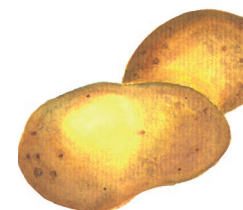
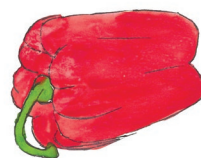
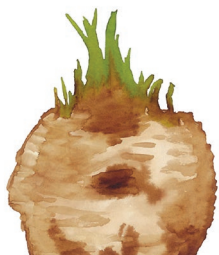


# VAŘENÍ ZE SEZÓNÍ ZELENINY

inspirace do hodin přípravy pokrmů  
11 receptů s tipy na všímavé chvílky při vaření

Skutečně zdravá škola, z.s.  
2023



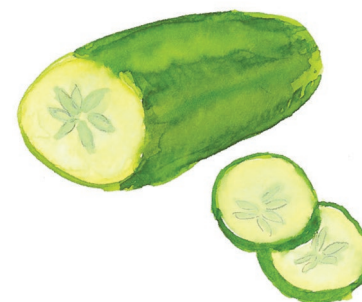
**Autorka:** Jitka Sedláčková  
**Redaktorka:** Helena Burianová  
**Recepty, fotografie pokrmů:** Andrea Hrušková, Edita Hornová (jarní salát)  
**Obrázky:** Josefína Vašáková  
**Grafická úprava:** Jitka Davidová



Za obsah publikace ručí výhradně vydavatel.

Skutečně zdravá škola, z.s.  
2023

[www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)



Publikace byla vytvořena v rámci projektu „Posílení Skutečně zdravé školy“.

Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund,  
jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací.  
Program je financován z Fondů EHP a Norska.  
Změň společnost. #S odvahou.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**

| Nadace **OSF**

**VDV**  
VÝBOR DOBRÉ VŮLE  
Nadace Objev Havelce

**SKAUTSKÝ  
INSTITUT**

# Kedlubnové carpaccio

4 porce

## Suroviny:

- 3 čerstvé nedřevnaté kedlubny
- 200 g zakysané smetany
- hrst nasekané pažitky a petrželky
- 2 stroužky česneku
- 50 ml olivového oleje (extra virgin)
- sůl, pepř (případně chilli)
- konopná semínka
- kváskový chléb

## Postup:

Kedlubny oloupejte, schovejte si pár malých kedlubnových lístků (mají ještě více živin než bulva) a nakrájejte je na velmi tenké (průsvitné) plátky (na kráječi mandolína, pomocí struhadla nebo nožem). Zakysanou smetanu smíchejte s nasekanými bylinkami, solí, pepřem, utřeným česnekem a polovinou olivového oleje. Pokud máte rádi výraznější chuť, přidejte trošku chilli. Plátky kedluben naskládejte v souvislé vrstvě na talíř, ozdobte ochucenou smetanou, pokapejte zbylým olivovým olejem a posypte nasekanými bylinkami, kedlubnovými lístky a konopnými semínky. Podávejte s opečeným chlebem.

• Co je to carpaccio? Carpaccio (karpačo) je cokoliv, co je nakrájeno na velmi tenké plátky, podává se zasyrova a je ochuceno nebo doplněno studenou omáčkou. Nejznámější je carpaccio z hovězího masa, ale vy dnes paličku na maso potřebovat nebudete. Vyzkoušejte místo masa kedlubnu a budete mile překvapeni, jaká je to dobrota.

• Pokrm vznikl v roce 1950 v Benátkách, kde ho šéfkuchař Giuseppe Cipriani naservíroval své zákaznici, jistě hraběnce, která požadovala jídlo ze syrového masa, ale nechtěla tatarský biftek. Kuchař tedy nakrájel maso na svíčkovou na tenké plátky a ty pokapal majonézou. Hraběnce chutnalo. Ostatní hosté si začali objednávat totéž a pokrm se stal brzy velmi populárním. Název jídlo dostalo podle malíře jménem Vittore Carpaccio, který se v Benátkách narodil (1465) a který zde měl v době zrodu pokrmu výstavu. Nová pochoutka se vyznačovala podobnými barvami jako obrazy tohoto malíře (cihlově červená a smetanově bílá), takže se šéfkuchař rozhodl pojmenovat ji podle něho.

• Carpaccio můžete připravit také z červené řepy, okurky, z pomerančů či melounů.



## Skutečně zdravá škola

### Kedlubny a další zelené

Pět důvodů, proč je dobré jíst zeleninu zelené barvy. A na jaře zvláště.

- Zelená je barva jara, takže to k sobě ladí.
- Divoké bylinky, zelené natě a první zelenina (salát, kedlubna) je to, co na jaře samo přirozeně roste.
- Zelená barva uklidňuje, uvolňuje, dodává rovnováhu a to se vždycky hodí.
- Zelená zelenina je zelená díky pigmentu chlorofylu, ten čistí tělo i pleť a dodává energii, což je po zimě většinou potřeba.
- Zelená zelenina zbavuje naše tělo škodlivin, toxinů a těžkých kovů a to se při jarní očistě a detoxikaci počítá.



