do hladké konzistence nebo ponechat hrubší strukturu dle cílové skupiny.
4. Dochutit skořicí, rychle zchladit pod 8 °C.

Poznámka: Nepřisladzovat – využít přirozenou sladkost odrůdy.

Označení: „Pyré z uskladněných zimních jablek.“

### Ovocný mix s hruškou a jablkem

Sezónní suroviny: zimní jablka, zimní hrušky

Suroviny:

- 500 g jablek
- 500 g hrušek
- citrónová šťáva

Postup: Ovoce nakrájíme na úhledné kostičky a ihned promícháme s citrónovou vodou, aby neoxidovalo.

Vzkaz dětem: „Sladký březnový duet ze sadu.“

## Saláty s luštěninami

### Salát z čočky s pórkem a pečeným celerem

Sezónní suroviny: pórek, celer, čočka

Suroviny:

- 400 g čočky
- 300 g celeru
- 200 g pórků

Postup: Celer upečeme na kostičky. Pórek nakrájíme na jemná kolečka a spaříme. Smícháme s vařenou čočkou.

Vzkaz dětem: „Pórek a čočka – silná dvojka pro zdravé břicho.“

### Čočka s červenou řepou

Sezónní suroviny: čočka (suchá semena), červené řepa

Suroviny (10 porcí):

- 250 g vařené čočky
- 300 g vařené červené řepy
- 1 cibule
- 20 ml octa
- 40 ml olivového oleje
- 5 g česneku
- 5 g čerstvých bylinek (petržel, kopr)
- sůl, pepř

Postup:

1. Čočku vařit 20-25 minut do měkka.
2. Čočku vychladit.
3. Řepu nakrájet na kostičky.
4. Cibuli nasekat, česnek umačkat.

5. Smístit čočku a řepu.
6. Přidat cibuli, česnek, bylinky.
7. Olej smístit s octem, zalít čočku.
8. Marinovat 60 minut.

### Čočkový salát s kořenovou zeleninou a řeřichou

Skladem: mrkev, celer, petržel kořen, čerstvé: řeřicha

Suroviny:

- 800 g čočka
- 300 g mrkev
- 250 g celer
- 200 g petržel kořen
- 15 g řeřicha

Označení: „Čočka s kořenovou zeleninou a jarní řeřichou.“

## Saláty z fermentované zeleniny

### Kysané zelí s cibulí

Skladem: zelí bílé (kysané), cibule

Suroviny:

- 2 kg kysané zelí
- 200 g cibule
- 40 ml řepkový olej
- 10 g cukr (dle kyselosti, volitelné)

Postup:

1. Zelí sensoricky zkontrolovat (vůně, barva, absence plísně).
2. Podle potřeby lehce propláchnout studenou vodou (max. 20–30 % nálevu odstranit, aby zůstaly fermentační kultury).
3. Cibuli krájet na velmi jemné půlkroužky.
4. Promíchat s olejem, případně vyrovnat chuť malým množstvím cukru.
5. Nechat 30 minut temperovat před výdejem.

Poznámka: Nepřisolovat.

Označení: „Fermentované zelí – přirozený zdroj vitamínu C.“

### Salát z kysaného zelí s mrkví a cibulí

Sezónní suroviny: bílé zelí (kysané), mrkev, cibule

Suroviny:

- 800 g kysaného zelí
- 150 g mrkve
- 50 g cibule

Postup: Kysané zelí smícháme s čerstvě nastrouhanou sladkou mrkví a jemnou cibulí.

Vzkaz dětem: „Přírodní probiotika z našeho kraje.“

Doplňky:

- pažitkový dip z tvarohu
- domácí krutony z celozrnného pečiva s česnekem
- pražená slunečnicová semínka

### Rychle kvašené pickles z kořenové zeleniny

Skladem: mrkev, petržel kořenová, celer bulvový, česnek (volitelně čerstvé: petržel list)

Charakteristika: Mírně fermentovaná zelenina (krátká fermentace 3–5 dní), vhodná jako kyselkavý, křupavý kontrast do salátového baru. Nízké náklady, vysoký edukační potenciál (ukázka přirozené konzervace).

