

Skutočne zdravá desiata pre môjho školáka

Desatoro skutočne zdravej školskej desiaty

1. Nedávajte deťom peniaze na desiatu, ale pripravte ju doma, najlepšie aj s ich pomocou.
2. K príprave desiaty používajte len kvalitné základné suroviny, nie polotovary.
3. Skutočne zdravá desiata obsahuje trojkombináciu základných živín: bielkoviny, tuky a sacharidy.
 - a) Zdroje bielkovín: biely jogurt, vajce, syr, šunka od kosti, nátierky zo strukovín, tvarohu alebo rýb.
 - b) Zdroje tukov: maslo, orechy, semienka.
 - c) Zdroje sacharidov: zelenina, ovocie, celozrnné nesladené kváskové pečivo, ovsené vločky.
4. Pevnou súčasťou každej desiaty by malo byť čerstvé ovocie alebo zelenina.
Tip: Krájaním na zaujímavé tvary alebo vytvorením špízov zvýšite ich atraktivitu.
5. Sladkosť nemá byť súčasťou každej desiaty. Ak už áno, zvolte domáce, ktoré sú pripravené z orechov, kvalitnej horkej čokolády a ovocia.
6. Do desiatovej krabičky nepatria: nekvalitné údeniny, kupované paštéty, tavené syry, slané pochutiny (kekry, čipsy), kupované sladkosti, sladké pečivo a sušienky, sladké cereálie, sladené nápoje.
7. Pri príprave desiaty využite pestrosť a hravosť.
Tip: Zmes farebných pásov červenej, oranžovej a žltej papriky.
8. Zdravú desiatu doplňte vhodným nápojom: vodou, nesladeným čajom alebo 100 % domácou šťavou z ovocia riedenou v pomere 10:1.
Tip: Pekná farebná fľaša podporí pravidelné dopĺňanie tekutín.
9. Farebná desiatová krabička je lákavejšia ako popučený chlieb v mikroténovom vrecku.
10. Desiata by mala byť taká veľká, aby doplnila energiu počas dopoludnia, ale nezaplnila žalúdok namiesto obeda.

Ktoré potraviny mať doma v zásobe

Podmienkou pre tvorenie pestrých a zdravých desiat pre vaše deti je, že máte k dispozícii kvalitné suroviny. Sú to predovšetkým:

- Zelenina a ovocie (ideálne sezónne a lokálne) - čerstvé alebo sušené, nedosladzované, nesírené.
- Mlieko a mliečne výrobky - najlepšie zakysané (jogurt, kefír, zakysaná smotana, tvaroh), s prirodzeným alebo vyšším obsahom tuku a nedosladzované.
- Syry - roztierateľné typu lučina, žervé, cottage.
- Pečivo - najlepšie kváskové s vysokým obsahom celozrnnej múky, s podielom ražnej múky, semienok, obilnými klíčkami, otrubami.
- Ovsené vločky, pšeno, pohánka, neochutená kaša a krupica (pohánková, špaldová, kukuričná, ovsená, pšenová).
- Celozrnné múky - špaldová, pohánková, ovsená, kukuričná.
- Orechy (vlašské, lieskovce, kešu, mandle, kokos...) a semená (slnečnica, tekvica, sezam, ľan, chia...), nesladené a nesolené.
- Strukoviny - červená šošovica a ďalšie druhy šošovice, rôzne druhy fazule, cícer.
- Šunka najvyššej kvality.
- Kvalitná horká čokoláda s 70 a viac % kakaa.
- Sezamová pasta tahini, prípadne iné orieškové alebo semienkové maslo (k dispozícii v obchodoch so zdravou výživou).
- Ovocný koncentrát, med, javorový sirup, datľový sirup, ryžový sirup, sušená trstinová šťava (rapadura) - len v malom množstve, desiaty nepresladzujte!
- Bourbon vanilka, škorica.
- Korenie a sušené bylinky.
- Umeocot - vďaka vyváženej slanej a kyslej chuti je výborným dochucovadlom do omáčok a nátierok.

Pomocníci do kuchyne

- turboškrabka
- vlnkový krájač
- škrabka julienne
- spiralizér
- pružina na pickles
- strúhadlo na zeleninu
- desiatové krabičky a fľaše z bioplastu alebo nerez



Recepty: Slané desiaty

Nátierky

- Môžeme ich natrieť na celozrnné pečivo (ideálne kváskové).
- Namáčame do nich nakrájané kúsky zeleniny.
- Podávame ich natreté na tortille, doplnené čerstvou zeleninou a zrolované ako wrap.
- Natierame ich na rozvaľkaný celozrnný toastový chlieb, doplníme kúskami zeleniny a zabalíme ako sushi.
- Schováme do nich veľa hodnotných ingrediencií, vrátane tých, ktoré nemajú naše deti práve v obľube.

