

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 ZÁŘÍ

Září je v našich kuchyních měsícem sklizně, návratu do školních lavic a pestré palety zralých barev. Příroda vrcholí v plné hojnosti – nabízí nám nejsladší české ovoce z ovocných sadů i vrcholící sklizeň teplomilné i kořenové zeleniny z místních polí.

Tento návod vám pomůže proměnit zářijovou nabídku salátového baru v barevný podzimní festival. V září využijeme jak svěží čerstvou zeleninu (rajčata, papriky, cukety), tak první podzimní sklizeň dýní, jablek, hrušek či švestek.

Charakteristika sezónnosti v září

Čerstvá podzimní produkce (sklizeň v plném proudu)

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

- **Zelenina:** Brokolice, celer, cibule, cukety, česnek, dýně Hokaido, fazolka zelená, kapusta, kedlubny, květák, mangold, mrkev, okurky, papriky, patizón, pór, rajčata, ředkvičky, červená řepa, hlávkový salát, špenát, bílé a červené zelí, pekingské zelí.
- **Bylinky:** Bazalka, pažitka, petrželka listová, polníček.
- **Ovoce:** Broskve, letní i zimní hrušky, letní jablka, maliny, ostružiny, švestky, hroznové víno.

Návrhy salátových položek

Syrové a listové saláty

Královský salát s jablky, hrozny a polníčkem

Sezónní suroviny: čerstvá jablka, hroznové víno, polníček, hlávkový salát.

Suroviny (10 porcí): 600 g hlávkového salátu, 200 g polníčku, 400 g červených českých jablek, 300 g hroznového vína, 50 ml za studena lisovaného BIO řepkového oleje, 20 ml citrónové šťávy, 10 g medu, špetka soli.

Postup: Hlávkový salát a polníček pečlivě omyjeme a osušíme. Jablka nakrájíme na tenké měsíčky a ihned zakápneme citrónovou šťávou proti hnědnutí. Kuličky hroznového vína rozpůlíme. V misce prošleháme olej s medem, špetkou soli a zbylou citrónovou šťávou. Před výdejem zlehka spojíme lístky salátu s jablky, hrozny a dresinkem.

Označení – vzkaz dětem: „Sladký pozdrav z českých sadů: šťavnaté jablíčko a hroznové víno na křupavých lístcích.“

Křupavý barevný salát z čerstvých paprik a rajčat s bazalkou

Sezónní suroviny: červená a žlutá paprika, zralá rajčata, čerstvá bazalka.

Suroviny (10 porcí): 1 kg zralých českých rajčat, 800 g barevných paprik, 100 g jarní cibulky nebo pórků, 20 g čerstvé bazalky, 60 ml olivového oleje, 20 ml jablečného octa, sůl podle chuti.

Postup: Rajčata nakrájíme na měsíčky, papriky na tenké proužky a cibulku na kolečka. Vše zlehka promícháme s olivovým olejem a jablečným octem, lehce osolíme. Na závěr posypeme natrhanými lístky čerstvé bazalky.

Označení – vzkaz dětem: „Zářijová duha: sladká rajčata a papriky plné sluneční energie pro tvoji imunitu.“

Teplé a blanšírované saláty

Pečená dýně Hokaido s červenou řepou a petrželkou

Sezónní suroviny: dýně Hokaido, čerstvá červená řepa, česnek, listová petrželka.

Suroviny (10 porcí): 1 kg dýně Hokaido, 800 g čerstvé červené řepy, 40 ml řepkového oleje, 2 stroužky česneku, 20 g čerstvé listové petrželky, sůl, špetka kmínu.

Postup: Dýni Hokaido důkladně omyjeme (neloupeme) a nakrájíme na malé kostky. Červenou řepu oloupeme a nakrájíme na stejně velké kostičky. Zeleninu promícháme s olejem, prolisovaným česnekem, solí a kmínem. Pečeme v konvektomu na 180 °C cca 20 minut do změknutí a lehce karamelového povrchu. Po vychladnutí (nebo podávání jako vlažné) posypeme hojně nasekanou petrželkou.

Označení – vzkaz dětem: „Podzimní zlato: pečená sladká dýně s červenou řepou pro sílu do nového školního roku.“

Luštěninové a syté saláty

Čočkový salát s pečenou cuketou, pórkem a švestkami

Sezónní suroviny: cuketa, pór, čerstvé švestky, petrželka listová.

Suroviny (10 porcí): 800 g vařené čočky (nebo čočky Beluga/hnědé), 600 g mladé cukety, 200 g póru, 300 g čerstvých švestek (vypeckovaných a nakrájených na čtvrtky), 50 ml olivového oleje, 30 ml jablečného octa, sůl.

Postup: Cuketu nakrájíme na kostičky a na troše oleje ji orestujeme nebo krátce upečeme. Pórek nakrájíme na tenká kolečka. Vařenou čočku promícháme s pečenou cuketou, pórkem a kousky čerstvých švestek. Ochutíme jablečným octem, zbylým olivovým olejem a solí. podáváme vlažné nebo vychlazené.

Označení – vzkaz dětem: „Energie pro mozkové buňky: čočka se sladkými českými švestkami a pečeno cuketou.“

Jak sezónní produkty nabízet dětem?

- **Využijte barevný kontrast:** Září je plné výrazných barev (oranžová dýně, tmavě modré švestky, červená rajčata, zelený polníček). Střídejte barvy v nádobách salátového baru vedle sebe tak, aby bar vizuálně lákal už z dálky.
- **Atraktivní názvy plné energie:** Zvolte hravé názvy navazující na začátek školního roku. Místo „Čočkový salát“ použijte „Prázdninová vzpomínka se švestkami“, místo „Dýňový salát“ napište „Školní startér s pečenou dýní“.
- **Ochutnávky nových chutí:** Děti nemusejí znát kombinaci luštěnin či zeleniny s čerstvým ovocem (např. čočka se švestkami nebo salát s jablky). Umístěte k baru ochutnávkové lžičky, aby si mohly vzít nejprve malý vzorek.

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

- „České jablíčko – dozrálo na podzimním slunci v českém sadu. Je křupavé a plné vitamínů pro tvoji pozornost ve třídě!“
- „Dýně Hokaido – oranžový zážrak z naší školní zahrady. Sladce chutná a dodá ti sílu na všechny školní úkoly!“

Na co si dát v září pozor

- **Oxidace jablek a hrušek:** Čerstvě nakrájená zářijová jablka a hrušky na vzduchu velmi rychle hnědnou. Je nutné je hned po nakrájení promíchat s citrónovou šťávou nebo ovocnou zálivkou.
- **Správná struktura pečené zeleniny:** Dýně Hokaido i cuketa se při pečení snadno rozpadnou na kaši. Krájejte je na pevnější kostky a hlídejte čas pečení – měly by zůstat celistvé a na skus.
- **Náchylnost zralého ovoce k otlakům:** Čerstvé zářijové švestky, hrozny a maliny jsou velmi citlivé na tlak a zapaření. Myjte je až těsně před přípravou a do salátového baru je přidávejte jemně až na závěr, aby nepustily příliš vody.