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. Pojďme společně udělat z listopadu měsíc, kdy se v jídelně potká bohatá podzimní sklizeň s hřejivou energií a živými vitamíny pro sychravé dny!

Doporučujeme si také poslechnout záznam webináře „Jak na salátový bar ve školní jídelně“
Pro zapojení žáků do tvorby sezónního baru doporučujeme pedagogům využít metodiku Jak zapojit žáky do plánování salátového baru ve školní jídelně

Recepty pro měsíc LISTOPAD

Listopad je v našich kuchyních měsícem přechodu do pozdního podzimu. Dny se krátí, přicházejí první mrazíky a dětský organismus vyžaduje přirozené posílení imunity i hřejivá, sytější jídla. Příroda nám v tomto období nabízí poklady v pod podobě pozdní kořenové zeleniny, otužilé růžičkové i kadeřavé kapusty, pórku, aromatického celeru a sladkých zásobních zimních jablek a hrušek.
Tento návod vám pomůže proměnit listopadovou nabídku salátového baru v pestrou paletu plnou plných chutí. V listopadu primárně využíváme uskladněnou českou zeleninu, zimní ovoce, vlažné tepelné úpravy (pečení, blanšírování) a tradiční i moderní způsoby mléčného kvašení (pickles, kysané zelí).

Charakteristika sezónnosti v listopadu

Čerstvá produkce a uskladněné zásoby
Podle sezónního kalendáře jsou v listopadu v České republice dostupné tyto suroviny:

- **Zelenina (čerstvá sklizeň i kvalitní uskladnění):** Celer, cibule, česnek, kapusta, kapusta růžičková, kedlubny, květák, mrkev, pastinák, kořenová petržel, pór, červená řepa, bílé a červené zelí, pekingské zelí, čekanka.
- **Bylinky:** Pažitka, petrželka listová, polníček, řeřicha.
- **Ovoce (ze zimních skladů):** Zimní hrušky, zimní jablka.

Skladované zásoby a kulinářské specifikum
V listopadu je čerstvá teplomilná zelenina již minulostí. Soustředíme se na dovednou práci s kořenovou zeleninou, celerem, pórkem a plody, které získávají jemnost tepelnou úpravou nebo kvašením. Sladké tóny zimních jablek a hrušek využíváme jako přirozené sladidlo do salátů.

Návrhy salátových položek

Syrové a listové saláty

Jemný celerový salát s jablkem, vlašskými ořechy a polníčkem

Sezónní suroviny: kořenový celer, zimní jablka, polníček, citrónová šťáva.
Suroviny (10 porcí): 800 g kořenového celeru, 600 g sladkých zimních jablek, 150 g polníčku, 50 g drcených vlašských ořechů (nebo slunečnicových semínek pro alergiky), 60 ml BIO řepkového oleje, 30 ml citrónové šťávy, 15 g medu, špetka soli.
Postup: Celer a jablka očistíme a nastrouháme na jemné až střední nudličky (julienne). Ihned zakápneme citrónovou šťávou, aby celer ani jablka nehnědly. Připravíme emulzi z oleje, medu, špetky soli a zbylé citrónové šťávy. Zlehka promícháme celer s jablky a dresinkem. Těsně před výdejem dozdobíme čerstvým polníčkem a posypeme lehce opraženými oříšky nebo semínky.
Označení – vzkaz dětem: *„Křupavý zimní šampión: Sladké jablíčko s voňavým celerem a oříšky pro bystrou mysl a energii na celý den!“*

Křehký podzimní salát z čínského zelí s pórkem a zimní hruškou

Sezónní suroviny: pekingské/čínské zelí, pór, zimní hrušky, petrželka listová.
Suroviny (10 porcí): 1,2 kg pekingského zelí, 200 g jemného pórku (bílá i světle zelená část), 500 g šťavnatých zimních hrušek, 20 g petrželky, 50 ml olivového oleje, 25 ml jablečného octa, špetka soli, 10 g medu.
Postup: Pekingské zelí nakrájíme na jemné nudličky. Pórek nakrájíme na půlkolečka. Hrušky zbavíme jádřinců, nakrájíme na tenké plátky a pokapeme trochou jablečného octa. V misce prošleháme olej s jablečným octem, medem a solí. Vše zlehka promícháme a před podáváním posypeme nasekanou petrželkou.
Označení – vzkaz dětem: *„Šťavnaté podzimní pohlazení: Křehké zelí s lahodnou sladkou hruškou z českých sadů.“*

Teplé a blanšírované saláty

Pečená růžičková kapusta s mrkví, pórkem a medovým dresinkem

Sezónní suroviny: růžičková kapusta, mrkev, pór, česnek, petrželka listová.
Suroviny (10 porcí): 1 kg růžičkové kapusty, 600 g mrkve, 200 g pórku, 2 stroužky česneku, 50 ml řepkového oleje, 20 g medu, 20 ml citrónové šťávy, sůl, špetka drceného kmínu.
Postup: Růžičkovou kapustu očistíme a překrojíme na půlky (větší na čtvrtky). Mrkev nakrájíme na kolečka nebo šikmé špalíčky, pórek na hrubší kolečka. Zeleninu promícháme s olejem, prolisovaným česnekem, kmínem a solí. Pečeme v konvektomatu při 180°C cca 15–20 minut, dokud kapustičky lehce nezkaramelizují na okrajích. Ještě teplé zakápneme medem smíchaným s citrónovou šťávou. Podáváme vlažné.
Označení – vzkaz dětem: *„Malé zelené poklady: Pečené křupavé kapustičky se sladkou mrkví pro super-schopnosti a silné svaly!“*

