

# Vaříme rádi

---



- ▶ **zdravě**
  - ▶ **chutně**
  - ▶ **rychle**
  - ▶ **hospodárně**
- 

**Nepostradatelná příručka  
pro přípravu pokrmů v každé kuchyni**

**Stravujme se zdravě, chutně – budeme fit!**

## Předmluva

Tato příručka není kuchařskou knihou, jen pomocníkem, návodem pro způsob každodenní přípravy pokrmů, které by měly být součástí jídelníčku člověka dnešních dnů. Uvedené pokrmy je možno připravit snadno a rychle, tedy i v rámci výuky ve školní kuchyni.

Radostí a zážitkem by nemělo být jenom jídlo, ale také jeho příprava. Nemí přece nic příjemnějšího, než připravit chutné a přitom zdravé jídlo pro své nejbližší a přátele a sejit se u krásně prostřeného stolu a sdělit si zážitky všedních dnů, které se tak stanou svátkem.

Součástí uvedených pokrmů je zelenina. Je to hvězda v našem jídelníčku – dodává nezaměnitelnou chuť, texturu, je zdrojem minerálních látek, vitamínů, vlákniny a snižuje energetickou hodnotu pokrmů. Upřednostňujeme čerstvou zeleninu a ovoce. Luštěniny a ovesné vločky jsou nejen výživově hodnotnými potravinami, ale lze z nich připravit velmi chutné pokrmy!

Věříme, že uvedené návody využijete a budou Vám užitečnou inspirací pro přípravu dalších variant těchto pokrmů.

## Vařte a žijte s chutí!



# OBSAH

DESATERO ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ .....	4
JAK SESTAVIT ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK .....	5
CO NESMÍ CHYBĚT V KUCHYNI A LEDNICI .....	7
SPRÁVNÉ POSTUPY PŘI PŘÍPRAVĚ JÍDEL V 21. STOL.....	8
ZELENINOVÉ SALÁTY.....	11
ZELENINOVÉ SALÁTY S LUŠTĚNINOU.....	13
POLÉVKY.....	14
POKRMY BEZMASÉ ZELENINOVÉ.....	16
POKRMY BEZMASÉ LUŠTĚNINOVÉ.....	19
POKRMY Z RYB .....	20
POKRMY S MASEM KUŘECÍM, KRŮTÍM .....	21
POKRMY S MASEM VEPŘOVÝM .....	22
POKRMY S MASEM HOVĚZÍM.....	23
POKRMY Z MLETÉHO MASA .....	24
POKRMY Z TĚSTOVIN .....	25
POMAZÁNKY – TIPY NA SNÍDANĚ, SVAČINY .....	28
OVOCNÉ SALÁTY, DEZERTY, KOKTEJLY, BUCHTY .....	30
HOSTÍME PŘÁTELE.....	33
KDYŽ SE ZIMA ZEPTÁ, CO JSI DĚLAL V LÉTĚ (DŽEMY, ŠTÁVY).....	35
PYRAMIDA SPRÁVNÉ VÝŽIVY .....	36

## Desatero zdravého stravování

1. Množství, výživová a energetická hodnota jídla musí být přiměřená – v rovnováze s potřebou Vašeho organismu.
2. Jezte 4–5krát za den, nevynechávejte snídani; průběžně pijte nejlépe neslazené nápoje (1,5–2 litry).
3. Součástí každého denního jídla je zelenina nebo ovoce, nejlépe čerstvá v množství alespoň velikosti vaší hrsti. 3 porce zeleniny, 2 porce ovoce.
4. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné výrobky.
5. Omezujte v pokrmech obsah tuku, cukru, soli, kuchyňského koření; použijte více aromatických natí. Používejte sůl s jódem.
6. Přidávejte rostlinné potraviny i do klasických jídel, jezte výrobky z obilovin (nejlépe celozrnné) nebo brambory 4x denně, luštěniny alespoň 1x týdně.
7. Maso konzumujte jen 1x za den, ryby a rybí pokrmy alespoň 1x týdně.
8. Jedenkrát týdně si užíjte den jen s pokrmy bez masa a uzenin.
9. Nahrazujte část masa v pokrmech rostlinnými produkty, rostlinné bílkoviny z luštěnin, obilovin a brambor jsou velmi prospěšné.
10. Nezapomínejte na pestrost jídelníčku a atraktivnost jídla – pokrm na talíři by měl obsahovat minimálně tři barvy.



# Jak sestavit zdravý jídelníček

- **Jídelníček plánujte** už na příští den, rámcově na celý týden.
- **Stejné pokrmy by se neměly během měsíce opakovat.**
- **Dle toho nakupujte** potraviny.
- Co nekoupíte, nesníte (oříšky, chipsy, sladkosti).
- Mějte vždy v chladničce připravený zeleninový či jiný salát.
- **Při odchodu** z domova s sebou vezměte **nápoj** (vodu, čaj, ředěný džus), **1 ks ovoce nebo zeleniny** (např. jablko), **1 ks pečiva** (např. rohlík).
- **Jezte průběžně** – 4–5x denně **menší množství jídla** a dále vždy, když máte pocit hladu, ale nikdy nedopusťte, abyste přehládli.
- **Jezte pomalu**, sousto řádně žvýkejte až 10x, a až poté spolkněte, teprve pak si na vidličku připravte další sousto.
- **Tuky** (máslu, Rama atd.) používejte pouze při přípravě pokrmů v co **nejmenším množství**, výjimečně k přímé spotřebě.
- Na pečivo (celozrnné, knuspi, knekebrot, chléb) nejlépe nic nemažeme, neukusujeme – rohlík nakrájejte na plátky chléb lámejte, vkládejte do úst, dle etikety neukusujte.

## Snídaně – má mít 5 složek

- |   |            |
|---|------------|
| 1. Teplý nápoj – (čaj s mlékem), kakao, obilná bílá káva atd.                             | 200–250 ml |
| 2. Pečivo, corn flakes  | cca 60 g   |
| 3. Bílkovinná složka (sýr, tvaroh, pomazánka, šunka, vejce)                               | 50–100 g   |
| 4. Zelenina celá, krájená nebo lépe jemně strouhaná (v pomazánce, sýru, tvarohu, cottage) | 100 g      |
| 5. Ředěný ovocný džus nebo zeleninová šťáva   | 200–300 ml |

### Tipy:

Bílkovinnou složku servírujte na zelném nebo salátovém listu nebo půlce papriky

Pokud volíte jogurt – strouhané jablko nebo jiné ovoce – nakrájené na kousíčky vmíchejte

Džem, marmeládu zařazujte občas (obsahuje příliš cukru v malém objemu)

### **Přesnídávka, odpolední svačina – 2 složky**

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. Ovoce nebo zelenina nebo mléčný nápoj, jogurt<br>(dle složení snídaně) | 100 g–150 ml |
| 2. Tekutina (voda, čaj, džus – 1díl džus + 2–3 díly vody)                 | 100–300 ml   |

### **Oběd – 4 složky**

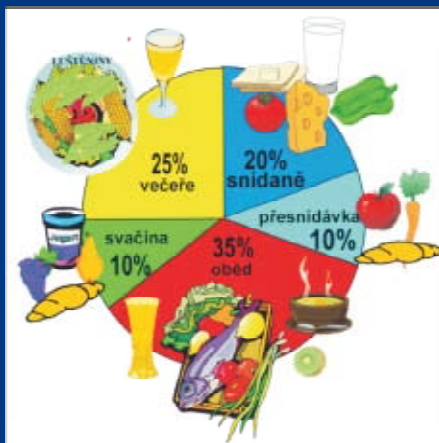
- |   |            |
|---|------------|
| 1. Zeleninový předkrm, salát                          | cca 150 g  |
| nebo polévka s vysokým obsahem zeleniny nebo luštěnin | 200 ml     |
| 2. Maso nebo jiný zdroj bílkoviny v syrovém stavu     | 100 g      |
| 3. Příkrm   |            |
| Brambory, bramborová kaše                             | 100 g      |
| Těstoviny vařené                                      | 70 g       |
| Dušená rýže   | 80 g       |
| Luštěniny vařené                                      | 90g        |
| Knedlík bramborový (2 plátky), houskový (1 plátek)    | 70 g       |
| 4. Tekutina (voda, čaj, džus ředěný)                  | 100–300 ml |

### **Večeře – 2 max. 3 složky**

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. Zelenina (s olejovou zálivkou)<br>nebo s rybím tukem (rybí salát, pokrm)                                     | neomezeně dle potřeby |
| 2. Příkrm (dle složení oběda) nebo pečivo – dle energetického příjmu<br>během dne nebo míry hladu (ne chuti!!!) | 100 g                 |
| 3. Tekutina (voda, čaj, džus ředěný ...)  | 100–300 ml            |

**Důležitá je snídaně  
pro doplnění energie  
po noci a pro den**

**Energeticky  
nejvydatnějším jídlem  
celého dne je oběd!**



# Co nesmí chybět v kuchyni a lednici

## DENNĚ

bychom měli mít k dispozici a volit ze 7 druhů potravin:

Obiloviny, pečivo, brambory

Zelenina (saláty)

Ovoce

Mléko/jogurt (200–250 g), sýr 50–60 g – polotučné

Maso, uzeniny, ryby, vejce

Olej řepkový (olivový) včetně margarínu, másla

Nápoje málo slazené nebo neslazené

## TÝDNĚ

Maso, masné výrobky

týdně 300–600 g

dávat přednost libovým výrobkům

Ryby, mořské ryby s nízkým obsahem tuku (treska, sled')

80–150 g

mořské ryby tučné (losos)

70 g

Vejce (včetně vajec zpracovaných ve výrobcích)

3–4 kusy

## Nákup

- Všimějte si obalu potravin – zda není poškozen.
- Sledujte údaje o složení – dávejte přednost s menším obsahem tuku, cukru, soli.
- Kontrolujte, zda není potravin v prodeji po uvedeném datu spotřeby.
- Zejména u zeleniny a ovoce, zda nejsou napadena plísní, hnilobou.
- Pečivo vkládáme do sáčků.
- Nakupujeme jen v potřebném množství, i když je zboží v akci.
- Potraviny co nejrychleji transportujeme a uložíme do výrobcem stanovených teplotních režimů (chladnice, mraznice).
- Sledujeme dobu spotřeby
- Skladujeme balené nebo v krytých nádobách.