# Luxusní ředkvičková pomazánka

4 porce

## Suroviny:

- svazek ředkviček
- 3 natvrdo uvařená vejce
- 300 g čerstvého smetanového sýru (lučina, žervé...)
- 1 lžíce plnotučné hořčice bez chemické konzervace
- hrst pažitky
- sůl, pepř
- kváskové bagetky

## Postup:

Ředkvičky očistěte a nakrájejte na jemné nudličky, osolte a nechte v cedníku 15 minut odstát, poté vymačkejte vodu, kterou ředkvičky pustily. Vejce uvařte natvrdo a nakrájejte nadrobno. V míse smíchejte čerstvý smetanový sýr, nakrájená uvařená vejce, hořčici, nasekanou pažitku, trochu soli a pepře. Nakonec vmíchejte ředkvičky. Pomazánku namažte na čerstvé bagetky a ozdobte nasekanou pažitkou.

- Proč z ředkviček před úpravou vymačkat přebytečnou vodu? Pomazánka pak bude mít správnou konzistenci a nebude řídká.
- Ředkvičkovou pomazánku můžete připravit také z tvarohu nebo sýru cottage.
- Do pomazánky lze přidat další suroviny, například nasekanou jarní cibulku či strouhaný sýr čedar nebo gouda.
- Pokud máte ředkvičky v biokvalitě, je možné bagetky ozdobit i ředkvičkovými lístky.
- Jak správně uvařit vejce natvrdo? Vejce vložte do menšího hrnce rovnou z lednice a přidejte studenou vodu tak, aby vejce byla ponořená. Postavte na sporák a přiveďte k varu. Ve chvíli, kdy začne voda bublat, plotýnku vypněte a vejce nechte stát v horké vodě 15 minut bez pokličky. Poté vodu slijte a vejce dobře zchlad'te ledovou vodou, abyste zastavili proces varu uvnitř.



## Skutečně zdravá škola

### Ředkvičky

Označte informace, které jsou pro vás nové:

- Ředkvička je kořenová zelenina. To, co jíme, je kulovitý kořen - bulvička.
- Ředkvička je plodina kratšího dne, to znamená, že chutné bulvičky vytváří na jaře a na podzim.
- Během léta jde ředkvička rychle do květu a vytváří plody v podobě lusků, které jsou ale také velmi chutné a obsahují mnoho cenných látek.
- Také ředkvičkové listy se dají využít do pomazánek, salátů a na ozdobu.
- Existují bílé, žluté, fialové a růžové odrůdy ředkviček.
- Ředkvičky mají schopnost ničit nežádoucí bakterie, plísně a viry v trávicím ústrojí, krku a průduškách, podporují imunitu a čistí játra.
- Ředkvička pálí: při kousnutí porušíme strukturu buněk, které obsahují pálivé silice.
- Ředkvičky je nejlepší jíst syrové jen tak samotné nebo je přidat do salátu, ozdobit si jimi chleba, přidat je do tvarohové pomazánky.
- Ředkvička umí nastartovat organismus po zimě, obsahuje velké množství vitamínu C a B a důležité minerály.



# Salát z jarní zeleniny a bylinek

4 porce

## Suroviny:

- 300 g salátových lístků
- 150 g rukoly
- 2 hrsti lístků divokých jarních bylinek (pampeliška, bršlice, řebříček...)
- 4 jarní cibulky
- 8 ředkviček
- 1 hrst klíčků (mungo, řeřicha, čočka, hořčice...)
- kvítky bylinek (např. sedmikráska)
- sůl

**Vinaigrette:** 100 ml olivového nebo slunečnicového oleje, 30 ml vinného octa, 1 lžice plnotučné hořčice, 1 lžička krupicového cukru, sůl, pepř

**Tahini dresink:** 2 lžice tahini pasty, 3 lžice citrónové šťávy, 1 lžice oleje, 8 lžic vody, 1 stroužek česneku, 1 lžice datlového sirupu nebo cukru, sůl

**Jogurtový dresink:** 200 g bílého jogurtu, 1 lžice zakysané smetany (nemusí být), nasekané bylinky dle chuti (pažitka, rozmarýn, tymián...), půlka stroužku česneku (pro výraznější chuť i celý), sůl

## Postup:

*Pár dnů předem je potřeba si namočit klíčky a nechat je vyklíčit (pokud nekupujete již hotové v obchodě). Klíčky, podle druhu, potřebují ideálně 3 až 4 dny na to, abychom je mohli konzumovat. Nasbírané bylinky můžete uchovat po krátkou dobu v lednici.*

V míse smíchejte všechny salátové a bylinkové lístky. Jarní cibulku a ředkvičky nakrájejte na tenká kolečka a přidejte do salátu. Několik koleček ředkviček a cibulky, klíčky a kvítky bylinek si dejte stranou na závěrečné dozdobení. Promíchanou směs rozdělte na připravené talíře/misky, jemně osolte. Salát zalejte zálivkou vinaigrette nebo jedním z dresinků a ozdobte několika kolečky ředkviček a cibulky. Úplně nakonec na povrch rozhodte klíčky a květy bylinek.

**Tahini a jogurtový dresink** připravíte jednoduše tak, že v míse metličkou smícháte všechny ingredience.

**Vinaigrette** (čti „vinegret“) je nejlepší udělat postupně tak, že jako první promícheáte ocet s hořčicí, cukrem, solí a pepřem a poté pramínkem přiléváte olej a mícháte, až začne vznikat hezky hustá zálivka.