Suroviny (10 porcí – cca 1,8 kg hotového výrobku):

#### Zeleninový základ:

- 800 g mrkev
- 500 g petržel kořenová
- 400 g celer bulvový
- 20 g česnek

#### Nálev (2% solný roztok):

- 1 litr pitná voda
- 20 g sůl (bez jódu a protispékavých látek)

#### Volitelné dochucení:

- 10 g hořčičné semínko
- 5 kuliček nového koření
- 2 bobkové listy
- 15 g petržel list (až po fermentaci)

#### Postup:

1. Příprava zeleniny  
Zeleninu očistit, krájet na tenké hranolky (cca 0,5 × 5 cm). Česnek na plátky.
2. Příprava nálevu  
Sůl rozpustit ve studené pitné vodě (2% koncentrace).
3. Plnění  
Zeleninu natěsno uložit do čisté fermentační nádoby (Gastro GN nebo potravinářský kbelík). Zalít nálevem tak, aby byla zcela ponořená.
4. Fermentace  
Zatížit (aby zelenina nevyčnívala nad hladinu).  
Nechat fermentovat při 18–20 °C 3–5 dní.  
Denně kontrolovat, případně odstranit povrchovou pěnu.
5. Stabilizace  
Po dosažení požadované kyselosti uchovávat při teplotě do 5 °C.  
Trvanlivost přibližně 2–3 týdny.
6. Servis  
Před výdejem scedit, lehce pokrájet na kratší kousky.  
Lze zjemnit kapkou řepkového oleje.  
Čerstvou petržel list přidat až při výdeji.

#### Hygienické poznámky:

- Používat pouze čisté nádoby.
- Sůl bez jódu (jód zpomaluje fermentaci).
- Zelenina musí být po celou dobu ponořena.
- Při jakémkoli náznaku plísně výrobek vyřadit.

Označení v jídelním lístku: „Domácí pickles z mrkve, petržele a celeru – tradiční způsob uchování zimní zeleniny.“

#### Krátký text k baru:

„Fermentace je přirozený způsob konzervace bez chemie. Díky ní si uchováváme zeleninu z podzimu až do jara.“

## Dresinky a zálivky

### Domácí dresink – citrónová klasika

#### Suroviny (cca 150 ml):

- citrón
- česnek
- 30 ml octa
- 100 ml vody
- 20 ml olivového oleje
- 10 g hořčice
- 3 g česneku
- 5 g soli
- 2 g pepře

Postup:

1. Česnek lehce opražit na oleji (lehce, nenechat zhnědnout).
2. Přidat vodu, ocet, hořčici.
3. Důkladně emulgovat.
4. Ochutit solí a pepřem.
5. Uchovávat v lahvi v chladu (max. 1 týden).

### Smetanový dresink s koprem

Sezónní suroviny: kopr, smetana

Suroviny (cca 200 ml):

- 150 ml husté smetany
- 30 ml zakysaného mléka
- 10 ml octa
- 5 g česneku
- 10 g čerstvého kopru
- sůl, pepř

Postup:

1. Česnek umačkat se solí.
2. Smístit se smetanou a mlékem.
3. Přidat ocet.
4. Kopr nadrobno posekat a přimíchat.
5. Ochutit solí a pepřem.
6. Uchovávat v chladu (MAXIMÁLNĚ 3 DNY).

### Semínka a ořechy

Sezónní suroviny: slunečnicová a dýňová semínka, lískové nebo vlašské ořechy

Suroviny (10 porcí):

- 100 g slunečnicových semínek
- 100 g dýňových semínek
- 100 g lískových oříšků
- 10 g soli
- 5 ml medového sirupu (volitelně)

Postup:

1. Semínka pražit v troubě na 160 °C 10 minut.
2. Oříšky orestovat bez oleje na středním ohni, 5-7 minut.
3. Vychladlá semínka a oříšky smístit.
4. Osolit.
5. Skladovat v uzavřené dóze.

### Jak sezónní produkty v salátovém baru nabízet dětem?

- Sezónní položky umístit na začátek.
- Používat atraktivní názvy („Jarní start“, „Síla kořenů“).
- K baru umístit lžičky k nabrání malé porce na ochutnání.
- Cedule na baru s názvem suroviny a regionem umístěná na výšku očí 8 až 10letého dítěte:
  - "Česká mrkev – byla sklizena na podzim a uchována – proto ji jíme právě teď."
  - "Březen přináší čerstvou ředkvičku – pozor, je ostrá!"
- Rotace surovin: střídejte syrové a tepelně upravené formy. Pokud děti odmítají syrový celer, nabídněte jej pečený v salátu s čočkou. Pečením cukry v kořenové zelenině zkaramelizují, což je pro děti chuťově atraktivnější.

### Na co si dát v březnu pozor

- Kontrola kvality skladované zeleniny:
  - plíseň, gumovatění
  - kapusta, zelí a pórek: v březnu mohou mít tendenci dříve vadnout nebo osychat

- U kořenové zeleniny obnovit křupavost krátkým namočením.
- U kapusty hlídat hořkost – nepřepékat.
- U fermentovaných výrobků kontrolovat obsah soli.
- Očištěnou zeleninu uchovávejte v chladu pod vlhkou utěrkou.