# Správné postupy při přípravě jídel v 21. stol.

## NÁVOD JAK ŠETŘIT TUKEM PŘI PŘÍPRAVĚ STRAVY

---

### Masa

- volit netučná, před přípravou odkrojit viditelný tuk
- odstranit kůži z drůbeže
- připravovat na minimálním množství tuku, podlít vodou, event. vývarem z masa, přidat zeleninu (cibuli, rajčata apod.)
- dávat přednost vaření, dušení, opékání, grilování a pečení v alobalu před smažením
- dusit v páře nebo ve vlastní šťávě bez tuku
- sbírat (odstranit) tuk po přípravě polévek a gulášů
- používat nádoby s teflonovým povrchem, titanové apod.
- šťávu z masa nezahušťovat moukou
- při marinování odsát přebytečný tuk
- k přípravě pokrmů používat uzeniny jen zřídka

### Polévky

- nezahušťovat často jíškou z mouky a tuku
- k zahuštění použít mléko, obiloviny nebo vařené brambory

### Přílohy

- vařit co nejméně z mouky a tuku
- co nejméně bohaté na tuk (smažené hranolky, krokety, bramboráčky)
- těstoviny „al dente“, rýži nepřevařovat

### Omáčky

- zařazovat do jídelníčku jen pro zpestření
- připravovat zeleninové omáčky, zahuštěné moukou nebo uvařenými ovesnými vločkami
- nahradit vypečenou šťávou z masa a zeleniny
- smetanu (zakysanou) nahradit jogurtem, mlékem
- k zahuštění použít mléko, vodu se škrobovou moučkou
- při přípravě dresingů nahradit majonézu jogurtem



## **Chléb a pečivo**

- nemazat, když tedy, tak tenkou vrstvou nebo pro mazání používat výrobky se sníženým obsahem tuku (pomazánkové máslo, tvarohové pomazánky)

## **K přípravě salátů**

- používat místo oleje a majonézy jogurt ( $\pm$  nízkotučný) nebo ředit 1:1, 1:3, 1:5 ve prospěch jogurtu
- při přípravě zálivky odměřit minimální přesné množství oleje (řepkového nebo olivového) – nelít z lahve

## **PRVIDLA PRO UCHOVÁNÍ ŽIVIN V POTRAVINÁCH**

---

- kupovat čerstvé, zralé a nepoškozené suroviny
- pro opracování a vaření používat nástroje a nádoby z nerezavějící oceli nebo ze smaltu
- potraviny nenechávat před vařením ponořené ve vodě
- přednost dušení a vaření v páře před vařením ve vodě solené
- nádobu při vaření přikrýt pokličkou
- při zpracování potravin v mikrovlnných troubách jsou ztráty stejné jako při vaření ve vodě
- připravovat jen nezbytně dlouhou dobu, v páře, dušením, zbytečným dlouhým tepelným zpracováním se ztrácejí živiny.

## **PRVIDLA PRO UCHOVÁNÍ ŽIVIN V ZELENINĚ, OVOCI**

---

- skladovat krátce
- v temnu, chladu s optimální vlhkostí
- zvláště citlivá na ztráty je listová zelenina
- konzumovat převážně syrovou
- pokud možno neloupat, oloupaná slupka co nejtenčí
- rychle očistit bezprostředně před konzumem nebo zpracováním
- krájet až bezprostředně před vařením, zpracováním nebo lépe až po uvaření
- nenechávat před vařením ponořené ve vodě
- zeleninu a brambory vkládat do vroucí neosolené vody
- brambory vařit nejlépe ve slupce
- při tepelné úpravě zeleniny a ovoce co nejméně míchat
- zeleninu a brambory nevařit zcela do měkka
- po nakrájení zeleninu vkládat ihned do marinády, zálivky, pokapat citrónem
- zmrzlou zeleninu zpracovat ve zmrzlém stavu
- u konzerv využít i nálev

## **UCHOVÁNÍ ŽIVIN PŘI PŘÍPRAVĚ POKRMŮ**

---

- nekombinovat zbytečně různé tepelné úpravy (vaření, zapékání)
- ochucovat olejem až po tepelném zpracování
- potraviny solit nejlépe až po tepelné úpravě
- vodu po vaření zeleniny, masa dále využít
- hotová jídla neudržovat dlouho v teplém stavu
- opětovné ohřívání vede ke ztrátám vitamínů

## **CHLAZENÍ, MRAZENÍ, OHŘÍVÁNÍ HOTOVÝCH POKRMŮ**

---

- zchlazení do 1 hodiny po tepelném zpracování při 0–2 °C
- rychlé zchlazení na 10 °C během 2 hodin
- chlazené přechovávat max. 3 dny
- mrazící teplota min. -18 °C až do ohřevu
- vrstva mrazeného jídla 35–45 mm
- mrazené max. 1 měsíc
- jednou rozmrazené jídlo znovu nezmrazovat
- zamezit přístupu vzduchu
- zamezit výkyvům teploty při skladování
- ohřev krátký při teplotě 150 °C



# ZELENINOVÉ SALÁTY

## TIPY:

- Podáváme jako předkrmy, k hlavnímu jídlu nebo jako samostatné pokrmy.
- Do salátu je možno přidat luštěniny, sójové boby, kukuřici, jogurt.
- Součástí většiny je zálivka z vody, octa, popř. citrónové šťávy, soli, cukru a řepkového nebo olivového oleje – doporučujeme 2–5 g oleje/1 porci salátu.

## ■ Bramborový salát

370 g brambor, 15 g celeru, 35 g cibule, 15 g mrkve, 10 g petržele, 35 g sterilované okurky, jogurt, lžička majonézy, pepř, zálivka

**Postup:** Uvaříme zeleninu, brambory ve slupce, oloupeme, nakrájíme na kostky, taktéž okurky a cibuli nakrájíme nadrobno, necháme vychladnout. Přidáme zálivku, jogurt, smícháme a dochutíme.

## ■ Bramborový salát – vodák

brambory, cibule, cukr, sůl, ocet, pepř

**Postup:** Uvaříme salátové brambory ve slupce, necháme vychladnout, oloupeme, nakrájíme na tenké plátky. Svaříme vodu s cukrem, solí a cibulí, na konec přidáme ocet. Přidáme k bramborám, zakapeme řepkovým olejem a promícháme.

## ■ Listový salát

Hlávkový nebo ledový salát, zálivka

**Postup:** Salát omyjeme a natrháme na kousky. Zálivkou zalijeme až před podáváním, aby nezavadnul.

## ■ Okurkový salát s jogurtem (acidofilním mlékem)

Salátová okurka, cukru krystal, ocet, sůl, jogurt

**Postup:** Okurek omyjeme, neloupeme a nastroháme, ochutíme a přidáme jogurt (acidofilní mléko)

## ■ Rajčatový salát

Rajčata, cibule, olej, cukr krystal, ocet, sůl, pepř

**Postup:** Rajčata nakrájíme na menší kousky, cibuli nadrobno. Vytvoříme si zálivku z vody, cukru, soli, octu a oleje.

### ■ Salát z čínské zeli

*Čínské zeli, mrkev, okurka, cibule, kopr, bílý jogurt, cukr krystal, ocet, sůl, pepř*

**Postup:** Čínské zeli nadrobno nakrájíme, nasekáme cibuli. Přidáme kopr a bílý jogurt, dochutíme cukrem, octem, solí a pepřem. Obměňujeme přidáním nastrouhané mrkve, okurky, papriky, kukuřice.

### ■ Šopský salát

*70 g rajčat, 75 g papriky, 90 g salátové okurky, 50 g balkánského (řeckého) sýra, 7 g oleje, sůl, pepř*

**Postup:** Okurky, papriku, rajčata nakrájíme na kostky. Sýr na kostky nebo nastrouháme. Zeleninu mírně osolíme, opeříme, promícháme, pokapeme olejem, posypeme sýrem.

### ■ Španělský salát

*200 g cibule, 1 hlávkový či ledový salát, 2 velká rajčata, zálivka, jemně nasekaný kopr, pepř.*

**Postup:** Připravte zálivku. Cibuli nakrájejte na kolečka a rozeberte na kroužky. Salát rozeberte, větší listy roztrhejte a operte. Nechte okapat. Rajčata nakrájejte na plátky a smíchejte se salátem a cibulí. Zálivku nalijte na salát a promíchejte.