## Skutečně zdravá škola

### JARNÍ SALÁTKY a jiná očista

Jarní období přináší po zimě, kdy jsme tělo zásobovali především masitou stravou a stravou bohatou na sacharidy, nové zdroje potravy, čerstvé a plné již chybějících minerálů, vitamínů a jiných potřebných látek. Ideálním příkladem jsou rašící bylinky (bršlice, pažitka, kopřiva...) a později námi vysetá listová zelenina, jako je polníček, rukola nebo různé druhy salátů. Všechny tyto zelené rostlinky jsou bohaté na chlorofyl, látku, která pomáhá čistit krev a působí protizánětlivě, což se zrovna na jaře výborně hodí.

Jaro je obdobím očisty, která může mít různé podoby. Co jíst, pít a jak žít na jaře, aby to našemu tělu skutečně prospívalo? Pět jednoduchých tipů pro tebe. Vyber si alespoň jeden, který je pro tebe cvičením vůle, a vyzkoušej.

- Cítíš se vyčerpaně? Zkus půst od informací, sociálních sítí a telefonování.
- Odlehči jídelníček. Vynechej to, co zatěžuje trávení: průmyslově zpracované potraviny, bílou mouku, cukr, uzeniny.
- Ráno popíjej horkou vodu s citrónem. Podpoříš detox, odlehčí ti, projasní pokožku.
- Místo okurek a rajčat dovážených ze skleníků si dopřej energii a vitamíny z divokých bylinek: bršlice, pažitka, kopřiva, sedmikráska nebo z klíčků (mungo, řeřicha), výhonků a natí. Tvá játra a žlučník to ocení.
- Zelenou mají lehčeji stravitelné pokrmy, které se vaří kratší dobu, první sezónní salátky, kysaná zelenina, fyzická aktivita a pobyt venku na sluníčku.

Co ty na to?





# Chilli sin carne

4 porce

## Suroviny:

- 2 menší červené cibule
- 5 stroužků česneku
- 1 středně velká cuketa
- 2 mrkve
- 1 červená paprika
- 4 větší rajčata
- 150 g vařených červených fazolí
- směs koření na chilli con carne nebo chilli, římský kmín, sladká paprika, oregano
- 200 g bílého tofu
- řepkový plej
- kukuřičné tortilly k podávání

## Postup:

Na oleji osmahněte cibule nakrájené najemno a česnek nakrájený na plátky, přidejte na kostičky nakrájenou cuketu, mrkev a červenou papriku a chvíli restujte, poté přidejte na plátky nakrájená rajčata a ještě půl minuty restujte. K orestované zelenině přidejte uvařené fazole, koření, zalejte 400 ml vody a duste cca 15 minut do změknutí zeleniny. Směs přendejte do zapékací misky, posypte rozmačkaným bílým tofu a nechte ještě cca 10 minut zapéct v troubě na 200 stupňů. Podávejte s kukuřičnými tortillami.



• Chilli sin carne je bezmasá varianta pokrmu chilli con carne. Název pokrmu pochází ze španělštiny a znamená chilli s masem. Hlavními přísadami jsou mleté maso (obvykle hovězí nebo jehněčí) a chilli papričky. Chilli con carne je oficiálním pokrmem amerického Texasu. Náš dnešní recept je tedy „chilli bez masa“.

• Namáčení a vaření luštěnin: můžete použít fazole z konzervy nebo můžete fazole uvařit předem. Fazole se musí namočit (ideálně přes noc) a pak se cca 1 hodinu vaří. Uvařené se dají skladovat asi 5 dní v lednici nebo 3 měsíce v mrazáku. Namáčením se luštěniny zbavují nestruvitelných oligosacharidů, které se z velké části vyplaví do namáčecí vody a tu pak vylijeme. Namáčením se také zkrátí doba varu. Hrách a fazole by se měly máčet zhruba 8 hodin, u čočky stačí 3 hodiny. Červená čočka se nemusí namáčet vůbec.

• Zeleninu můžete obměňovat dle chuti a aktuální nabídky. Skvělé jsou batáty, dýně nebo lusky.

## Skutečně zdravá škola

### Duha na talíři

- Pozdní léto na talíři, to je hojnost druhů, barev a tvarů.
  - Vytvořte ze surovin na dnešní recept barevnou duhu.
  - Jak to, že je zelenina tak krásně barevná?
  - A co barva zeleniny a její účinky na zdraví?
  - V přírodních barvivech obsažených v zelenině (i ovoci) se skrývá velká léčivá síla.
  - Proto by naše jídlo mělo být pestré právě jako duha.
- 
- Nakrájejte mrkev na kolečka, na kostičky, na proužky, nastrouhejte ji, naškrábejte škrabkou na tenké plátky - ovlivňuje tvar i chuť?
  - Po čem nejraději sáhnete?
- 
- Navzájem si dávejte ochutnat zeleninu a poznávejte poslepu.
  - Zkusíte to i čichem?



