

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 DUBEN

Čerstvá jarní produkce

V dubnu se na trhu začínají objevovat první čerstvé jarní plodiny, které přinášejí svěží chuť, vyšší obsah vitamínu C a atraktivní barvu:

- ředkvičky
- špenát
- polníček
- pažitka
- petržel listová
- řeřicha
- kapusta růžičková
- mladý hlávkový salát (spíše ve druhé polovině měsíce)

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

Skladovaná zelenina z podzimní sklizně

V dubnu stále tvoří základ nabídky:

- mrkev
- petržel kořenová
- celer bulvový
- červená řepa
- bílé zelí
- pekingské zelí
- kapusta
- červené zelí
- cibule
- česnek
- pórek
- dýně
- pastinák

Ovoce

Z domácí produkce jsou stále dostupná zejména:

- jablka (zimní odrůdy)

Omezení sezóny

Na konci skladovací sezóny může být:

- kořenová petržel
- celer
- starší zásoby zelí

Je proto vhodné kombinovat je s čerstvými bylinkami nebo kyselkavými složkami (jablko, ocet).

Návrhy salátových položek

Syrové saláty

Jarní salát z ředkviček a polníčku

Sezónní suroviny: ředkvička, polníček

Čerstvé: pažitka

Suroviny (na 10 porcí):

- 3 kg ředkvičky
- 2 kg polníček
- 150 g pažitka
- 300 ml řepkový olej
- 120 ml jablečný ocet
- 40 g sůl
- 20 g cukr

Postup: Ředkvičky omýt a nakrájet na tenké plátky. Polníček pečlivě očistit a osušit. Připravit lehkou zálivku z oleje, octa, soli a cukru. Zeleninu promíchat se zálivkou a posypat jemně sekanou pažitkou.

Označení v jídelním lístku: „Jarní salát z ředkviček a polníčku – první čerstvá zelenina sezóny.“

Salát z červené řepy a jablek

Sezónní suroviny: červená řepa, jablka

Čerstvé suroviny: –

Suroviny (na 10 porcí):

- 1 kg červená řepa
- 400 g jablka
- 40 ml řepkový olej
- 25 ml jablečný ocet
- 6 g med
- 8 g sůl

Postup:

Řepu uvařit ve slupce doměkka, oloupat a nastrouhat nahrubo. Jablka nastrouhat. Promíchat s olejem, octem a medem a lehce osolit.

Označení v jídelním lístku: „Salát z červené řepy a jablek – zelenina ze zimního skladu.“

Salát z bílého zelí s pórkem

Sezónní suroviny: bílé zelí, pórek

Čerstvé suroviny: –

Suroviny (na 10 porcí):

- 800 g bílé zelí
- 200 g pórek
- 50 ml řepkový olej
- 25 ml jablečný ocet
- 10 g sůl
- 8 g cukr

Postup:

Zelí jemně nakrouhat, osolit a lehce promnout, aby zkrěhlo. Pórek nakrájet na tenká kolečka. Přidat olej, ocet a cukr a vše promíchat.

Označení v jídelním lístku: „Křupavý salát z českého zelí a pórků.“

Teplé saláty

Pečená mrkev s česnekem

Sezónní suroviny: mrkev, česnek

Čerstvé suroviny: —

Suroviny (na 10 porcí):

- 1,2 kg mrkev
- 16 g česnek
- 40 ml řepkový olej
- 6 g sůl
- 2 g kmín

Postup:

Mrkev nakrájet na špalíčky, promíchat s olejem, česnekem, solí a kmínem. Péct při 180 °C asi 20–25 minut do změknutí.

Označení v jídelním lístku: „Pečená mrkev z české sklizně.“

Dušený čerstvý špenát s česnekem a krutony

Sezónní suroviny: česnek

Čerstvé suroviny: špenát

Suroviny (na 10 porcí):

- 1 kg čerstvý špenát
- 20 g česnek
- 40 g máslo
- 5 g sůl
- 150 g celozrnné pečivo (na krutony)

Postup:

Listy špenátu důkladně omýt a nechat okapat. Na pánvi nebo v gastronádobě rozpustit máslo a krátce na něm orestovat utřený česnek. Přidat špenát a za stálého míchání krátce spařit, dokud výrazně nezmenší objem (cca 2 minuty). Osolit. Celozrnné pečivo nakrájet na malé kostky a nasucho opražit na pánvi nebo v konvektomatu do křupava. Špenát podávat teplý a posypat krutony.

Označení v jídelním lístku: „Čerstvý špenát není jako ten mražený. Je plný síly pro tvoje svaly, přesně jako u Pepka námořníka!“

Saláty s luštěninami

Luštěninový salát s petrželí listovou

Sezónní suroviny: petržel list

Čerstvé suroviny: cibule

Suroviny (na 10 porcí):

- 800 g vařená čočka
- 200 g cibule
- 30 g petržel list
- 50 ml řepkový olej
- 25 ml jablečný ocet
- 8 g sůl

Postup: Čočku uvařit doměkka a zchladit. Cibuli nakrájet nadrobno. Smíchat s čočkou, olejem a octem. Nakonec přidat nasekanou petržel.