Strukovinové nátierky

Fazuľová nátierka

Suroviny:

- 1 hrnček uvarenej bielej fazule
- 4 lyžice olivového oleja
- 1 cibuľa najemno nakrájaná
- 2 strúčiky cesnaku pretlačené alebo drvené
- 1 jarná cibuľka nasekaná
- štipka sladkej papriky
- štipka drvenej rasce
- citrónová šťava podľa chuti
- soľ podľa chuti

Postup:

Uvarenú bielu fazuľu rozmixujte spolu s olivovým olejom do hladkej pasty.

Pridajte najemno nakrájanú cibuľu, cesnak, nasekanú jarnú cibuľku, sladkú papriku a drvenú rascu.

Dochuťte citrónovou šťavou a soľou podľa chuti.

Cícerovo - šošovicová nátierka

Suroviny:

- ½ hrnčeka uvareného cíceru
- ½ hrnčeka uvarenej červenej šošovice
- 1 lyžica tahini pasty
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 menšia mrkva nahrubo nastrúhaná
- ½ lyžičky kurkumy



- 1 strúčik cesnaku pretlačený
- čerstvé bylinky podľa chuti (petržlen, koriander alebo bazalka)

Postup:

Všetky suroviny okrem bylínok vložte do mixéra a rozmixujte dohľadka.

Do hotovej nátierky vmiešajte nadrobno nasekané čerstvé bylinky.

Šošovicovo - mrkvová nátierka

10 cm na jemno nakrájaného póru + 1 nahrubo nastrúhaná mrkva + štipka soli → orestujte na oleji + 1 hrnček uvarenej červenej šošovice + 2 strúčiky drveného cesnaku + nasekaná bazalka + umeocot + vega → všetko zmiešajte

Suroviny:

- 10 cm póru najjemno nakrájaného
- 1 mrkva nahrubo nastrúhaná
- štipka soli
- 1 lyžica oleja (napr. slnečnicový alebo olivový)
- 1 hrnček uvarenej červenej šošovice
- 2 strúčiky cesnaku pretlačené alebo drvené
- čerstvá bazalka nasekaná (prípadne sušená)
- umeocot podľa chuti
- vega (rastlinné ochucovadlo) podľa chuti

Postup:

Na oleji orestujte najjemno nakrájaný pór a nastrúhanú mrkvu so štipkou soli, kým nezmäknú.

Do panvice pridajte uvarenú červenú šošovicu a cesnak. Krátko premiešajte a nechajte prepojiť chute.

Odstavte z ohňa, pridajte nasekanú bazalku, umeocot a vega podľa chuti.

Všetko spolu dobre premiešajte (voliteľne môžete čiastočne rozmixovať na jemnejšiu konzistenciu).

Hummus z cíceru

Suroviny:

- 1 hrnček uvareného cíceru
- 1 lyžica oleja (napr. olivového)
- 1 lyžica tahini pasty
- 1 strúčik cesnaku pretlačený
- voda z vareného cíceru (len ak je nátierka príliš hustá)
- čerstvé bylinky podľa chuti (napr. petržlen, koriander, pažítka)

Postup:

Uvarený cícer, olej, tahini pastu a cesnak rozmixujte dohľadka.

Ak je zmes príliš hustá, pridajte trochu vody z vareného cíceru, aby ste dosiahli požadovanú konzistenciu.

Na záver primiešajte nasekané bylinky.

Varianty:

Do základného hummusu rozmixujte:

- 1 pečenú červenú papriku + 1 lyžičku sladkej papriky
- ½ nastrúhanú surovú červenú repu
- hrst čerstvého baby špenátu

Nátierka z červenej šošovice a červenej fazule

Suroviny:

½ hrnčeka uvarenej červenej šošovice

½ hrnčeka uvarenej červenej fazule

1 lyžica oleja

½ lyžice horčice

½ cibule nasekanej nadrobno

1 lyžička kurkumy

soľ podľa chuti

Postup:

Červenú šošovicu, červenú fazuľu, olej a horčicu rozmixujte dohľadka.

Pridajte nasekanú cibuľu, kurkumu a osolte podľa chuti.

Tvarohové nátierky

Výborný základ pre nátierky poskytne tvaroh (ideálne od farmára v bio kvalite) alebo syr typu lučina, ktorý si buď kúpite alebo vyrobíte doma za štvrtinu ceny podľa nižšie uvedeného receptu.