### ■ Zelný salát

*1/2 hlávky bílého (čínského) zeli nakrouhaného, 3 mrkve nastrouhané, 3 řapíky celeru, očištěné a na kostičky nakrájené, 1 jablko nakrájené na tenké plátky, zálivka z jogurtu, soli, cukru, octa, 1 lžice natě petrželky*

**Postup:** V míse smícháme zeli, mrkev, celer a jablko. Přilijeme zálivku podle vlastní volby a necháme hodinu odležet v lednici. Těsně před podáváním posypeme petrželkou.

### ■ Mrkvový salát (obměňujeme s banánem či jiným ovocem)

*4 mrkve, 2 jablka, citrón, cukr, (banán či jiné ovoce)*

**Postup:** Očištěné mrkve a jablka nastrouháme, pokapeme šťávou z citrónu, přidáme cukr dle potřeby, promícháme, podáváme nejlépe chlazené. Jindy přidáme banán či broskev, ananas, meruňky aj.

### ■ Letní salátová večere

*1 salátová okurka, 2 kedlubny, 1 balení ředkviček, 3 mladé cibulky, 1 paprika, 10 dkg šunky, 20 dkg strouhaného sýra (cihly), 2 vejce, 2 lžíce majonézy nebo tataruky, sůl, pepř.*

**Postup:** Zeleninu nakrájíme na kostičky nebo nastrouháme na struhadle. Přidáme nadrobno nakrájený salám, nastrouhaný sýr a vejce. Vše smícháme a přidáme majonézu nebo tataruku. Nakonec salát okořeníme dle vlastní chuti. Podáváme s chlebem nebo pečivem.

# ZELENINOVÉ SALÁTY S LUŠTĚNINOU

## ■ Zeleninový salát s brokolicí a naklíčenou čočkou

6 rajčat, půl hlávky brokolice, mladá cibulka, 2 lžíce naklíčené čočky, špetka soli, 1 lžíce oleje.

**Postup:** Rajčata, brokolici a cibulku nakrájíme, přidáme naklíčenou čočku, mírně osolíme a přidáme olej.

## ■ Zeleninový salát s cizrnou

3 g oleje, 35 g cibule, ½ hlávky česneku, 70 g kedlubny, 70 g mrkve, 70 g rajčat, 70 g papriky, 35 g okurky, 50 g ředkvičky, 35 g hlávkového salátu, 50 g cizrny (sójové boby), sůl

**Postup:** Zeleninu očistíme, cibuli nakrájíme nadrobno, mrkev a kedluben nastroháme, papriku, hlávkový salát a okurek nakrájíme na proužky, rajčata na menší čtvrtky, vše smícháme a zakápneme olejem. Přidáme uvařenou cizrnu (nebo sójové boby) a promícháme.

## ■ Zeleninový salát s fazolemi

5 rajčat, 3 papriky, mladá cibulka, nať petržele, 100 g fazolí, sůl, lžíce oleje, (ocet, cukr, pepř)

**Postup:** Rajčata, papriku, cibulku a petrželku nakrájíme nadrobno, přidáme uvařené fazole, mírně osolíme a omastíme olejem, zamícháme, dochutíme.

## ■ Čočkový salát

Čočka, cibule, cukr, sůl, ocet, pepř, (sterilované okurky)

**Postup:** Čočku přes noc namočíme, uvaříme (nepřevaříme), necháme vychladnout. Svaříme vodu s cukrem, solí a cibulí, nakonec přidáme ocet. Přidáme k čočce, zakapeme řepkovým olejem a promícháme. Obměníme přidáním nastrohaných steril. okurek.



## POLÉVKY

- Vedle běžné zavářky (nudle, kapání) přidáváme sóju, fazole, pohanku, proso, kroupy, vločky, kukuřici, kuskus.
- Nezahušťujeme jíškou, ale moukou rozmíchanou ve vodě, případně v mléce (snížíme tak příjem tuků).
- U vývaru z tučnějších mas odstraňujeme tuk z povrchu polévky.
- Nezapomínáme na luštěninové polévky (čočková, hrachová, fazolová).

### ■ Kulajda (polévka bílá s koprem)

*2 g másla, 1 lžičce mouky polohrubé, 2 dl bílého jogurtu, 1 velký brambory, 1 g kopru, ocet, sůl, 1 lžička cukru*

**Postup:** Oloupané brambory nakrájené na kostky vložíme do horké osolené vody s kmínem, uvaříme do poloměka. Přidáme jíšku nebo mouku či solamyl rozmíchaný v 1 dl mléka a povaříme. Bezprostředně před podáváním přidáme jogurt, kopr, ochutíme octem, solí, cukrem.

### ■ Květáková polévka se sýrem

*25 g květáku, 250 ml polotučného mléka, 10 g másla, 5 g hladké mouky, 50 g polotvrdého sýru, petržel, muškátový květ*

**Postup:** Ve vodě uvaříme očištěný květák rozdrobený na malé růžičky, vývar pak zahustíme světlou zápražkou z másla a mouky, zjemníme mlékem. Povaříme a okořeníme muškátovým květem a petrželkou. Hotovou polévku posypeme nastrouhaným sýrem.

### ■ Pórková polévka

*1 pór, 2 velké brambory, 2–3 stroužky česneku, (tavený sýr)*

**Postup:** Pór a brambory uvaříme do měkka, ale nerozvaříme. Necháme vychladnout, vložíme bez vody do mixéru a umixujeme. Vývarem ředíme do požadované konzistence, přidáme česnek rozetřený se solí, můžeme zjemnit a zředit mlékem. Dosolíme, popř. přidáme polévkového koření (maggi, sójovou omáčku). Můžeme zjemnit přidáním taveného sýra (nízkotučného).

### ■ Špenátová polévka

*500 g špenátu (lehce rozmraženého), 2 lžičce polohrubé mouky, 1 velká cibule, 1 lžičce řepkového oleje, 200 ml mléka, voda, sůl, česnek, pepř, (můžeme přidat 1 vejce nebo 1 nízkotučný měkký sýr nebo obojí)*

**Postup:** Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a přidáme mouku, ochladíme, rozmícháme s 1 dl studené vody a přidáme na 2 cm nakrájené plátky rozmraženého špenátu. Zalijeme mlékem a za občasného míchání povaříme cca 5 min. Přidáme česnek rozetřený se solí, opepříme, popř. dosolíme, dochutíme sójovou omáčkou. Rozředíme mlékem nebo vodou. Můžeme rozmíchat 1 vejce nebo tavený sýr light nebo obojí a na kostičky nakrájené vařené brambory nebo (nasucho) osmaženou housku.

### ■ Vločková polévka (1 porce)

*30 g ovesných vloček, 5 g řepkového oleje, 50 g zeleniny (mražené), bujón, 1/5 ks vejce (nemusí se přidávat), 15 ml mléka, pepř, sůl, petrželová nať*

**Postup:** Ovesné vločky osmahneme na oleji, přidáme pokrájenou zeleninu, bujón, vodu, pepř, sůl a vaříme do změknutí zeleniny. Přidáme vejce rozkvedlané v mléce nebo jen mléko a povaříme. Na talíři posypeme petrželkou.

### ■ Zeleninová polévka

*30 g ovesných vloček, 10 g květáku, 1 g petrželové nati, 10 g sterilovaného hrášku, 30 g kořenové zeleniny (10 g mrkve, 10 g petržele, 10 g celeru), sůl*

**Postup:** Opražíme vločky na sucho, podlijeme vodou a osolíme, přidáme zeleninu, vaříme do měkka, dochutíme (pepř, česnek utřeme se solí, majoránka nebo zelené natě).

### ■ Zeleninová s brokolicí

*200 g brokolice, celer (nebo 2 stonky řapíkatého), 2 mrkve, 2 rajčata, 100 g lusků zelených fazolek, 2 stroužky česneku, 1 cibule, nať petržele, kostka bujónu, sůl, pepř, 1 lžička olivového nebo řepkového oleje*

**Postup:** Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli a česnek, přidáme očištěnou a na kousky nakrájenou zeleninu, lehce opečeme, zalijeme 1 l vody. Přidáme kostku zeleninového bujónu. Zvolna vaříme do měkka, ale zelenina musí zůstat křupavá, přidáme pepř, sůl, brokolicí až těsně před dovařením. Posypeme drobně nasekanou natí.



## POKRMY BEZMASÉ ZELENINOVÉ

- Do zapékaných pokrmů (zeleninových i masových) můžeme použít ovesné vločky předem vmíchané do jogurtu s mlékem a sýrem. Poměr jogurtu, mléka a sýru je 1:1:1. Zvýšíme příjem sacharidů, vápníku, vlákniny.
- Dušenou zeleninu zahušťujeme jemně strouhaným bramborem, bramborovým či kukuřičným škrobem v mléce, klasické jíšky omezujeme. Do hotového pokrmu nakonec vmícháme malou lžičku másla nebo řepkového oleje.

