

RECEPTY

s príbehom



Vydané vďaka podpore Nadačného fondu
Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu.



RECEPTY S PRÍBEHOM

Vydalo: Skutočne zdravá škola o.z.

Autor: Tím Skutočne zdravá škola o.z.
a školy zapojené v Krúžkoch varenia

Šírenie textov a obrazového materiálu len so súhlasom
Skutočne zdravá škola o. z.

Vydanie prvé

Grafická úprava: Jakub Turčík



Vydané vďaka podpore
Nadačného fondu Kaufland
pri Nadácii Centra pre filantropiu.

RECEPTY

s príbehom

OBSAH



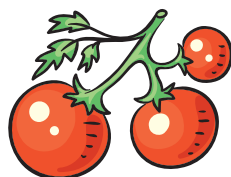
POLIEVKY A PREDJEDLÁ

Špargľová polievka	8
Špeciálna ZŠ internátna v Snine	
Paradajkový krém	10
Základná škola Ul. 8. mája Svidník	
Red'kovková nátierka	12
Základná škola Branč	

HLAVNÉ JEDLÁ

Zemiakové placky s medvedím cesnakom	16
Základná škola Horný Vadičov	
Halušky z tekvice Hokkaido	18
Základná škola Rejdová	
Hravé lokše	20
Základná škola Postupimská Košice	
Slané tyčinky netradične	22
Základná škola s materskou školou Tulčik	
Zajačikov mix šalát	24
Základná škola s materskou školou Veľký Slavkov	
Vajíčkové muffiny	26
Základná škola sv. Marka Nitra	





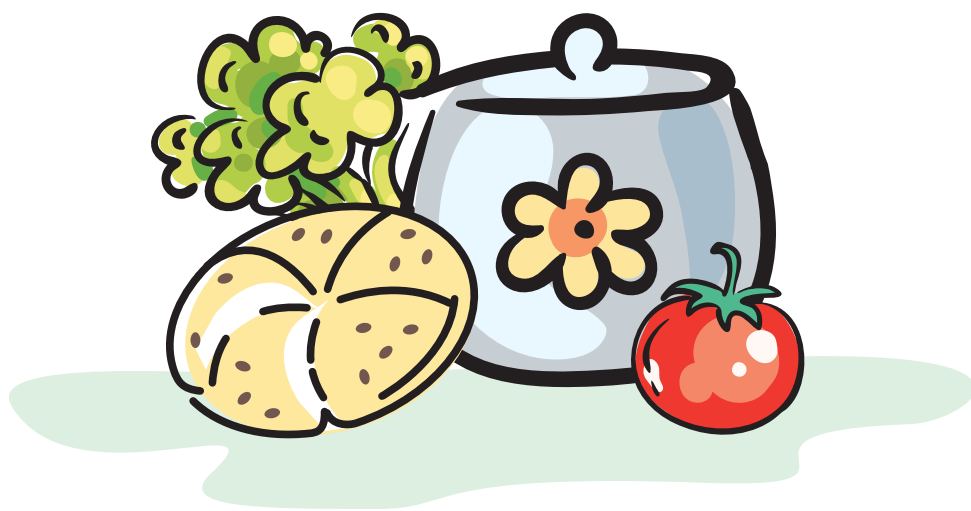
DEZERTY A SLADKÉ

Banánové cookies	30
Súkromná spojená škola Detva	
Palacinková torta	32
Spojená škola Lipany	
Chia puding s banánom a malinami	34
Základná škola M. R. Štefánika Trebišov	
Pudingový koláč	36
Základná škola s materskou školou Kolta	
Cookies	38
Základná škola s materskou školou Pečovská Nová Ves	
Tvarohové pagáče plné bielkovín	40
Základná škola Šiba	
Babkin jablkový koláč	42
Základná škola Soľ	
Špenátové palacinky s tvarohom a ovocím	44
Základná škola Široké	
Mrkvové muffiny	46
Základná škola Za vodou Stará Ľubovňa	
Pár slov na záver od Skutočne zdravej školy	48





POLIEVKY A PREDJEDLÁ



ŠPARGLOVÁ POLIEVKA



15 osôb



60 minút



SUROVINY

- › 1 zväzok zelenej špargle
- › 6 zemiakov
- › 3 mrkvy
- › 1 menšia hlavička cesnaku (v sezóne aj medvedí cesnak)
- › olivový olej
- › soľ
- › čierne korenie
- › čerstvo pomleté
- › olej olivový
- › 1 l vývar zeleninový
- › smotana na šľahanie

NA OZDOBENIE

- › jarná cibuľka
- › slanina
- › opečený chlebík

POSTUP

Zo špargle odrežeme drevnaté konce, ošúpeme a nakrájame ju na približne 2 cm kúsky (hlavičky si odložíme na neskôr). Očistené zemiaky a mrkvu nakrájame na malé kocky. Na olivovom oleji orestujeme zemiaky, mrkvu, cesnak. Pridáme teplý vývar a kúsky špargle (okrem hlavičiek). Osolíme, okoreníme a varíme na miernom ohni, kým zelenina nezmäkne. Nakoniec polievku rozmixujeme na hladký krém, pridáme smotanu na šľahanie a ešte kúsok povaríme.