Domáci syr typu Lučina

Veľký kelímok (400 g) kvalitného, neochuteného smotanového jogurtu (10 % tuku v sušine) zmiešajte s ½ lyžičkou soli (2 g). Cedník vyložte plátienkom (napríklad detskou bavlnenou plienkou) a vložte ho do kastróla tak, aby pod cedníkom zostalo dosť miesta na odkvapkávanie srvátky. Do plátienka umiestnite jogurt a zakryte ho prečnievajúcimi cípmi látky. Môžete ho aj zaťažiť, aby ste urýchlili odkvapkávanie srvátky. Umiestnite do chladničky a nechajte odkvapkávať cez noc. Vznikne vám krémový syr, ktorý sa bude dať ľahko natrieť na chlieb. Spotrebujte do 3 až 4 dní.

Varianty:

K jogurtu pridajte cca 200 g zakysanej smotany alebo 200 g smotany na šľahanie, prípadne oboje a nechajte opäť odkvapkať tekutinu. Vznikne vám o niečo lahodnejšia, ale zároveň tekutejšia verzia krémového syru ako zo základného receptu.

Varianty ochutenia na cca 300 g základu (tvaroh alebo lučina):

- 2 varené vajcia + 5 reďkoviek + 4 lyžice jarnej cibulky + štipka korenia
- 4 lyžice pažitky
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 šalátová uhorka (vymačkané) + 2 menšie červené cibule
- 1 kaleráb + 1 väčšia mrkva
- 3 varené vajcia + 3 kyslé uhorky + 3 lyžice petržlenovej vňate + hrst opražených slnečnicových semienok
- 1 červená paprika + 1 menšia červená cibuľa + 2 lyžice sladkej papriky + korenie
- 100 g strúhaného syru + 150 g čedaru + hrst pražených dyňových semienok
- 1 konzerva sardinek + 2 cibule + 1 lyžica plnotučnej horčice (bez chémie) + citrónová šťava
- 2 červené repy pečené v alobale

Ingrediencie do nátierok odporúčame najemno nakrájať alebo nastrúhať. Pokiaľ pracujete s domácou lučinou, soľ pridávajte len opatrne, pretože ste ju už použili pri jej výrobe lučiny. Natreté pečivo nezabudnite ozdobiť čerstvou zeleninou, prípadne opraženými semienkami (slnečnica, dyňa) alebo čerstvými klíčkami (lucerna, mungo).

Pohánkové palacinky

Suroviny:

- 1 hrnček pohánkovej múky
- voda, mlieko alebo rastlinný nápoj (podľa preferencie)
- štipka soli
- repkový olej na smaženie

Postup:

Pohánkovú múku zmiešajte so štipkou soli.

Postupne prilievajte vodu, mlieko alebo rastlinný nápoj a miešajte, kým nezískate konzistenciu palacinkového cesta (hladké, tekuté, ale nie príliš riedke).

Na panvici zľahka vymazanej repkovým olejom opekajte palacinky z oboch strán dozlatista.

Pohánkové palacinky môžete plniť slanými aj sladkými nátierkami:

- strukovinové nátierky + čerstvá zelenina
- tvarohové nátierky + čerstvá zelenina
- lekvár + mak + vlašské orechy



- tahini s medom a škoricou + ovocie
- kyslá smotana + čerstvé ovocie

Muffiny z celozrnných cestovín

Suroviny:

- 1 lyžica oleja
- 1 lyžica celozrnnnej múky
- ½ šálky mlieka alebo rastlinného nápoja
- 1 strúčik cesnaku pretlačený
- 1 hrst strúhaného syra (napr. eidam, parmezán)
- 1 vajce
- 1 šálka uvarených celozrnných mini cestovín
- 1 paradajka nakrájaná na kocky
- 1 hrst špenátu (predtým krátko orestovaný na panvici)
- soľ podľa chuti
- štipka korenia

Postup:

Na panvici zohrejte olej a pridajte múku. Za stáleho miešania krátko orestujte. Prilejte mlieko (alebo rastlinný nápoj) a pretlačený cesnak. Miešajte, kým omáčka nezhustne.

Pridajte strúhaný syr a miešajte, kým sa úplne nerozpustí.

Odstavte z plameňa a primiešajte vajce.

Do zmesi pridajte uvarené cestoviny, nakrájanú paradajku, predpripravený špenát, osolte a okoreňte. Všetko dôkladne premiešajte.

Zmesou naplňte formu na muffiny (vymastenú alebo vystlanú papierovými košíčkami).

Pečte v predhriatej rúre na 160 °C približne 20 minút.

Nechajte vychladnúť, aby muffiny spevneli a dobre držali tvar.

Varianty:

- namiesto špenátu a paradajok použite cuketu, pór, papriku alebo brokolicu

Pickles - krátko kvasená zelenina

Suroviny:

- 1 kg nakrájanej zeleniny (napr. kapusta, mrkva, reďkovka, uhorka, kaleráb)
- 1 lyžica soli (cca 15–20 g)

Postup:

Nakrájanú zeleninu dajte do veľkej misy a posypte ju soľou.