### ■ Pečené bramborové hranolky

*Brambor, sůl, kmín*

**Postup:** Brambory očistíme, nakrájíme na hranolky, které vyložíme na pečicí papír štětečkem lehce vymazaný řepkovým olejem. Posypeme solí a kmínem. Pečeme při 180 stupních do změknutí.

**Tip:** K pečeným hranolkům se velmi hodí zdravá light tatarka.

### ■ Zdravá light tatarka

*½ kelímku velkého jogurtu, 1 kyselá okurka, lak z okurek, 1 lžice majonézy, česnek, cibulka, cukr, sůl*

**Postup:** Smícháme bílý jogurt s lakem z okurek a majonézou do požadované hustoty, nastrouháme kyselou okurku, přidáme rozdrcený česnek a velmi jemně nakrájenou cibulku, dochutíme opatrně solí a cukrem.

### ■ Zapékané brambory se zeleninou

*1 kg brambor, špetka soli, 2 ks pórků, 4 mrkve, lžice oleje, 160 g sýru eidam, 1 kysaná smetana, 4 lžice mléka*

**Postup:** Brambory uvaříme a nakrájíme na kolečka. Pórek očistíme a nakrájíme na menší válečky. Mrkev oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Mrkev a pórek krátce (2–3 minuty) povaříme ve vroucí osolené vodě, vyjmeme, necháme okapat. Do vymazané zapékačské misky narovnáme brambory, mrkev a pórek. Připravíme směs na zalití. Smícháme kysanou smetanu, mléko a sůl. Pokrm zalijeme a necháme zapéct dozlatova asi 20 minut při 200 °C.

### ■ Brokolice se sýrovou omáčkou

*2 větší brokolice, lžice másla, 2 papriky, 2 lžice hladké mouky, šálek vývaru z masoxu, šálek mléka, 80 g strouhaného sýra primátor, javor nebo čedar*

**Postup:** Očištěné, opláchnuté brokolice uvaříme v osolené vodě do poloměkka. Drobně nakrájenou cibuli osmahneme na másle. Přidáme na proužky nakrájené, semen zbavené papriky a podusíme je. Potom cibuli a papriky



zaprášíme moukou, osmahneme, přidáme brokolici, vývar, mléko rozmíchané se sýrem a prohřejeme. Pokrm podle chuti dosolíme.

### ■ Brokolice v palačinkovém těstíčku

*1 balíček mražené brokolice, 1 lžíce másla, na palačinkové těsto: 2 vejce, mléko, hladká mouka, strouhaný sýr, sůl, petrželka*

**Postup:** Brokolici dáme na máslo do pekáčku a vložíme do trouby. Když se začne zapékat, přelijeme ji palačinkovým těstem, ve kterém jsme rozmíchali nastrouhaný sýr, sůl a nasekanou petrželku. Zvolna pečeme, až je povrch zlatavý. Podáváme s vařenými brambory.

### ■ Kuskus s brokolicí

*1 brokolice, 200 g kuskusu, sůl, pepř*

**Postup:** Brokolici očistíme, nakrájíme na růžičky – menší kousky a necháme vařit v menším množství vody do změknutí. Na kuskus si připravíme dvojnásobné množství vody než je množství kuskusu. Vodu osolíme a přivedeme k varu. Poté ji odstavíme a vsypeme do ní kuskus, hrnec přikryjeme pokličkou a necháme 10 minut odležet. Změklou brokolici vmícháme do kuskusu a během míchání ji rozmícháme na menší kousky.

### ■ Zapékaný květák

*Květák, 20 g másla, 100 ml mléka, 30 g eidamu sýru, 1 vejce, 30 g ovesných vloček (mouky), sůl*

**Postup:** Květák omyjeme a spaříme (chvíli povaříme ve vroucí osolené vodě). Rozdělíme jej na růžičky a klademe na pekáček vymazaný máslem. Z vloček (mouky), másla a mléka připravíme bešamel. Do něj nastrouháme eidam, přidáme vejce a zalijeme květák. Zapečeme v troubě.

### ■ Gratinovaný květák

*2 kvěťáky, 4 rajčata, olej, sůl, Gratinovací směs: 100 g eidamu, 2 bílky, 4 lžíce mléka, sůl*

**Postup:** Kvěťáky uvaříme v osolené vodě téměř doměkka a jemně rozsekáme. Bílky, mléko a sůl rozšleháme a vmícháme nastrouhaný sýr. Rozsekaný květák dáme do zapékací misky vytřeného olejem, poklademe plátky rajčat a pokropíme olejem. Naneseme gratinovací směs a zapečeme ve středně vyhřáté troubě.

### ■ Sója v zelenině

*10 g sóje (kostky, plátky), 4 g másla, 1,5 g mouky hladké, 12,5 g kedlubny, 12,5 g mrkve, 12,5 g kvěťáku, 12,5 g hrášku, 25 g masoxu*

**Postup:** Sójové maso uvaříme ve vodě s masoxem. Na másle osmahneme mrkev a kedlubny nakrájené na kostičky, květák na růžičky a hrášek. Přidáme sójové maso, promícháme a ochutíme.

### ■ Zeleninové rizoto

100 g rýže, 50 g květáku, 50 g brokolice, 30 g mrkve, 10 g sušených hub, 30 g sýra (eidam), 10 g oleje, 300 ml vody, sůl

**Postup:** Na oleji opražíme rýži, osolíme, zalijeme vroucí vodou, přidáme nakrájenou zeleninu, namočené houby a udusíme. Podáváme posypané strouhaným sýrem.

### ■ Špenát

500 g špenátu (lehce rozmraženého), 2 lžíce polohrubé nebo hladké mouky, 1 velká cibule, max. 1 lžíce řepkového oleje, 100–200 ml mléka, sůl, česnek, pepř

**Postup:** Na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme mouku, necháme zchladnout, rozmícháme s 1 dl studené vody, přidáme na 2 cm nakrájené plátky rozmraženého špenátu, zalijeme mlékem a za občasného promíchání povaříme cca 5 min. Přidáme česnek rozetřený se solí, opepříme, zamícháme, popř. dosolíme, přidáme pár kapek sojové omáčky. Podáváme s bramborem, krocketami, vajíčkem, vařeným hovězím masem.

### ■ Špenát z pekingského zelí

500 g pekingského zelí, 20 g hladké mouky, 1 malá cibule, 30 g oleje, 1 vejce, 100 ml mléka, sůl, česnek, sladká paprika mletá

**Postup:** Očištěné listy pekingského zelí uvaříme v osolené vodě doměkka. Přecedíme, necháme okapat a drobně rozsekáme. Světlou cibulovou jíšku zředíme mlékem, rozšleháme a dobře povaříme. Přidáme zelí, rozšlehané vejce, utřený česnek, pepř a sůl. Pro barvu můžeme přidat trochu papriky.

### ■ Fazolové lusky s bramborem a vajíčkem

1 sáček zmrazených fazolových lusků, mléko, jogurt, cukr, sůl, pepř, citrón. šťáva (ocet), brambory, vajíčka

**Postup:** Nerozmražené lusky uvaříme v osolené vroucí vodě (5 min.), přidáme v mléce rozkvedlanou škrobovou moučku, krátce povaříme (nebo jíšku na másle – provaříme déle). Nakonec vmícháme bílý jogurt dle požadované konzistence. Ochutíme cukrem, solí, citrón. šťávou (octem) a ihned podáváme s vařeným bramborem a vajíčkem.

# POKRMY BEZMASÉ LUŠTĚNINOVÉ

## ■ Fazole na paprice

300 g fazolí, 60 g oleje, 30 g cibule, sůl, sladká paprika, 1/4 l vody, 1/8 l kysané smetany (mléko se lžící solamylu)

**Postup:** Fazole namočíme přes noc do studené vody, druhý den je uvaříme. Na oleji zpěníme na kostičky nakrájenou cibulku, přidáme papriku, necháme ji zpěnit, přisypeme mouku a smažíme asi 2 minuty. Poté vše zalijeme vodou, 15 minut povaříme, přidáme fazole a nakonec přilijeme rozkvedlanou smetanu nebo mléko s lžící solamylu a osolíme, dochutíme.

## ■ Čočka po orientálsku

350 g čočky, 3 lžice oleje, kari koření, 3 lžice rajčatového protlaku, cukr, sůl, několik kapek octa, pepř, 1 velká cibule, 2 stroužky česneku

**Postup:** Čočku namočíme na několik hodin do studené vody. Cibuli a česnek nakrájíme nadrobno a osmažíme s kari kořením na rozehrátém oleji. Přidáme čočku i s vodou, ve které byla namočená, rajčatový protlak, cukr a dusíme doměkka. Podléváme jen malým množstvím vody, aby při dušení byla téměř odpařená. Hotovou čočku osolíme, opepříme a mírně okyselíme.

## ■ Hrachové (cizrnové) karbanátky

200 g hrachu (cizrny), sůl, 2 brambory, olej, 1 cibule, mletý černý pepř, 1 lžice majoránky, 1 stroužek česneku, 1 vejce, strouhanka

**Postup:** Předem namočený hrách uvaříme, před dovařením přidáme oloupané brambory nakrájené na kostičky, osolíme, uvaříme doměkka a umeleme. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku, vlijeme do hrachu, přidáme pepř, sůl, prolisovaný česnek, majoránku, vejce a tolik strouhanky, aby směs byla dostatečně hustá. Z masy formujeme karbanátky, obalíme ve strouhance a smažíme v rozehrátém oleji po obou stranách.