Medzitým si nadrobno nakrájame slaninu a opečieme. Chlebík nakrájame na kocky, okoreníme ho, poprúame olivovým olejom a dozlatista upečieme v rúre.

Hlávky šparglí oblanširujeme* v osolenej vriacej vode alebo ich pripravíme na pare.



TIP NA SERVÍROVANIE

Polievku servírujeme ozdobenú špargľovými hlavičkami, slaninkou, cibuľkou a opečeným chlebíkom.

*Blanširovanie – prudké zalatie zeleniny horúcou vodou pred ďalšou prípravou

ŠPECIÁLNA ZŠ INTERNÁTNA V SNINE

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Sme vzdelávacie zariadenie, ktoré sa špecializuje na komplexnú starostlivosť a vzdelávanie žiakov so špeciálnymi potrebami. Škola ponúka nielen kvalitné vzdelanie, ale aj rozvoj praktických zručností a osobnostný rast žiakov v priateľskom a podpornom prostredí.

Naša škola je príkladom inštitúcie, ktorá s láskou a odborným prístupom podporuje deti a mládež so špeciálnymi potrebami, aby mohli naplno rozvíjať svoj potenciál a aktívne sa zapájať do spoločenského života.

Na krúžku varenia sa žiaci naučili základné kuchárske techniky, spoznali rôzne recepty a pracujú v tíme. Jednou z najzaujímavejších aktivít je príprava zdravých a chutných jedál, kde si môžu vyskúšať kreativitu a naučiť sa, ako si samostatne pripraviť jednoduché pokrmy.

Tento krúžok im pomáha získať sebadôveru a praktické zručnosti do každodenného života.



PARADAJKOVÝ KRÉM



4 osoby



60 minút



SUROVINY

- › 1 ks mrkvy
- › 1 ks petržlenu
- › hrst červenej šošovice
- › 1 cibuľa
- › 1 strúčik cesnaku
- › 1 konzerva lúpaných (alebo krájaných) paradajok
- › 250 g pasírovaných paradajok
- › 1 polievková lyžica olivového oleja
- › soľ
- › sušená bazalka
- › oregano

POSTUP

Všetku zeleninu očistíme a nakrájame na malé kúsky, šošovicu premyjeme. Na olivovom oleji najprv orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu, potom za krátky moment pridáme cesnak.

Pridáme mrkvu a petržlen, premiešame a restujeme približne 3 minúty. Potom pridáme konzervované aj pasírované paradajky a prilejeme asi 200 ml vody. Premiešame, prikryjeme pokrievkou a varíme na miernom ohni približne 30 minút. Asi 15 minút pred dovarením pridáme červenú šošovicu. Na záver dochutíme soľou, bazalkou a oreganom. Polievku rozmixujeme dohľadka tyčovým mixérom.

Podávame s nastrúhanou mozzarellou, parmezánom alebo sušeným lahôdkovým droždím podľa chuti.



NÁŠ TIP

Ak máme sezónu paradajok, môžeme polievku uvariť z čerstvých paradajok.

ZÁKLADNÁ ŠKOLA

UL. 8. MÁJA

SVIDNÍK



O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Krúžok varenia priniesol žiakom a rovnako aj mne, ako vedúcej krúžku, novú skúsenosť. Žiaci spoznali doteraz nepoznané chute, zistili, že stačí malá zmena a jedlo môže byť zdravšie, a že aj zdravé jedlo môže byť veľmi chutné. Zároveň trávim príjemný čas vzájomnými rozhovormi, na ktoré nemáme čas počas vyučovania.



NUTRITIP PRE DETI

Paradajky patria k tzv. superpotravinám, pretože obsahujú vitamíny C, K, A, ďalej vitamíny skupiny B (najmä B6 a kyselinu listovú) a minerálne látky ako draslík, horčík a železo. Taktiež obsahujú lykopén, silný antioxidant, ktorý pomáha chrániť bunky pred poškodením.

Lahôdkové droždie má príjemnú orieškovú, syrovú chuť – často sa používa ako náhrada syra v rôznych jedlách (napr. na cestoviny, polievky, šaláty). Obsahuje najmä vitamíny B1 (tiamín), B2 (riboflavín), B3 (niacín), B6 a často aj doplnený B12 – dôležité pre nervový systém, energiu a tvorbu červených krviniek.



REĎKOVKOVÁ NÁTIERKA



5 – 6 porcií



15 minút



SUROVINY

- › 100 g cottage cheese
- › 100 g žervé (alebo iný smotanový syr)
- › 1 lyžicu majonézy
- › 1 lyžicu masla (mäkkého)
- › 5 – 6 reďkoviek
- › 1 jarnú cibuľku
- › 1 uvarené vajce natvrdo
- › štipku soli
- › štipku čierneho korenia
- › celozrnný kváskový chlieb (na natieranie)

POSTUP

Reďkovky dobre umyjeme a nakrájame nadrobno. Jarnú cibuľku tiež posekáme na drobné kúsky. Uvarené vajíčko ošúpeme a nastrúhame alebo roztlačíme vidličkou.

Do misky vložíme cottage cheese, žervé, majonézu a maslo. Pridáme pripravené reďkovky, vajce aj jarnú cibuľku. Dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Všetko dôkladne premiešame, aby sa suroviny spojili do jemnej a nadýchanej nátierky.