Označení v jídelním lístku: „Čočkový salát s čerstvou petrželí.“

Čočkový salát s pečeným pastinákem a petrželkou

Sezónní suroviny: pastinák, petržel list, cibule, česnek

Čerstvé suroviny: —

Suroviny (na 10 porcí):

- 600 g čočka (suchý stav)
- 400 g pastinák
- 60 g cibule
- 10 g česnek
- 30 g petržel list
- 40 ml řepkový olej
- 20 ml jablečný ocet
- 6 g sůl

Postup:

Čočku propláchnout a uvařit v nesolené vodě doměkka (cca 20–25 minut), poté scedit a nechat zchladnout. Pastinák oloupat, nakrájet na malé kostičky, promíchat s trochou oleje a nasekaným česnekem a péct v konvektomu při 180 °C asi 20 minut do změknutí a lehkého zezlátnutí. Cibuli nakrájet nadrobno a krátce orestovat na malém množství oleje. Uvařenou čočku smíchat s pečeným pastinákem, cibulí a nasekanou listovou petrželí. Dochutit solí a jablečným octem.

Označení v jídelním lístku: „Pastinák vypadá jako petržel, ale po upečení je sladký jako bonbon. Zkus ho v našem čočkovém salátu!“

Saláty z fermentované zeleniny

Salát z kysaného zelí s červenou řepou

Sezónní suroviny: zelí bílé (kysané), řepa červená, křen

Čerstvé suroviny: –

Suroviny (na 10 porcí):

- 800 g kysané zelí
- 300 g červená řepa (uvařená nebo pečená)
- 15 g křen (čerstvě strouhaný)
- 30 ml řepkový olej

Postup: Kysané zelí podle potřeby lehce pokrájet na kratší vlákna. Uvařenou nebo pečenou červenou řepu nastrouhat nahrubo. Smíchat se zelím, přidat čerstvě nastrouhaný křen a zakápnout olejem. Lehce promíchat, aby se suroviny rovnoměrně spojily.

Označení v jídelním lístku: „Růžový salát pro dobrou imunitu. Kysané zelí a řepa jsou nejlepší kamarádi pro tvoje zdravé břicho“

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

Jogurtová zálivka s bylinkami

Sezónní suroviny: pažitka, petržel list, řeřicha

Čerstvé suroviny: —

Suroviny (na 10 porcí):

- 600 g bílý jogurt
- 30 g pažitky, petržele a řeřichy
- 6 g sůl
- 4 ml citronová šťáva

Postup:

Pažitku jemně nasekat a promíchat s jogurtem, solí a citronovou šťávou.

Označení v jídelním lístku:

„Osvěžující bylinkový dip – skvěle se hodí k jakékoliv zelenině v našem baru.“

Semínka a ořechy

Směs opražených semínek

Sezónní suroviny: směs semínek

Čerstvé suroviny: —

Suroviny (na 10 porcí):

- 80 g slunečnicová semínka
- 60 g dýňová semínka
- 40 g lněné semínko

Postup: Semínka lehce opražit nasucho na pánvi nebo v konvektomatu při 150 °C asi 8–10 minut.

Označení v jídelním lístku: „Křupavá semínka pro energii.“

Pražená slunečnicová semínka s jarní cibulkou

Sezónní suroviny: směs semínek

Čerstvé suroviny: pórek (mladý)

Suroviny (10 porcí):

- 200 g slunečnicových semínek
- 50 g jemně krájeného mladého pórku

Postup: Semínka opražte nasucho do zlatova. Před podáváním promíchejte s čerstvými kroužky zelené části pórku.

Označení v jídelním lístku: „Křupni si pro radost! Semínka a jarní cibulka dodají každému salátu tu správnou chuť.“

Jak sezónní produkty v salátovém baru nabízet dětem?

- **Strategické umístění:** Sezónní položky (zejména ty jarní) umístěte na začátek barové linky.
- **Atraktivní názvy:** Používejte názvy, které evokují čerstvost a energii, například „Dubnový probouzeč“, „Křupavý jarní start“ nebo „Bylinková síla“.
- **Ochutnávkové porce:** K baru umístěte malé lžičky, aby si děti mohly nabrat jen malou porci na ochutnání neznámých chutí, jako je například čerstvý špenát nebo pastinák.
- **Informační cedulky na úrovni očí (pro děti 8–10 let):**
 - „Český pastinák – vypadá jako petržel, ale je sladký. Přes zimu odpočíval ve sklepě, aby ti teď dodal sílu.“
 - „Duben přináší první špenát – listy plné železa pro tvoje svaly!“
- **Rotace forem úpravy:** Střídejte syrové a tepelně upravené formy. Pokud děti odmítají syrový celer či pastinák, nabídněte je pečené. Pečením cukry v kořenové zelenině zkaramelizují, což je pro děti chuťově atraktivnější.

Na co si dát v dubnu pozor

- **Kontrola kvality skladované zeleniny:**
- **U mrkve, celeru a řepy** hlídejte plíseň a gumovatění způsobené dlouhým skladováním.
- **Pórek a kapusta:** V dubnu mohou mít tendenci dříve vadnout nebo osychat.
- **Pekingské zelí:** Pozor na kvalitu, duben je posledním měsícem doporučené spotřeby ze skladů.
- **Obnova svěžesti:** U kořenové zeleniny obnovte křupavost krátkým namočením do ledové vody.
- **Horkost a textura:** U kapusty hlídejte hořkost a nepřepékejte ji. Čerstvý špenát tepelně upravujte jen velmi krátce, aby neztratil barvu a strukturu.
- **Skladování:** Očištěnou zeleninu uchovávejte v chladu pod vlhkou utěrkou, aby neosychala.
- **Sůl:** U fermentovaných výrobků (např. kysané zelí) stále kontrolujte obsah soli.