## POKRMY Z RYB

### ■ Závin se sýrem, špenátem a tuňákem

*Listové těsto, ovesné vločky, hrubá mouka, tvrdý sýr, špenát, 1–2 konzervy tuňáka (v oleji/ve vlastní šťávě), vajíčko*

**Postup:** Listové těsto rozválíme s ovesnými vločkami a hrubou moukou na pláty, do kterých dáme směs strouhaného sýra, špenátu, tuňáka (může být ve vlastní šťávě nebo v oleji). Zabalíme jako štrůdl, pomazeme vajíčkem a upečeme.

### ■ Treska v zelenině

*700 g tresky, 4 rajčata, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 papriky, 2 stonky řapíkatého celeru, 1 mrkev, 100 g hrášku, lžička tymiánu, sůl, pepř, 1 lžice oleje řepkového, 2 lžice kečupu, citrónová šťáva*

**Postup:** Porce osolíme, opepříme, pokapeme citrónovou šťávou, necháme v chladu ½ hod. uležet. Očištěnou zeleninu nakrájíme. Zapékací mísu vylijeme olejem, vložíme rybu, přidáme zeleninu, pokapeme kečupem, zkropíme vodou, vložíme do předehřáté trouby a zvolna pečeme cca 20–30 min.

### ■ Rybí filé s dušenou mrkví

*1 kg rybího filé, 1 kg mrkve, 4 lžice másla, sůl, mletý pepř, 200 ml zeleninového vývaru (masox), 1 lžice máty, 1 lžice citrónové šťávy, mouka*

**Postup:** Očištěnou mrkev pokrájíme na špalíčky. Rozehřejeme 2 lžice másla, přidáme mrkev a 3 min. opékáme, osolíme, zalijeme vývarem a 8 min. dusíme pod poklicí. Přidáme mátu. Filé osušíme, naporcujeme, pokapeme citrón. šťávou, osolíme, opepříme. Rozehřejeme zbylé máslo, porce filé obalené v polohrubé mouce opečeme na másle po každé straně asi 3 minuty. Opečené filé pak rozdělíme na talíře, obložíme dušenou mrkví a ozdobíme lístky máty, jako přílohu podáváme vařený brambor nebo kopeček rýže.

### ■ Rybí salát s fazolkami

*Kyselé ryby, bílé fazolky, cibule, ¼ celeru, 2 mrkve, ½ kedlubnu, 2–3 lžice bílého jogurtu, 1 lžice majonézy, ředkvička*

**Postup:** Kyselé ryby opatrně stáhneme z kůže, nakrájíme na malé kousky, přidáme bílé fazolky, jemně nakrájenou cibuli, nastrouhaný celer, mrkev a kedluben a bílý jogurt společně s majonézou. Nakonec ozdobíme ředkvičkou.

**Jako hlavní jídlo (večeře):** salát servírujeme na listech ledového salátu, ozdobíme na čtvrtky rozkrájeným vajíčkem, rajčaty (cherry), na proužky nakrájeným sýrem. Podáváme s pečivem.

## POKRMY S MASEM KUŘECÍM, KRŮTÍM

### ■ Drůbeží (krůtí) čína

200 g kuřecího masa, 200 g póru, 200 g bílého zelí, 4,5 g kapie (sterilované), 3 g oleje, 125 ml sójové omáčky, 125 g solamylu, (1/4 vejce), sůl, pepř mletý

**Postup:** Na rozehřátém oleji osmahneme maso nakrájené na kostky, osolíme. Vložíme nakrájenou zeleninu (pór na kolečka, zelí na nudličky) a dusíme. Nakonec zahustíme solamylem (rozmíchaným s vejcem) a dochutíme.

### ■ Kuřecí (krůtí) flamendr

400 g kuřecích prsních řízků, 2 cibule, 3–4 feferonky, 5 stroužků česneku, 1/2 hlávky čínské zelí, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

**Postup:** Na oleji osmahneme nasekanou cibuli. Přidáme na nudličky nakrájené maso a opečeme. Postupně přidáváme nakrájené feferonky, zelí a prolisovaný česnek. Podlijeme vodou, osolíme, opepříme a asi 5 minut směs podusíme. Podáváme s pečivem, bramborem či jinou přílohou.

### ■ Kuře na jablkách a cibuli

Kuře nebo jeho části, 4 cibule, 4 jablka, sůl, pepř

**Postup:** Kuře omyjeme, osolíme, dáme do pekáče, mírně podlijeme vodou a pečeme 10 min., poté přidáme na kolečka nakrájenou cibuli a neloupaná omytá jablka bez jader krájená na čtvrtky. Pečeme, až je maso řádně tepelně zpracované. Ke konci pekáč otevřeme, poléváme a snažíme se o křupavou kůrku. Podáváme s bramborem nebo rýží a zeleninovým salátem (z čínské zelí) – viz saláty.

### ■ Kuře na zelí a cibuli

Kuře nebo jeho části, 4 cibule, 1/2 kg kysaného zelí, sůl, pepř, cukr

**Postup:** stejný jako předchozí, jen místo jablek přidáme kysané zelí nebo můžeme obojí. Podáváme s bramborem nebo bramborovým knedlíkem.



## POKRMY S MASEM VEPŘOVÝM

### ■ Vepřové plátky s bazalkovou omáčkou

600 g vepřového masa (plece, kýty), 1 červená paprika, 1 pórek, 2 mrkve, 200 ml jogurtu, 100 ml vývaru, lžice bazalky, sůl, pepř, olej, mouka

**Postup:** Maso nakrájíme přes vlákno, kousky lehce přes fólii naklepeme, osolíme, opepříme, poprášíme moukou a opečeme na oleji. Přidáme na nudličky nakrájenou papriku a mrkev spolu s kolečky pórku, podlijeme vývarem, osolíme, přidáme bazalku a dusíme společně doměkka. Na závěr zjemníme jogurtem (mlékem) a ozdobíme čerstvou bazalkou. Podáváme s rýží.

### ■ Vepřové v mrkvi

600 g vepřového masa (plece, kýty), 1 kg mrkve, 3 lžice oleje, 20 g másla, 1,5 dl mléka, polohrubá mouka (solamyl), mletý pepř

**Postup:** Maso nakrájíme přes vlákno na kousky, opečeme je na oleji, osolíme, a podusíme doměkka, přidáme na nudličky nastrouhanou mrkev, podlijeme vodou a dusíme dále, až je mrkev poloměkká, zahustíme mlékem s moukou a povaříme 10 min., nebo mlékem se solamylem (povaříme jen 5 min.). Dochutíme solí, pepřem, zjemníme přidáním másla. Podáváme s vařeným bramborem.

### ■ Vepřové po srbsku

500 g vepřového masa (kotlety, plece, krkovičky), 4 rajčata, 4 papriky, 4 cibule, popř. fazolové lusky, cuketa, 3 lžice oleje, mletý pepř, sůl

**Postup:** Maso nakrájíme přes vlákno, opečeme na oleji, osolíme a dusíme do poloměkka, přidáme nakrájenou zeleninu. Můžeme mírně zahustit vodou se solamylem (povaříme pak ještě 3 min.). Dochutíme solí, pepřem, (popř. worchestrem, sójovou omáčkou). Podáváme s vařeným bramborem nebo rýží či kuskusem.



## POKRMY S MASEM HOVĚZÍM

### ■ Hovězí guláš se zelím

*½ kg hovězího masa na guláš, ½ kg cibule, 3 lžíce oleje, ½ kg kysaného zelí, kmín, pepř celý, 1 bobkový list, 4 kuličky nového koření (jalovce), ½ sáčku červené mleté papriky sladké, 2 lžíce polohrubé mouky*

**Postup:** V přetlakovém hrnci osmahneme na oleji na kostky přes vlákno nakrájené maso. Přidáme papriku, orestujeme, zalijeme bujonem z masoxu, přidáme koření a dusíme maso do měkka. Poté přidáme kysané zelí a krátce povaříme. Zahustíme strouhaným suchým chlebem nebo záklehtkou s vody a polohrubé mouky. Dochutíme solí, Maggi, worchestrem, pepřem. Podáváme s čerstvým chlebem nebo houskovým knedlíkem.

### ■ Hovězí vařené s mrkvičkou a hráškem

*½ kg hov. masa na vaření, mrkev, hrášek (mražené), kořenová zelenina, cibule, 4 kuličky pepř celý, pepř mletý, sůl, 10 g másla, 1 lžíce mouky*

**Postup:** Maso vaříme s kořenovou zeleninou, cibulí, celým pepřem doměkka. Vývar se zeleninou použijeme jako polévku (po jejím vychladnutí odebereme tuk z povrchu). V mikrovlnce nebo v páře nebo troše vody podusíme hrášek s mrkví. Na másle opražíme mouku, rozředíme mlékem a krátce povaříme, přidáme zeleninu, osolíme, opepříme. Maso nakrájíme přes vlas na plátky. Podáváme s vařeným bramborem.