Hotovú nátierku natrieme na krajce celozrnného kváskového chleba. Na záver môžeme ozdobiť kolieskom reďkovky, pažitkou alebo jarnou cibuľkou.



NÁŠ TIP

Nátierka je najlepšia, keď trochu postojí v chladničke – chutiam to pomôže prepojiť sa.



ZÁKLADNÁ ŠKOLA BRANČ

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Sme žiaci z Branču a krúžok varenia nás baví! :-)

Každý týždeň sa s nadšením stretávame v školskej kuchynke, kde spoločne objavujeme čaro prípravy jednoduchých, no chutných jedál. Deti sa vždy tešia, čo budeme najbližšie variť, a s radosťou sa púšťajú do práce.

Na krúžku si nielen precvičujeme základné kuchynské zručnosti, ale učíme sa aj spolupráci, ohľaduplnosti a zodpovednosti. Deti si ochotne navzájom pomáhajú – či už pri krájaní, miešaní alebo upratovaní. Atmosféra je vždy priateľská, tvorivá a plná smiechu.

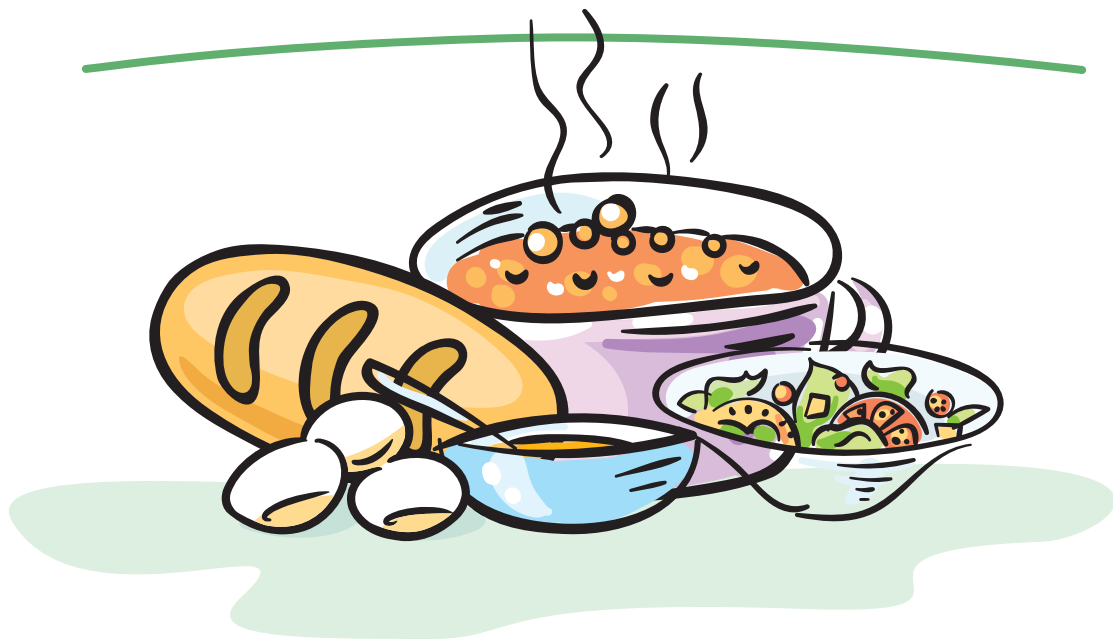
Záujem o krúžok varenia je veľký a potešilo nás, že by sa k nám radi pridali aj žiaci z iných tried. Veríme, že aj v budúcom školskom roku bude možné viesť takýto úžasný krúžok.

Veľké „Ďakujeme“ patrí spoločnosti Kaufland, Nadačnému fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu a tímu Skutočne zdravej školy.





HĽAVNÉ JEDLÁ



ZEMIAKOVÉ PLACKY S MEDVEDÍM CESNAKOM



4 osoby



45 minút



SUROVINY

- › 0,5 kg zemiakov
- › 100 g tvrdého syra
- › 2 vajcia
- › 80 g ovsených vločiek
- › 2 strúčiky cesnaku
- › majoránka
- › soľ
- › medvedí cesnak, množstvo podľa chuti

POSTUP

Zemiaky ošúpeme a spolu so syrom nastrúhame na hrubom strúhadle. Pridáme k tomu vajíčka, pretlačený cesnak, ovsené vločky a soľ s majoránkou podľa chuti.

Medvedí cesnak nakrájame nadrobno a pridáme k ostatným surovinám. Všetko spolu premiešame a necháme 10 minút odležať.

Na plech dáme papier na pečenie, ktorý potrieme olejom. Na papier pomocou lyžice vytvarujeme placky a dáme piecť do rúry na 180 stupňov. Pečieme približne 10 minút z jednej a 10 minút z druhej strany-podľa hrúbky placky.



NÁŠ TIP

Ku plackám sa výborne hodi pohár kefíru.