# Květákový falafel s listovým salátkem a kešu dipem

4 porce

## Suroviny:

- 1 menší květák
- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- hrst hladkolisté petržele
- 3 vejce
- strouhanka (na zahuštění)
- řepkový olej
- sůl, chilli

**Na salátek:** směs listových salátů, cherry rajčata, olivový olej, citrónová šťáva, semínka

**Na kešu dip:** 150 g kešu ořechů, 200 ml vody, 1 stroužek česneku, 2 polévkové lžičky olivového oleje, 2 polévkové lžičky citrónové šťávy, 1 polévková lžička jablečného octa, 1 polévková lžička lahůdkového droždí, 1 lžička hořčice, pepř, sůl

• Falafel je tradičním pokrmem na Blízkém východě. Jedná se o fritované koule nebo placičky z okořeněné směsi cizrny (Izraelci), fazolí (Arabové) nebo obojího. Variabilní součásti falafelové směsi jsou cibulka, česnek, petrželová nať, koření (chilli, koriandrová nať, kmín), sezamová semínka nebo sezamová pasta tahini. Květákový falafel je variací tohoto receptu.

• Namáčení ořechů: namočením se ořechy stanou výživnějšími, křehčími a stravitelnějšími. Během namáčení dojde také k jejich změkčení, což usnadňuje mixování.

## Postup:

Syrový květák nasekejte v sekacím nástavci tyčového mixéru nadrobno (můžete použít i struhadlo). Rozmixujte cibuli, stroužky česneku, hrst hladkolisté petrželky, sůl a trošku chilli a promíchejte s nasekaným květákem. Ke směsi přidejte vejce a zahustěte strouhankou (pokud chcete bezlepkovou verzi, použijte mandlovou mouku). Vytvarujte kuličky a smažte je ve vyšší vrstvě řepkového oleje do zlatova (můžete i upéct v troubě na 200 stupňů).

**Salátek:** Salátové listy opláchněte, osušte a natrhejte na malé kousky, před podáváním pokapejte olivovým olejem a citrónovou šťávou, promíchejte a přidejte plátky rajčat. Můžete posypat semínky (například konopnými).

**Kešu dip:** Kešu ořechy namočte na 2 hodiny do 200 ml vody (lze i bez namáčení).

Poté vložte i s vodou do mixéru, přidejte stroužek česneku, olivový olej, citrónovou šťávu, jablečný ocet, lahůdkové droždí, hořčici, pepř a sůl a vše rozmixujte dohladka.



## Skutečně zdravá škola

### Květák

Víte, že květák...

- patří mezi košťáloviny
- patří mezi nejvíce vyšlechtěné zeleniny
- je poměrně náročný na pěstování a v běžném zemědělství je hodně stříkán pesticidy, proto je lepší kupovat jej v biokvalitě
- obsahuje velké množství vitamínu C
- to, co jíme a co nám tak chutná, je květ (květák to má přímo ve jméně)
- květák můžeme jíst syrový (přidat ho do salátu), krátce povařit do polévky, připravit z něj placičky, uvařit ho na páře



# Pečené brambory Hasselback s bylinkovou omáčkou

4 porce

## Suroviny:

- 15 menších nových salátových brambor (typ A)
- 250 ml smetany ke šlehání
- 300 ml mléka
- hrst bylinek (pažitka, petrželka, rozmarýn)
- 4 stroužky česneku
- 100 g strouhaného parmezánu
- máslo na vymazání pekáčku
- sůl

Jak nakrájet brambory pomocí dvou špejlí:



## Postup:

Brambory vydrhněte kartáčkem a ostrým tenkým nožem opatrně udělejte do každé brambory tenké řezy, které nedokrajujte. Pomůže vám v tom, pokud si bramboru dáte mezi dvě špejle. Brambory naskládejte do máslem vymazané zapékací mísy nebo pekáčku. V míse smíchejte smetanu ke šlehání, mléko, hrst nasekaných bylinek, najemno nakrájený česnek a strouhaný parmezán. Brambory osolte a zalijte směsí. Pekaček zakryjte alobalem a pečte při 200 stupních cca 40 minut, pak alobal odstraňte a pečte ještě dalších 15 minut, až budou brambory na povrchu zlatavé. Servírujte přímo v zapékací míse nebo pekáčku.



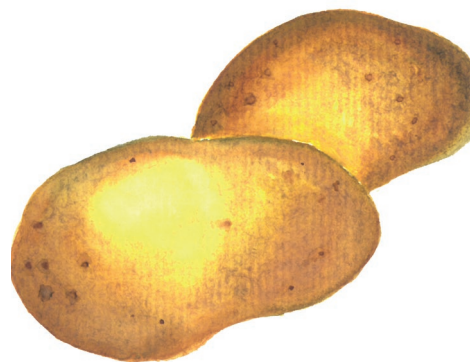
- Brambory Hasselback dostaly své pojmenování podle místa, kde je poprvé připravil šikovný kuchař. Stalo se tak ve čtyřicátých letech ve Stockholmu, v restauraci Hasselbacken. Díky nařízení brambory se zapékací směs dostane hluboko dovnitř. Na povrchu je brambora opečená, uvnitř vláčná.
- Tento recept je skvělý ve spoustě dalších kombinací. Do rozevřeného vějíře můžete přidat například čedar nebo sušenou šunku, osolit, opepřit, potřít směsí másla a oleje a upéct.
- Takto připravené brambory společně se zakysanou smetanou vydají za samostatný, chuťově bohatý pokrm.
- Stejným způsobem lze upravit jakoukoliv kořenovou zeleninu (mrkev, pastinák, červenou řepu atd.).