## POKRMY Z MLETÉHO MASA

- Část masa nahrazujeme zeleninou, ovesnými vločkami, sójou, tofu apod. Omezíme tak příjem živočišných bílkovin a tuků. Obohatíme o rostlinné bílkoviny, minerály a vitamíny. Sójové boby jsou vhodné předvařené nebo drcené (granulát, kostky).
- Vzájemný poměr masa, vloček a sóji je cca 2:1:1.
- Z hmoty vytvoříme karbanátky, sekanou či čevapčiči. Pečeme na vymaštěném plechu (pečicím papíru) v předehřáté troubě, na pánvi.

### ■ Pleskavica

*½ kg hovězího mletého masa syrového nebo vařeného, 2 cibule, 1 vejce, čínské nebo bílé zelí nebo brokolice či kapusta nebo vše, popř. houby, strouhanka, ovesné vločky, majoránka nebo bazalka, pepř, sůl. Můžeme přidat strouhaný sýr.*

**Postup:** Suroviny promícháme, zelí je nakrouháno jemně. Vytvoříme tenké placičky, pečeme je na pečicím papíře v troubě nebo na olejem vytřené pánvi. Podáváme s bramborem a zeleninovým salátem.

Podobně postupujeme s mletým vepřovým masem, rybím masem, cizrnou, houbami (bez masa), sojovým granulátem nebo suroviny můžeme kombinovat.

Podáváme se špenátem, zelím, různými omáčkami nebo s bramborem a zeleninovými saláty.





## POKRMY Z TĚSTOVIN

- Lze využít jako studený oběd, večeři či svačinu.
- Je možno je vzít s sebou do školy apod. v krabičce , kelímku s víkem.

### ■ Špagety s rajčaty a bazalkou

400 g špaget, 4 stroužky česneku, bazalka, 80 g strouhaného sýra, 4 lžice oleje řepkového (olivového), 6 rajčat, sůl, pepř

**Postup:** Špagety uvaříme al dente (nepřevařit doměkka). Česnek oloupeme. Bazalku opereme, několik lístečků si odložíme na ozdobení. Pak česnek a bazalku rozmixujeme na kaši, přidáme 60 g sýra, promícháme. Za stálého míchání přiléváme olej tak, aby vznikla hustá omáčka. Špagety zalijeme omáčkou, promícháme a posypeme zbytkem sýra. Ozdobíme bazalkou a rajčaty.

### ■ Špagety zapečené se zeleninou

400 g nalámaných špaget, sůl, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 400 g mražené zeleninové směsi, 3 lžice oleje, pepř, muškátový oříšek, 1 lžice citrónové šťávy, 1 lžička másla, 200 ml mléka, hrubá mouka, 100 g strouhaného sýra

**Postup:** Špagety uvaříme podle návodu na obalu v osolené vodě. V rozehřátém oleji opékáme 5 minut posekanou cibuli, česnek a rozmraženou zeleninu. Osolíme, opepříme, ochutíme muškátovým oříškem a citrónovou šťávou. Zapékací formu vymažeme máslem. Opečenou zeleninu vmícháme do špaget a vše dáme do formy. Přelijeme omáčkou (mouku osmahneme na 40 g rozehřátého másla, za stálého míchání přilijeme mléko a necháme přejít varem). V omáčce roztavíme 100 g sýra, osolíme, opepříme a mírně okořeníme muškátovým oříškem. Pečeme při 200 °C asi 25 minut, dokud pokrm nezezlátne. Vyjmeme z trouby a okamžitě podáváme. Vhodnou přílohou je hlávkový nebo rajčatový salát.

### ■ Těstoviny se špenátem

250 g těstovin, 1 balíček mraženého špenátu, (1 vejce), mléko, 1 cibule, 1 lžice oleje, sůl, pepř, 3 stroužky česneku, muškátový oříšek

**Postup:** Těstoviny uvaříme v dobře osolené vodě al dente. Na oleji osmahneme cibulku a česnek, přidáme špenát, podlijeme mlékem a dusíme, můžeme přidat vejce. Dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Do hotového špenátu vmícháme uvařené těstoviny.

### ■ Makarony zapečené se sýrem a rajčaty

400 g makaronů, sůl, 40 g hladké mouky, 45 g másla, 500 ml mléka, 125 g strouhané goudy, pepř, muškátový oříšek, 6 rajčat, 2 cukety, několik snítek bazalky

**Postup:** Makarony uvaříme podle návodu na obalu v dostatečném množství osolené vody. Mouku osmahneme na 40 g rozehřátého másla. Za stálého míchání přilijeme mléko a necháme přejít varem. V omáčce roztavíme 100 g sýra, osolíme, opepříme a mírně okořeníme muškátovým oříškem. Rajčata rozkrájíme na osminky, cukety na plátky. Zapékací formu vymažeme zbytkem másla a navrstvíme do ní střídavě makarony a zeleninu. Zalijeme omáčkou a posypeme zbylým strouhaným sýrem. Zapékáme při 200 °C asi 35 minut. Hotový pokrm ozdobíme bazalkou.

### ■ Těstoviny s tuňákem (sojovým granulátem)

300 g těstovin, 2 cibule, 3 rajčata, kečup, 2 stroužky česneku sůl, bazalka, mletý pepř, strouhaný sýr, 180 g konzervovaného tuňáka v olivovém oleji (sojový granulát uvařený v zeleninovém masoxu)

**Postup:** Těstoviny za občasného promíchání uvaříme v osolené vařící vodě al dente. Scezené necháme okapat. Na oleji z konzervy osmahneme cibuli, přidáme rajčata a nakrájený česnek, restujeme doměkka, přidáme tuňáka (sojový granulát uvařený v zeleninovém masoxu), dochutíme. Těstoviny rozložíme na talíře, polijeme omáčkou s tuňákem (granulátem) nebo můžeme promíchat s omáčkou. Posypeme nadrobno pokrájenou bazalkou, pepřem a strouhaným sýrem (parmezánem). Pokrm podáváme se zeleninovým salátem (listovým).

### ■ Těstovinový salát studený se zeleninou

Balíček těstovin (vřetenka), 100 g tvrdého sýra (3 druhy), po hrnku hrášku, kukuřice (mražené, sterilované) a mrkve. Na dressing: 2 lžičky tatarky (majolky), 0,5 malého kelímku bílého jogurtu, 2–3 lžičky kečupu, stroužek česneku, špetka majoránky, dobromysl, sůl

**Postup:** Uvaříme těstoviny podle návodu, necháme vychladnout. Nhrubo nastrouháme všechny sýry a smícháme s hráškem, kukuřicí a strouhanou (velmi jemně) mrkví. Hrášek a kukuřice mražené krátce podusíme, vychladíme. Vše promícháme a necháme odležet v chladničce.

### ■ Těstovinový salát studený s krabími tyčinkami

Balíček těstovin (trubičky), zelenina (mražená) – pórek, mrkev, celer, hrášek, papriky, 1 krabí tyčinky, česnek, olej, 2 lžičky majolky, 80 g jogurt, sůl, pepř

**Postup:** Těstoviny uvaříme podle návodu, propláchneme studenou vodou. Zeleninu osolíme a necháme povařit doměkka. Na panvi mírně (aby nezhořkl) opražíme na troše oleje na plátky nakrájený česnek a na kousky nakrajené krabí tyčinky. Do scezených těstovin vysypeme česnek s tyčinkami a všechnu

vařenou zeleninu. Dochutíme pepřem, necháme vychladnout a poté vmícháme majolku a jogurt. Zdobíme rajčaty.

### ■ Těstovinový salát studený s kuřecím masem

1 balíček těstovin (vrtule, mašličky), 300 g kuřecí prsa, 1 ks oranž. paprika, 1 ks červená paprika, 2 lžičce škrobové moučky, 150 g steril. kukuřice, 2 lžičce oleje, 2 ks cibule (jarní s natí), 1/2 lžičky mleté skořice, 1 lžička kari, 1 ks salátové okurky

**Postup:** těstoviny uvaříme dle návodu akcente. Na pánvi na oleji orestujeme osolená kuřecí prsa, přidáme koření a ve vodě rozmíchanou škrobovou moučku. Nakrájenou zeleninu, těstoviny a maso smícháme. Necháme vychladnout nebo zeleninu krátce podusíme a podáváme jako teplý pokrm.

### ■ Těstovinová rýže s brokolicí a olivami

400 g těstovinové rýže, 1 brokolice, 3 lžičce oleje řepkového (olivového), nejlépe bazalkového, sůl a čerstvě mletý pepř, 150 g černých oliv (bez pecek), 120 g sýra feta nebo balkánského, citrónová šťáva na dochucení, hrst usekané zelené petrželky

**Postup:** Těstovinovou rýži uvaříme dle návodu, propláchneme studenou vodou, necháme okapat, promícháme s částí oleje, necháme vychladnout. Brokolici opláchneme, rozebereme na růžičky, vaříme ve vroucí osolené vodě s trochou citrón. šťávy. Zprudka zchladíme studenou vodou, necháme okapat a přidáme k těstovinové rýži. Zalijeme olejem, osolíme, opepříme a vmícháme černé olivy, petrželovou nať a nakrájený nebo rozdrobený sýr. Část sýra ponecháme na posypání jednotlivých porcí. Dochutíme citrónovou šťávou a podáváme posypané zbylým sýrem.