Luštěninové a syté saláty

Hřejivý čočkový salát s pečeným celerem, pastinákem a jablkem

Sezónní suroviny: čočka (zelená, hnědá nebo Beluga), kořenový celer, pastinák, zimní jablka, petrželka listová.
Suroviny (10 porcí): 800 g vařené čočky, 500 g kořenového celeru, 400 g pastináku, 400 g zimních jablek, 50 ml olivového oleje, 25 ml jablečného octa, 20 g listové petrželky, sůl, mletý kmín.
Postup: Celer a pastinák oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Promícháme s trochou oleje, kmínem a solí a upečeme v konvektomatu doslova dozlatova (cca 18–20 minut na 180°C. Jablka nakrájíme na drobné kostičky. Uvařenou čočku smícháme s pečenou kořenovou zeleninou a čerstvými jablky. Ochutíme jablečným octem, zbylým olejem a posypeme nasekanou petrželkou. Podáváme vlažné.
Označení – vzkaz dětem: *„Listopadový dobíječ baterií: Výživná čočka s pečenou kořenovou zeleninou a sladkým jablkem.“*

Saláty z fermentované zeleniny (Pickles)

Pikantní listopadový pickles salát s červenou řepou, křenem a jablkem

Sezónní suroviny: hlávkové bílé zelí, čerstvá červená řepa, mrkev, pór, zimní jablka, čerstvý křen.
Suroviny (10 porcí): 700 g bílého zelí, 400 g červené řepy, 300 g mrkve, 300 g zimních jablek, 100 g pórku, 15–20 g mořské soli (cca 1,5–2 % hmotnosti zeleniny), 10 g čerstvě nastrouhaného křenu.
Postup (krátkodobá mléčná fermentace): Zelí nakrájíme na jemné nudličky, řepu a mrkev nastrouháme na hrubém struhadle, pórek na tenká kolečka. Zeleninu promícháme se solí a křenem. Důkladně ručně hněteme a promačkáváme 10–15 minut, dokud uvolněná šťáva nepokryje celou zeleninu. Natlačíme pevně do kvasné nádoby bez přístupu vzduchu pod hladinu šťávy a necháme při pokojové teplotě kvasit 3–5 dní. Před výdejem na baru promícháme s hrubě nastrouhaným čerstvým jablkem a kapkou kvalitního oleje pro zjemnění chuti.
Označení – vzkaz dětem: *„Přírodní super-vitamín: Křupavá kvašená zelenina s červenou řepou a jablíčkem, která odhání bacily!“*

Jak sezónní produkty nabízet dětem?

- **Zemité barvy a kontrast:** V listopadu převládají zemité tóny. Oživte je kontrastem zářivě červené řepy, zelených kapustiček, žlutých hrušek a svěžího polníčku či petrželky. Zaujměte děti barvami na první pohled!
- **Hravé a vyživující názvy:** Děti v sychravém počasí reagují na témata síly, tepla a ochrany. Místo „Celerový salát“ zvolte název „Zimní šampión s jablkem“, místo „Růžičková kapusta“ raději „Zelené super-kuličky s medem“.

- **Postupné objevování chutí (Ochutnávací lžičky):** Růžičková kapusta nebo celer mohou u dětí vyvolávat obavy. Nabídněte u baru malé ochutnávkové lžičky, aby děti mohly bezrizikově zkusit malé sousto.

Příklady cedulí na baru (ve výšce očí 8 až 10letého dítěte):
„Růžičková kapusta: *Vypadá jako malý hlávkový salátek do ruky! Když se upeče s medem a mrkvičkou, chutná báječně a dodá ti sílu na tělocvik.“*
„Kořenový celer: *Rostl celé léto pod zemí a schoval do sebe spoustu minerálů. V kombinaci se sladkým českým jablkem je to ta nejlepší křupavá dobrota!“*

Na co si dát v listopadu pozor
1. **Jemnost a pečení růžičkové kapusty:** Syrová nebo převařená růžičková kapusta bývá hořká a tvrdá. Nejlepší stravitelnosti a sladké chuti dosáhnete jejím rozkrojením a krátkým pečením na vyšší teplotu (180–190°C, při kterém zkaramelizují přirozené cukry.
2. **Prevence hnědnutí celeru, jablek a hrušek:** Celer i zimní ovoce po nakrájení na vzduchu velmi rychle oxidují. Mějte vždy připravenu citrónovou šťávu nebo jablečný ocet s trochou vody a nakrájenou zeleninu/ovoce do ní ihned namočte nebo promíchejte.
3. **Servírovací teplota pečené zeleniny:** Pečený celer, pastinák či kapustičky podávejte vlažné. Chlad z lednice potlačuje jemné aromatické tóny kořenové zeleniny i příjemnou nasládlost pečení.