## Skutečně zdravá škola

### Brambory

Bramborový minikvíz (vždy více správných odpovědí):

1. Mezi lidové pojmenování brambor patří:
  - a) kobzole
  - b) erteple
  - c) zemčátka
  - d) koroptve střílené motykou
2. Brambora je:
  - a) svým složením a kulinárními vlastnostmi patří spíše ke škrobovým přílohám než k zelenině
  - b) léčivka
  - c) relativně nová rostlina, do českých zemí se dostala až v 17.-18. století
  - d) ovoce
3. Mezi oblíbená jídla z brambor patří:
  - a) bramboráky
  - b) hranolky
  - c) škubánky
  - d) pudink
4. Jak upravovat brambory?
  - a) nejvhodnější úprava brambor je vaření v páře, takto se zachová většina cenných živin
  - b) nejíme zelené a naklíčené brambory (obsahují jedovatou látku solanin)
  - c) všeho moc škodí, a to platí také o bramborách, proto je dobré brambory občas nahradit samotnou zeleninovou přílohou
  - d) brambory ve formě hranolků z fast foodu jsou ideální kandidát na vyvážené a zdravé jídlo a je vhodné je jíst denně



Správné odpovědi:

- 1) a,b,c,d
- 2) a,b,c (léčivé jsou obklady ze syrových nastrouhaných brambor při popáleninách, poštipání hmyzem, ranách, zadřených třískách)
- 3) a,b,c,d (pudink se vyrábí mimo jiné i z bramborového škrobu)
- 4) a,b,c

Víte, co znamená bramborová medaile? A že syrový brambor přidávaný do přesolené polévky může jídlo zachránit?

# Pizza z jogurtového těsta

4 porce

## Suroviny na těsto:

- 240 g hladké mouky
- 1,5 lžičky kypřicího prášku
- 250 g hustého řeckého jogurtu
- 4 lžíce olivového oleje
- 400 g sýru mozzarella
- čerstvá bazalka
- sůl

## Na rajčatové sugo:

- 200 g zralých rajčat
- 1 střední cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- koření na pizzu
- sůl

## Postup:

**Velmi jednoduché rajčatové sugo:** Rajčata omyjte a nakrájejte na plátky (nemusí se loupat). Cibuli a česnek oloupejte, cibuli nakrájejte nahrubo, česnek prolisujte a utřete se solí. Na pánvi rozeďte olej a restujte na něm cibuli asi dvě minuty. Přidejte nakrájená rajčata, míchejte asi pět minut. Přidejte trochu koření na pizzu a rozetřený česnek a ještě chvíli za stálého míchání poduste.

**Těsto:** Mouku promíchejte s kypřicím práškem a solí. Přidejte jogurt a olivový olej a uhněťte těsto. Nechte 10 minut odpočinout. Pracovní desku poprašte moukou, vyklopte na ni těsto a vyválejte tenkou placku (můžete ji jen pomoučenýma rukama vytáhnout). Placku přemístěte na pečicí papír. Troubu rozpalte nejlépe na 250 stupňů, nejméně však na 220 stupňů, společně s troubou dejte rozeřtát plech. Těsto potřete rajčatovým sugem a poklad'te kousky mozzarely. Placku i s pečicím papírem přesuňte na rozpálený plech a pečte cca 15 minut. Upečenou pizzu ozdobte lístky bazalky.



Klíčem k úspěchu je rukama rozprostřít těsto na co nejtenčí placku a tu potom péct v troubě vyhřáté na maximum, tj. 250 stupňů. Pizza je pak pěkně křupavá a stačí jí kolem 10 až 15 minut pečení.

## Skutečně zdravá škola

### Národní barvy na talíři

Víte, že pizza...

- je celosvětově nejoblíbenější a nejrozšířenější typ jídla rychlého občerstvení
- je koláč nahoře s náplní z rajčat, sýra, případně dalších ingrediencí
- je jídlo italského původu
- rajčatovému základu na pizzu se italsky říká „sugo“

Nejjednodušším a současně nejznámějším druhem pizzy je pizza Margherita. Vznikla v Neapoli v roce 1889. Tamější pizzař ji připravil na počest italské královny Margherity a použil italské národní barvy: červená (rajče), zelená (bazalka) a bílá (sýr mozzarella).

Jak by asi vypadalo jídlo v barvách české vlajky?

#### Rajčata

Na pizzu se nejvíce hodí rajčata s výraznou chutí. Ochutnejte různé druhy rajčat, porovnejte chuť rajčat koupených v supermarketu, na trhu, vypěstovaných doma nebo na školní zahradě.