# POMAZÁNKY – TIPY NA SNÍDANĚ, SVAČINY

## SNÍDANĚ:

---

### Nápoj + pečivo + bílkovina + zelenina/ovoce

- 0,2–0,3 l čaj, káva (s mlékem), džus ředěný 1 díl džus a 3 díly voda)
- cca 80–100 g pomazánky nebo jiného pokrmu (viz níže i výše), **podáváme na listech čínského zelí, hlávkového salátu, půlce papriky**
- zelenina min. 100 g
- chléb, rohlík

1. Tvarohová pomazánka: mixujeme obyčejný nebo odtučněný tvaroh 250 g + mléko  
Přidáme, event. kombinujeme jemně nastrouhané
  - + mrkev, sůl
  - + křen, sůl
  - + kedluben, sůl
  - + pórek, sůl
  - + česnek, sůl
  - + ředkvičky, sůl
  - + cibule, sůlMůžeme k některé z kombinací přidat ještě
  - + tvarůžky nebo
  - + měkký sýr (nejlépe nízkotučný) nebo
  - + makrela uzená – 100 g nebo
  - + bryzda nebo
  - + uzený losos 1 plát nebo
  - + tuňák konzerva 160 g
2. Cottage + výše uvedené – zelenina jemně nastrouhaná
3. ½ Lučina, 1 kedluben atd.
4. 3 plátky šunky nadívané tvarohovou pomazánkou (viz výše), ředkvičky, ředkev apod.
5. Měkký sýr nízkotučný, rajčata (nebo jiná zelenina)
6. 2 plátky tvrdého sýra, 2 plátky šunky, zelenina
7. Mozzarella – plátky na rajčatech na plátky nakrájených, bazalka, 2 kapky oleje na každý plátek
8. Lečo (papriky, rajčata, cibule, cuketa, houby atd.) s vajíčkem
9. Lečo (papriky, rajčata, cibule, cuketa, houby atd.) bez vajíčka
10. Vaječná omeleta se zeleninou (mrkev + hrášek nebo špenát nebo paprika,) k tomu zelenina
11. Zapečený toust (chléb, plátek tvrdého sýra, paprika, pórek)

## Nápoj + sladké snídaně (müsli, jogurt)

1. Jogurt 150–180 g , 2 lžičce obilných klíčků či otrub, ovesných vloček a 100 g ovoce
2. Müsli  
2–3 lžičce ovesných, pšeničných, žitných nebo mix vloček, mléko 2dl – necháme přes noc v lednici, ráno ovlažíme v mikrovlnce, přidáme 100 g ovoce (jablko nebo banán, kiwi, ananas, meruňky, broskve, hruška, borůvky, jahody aj.)

## ■ Nivová pomazánka

*Sýr niva, tvaroh, ½ kedlubny, sůl*

**Postup:** Sýr nastrouháme, stejně tak i tvaroh, smícháme dohromady a přidáme hrst nastrouhaného kedlubnu. Opatrně dochutíme.

## ■ Drožďová pomazánka

*1 balíček droždí, 2 vejce, 1 větší cibule, 5–10 g másla (řepkového oleje), 2 lžičce strouhanky, sůl, pepř, pažitka (řeřicha, bazalka, petrželová nať, muškátový oříšek)*

**Postup:** Na másle zpěníme a podusíme jemně nakrájenou cibuli, na mírném ohni rozehejeme droždí do tekuta, přidáme vajíčka, mícháme, až jsou polotuhá, vsypeme strouhanku, odstavíme, ochutíme solí, kořením a bylinkami.

## ■ Makrelový salát

*Makrela, 2 tvarohy, 3 mrkve, 1 kedlubna, petržel, ředkvička, pepř, sůl*

**Postup:** Makrelu zbavíme kostí a kůže. Přidáme tvaroh a nejemno nastrouhanou mrkev a kedlubnu. Dochutíme pepřem, popř. solí. Ozdobíme petrželí a ředkvičkou.

## ■ Rybí salát s fazolkami (viz pokrmy z ryb)



# OVOCNÉ SALÁTY, DEZERTY, KOKTEJLY, BUCHTY

- Ovocné saláty připravujeme buď jednodruhové nebo z několika druhů sezónního ovoce (jablka, pomeranče, hrušky, hrozinky, mandarinky, banány apod.).
- Můžeme přidat ovesné vločky (předem upražené), jogurt, ořechy.

## ■ Ovocný salát s mrkví

*2 jablka, citrón, cukr, (1mrkev), kombinujeme s banánem či jiným ovocem (citrusové, broskve, meruňky, ananas, jahody, maliny aj.) v různých kombinacích a poměrech)*

**Postup:** Jablka nastrouháme i se slupkou, očištěnou mrkev nastrouháme jemně, pokapeme šťávou z citrónu, přidáme cukr dle potřeby, promícháme, podáváme nejlépe chlazené.

## ■ Tvarohová pěna s ovocem

*100 g tvarohu, 100 g ovoce mix, 10 g cukru krupice, 10 ml mléka*

**Postup:** Tvaroh s cukrem ušleháme a podle potřeby přilijeme mléko. Ovoce očistíme a smícháme.

## ■ Ovocný koktejl, jogurtové mléko

*150 g ovoce, 300 ml mléka, 200 g bílého jogurtu, 10 g cukru (vanilkového)*

**Postup:** Vše vložíme do mixéru a ušleháme do požadované konzistence.

## ■ Tvarožník

*3 kostky tvarohu, 3 vejce, 3 hrnky dětské krupičky, 1 malá lžička soli, 6 lžic cukru, (1 ½ prášku do pečiva), 1,5 kg strouhaných jablek, skořice, cukr krupice + vanilkový cukr, drcené oříšky, rozinky*

**Postup:** Z tvarohu, vajec, dětské krupičky, soli, cukru a prášku do pečiva vytvoříme těsto, které rozvalíme na pečicím papíru na 1–2 cm. Jablka omyjeme a i se slupkou nastrouháme a rozmístíme na plech vyložený pečicím papírem. Jablka posypeme skořicí, cukrem smíchaným s vanilkovým cukrem, drcenými oříšky a rozinkami. Na plech s jablky překlopíme pečicí papír s těstem, vložíme do trouby a pečeme při 180 stupních cca 40 minut (do zružování tvarohového těsta).

### ■ Závín s jablky (tvarohem, mákem)

*Listové těsto, ovesné vločky, hrubá mouka, jablka hrubě strouhaná se slupkou, drcené oříšky, skořicový cukr, vanilkový cukr, tvaroh, badyán, mák mletý, vajíčko, mletý perník*

**Postup:** Listové těsto rozválíme s ovesnými vločkami a hrubou moukou na pláty, do kterých dáme:

- strouhaná jablka posypaná drcenými oříšky a skořicovým a vanilkovým cukrem,
- strouhaná jablka posypaná drcenými oříšky a skořicovým a vanilkovým cukrem s mletým mákem považeným v mléce,
- tvaroh s 1 vajíčkem, vanilovým cukrem, citrón. kůrou, mletým badyánem, strouhaným perníkem,
- zabalíme jako štrůdl, pomažeme vajíčkem a upečeme.

### ■ Mřížkový koláč

*300 g polohrubé mouky, 100 g cukru, 100 g másla, 1 vejce, 2 lžíce mléka, citrónová kůra, 3/4 kg hrubě nastrouhaných jablek se slupkou, drcené oříšky (slunečnicová, dýňová semínka), skořice, 1 vanilkový cukr*

**Postup:** Ze surovin zpracujeme těsto, těsto vyválíme mezi dvěma pečícími papíry na sílu 3 mm. ¾ těsta pokryjeme nastrouhanými jablky, které posypeme skořicí, vanilkovým cukrem, sekanými oříšky. Z ¼ těsta krájíme 1 cm tenké proužky a vytváříme na povrchu jablek mřížku. Pečeme v předehřáté troubě do zružovění těsta.

### ■ Bábovka s mrkví a hrozkami

*100 g másla, 100 g cukru, 3 vajíčka, 400 g hrubé mouky, ¼ l vlahého mléka, 1 prášek do pečiva, 100 g jemně strouhané syrové mrkve, rozinky*

**Postup:** Ušleháme ze 3 bílků pevný sníh. 3 žloutky utřeme s cukrem, přidáme mouku s práškem do pečiva, hrozinky, mrkev, mléko a řádně promícháme, lehce vmícháme šlehané bílky. Hmotu vylijeme do dobře tukem vymazané a moukou vysypané formy. Pečeme v předehřáté troubě 30 min. při 180 °C, vpichem špejlí zkusíme, zda je řádně těsto upečeno i uvnitř.

### ■ Tvarohové knedlíky

*250 g tvarohu, 1 vejce, ½ lžičky soli, 1 lžička cukru, dětská krupička, 10 g másla, ovoce, cukr (vanilkový)*

**Postup:** Tvaroh spojíme s vajíčkem, solí, cukrem a přidáme dětskou krupičku, vypracujeme těsto, aby se nelepilo a dalo tvarovat. Můžeme vytvářet knedlíky plněné ovocem nebo jen 2 válečky, které uvaříme v dobře osolené vodě (5–10 min. dle velikosti). Válečky nakrájíme na 1 cm silné plátky, jemně posy-

peme cukrem, pokapeme máslem a navrch dáme ovoce, tzv. žahour (ovoce krátce rozvařené).