ZÁKLADNÁ ŠKOLA HORNÝ VADIČOV

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Na našej škole prebieha krúžok varenia už piaty rok. O tento krúžok je vždy veľký záujem, preto máme 2 oddelenia. Počas krúžku varenia sa snažíme vyberať recepty, ktoré spĺňajú isté kritériá. Napríklad menej zdravé potraviny nahrádzame zdravšími, ochutnávame nové potraviny, zoznamujeme sa s bohatým využitím zdravých potravín, varíme zo sezónnych a lokálnych potravín, do prípravy zapájame všetky deti na krúžku.

Recept, ktorý chceme odprezentovať, spĺňa všetky naše kritériá. Múku sme nahradili ovsenými vločkami, ktorých bohaté využitie sme vyskúšali už pri viacerých receptoch. Medvedí cesnak sme našli v našej školskej záhrade. Zemiaky, či cesnak, má väčšina detí z domu z vlastnej záhrady.

Príprava receptu je nenáročná aj pre najmenšie deti. Tento recept je vhodný aj pre viac detí na krúžku, pretože môžeme zapojiť do prípravy každé dieťa. Niektoré šúpu zemiaky, iné ich strúhajú, ďalšie krájajú medvedí cesnak a tvarujú placky na plech. Ide o zdravšiu verziu zemiakových platiek s minimálnym, prípadne žiadnym množstvom oleja. Jedlo dodá deťom všetky živiny, z ktorých získajú potrebnú energiu.



HALUŠKY Z TEKVICE HOKKAIDO



6 osôb



45 minút



SUROVINY

- › 600 g pyr  z hokkaido tekvice
- › 500 g polohrubej špaldovej múky
- › 1 vaji ko
- › 250 ml vody
- › 2 lyžičky soli
- › čierne korenie
- › olej
- › kúsok masla
- › 250 g bryndza
- › 150 g biely jogurt
- ›  den  tofu
- › pa itka

POSTUP

Hokkaido, aj so šupkou, pokrájame na v    ie kocky a d ame vari  asi na 25 minút. Potom vodu zlejeme, necháme vychladn  t a rozmixujeme dohladka. Z pyr , múky, vajička, vody a zo soli vymie ame hladk  poloriedke cesto. Necháme ho niekoľko minút odležať.

Do veľ  ho hrnca d ame vari  vodu, ktor  osolíme. Pomocou hal  kova a do nej pas rujeme hal   ky, ktor  varíme asi 2 – 3 minúty. Po uvaren  ich zlejeme a opl  chneme studenou vodou, aby sa nepolepili. Môžeme ich jemne pokvapka  roztopen m maslom a premie a .

Na troche oleja opražíme na mal  kocky nakr jan   den  tofu. Pred dokon en m ho pokvapkáme s jovou om   kou a e  e krátko dope  eme.

Halu  ky podávame s bryndzou, zmiešanou s bielym jogurtom, osolíme a okoreníme čiernym korením. Posypeme ich opraženými kúskami tofu a zelenou posýpkou (pa  itka alebo medvedí cesnak).



ZÁKLADNÁ ŠKOLA REJDOVÁ

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Naša škola sa nachádza v srdci malebnej dedinky Rejdová, pod majestátnym vrchom Stolica – najvyšším bodom Slovenského rudohoria. Sme malá škola, no máme veľké srdce a hlbokú úctu k tradíciám, ktoré si s hrdosťou uchovávame a odovzdávame ďalej.

Veríme, že vzdelávanie má zmysel vtedy, keď deti pripravuje na život – a práve preto sa riadime heslom: **„Nie pre školu, ale pre život sa učíme.“** Snažíme sa, aby si každý odniesol nielen vedomosti, ale aj hodnoty, skúsenosti a zručnosti, ktoré využije v každodennom živote.

Dôležitou súčasťou našej školy sú aj dva krúžky varenia, ktoré sme si veľmi obľúbili. V jednom z nich sme, samozrejme, okrem množstva ďalších zdravých jedál vyskúšali aj prípravu tradičných rejdovských bryndzových halušiek – v podobe z tekvice hokkaido a údeným tofu. Druhá skupina sa zas pustila do sladkého pečenia a pripravila voňavú tvarohovú bábovku. Okrem toho, že sme sa veľa naučili, sme si aj výborne pochutnali.

Sme veľmi vďační za možnosť zapojiť sa do krúžkov varenia, ktoré nám prinášajú radosť, praktické zručnosti a priestor na spoluprácu, tvorivosť a objavovanie chutí.

Sme hrdí na to, kým sme, kde sme a kam smerujeme – ako škola, ako komunita, ako rodina.

HRAVÉ LOKŠE



10 – 15 lokší



90 minút



- › varenie zemiakov približne 30 minút
- › vychladnutie cca 20 minút
- › príprava cesta cca 10 minút
- › pečenie na panvici 2 – 3 minúty / kus
- › celkovo približne 1 hodina 30 minút

Ak si šikovný a máš dobrú organizáciu (napríklad pomocníkov alebo 2 panvice), môžeš to zvládnuť za 1 hod. a 15 minút. Čerešničkou je, že kto má rád sladké, vie si lokšu naplniť napr. slivkovým alebo marhuľovým lekvárom. Mňam!

SUROVINY

- › 600 g zemiaky
- › 110 g hladká múka
- › 3 g soľ
- › 1 vajce
- › 100 g masla



POSTUP

Zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, potom ich ošúpeme a nastrúhame, popučíme alebo pomelieme. Pridáme hladkú múku, štipku soli a vajce. Všetko spolu dobre premiešame, aby vzniklo nelepivé, pružné cesto.