# Celerové karbanátky

4 porce

## Suroviny:

- 300 g celeru
- 100 g tvrdého sýru (eidam, čedar, gouda...)
- 3 lžíce řepkového oleje
- 3 vejce
- 3 stroužky česneku
- cca 7 lžic jemných ovesných vloček
- sůl

**Na dip:** 100 g zakysané smetany, 100 g řeckého jogurtu, 2 stroužky česneku, 2 lžíce olivového oleje

**Na šťouchané brambory s jáhly:** 300 g brambor, 100 g jáhel, 1 cibule, sůl

- Stejným způsobem můžete připravit karbanátky z jakékoliv zeleniny. Střídejte různé druhy koření a dipů.
- Pečení v troubě je zdravější úprava než smažení v horkém tuku na pánvi.
- K zahuštění jsou v receptu použity ovesné vločky. Můžete použít i jiné druhy vloček, např. quinoové, cizrnovou mouku nebo instantní polentu. Jsou to zdravější varianty klasické pšeničné strouhanky.
- Spaření jáhel z nich odstraní případnou hořkost.

## Postup:

**Celerové karbanátky:** Do větší mísy nastrouhejte očištěný celer najemno a sýr nahrubo. Přidejte olej, vejce a česnek rozetřený se solí. Směs zahustěte ovesnými vločkami tak, aby šly dobře tvarovat karbanátky. Plech vyložte pečicím papírem a lehce ho potřete olejem. Naolejovanými rukama tvarujte karbanátky, které na plechu ještě lehce potřete olejem. Pečte na 180 stupňů asi 30 minut do zezlátnutí. Podávejte s česnekovým dipem.

**Šťouchané brambory s jáhly:** Očištěné brambory nakrájejte na měsíčky a vařte v osolené vodě doměkka. Jáhly spařte horkou vodou, zalijte dvojnásobným množstvím vody a vařte 15 minut bez míchání, poté nechte dojít pod pokličkou. Cibuli nakrájejte najemno a osmažte na oleji dozlatova, osolte. Uvařené brambory, jáhly a cibulku společně našťouchejte.

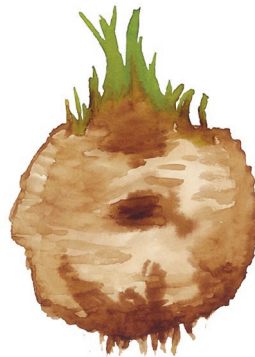


## Celerové karbanátky a jiné pečení

Zima: všímavá chvílka u pečení. Ano, ne? Jak to vlastně u sebe v životě a v jídelníčku mám?

- Také v zimě má na naši energii vliv to, co jíme a pijeme a jak žijeme.
- V zimě se jinak oblékáme a jinak jíme než na jaře a v létě.
- Zima je obdobím odpočinku, zklidnění, zastavení.
- V zimě je potřeba se jídlem ohřívat, proto více pečeme, používáme více tuku, pokrmy déle vaříme.
- Je dobré vyhnout se všemu, co ochlazuje: studené nápoje, jižní ovoce, přemíra sladkostí.
- V zimě je energie nasměrována dovnitř těla, je důležité jíst stravu bohatou na minerální látky, které se dobře zabudují do kostí a zubů, posílí vlasy a nehty.
- V zimě patří na stůl prohřívající nápoje, zeleninové a masové vývary, ořechy a semínka, kořenová zelenina (třeba právě celer).

**Zelenou nat'** si v zimě vypěstujte z odřezků petržele, mrkve nebo cibule: odřezek z vršku zeleniny položte do talířku s vodou na světlo, třeba na parapet. Zhruba za deset dní pak můžete i v zimě sklízet čerstvou nat'.



# Pečená zelenina

4 porce

## Suroviny:

- 6 menších brambor
- 3 červené cibule
- 150 g dýně hokaido
- 2 středně velké mrkve
- 1 kořenová petržel
- 10 růžičkových kapustiček
- 1 palička česneku
- hrst petrželky
- 4 lžíce řepkového oleje
- sůl, čtyřbarevný pepř

**Dip:** 200 g zakysané smetany, 1 stroužek česneku, sůl, 1 lžíce olivového oleje

- Zeleninu můžete obměňovat podle aktuální nabídky a střídat různé druhy koření, bylinek a dipů.
- Tvrdší druhy zeleniny krájejte vždy na zhruba stejné kousky a měkčí druhy (brokolice, květák...) přidávejte až po cca 15 minutách pečení.

## Postup:

Zeleninu důkladně omyjte. Brambory, cibuli a dýni nakrájejte na měsíčky, mrkev na centimetrová kolečka, petržel na proužky, růžičkové kapustičky rozpulte. Česnek omyjte, odřízněte kořínek a celou neoloupanou paličku podélně přeřízněte na dvě poloviny. Zeleninu přesuňte do velké mísy, přidejte řepkový olej a promíchejte. Zeleninu rozložte na plech vyložený pečicím papírem tak, aby se příliš nepřekrývala a pečte při 200 stupních cca 35 minut, dokud zelenina nezezlátne. Upečenou zeleninu osolte, dochuťte pepřem a podávejte s dipem.