Rukami dôkladne premiešajte a jemne stláčajte, kým nezačne púšťať šťavu a zmäkne (cca 20 minút).



Zeleninu aj so šťavou natlačte do sterilizovaných zaváraninových pohárov. Dbajte na to, aby bola celá ponorená v tekutine.

Vložte pružinu na pickles alebo zafažte tak, aby zelenina zostala ponorená. Poháre zaskrutkujte.

Nechajte kvasiť pri izbovej teplote (21 až 24 °C) po dobu 3 až 7 dní. Každý deň môžete zeleninu ochutnať, či sa kvaseniu darí. Skladujte v chladničke, v chlade sa proces kvasenia zastaví.

Kombinujte:

- biela kapusta + červená fazuľa
- biela kapusta + mrkva + cibuľa
- kapusta + jablká
- kapusta + brokolica
- kapusta + červená repa
- akákoľvek kombinácia zeleniny podľa vašej chuti (zeler, aj stopkatý, brokolica, karfiol, topinambury...)

Recepty: Sladké desiaty

Ovsená kaša do pohára

Suroviny (1 porcia):

- 4 lyžice ovsených vločiek
- 1 lyžička chia semienok
- 150 ml mlieka, jogurtu alebo rastlinného nápoja

Postup:

Do pohára so skrutkovacím viečkom (cca 250 ml) nasypete ovsené vločky a chia semienka.

Prilejte mlieko, jogurt alebo rastlinný nápoj.

Pohár uzavrite a dobre pretrepte, aby sa suroviny premiešali.

Uložte do chladničky a nechajte odležať cez noc.

Vločky a chia semienka nasajú voľnú tekutinu, takže zmes zhustne a zmäkne na veľmi jemnú konzistenciu. Pokiaľ nechcete pridávať chia semienka, znížte množstvo mlieka alebo jogurtu na 120 ml. Ráno do vzniknutej kaše môžete nakrájať akékoľvek čerstvé alebo sušené ovocie, pridať kvalitnú marmeládu, oriešky, semienka, horkú čokoládu, vanilku alebo škoricu a dosladiť medom, javorovým sirupom alebo obilným sladom.

Nátierka zo slnečnicových semienok (chalva)

Suroviny:

- 1 hrnček slnečnicových semienok (namočených aspoň 1 hodinu alebo nasucho opražených na panvici)
- med alebo obilný sirup či datľový sirup (podľa chuti)
- kakao (podľa chuti)

Postup:

Slnečnicové semienka scedte (ak boli namočené) alebo nechajte vychladnúť po opražení.

Rozmixujte ich do hladkej pasty – trvá to niekoľko minút, treba byť trpezlivý.

Primiešajte med (alebo iné sladidlo) a kakao.

Tahini s medom a škoricou

Suroviny:

- ½ hrnčeka sezamovej pasty tahini
- med podľa chuti
- škoricca podľa chuti

Postup:

V miske zmiešajte tahini, med a škoricu, až kým nevznikne hladká a homogénna pasta.

Podľa potreby upravte množstvo medu a škorice podľa chuti.

Varianty:

- namiesto pasty tahini použite akékoľvek iné semienkové alebo orechové maslo (slnečnicové, mandľové, z kešu orechov...)

Pšenový puding

Suroviny:

- 1 hrnček uvareného pšena
- 1 lyžica medu (alebo ryžového sirupu)
- 1 šálka gréckeho jogurtu

Postup:

Uvarené pšeno spolu s medom rozmixujte do hladkej krémovej konzistencie.

Do rozmixovaného pšena vmiešajte grécky jogurt, dôkladne premiešajte.

Varianty:

- ozdobte ovocným agarom
- do uvarených pšenov zmiešajte kakao, škoricu alebo perníkové korenie
- do uvarených pšenov zmiešajte mletý mak, ozdobte slivkovým agarom
- pšeno striedavo prekládajte ovocím a zdobte opraženými orieškami alebo semienkami



Zmesi orieškov a sušeného ovocia

Varianty:

- čerstvé ovocie (banány, jablká) + mletý mak (alebo orieškové či semienkové maslo) + med
- blanšírované mandle + hrozienka + sušené slivky + plátky kokosu
- mandle + hrozienka + polovičky datlí
- vlašské orechy + kustovnica + sušený ananás + plátky kokosu
- sušené jablká + lieskové orechy + hrozienka + zázvorové kocky
- banánové čipsy + datle + kokosové čipsy + sušené brusnice
- k zmesi pridajte akékoľvek semienka (slnečnica, dyňa), prípadne kúsok horkej čokolády (min. 70 % kakaa)
- zmes orieškov a ovocia rozmixujte + 1 lyžica tahini → vytvarujte guľičky

Ďalšie tipy nájdete na <https://www.skutocnezdravaskola.cz/receptury>