Cesto si na pomúčenej doske rozdelíme na menšie časti. Každú časť vyvaľkáme valčekom do tvaru kruhu, srdca, kocky – fantázii sa medze nekladú. Rozvaľkané placky opekáme na suchej rozohriatej panvici z oboch strán, kým nie sú pekne prepečené.

Hotové lokše ešte teplé potrieme rozpusteným maslom. Podávame samostatne, s čajom alebo ako prílohu.

Prajeme dobrú chuť!



Recept je jednoduchý, dá sa pripraviť, keď v škole zvýšia varené zemiaky, a tak vieme predísť aj bio odpadu.

ZŠ POSTUPIMSKÁ KOŠICE

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Krúžok varenia na našej Základnej škole Postupimská v Košiciach obdivujú rodičia, starí rodičia, naši kolegovia, žiaci či priatelia a držia prsty v tejto krásnej aktivite.

Veria, že spod našich rúk budú prúdiť zdatní kuchárikovia plní nových nápadov, a vášne k jedlu. Povýšia jeho hodnotu a úspech, ktorý sa dá jedlom dosiahnuť, a budú nás viesť k zdravému spôsobu života.



SLANÉ TYČINKY NETRADIČNE



8 – 10 osôb



35 minút



SUROVINY

- › 2 balenia lístkového cesta
- › 1 vajíčko
- › soľ

Na posypanie:

- › 100g tvrdého nastrúhaného syra
- › rasca, mak, sezam, chia semenka



POSTUP

Lístkové cesto si najskôr rozvaľkáme na tenko a rozdelíme na dve rovnaké polovice. Obe časti potrieme rozšľahaným vajíčkom a ľahko osolíme. Na jednu polovicu rovnomerne nasypeme nastrúhaný syr, na druhú napríklad mak (alebo inú ingredienciu podľa chuti – sezam, chia semenka, rascu, parmezán...).

Cesto potom nakrájame na pásiky – tyčinky. Každú tyčinku opatrne preniesieme na plech, vystlaný papierom na pečenie. Dávame pozor, aby sa pri prenášaní nedeformovali.

Tyčinky pečieme v predhriatej rúre pri 180 – 200 °C, kým nebudú krásne zlatisté a chrumkavé. Podávame ako slanú pochúťku k polievke, šalátu alebo len tak ako rýchle pohostenie.



ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU TULČÍK

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Krúžok varenia funguje na našej škole v dvoch skupinách (chlapci a dievčatá sa striedali). Deti si odovzdávali skúsenosti, skúšali nové recepty a prekonávali predsudky voči niektorým jedlám. Krúžok navštevoval aj žiak s cukrovkou, ktorý si varenie prispôboval podľa zdravotného stavu. Radosť robí aj to, že deti recepty skúšajú doma a rodičia na to pozitívne reagujú.

Počas Vianoc sa konalo spoločné posedenie s rodičmi, ktoré malo veľmi pozitívny ohlas. Rodičia ocenili, že deti pri varení komunikujú, nesedia pri mobiloch a rozvíjajú praktické zručnosti. Krúžok reprezentoval školu aj počas prezentácie pre nový školský obvod. Deti pripravili aj „dubajskú čokoládu“ v zdravej verzii, čo bol ich vlastný nápad.

Ďakujeme za túto možnosť a podporu viesť Krúžok varenia.



ZAJAČIKOV MIX ŠALÁT



8 osôb



45 – 60 min.



SUROVINY

- › šalát (rukola, šalátový mix,...)
- › 4 vajíčka
- › 7 – 8 červených reďkoviek
- › konzerva kukurice (stačí aj menšia)
- › 5 kyslých uhoriek
- › 4 lyžice tatárskej omáčky (podľa chuti)
- › menšia červená cibuľa
- › 2 strúčiky cesnaku
- › 1 biely jogurt
- › soľ
- › čierne korenie
- › 2 väčšie bagety
- › olivový olej

POSTUP

Vajíčka si najskôr uvaríme natvrdo, necháme vychladnúť a nakrájame ich nadrobno. V mise zmiešame listový šalát, nakrájané vajíčka, reďkovky, cibuľu, uhorky a kukuricu. Všetko dôkladne premiešame, aby sa chute prepojiť. V samostatnej miske si pripravíme jednoduchý dresing: biely jogurt zmiešame s trochou tatárskej omáčky a pretlačeným cesnakom. Dresing pridáme k zeleninovej zmesi, osolíme, okoreníme podľa chuti a opäť premiešame. Šalát necháme aspoň 15–20 minút odležať v chladničke. Bagetu nakrájame na menšie kúsky a krátko ju opečieme na olivovom oleji dozlatista. Po opečení ich môžeme potrieť rozkrojeným strúčikom cesnaku pre výraznejšiu chuť. Podávame spolu s pripraveným šalátom ako ľahké jedlo alebo občerstvenie.



NÁŠ TIP:

Ak do šalátu pridáme menej jogurtu a zelený šalát pokrájame na menšie kúsky, môžeme to využiť ako nátierku na chlebíky.



ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU VEĽKÝ SLAVKOV

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Tento krúžok je na našej škole veľmi obľúbený. Máme skúsenosti, že žiaci sa na krúžky nahlásia, ale postupne prestávajú chodiť. Na krúžku varenia sa to nikdy nestalo. Dokonca, keď žiak na krúžku chýba, musíme mu poslať fotky a videá, čo sme robili :-)

Môžem potvrdiť, že aj ja, ako pedagóg, veľmi rada vediem tento krúžok a teším sa naň, keď vidím to nadšenie žiakov. Od pondelka rána po chodbách nepočuť nič iné, len: „Pani učiteľka, čo budeme robiť na krúžku?“ :-) Minule mi druháčka hovorí: „Pani učiteľka, tak sa mi nechcelo vstávať do školy, ale keď mi mama povedala, že dnes mám krúžok, v tej sekunde som bola v škole.“

Pečieme a varíme z knihy receptov, kde je všetko perfektne a jasne vysvetlené, ale pridávam aj svoje recepty, dokonca aj deti si priniesli vlastné. Nielenže si ich pripravíme v škole, ale v ten deň ich robia aj doma. Nadšené sú nielen deti, ale aj rodičia.

Ďakujeme z celého srdca!

VAJÍČKOVÉ MUFFINY



8 ks



40 minút



SUROVINY

- › 8 ks vajíčok
- › 150 g šunky
- › 150 g strúhaného syra
- › 100 g prosciutta
- › 50 g rukoly
- › soľ
- › olej



POSTUP

Rúru si najprv predhrejeme na 180 °C (horný / dolný ohrev). Do každého otvoru muffinového plechu vložíme plátok šunky alebo prosciutta tak, aby vytvoril malé „košíčky“. Na dno nasypeme trochu nastrúhaného syra a pridáme nakrájanú rukolu alebo inú čerstvú zeleninu podľa chuti.

Do každého košíčka potom opatrne rozbijeme jedno vajíčko. Osolíme (môžeme aj okoreniť podľa chuti) a na vrch pridáme ešte trochu syra, ktorý pri pečení vytvorí chutnú kôrku.

Formu vložíme do rozohriatej rúry a pečieme približne 20 minút, kým bielka nie sú pevné a žltok mierne zatuhne. Muffiny necháme chvíľku vychladnúť, vyberieme ich z formy a môžeme podávať. Výborne chutia teplé aj studené – ako rýchla desiata, ľahká večera alebo zdravé raňajky.

ZÁKLADNÁ ŠKOLA SV. MARKA NITRA

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

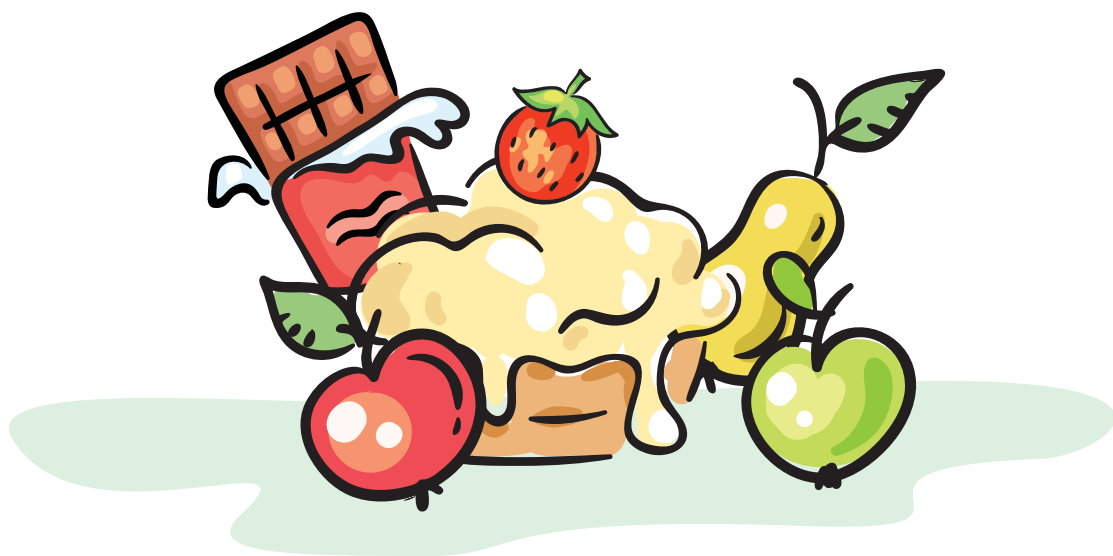
Základná škola sv. Marka je miesto, kde sa každý deň deje niečo výnimočné – od spevu na chodbách až po smiech v triedach. Sme menšia škola s veľkým srdcom, kde sa deti cítia ako doma a učitelia ich berú ako vlastné.

Zaujímavosť z krúžku varenia: V krúžku varenia to vždy rozvoniava – niekedy po čerstvých muffinoch, inokedy po opekaných toastoch alebo ovocných špízoch. Deti si už vyskúšali rolu kuchárov aj pomocníkov, a najviac ich baví, keď si recepty vymýšľajú sami. Najväčší „hit“ bol deň, keď sme robili „zdravé tortilly“ – šalát bol aj vo wrape, aj na hlave (náhodou). Okrem varenia sa veľa nasmejeme, niečo sa pritom naučíme, a hlavne – vždy si pochutíme!