### ■ Žemlovka

*Pečivo (rohlíky, housky, veka, popř. vánočka – může být i starší), mléko, vajíčka, cukr, vanilkový cukr, skořice, drcené ořechy, máslo*

**Postup:** Na pečicí papír na plech (do remosky) naskládáme vrstvu na 1 cm plátky nakrájeného pečiva, poklademe nahrubo nastrouhanými neloupanými jablky, posypeme bohatě oříšky, skořicí, vanilkovým cukrem a jako další vrstvu poklademe opět pečivo. Na něj nastrouháme tenké lístky másla. V mléce rozkvedláme vajíčko(a) a cukr a žemlovku polijeme. Překryjeme pečicím papírem a pečeme v troubě 20 min.

### ■ Pohanková kaše s jablky

*200 g pohanky, 0,75 l vody, ½ jablek, 50 g rozinek, 1 lžička skořice, 1 lžíce másla, 3 lžíce medu.*

**Postup:** Spařenou a propláchnutou pohanku vaříme v ½ l vody 20 min., až se voda vyvaří. Přidáme nastrouhaná jablka, skořici, rozinky, zbytek vody a dovaříme doměkka, přidáme máslo, med. Na misce ozdobíme jablky, ovocem.

### ■ Ořechová svačina

*Sýr Cottage (tvaroh), šťáva z citrónu, cukr, jablka, 4 lžíce vlašských ořechů, rozinky, čerstvé (sušené) meruňky (či jiné ovoce), 1 lžíce másla*

**Postup:** Cottage nebo tvaroh rozetřeme s cukrem dle chuti, dochutíme citrónovou šťávou. Jablka omyjeme, nakrájíme na plátky a pokapeme citrónovou šťávou, aby nezhnědly. Ořechy nasekáme nahrubo, meruňky nakrájíme na kostky. Na pánvi rozpustíme máslo a ořechy spolu s rozinkami jemně orestujeme. Připravenou směs dáme do mističek, posypeme rozinkami s ořechy a poklademe meruňkami a plátky jablek.

### ■ Vločkové sušenky s mlékem

*1 hrnek polohrubé mouky, 1 hrnek ovesných vloček, ½ hrnku cukru, 1/3 hrnku rozpuštěného másla, 1 vejce, ½ kávové lžičky prášku do pečiva, špetka soli, ½ kávové lžičky skořice, případně rozinky, ořechy, semínka (slunečnicová)*

**Postup:** Všechny suroviny smícháme a vytvoříme těsto, vyválíme a tvoříme malé oválné kousky, které klademe na pečicí papír. Pečeme přibližně 15 min. při 150 °C.



# HOSTÍME PŘÁTELE

- Zeptejte se hosta, má-li hlad. Zeptejte se hosta, má-li žízeň.
- Podávejte pokrmy s nízkým obsahem tuku, jako je ovoce a zelenina.

## ■ Křupky

*Pečivo (rohlíky, chléb), česnek, sůl, řepkový olej, máslo*

**Postup:** Na rozehřáté pánvi potřené tukem opečeme dozlatova na kostičky nakrájené pečivo, které nakonec ještě na pánvi promícháme s česnekem utřeným se solí.

## ■ Jednohubky, chlebičky

*Pečivo nebo zelenina (mrkev, kedluben), pomazánka*

**Postup:** Nakrájíme mrkev nebo kedluben nebo pečivo na plátky a použijeme některou z pomazánek, ozdobíme zeleninou nebo ovocem (např. nivovou jablkem nebo kuličkou hroznového vína).

## ■ Plněná rajčata

*Rajčata, libovolná pomazánka – viz pomazánky*

**Postup:** Rajčata omyjeme, rozpůlíme. Jadérka vyjmeme a zapracujeme do pomazánky nebo použijeme pak do jiného pokrmu. Naplníme pomazánkou, ozdobíme bylinkami.

## ■ Plněná vajíčka

*Vařené vejce, pomazánka*

**Postup:** Vajíčka uvaříme natvrdo, oloupeme, rozřízneme napůl. Žloutek vylopíme a zapracujeme do pomazánky (viz pomazánky). Ozdobíme bylinkami, popř. ještě kouskem zeleniny.

## ■ Banán s čokoládou a kokosem

*Banán, hořká čokoláda, strouhaný kokos*

**Postup:** Banán oloupeme. V mléce rozehřejeme čokoládu, banán polijeme tektou čokoládou a posypeme strouhaným kokosem.

## ■ Pudingový pohár

*½ l mléka, 1 puding, piškoty, ovoce (mražené), (mandle, ořechy, čokoláda)*

**Postup:** Uvaříme puding dle návodu. Na dno poháru poklademe piškoty přelité šťávou z ovoce, ovocem a přelijeme pudingem. Ozdobíme zbylou částí ovoce, popř. mandlemi, ořechy, strouhanou čokoládou.

## ■ Dort

3 vejce, 100 g cukru, 3 lžíce vařící vody do žloutků, 50 g strouhaných oříšků, 100 g hrubé mouky, 1 puding, ½ l mléka, banány, ovoce na ozdobu (jahody, meruňky aj.), hořká čokoláda (na vaření), 1 dl mléko

**Postup:** Z bílků ušleháme s ½ cukru tuhý sníh. Žloutky třeme s ½ cukru, přidáváme vařící vodu až do husté pěny. Smícháme dohromady a přisypeme mouku s oříšky. V dobře vymazané a vysypané formě nebo teflonové korpus upečeme (30 min.). Necháme vychladnout, rozřízneme a plníme krémem.

**Krém:** uvaříme z 1 sáčku hustý vanilkový puding, natřeme jím oba rozříznuté strany korpusu, na spodní poklademe na kolečka nakrájené banány a přiklopíme.

V mléce rozpustíme hořkou čokoládu (čokoládu na vaření) a nalijeme na dort. Povrch zdobíme jahodami a meruňkami (broskvemi). Dáme vychladit, popř. můžeme ještě polít ochucenou želatinou.



# KDYŽ SE ZIMA ZEPTÁ, CO JSI DĚLAL V LÉTĚ (DŽEMY, ŠŤÁVY)

## ■ **Ovocná šťáva**

*Jablka, zahradní nebo lesní ovoce, cukr (písek, krystal)*

**Postup:** Jablka řádně omyjeme, neloupeme, jen rozpůlíme a odstraníme červivé nebo jinak nevhodné části. Podlijeme vodou a rozdusíme. Přemístíme na jemné síto a necháme do hrnce vykat šťávu, nevymačkáváme! Okapaná rozvařená jablka dáme do jiné nádoby. Stejně postupujeme se stejným množstvím ovoce jednoho druhu nebo směsi více druhů. Obě šťávy smícháme, přisypeme cukr dle chuti, ale co nejméně a necháme přejít varem, stáhneme oheň a při mírném varu lžící odstraníme z povrchu pěnu. Opět přivedem k varu a plníme do čistých sklenic tak, že necháme šťávu přetéct a okamžitě zašroubujeme víčkem. Opláchneme pod teplou vodou (pod studenou by sklenice praskla!). Šťávu také můžeme naplnit do sáčků na led nebo jiných nádobek a nechat zmrazit. Přelitím svařenou vodou pak získáme voňavý výborný ovocný čaj.

## ■ **Marmeláda**

*Rozvařené ovoce, cukr, Gelfix na ovoce (želírovací cukr)*

**Postup:** Odkapaná rozvařená jablka a ovoce dáme na jemné síto a propasírujeme. Pokud nám nevdí jádérka z drobného ovoce, pak použijeme neloupaná jablka bez jádřinců a ovoce s jablky nemusíme pasírovat pře síto, ale jen rozmixujeme. Hmotu dáme do hrnce s nepřilnavým povrchem (teflon, titan), přidáme trochu cukru a přivedeme k varu pod pokličkou. Vaříme 5 min. za občasného promíchání – pozor stříká. Přidáme Gelfix nebo želírovací cukr. Dle toho volíme množství přidaného cukru. Cukrem šetřete! Promícháme a provaříme dle návodu ještě 2 min. Ihned plníme do předem připravených vymytých suchých čistých skleniček tak, abychom nepotřísnili okraj (nebo pečlivě otřeme čistým ubrouskem) a ihned každou po naplnění zašroubujeme pečlivě umytým suchým víčkem a dnem vzhůru necháme vystydnout.

**Důležité:** Bezvadná víčka před použitím pečlivě umyjeme, opláchneme a převaríme ve vařící vodě, necháme okapat a čistým ubrouskem vytřeme dosucha.

Marmeládu používáme také do jogurtu, müsli, jako žahour na tvarohové knedlíky. Můžeme zamrazit a použít k přípravě ovocného nápoje, když pak necháme rozpustit v horké vodě.

# PYRAMIDA SPRÁVNÉ VÝŽIVY



pijme průběžně nejlépe neslazené

Autor: MUDr. Lydie Ryšavá, Ph.D., Mgr. Petra Lisníková  
Recenzovali: Doc. MUDr. Miroslav Stránský, Paedr. Eva Vévodová  
Vydal SZÚ r. 2014 za finanční podpory MZ ČR – PPZ č. 10407  
„Manuál k výuce zdravého chování ve výživě pro II. st. ZŠ“