## Skutečně zdravá škola

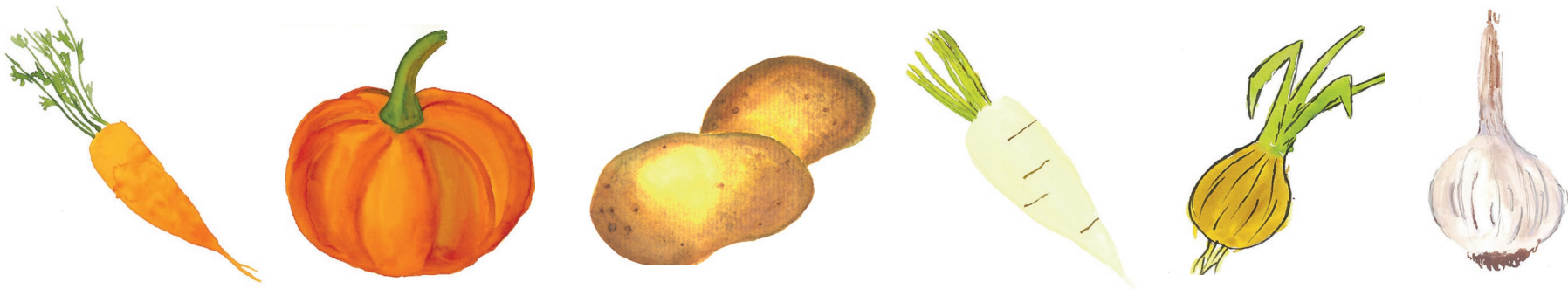
### Zelenina v koloběhu roku 4 x jinak

Víte, že příprava zeleniny se může během roku střídat tak, aby přinášela tělu přesně to, co je v daném ročním období třeba? Víte, že je dobré jíst lokální zeleninu, která právě dozrává na našich farmách a zahradách nebo ji máme uskladněnou? Tušíte, kdy se sklízí jednotlivé druhy zeleniny?

**Přiřaďte charakteristiky k jednotlivým ročním obdobím:**

- V tomto období využíváme poslední zbytky uskladněné kořenové zeleniny (mrkev, řepa). Stravu odlehčujeme, vaříme kratší dobu, využíváme první divoké zelené bylinky k očistě organismu a jako zdroj energie a potřebných vitamínů. Sklízíme první listovou zeleninu (salát, rukolu) a ředkvičky.
- Dopřáváme si syrovou zeleninu v podobě salátů, čerstvé bylinky a natě. Zeleninu vaříme krátce, můžeme ji připravovat na páře, blanširovat. Jídelniček je nejlehčí a nejméně kalorický, strava je živá, plná enzymů a vitamínů.
- Nastává období hojnosti, většina druhů zeleniny právě dozrává a máme je k dispozici. Zařazujeme sezónní zeleninové polévky, pečenou zeleninu. Zavařujeme. Je období nakládání kysaného zelí či kvašené zeleniny. Během vaření používáme také nejběžnější kuchyňská antibiotika: cibuli, pórek a česnek.
- Žádná čerstvá lokální zelenina není k dispozici. Vaříme z uskladněné zeleniny. Nyní je žádoucí zeleninu dlouze vařit, péct, můžeme si občas dopřát smažené pokrmy s větším množstvím tuku. Přidáváme zeleninu kysanou. Jídlem se potřebujeme zahřát a vyživit.

**Řešení:** jaro - léto - podzim - zima



# Špagety s čočkovou omáčkou

4 porce

## Suroviny:

- 150 g červené čočky
- 1 cibule
- 5 stroužků česneku
- 2 středně velké mrkve
- 1 rajský protlak
- 10 ks sušených rajčat v oleji
- 400 ml rajčatové passaty (pyré)
- směs koření na špagety nebo okořeňte jen sušeným oreganem, bazalkou a pepřem
- umeocet
- řepkový olej
- 100 g strouhaného parmezánu
- sůl
- špagety

## Postup:

Červenou čočku důkladně propláchněte (nemusíte ji předem namáčet), zalijte vodou a vařte cca 15 minut doměkka, přeced'te a nechte okapat.

V hlubší pánvi nebo kastrolu orestujte na oleji nejmenno nasekanou cibuli, 5 nejmenno nakrájených stroužků česneku a 2 středně velké mrkve nastrouhané nahrubo, přidejte 1 rajský protlak (chvíli ho opečte), hrst nejmenno nakrájených sušených rajčat a 400 ml rajčatové passaty. Ochut'te kořením a vše společně duste cca 15 minut doměkka. Do rajčatové omáčky zamíchejte uvařenou červenou čočku, dochut'te umeoctem, případně solí a podávejte s uvařenými špagetami, posypané parmezánem.



• Rajčata jsou jedním z nejlepších rostlinných zdrojů chuti umami. Umami patří společně se slanou, sladkou, hořkou a kyselou mezi pět základních chutí.

• Rajčatový protlak: jedná se o nejkonzentrovější rajčatový produkt. Vyrábí se tak, že se nechává v průběhu tepelného zpracování rajčat odpařovat voda. Chuť protlaku je tedy intenzivnější než u jiných rajčatových produktů. Aby protlak účinkoval co nejlépe, je třeba ho krátce opéct (stačí půl minuty) v horkém tuku.

• Recept s čočkou je vegetariánskou verzí takzvané boloňské omáčky, jež obsahuje hovězí maso. Pokud byste si chtěli boloňskou omáčku dát v Itálii, musíte si objednat „ragù alla bolognese“. Boloňské špagety jsou celosvětově rozšířeným pokrmem, v Itálii na ně ovšem prakticky nenarazíte, protože boloňská omáčka se podává k jiným druhům těstovin.

## Skutečně zdravá škola

### Špagety

Zaměřeno na špagety: je tvrzení pravdivé nebo ne? Souhlasím/nesouhlasím?