DEZERTY A SLADKÉ



BANÁNOVÉ COOKIES



4 osoby



25 minút



SUROVINY

- › 2 ks väčších banánov
- › 1,5 hrnčeka ovsených vločiek
- › 1 čajová lyžica mletej škorice
- › 1 polievková lyžica medu

POSTUP

Rúru si predhrejeme na 180 °C a plech vystelieme papierom na pečenie. Banány ošúpeme, vložíme do misy a vidličkou ich dôkladne popučíme na kašu. K banánovej zmesi pridáme ovsené vločky, mletú škoricu a med, potom všetko dobre premiešame, aby vznikla lepivá hmota.

Z pripraveného cesta odoberáme väčšie polievkové lyžice, ktoré formujeme najprv do guľičiek a potom ich na plechu jemne sploštíme. Tento postup opakujeme, kým nespotrebujeme celé cesto. Pečieme približne 10 až 15 minút, kým keksíky jemne nezhnednú a nevytvoria pevnejšiu štruktúru.

Po dopečení necháme keksíky úplne vychladnúť, aby lepšie držali tvar a boli chrumkavé.



NÁŠ TIP

Podávame ako zdravú a chutnú sladkú pochúťku, ideálnu ku káve alebo čaju.



SÚKROMNÁ SPOJENÁ ŠKOLA DETVA

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Sme malá škola rodinného typu, ktorá vzdeláva žiakov s poruchou autistického spektra.

Rozhodli sme sa zapojiť všetky triedy do chutnej a zábavnej výzvy – súťaže o najlepší zdravý recept! Každá trieda si vybrala, pripravila a predstavila svoj vlastný recept, ktorý bol originálny, zaujímavý a samozrejme chutný. Nezáležalo na tom, či išlo o sladké, slané, tradičné alebo kreatívne jedlo – dôležitá bola chuť, nápad a tímová spolupráca. O tom, ktorý recept je najlepší, nerozhodovali len učitelia, ale všetci – žiaci aj zamestnanci školy. Hlasovanie prebiehalo po prezentácii receptov.

Hoci sme sa rozhodli, že si spoločne vyberieme jeden víťazný recept, nakoniec sme sa rozhodli, že víťazmi sú všetci – pretože každá trieda ukázala, čo dokáže, keď sa spoja dobré nápady a spolupráca.

PALACINKOVÁ TORTA



12 osôb



90 minút



SUROVINY

Palacinky:

- › 6 dcl mlieka
- › 4 dcl vody
- › 1 dcl oleja
- › 4 vajcia
- › 40 dkg hladkej múky
- › štipka soli

Plnka:

- › 500 g mascarpone
- › 250 ml smotana na šľahanie
- › 250 g tvaroh jemný
- › 5 PL práškový cukor
- › 2 ks vanilkový cukor
- › sezónne ovocie



POSTUP

Príprava palaciniiek:

Všetky suroviny na palacinky dobre premiešame, aby vzniklo hladké cesto. Necháme ho 10–15 minút odstať. Na rozpálenej panvici pečieme tenké palacinky z oboch strán. Panvicu stačí na začiatku potrieť olejom – neskôr už nie je potrebné pridávať tuk. Hotové palacinky necháme vychladnúť.

Príprava plnky:

Mascarpone vyšľaháme so smotanou na šľahanie, práškovým a vanilkovým cukrom do tuhej konzistencie. Nakoniec zľahka vmiešame tvaroh. Plnku môžeme podľa chuti rozdeliť a do jednej časti pridať aj džem (nutelu).

Zostavenie torty:

Vychladené palacinky striedavo natierame plnkou a džemom (nutelou), vrstváme na seba. Medzi vrstvy vkladáme kúsky ovocia podľa chuti. Vrch torty potrieme zvyšným krémom a dozdobíme sezónnym ovocím.



SPOJENÁ ŠKOLA LIPANY

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Spojená škola, Tehelná 23 v Lipanoch, je plne organizovaná spojená škola pre žiakov so zdravotným znevýhodnením, ktorej zložky sú špeciálna základná škola, odborné učilište a praktická škola. Súčasťou školy je školský klub detí. Školu tvorí jedna budova. Patrí do komplexu základných a stredných škôl. Súčasťou školy sú aj odborné učebne (cvičná kuchynka, pracovná dielňa, dielňa na murárske práce a dielňa na manikúru a pedikúru), rozcvičovňa, učebňa cvičného bytu v praktickej škole a ihrisko s umelým povrchom. V budove školy sa nachádza knižnica pre žiakov a učiteľov, kabinet učebníc a učebných pomôcok. Súčasťou školy sú aj triedy pre žiakov s autizmom. Výchovný proces pokračuje v školskom klube detí. Všetci žiaci majú možnosť rozvíjať svoj talent v širokej škále ponuky krúžkovej činnosti. Budova školy je umiestnená v tichom prostredí s dostatkom parkov a zelene. Exteriér školy je príjemne prispôsobený pre relaxáciu a pohodu. Vo východnej časti pozemku je zriadená bylinková záhrada pre žiakov s miestom na sedenie a oddych.