1. Špagety pocházejí z Itálie.
2. Název špagety (spaghetti) je množným číslem slova spaghetti, které je zdobnělinou slova spago, což znamená „provázek“.
3. Láska Italů ke špagetám je tak veliká, že každoročně 4. ledna slaví Národní den špaget.
4. Italové říkají, že voda na špagety musí chutnat jako moře (na náš vkus trochu přesoleně).
5. V Itálii platí zásada, že stolovníci čekají na špagety, nikdy špagety na stolovníky.
6. Pokud by se všechny těstoviny, které Italové snědí za rok, změnilo na špagety, pak by délka těchto těstovin byla 600 milionů kilometrů.
7. V polovině 20. století byly špagety ve Velké Británii poměrně málo známé a mnoho Britů nevědělo, že jsou to těstoviny vyráběné z pšeničné mouky a vody. Televizní stanice BBC jako aprílový žertík uvedla reportáž o stromu špagetovníku, na němž prý špagety rostou.
8. Jíst těstoviny z bílé mouky každý den je velmi zdravé. Navíc je to rychle uvařeno, takže naprostý ideál. S kečupem navíc dodáme potřebnou zeleninu.
9. Ke konzumaci špaget se nepoužívá lžíce ani nůž, pouze vidlička. Vidlička se drží v kolmé pozici, aby se s ní dalo dobře otáčet, a špagety se na ni namotávají. Překrajování špaget nožem je absolutní tabu.

#### Řešení:

- *Nepravdivé je tvrzení číslo 8. Špagety a ostatní těstoviny z bílé mouky obsahují velké množství sacharidů, které zvyšují hladinu krevního cukru a máme jich ve stravě obvykle příliš mnoho. Hodnota jídla se zvýší, budeme-li mít na talíři méně špaget a více zeleniny. Ale pozor: kečup nepočítáme mezi zeleninu!*
- *Všechno ostatní je pravda.*

**Všímavá chvílka u stolu:** Jak nejradyji jíte špagety? Jak se jí správně? Vyzkoušejte to dnes tak, jak se špagety jí v Itálii (bod 9). Zkuste špagety namotávat druhou rukou a pozorujte, co se bude dít.

# Zelňačka

4 porce

## Suroviny:

- 400 g kysaného zelí
- 400 g brambor
- 1 středně velká cibule
- 1 lžíce sádla
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžička kmínu
- 300 g kvalitní měkké klobásy
- 1 litr vody
- sůl

## Postup:

V hrnci rozpustíte sádlo, přidejte najemno nakrájenou cibuli, osolte a restujte, dokud se nerozvoní. Přisypte mouku a cca minutu ji opékejte na horkém tuku, přimíchejte papriku a přilijte 1 litr studené vody a důkladně promíchejte, až se cibulovo-papriková jíška rozpustí v tekutině. Do polévkového základu přidejte na kostičky nakrájené brambory, přidejte kmín a přiveďte k varu. Nechte vřít 20 minut, až brambory zcela změknu. Občas promíchejte. Kyselé zelí ochutnejte, a pokud je příliš kyselé, krátce ho propláchněte na cedníku studenou vodou. Scezené zelí nožem nasekejte na menší kousky. Klobásu nakrájejte na kolečka a na pánvi ji pozvolna opečte, aby získala krásnou barvu. K uvařené polévce přidejte připravené zelí, opečenou klobásu a ještě 5 až 10 minut povařte, až zelí dostatečně změkne. Nakonec polévku dosolte.

- Postupné přidávání surovin při vaření polévky je nutné dodržet, aby brambory nezůstaly tvrdé, klobása zůstala plná chuti a zelí příjemně nakyslé.
- Mletou papriku je důležité přidávat na začátku vaření polévky, dokud v ní není voda. Při krátkém orestování na tuku (pár sekund) uvolní paprika svoji barvu i vůni.
- Zelí přidejte do hrnce, až budou brambory zcela měkké, protože brambory se nedají uvařit doměkka v kyselém prostředí.
- Cibulka opečená na sádle podstatně vylepšuje chuť zelňačky.
- Polévku můžete zjemnit kopečkem zakysané smetany.



## Zelňačka

Znáte jiné variace receptu na zelňačku? A jiné názvy?

Říká se, že pět hospodyň z jedné vsi uvaří pět různých zelných polévek.

Které názvy pro polévku ze zelí slyšíte poprvé?

*cacarda, cacarka, couračka, couralka, córavá polívka, čampračka, gat'ová polívka, gat'ovica, chábová polévka, kapúsňovka, kapuščanka, kapuščenka, koži brada, koži pysk, kyselica, kyselka, kyseló, kysločka, kyslica, roztrhané rukávce, šlompračka, vustruvská polívka, zelná, zelnačka, zelňačka, zelňačkova polevka, zelňanka, zelnice, zelnicova polevka, zelničanka, zelnovka, zelnuška, zelová, zelovačka, zelovice, zelvka, zelvka*

**Klobása:** vybírejte takovou, která je vyrobena z masa zvířat chovaných v biozemědělství.

Víte, jaký je rozdíl mezi životem zvířat chovaných v konvenčním zemědělství  
a v ekologickém zemědělství?