Zaujímavosti z Krúžkov varenia

Pre viacerých žiakov to bolo prvé stretnutie s kuchynským náradím, ako je škrabka, mixér alebo rúra. Vzbudilo to veľký záujem aj rešpekt k práci. Najväčší úspech mali palacinky, pizza – deti ich pripravovali s veľkým nadšením a hrdosťou. Každý žiak má svoju úlohu – niekto krája, iný mieša, ďalší upratuje. Spoločné varenie posilňuje tímovú prácu a učí deti prevziať zodpovednosť za výsledok.

CHIA PUDING S BANÁNOM A MALINAMI



cca 10 osôb



60 minút



SUROVINY

- › 1 l mlieka (rastlinné alebo kravské)
- › 200 g chia semienok
- › 4 zrelé banány
- › 2–3 lyžice medu alebo javorového sirupu
- › 200–300 g malín (čerstvých alebo mrazených)
- › štipka vanilky (voliteľné)
- › nasekané mandle na dozdobenie

POSTUP

Banány popučíme vidličkou na hladkú kašu. Do veľkej misy pridáme mlieko, chia semienka, popučené banány a med. Všetko dôkladne premiešame – podľa chuti môžeme pridať aj trochu vanilky.

Zmes necháme postáť približne 10 minút pri izbovej teplote, potom ju ešte raz premiešame a uložíme do chladničky aspoň na 30 minút, aby chia semienka napučali a zmes zhustla.

Hotový puding rozdelíme do misiek. Môžeme vrstviť chia puding a banánovú zmes podľa chuti. Na záver ozdobíme malinami, mandľami alebo iným ovocím podľa sezóny.



Tento puding je výborný pre deti, pretože obsahuje chia semienka plné vlákniny, vápnika a omega-3 mastných kyselín. Banány dodávajú energiu a draslík a maliny sú plné vitamínu C. Navyše, namiesto cukru používame med alebo javorový sirup. Je to chutná a zároveň výživná maškrta, ktorá deťom chuti a zároveň posilňuje ich telo!

ZÁKLADNÁ ŠKOLA M. R. ŠTEFÁNIKA TREBIŠOV

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Šikovné varešky z eMeReŠky. Náš krúžok varenia je určený pre deti, ktoré radi objavujú svet chutí, učia sa nové recepty a neboja sa zašpiniť si ruky.

Spolu pripravujeme jednoduché, zdravé a chutné jedlá, učíme sa základy hygieny, bezpečnosti v kuchyni a rozvíjame tímovú spoluprácu.

Deti si zábavnou formou osvoja zručnosti, ktoré využijú po celý život – od miešania cesta až po krásne servírovanie. Pripravili sme si jednoduchý recept, ktorý zvládne každý z vás.



PUDINGOVÝ KOLÁČ



16 kociiek



35 minút



SUROVINY

- › 5 ks vajcia
- › 250 g špaldová múka
- › 250 g práškový cukor
- › 2 lyžice trstinový cukor
- › 100 ml olej
- › 1 ks prášok do pečiva
- › 600 g kyslý vegánsky krém (namiesto kyslej smotany z kravského mlieka)
- › 2 ks zlatý klas
- › 1 vanilkový cukor
- › 1 l kokosové, alebo mandľové mlieko

POSTUP

Do misky dáme práškový cukor, múku, olej, vajcia a prášok do pečiva. Všetko pomiešame v mixéri. Do malej nádoby si dáme trstinový cukor, zlaté klasy a trochu mlieka. Všetko pomiešame. Musíme dostať masu bez hrudiek.

Do hrnca si dáme zohriať mlieko. Do teplého mlieka pridáme pripravené zlaté klasy a uvaríme puding.

Do vyššieho plechu dáme papier na pečenie. Nalejeme cesto. Naberačkou rozlejeme rovnomerne ešte horúci puding na cesto.

Potom cesto dáme upiecť na 185 °C do rúry. Do vegánskeho krému vmiešame vanilkový cukor a rozotrieme ho na horúci koláč.

Necháme vychladnúť a môžeme podávať.



ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU KOLTA

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Našu školu navštevujú aj deti, ktoré majú alergiu na mlieko. Z tohto dôvodu sa naše dievčatá rozhodli jednoduchý pudingový koláč pripraviť v takej podobe, ktorú by si mohli dať aj rovesníci alergickí na mlieko.

Pri príprave koláčiku sme nahradili tradičné mlieko kokosovým mliekom, kyslú smotanu vegánskym krémom, miesto pšeničnej múky sme zvolili špaldovú múku a taktiež sme použili trstinový cukor miesto bieleho cukru. Koláčik sa vydaril.

Dievčatá zobrali ochutnávku do ŠKD a ponúkli všetky detičky i pani vychovávateľku. Na tanieroch nič nezostalo.



COOKIES


30 – 40 ks


90 minút



SUROVINY

- › 250 g masla
- › 1 hrnček trstinového cukru
- › 2 vanilkové cukry
- › 2 vajcia
- › 2 hrnčeky špaldovej múky
- › 2,5 hrnčeka ovsených vločiek
- › 1 čajová lyžička prášku do pečiva
- › 1 čajová lyžička sódy bikarbóny
- › 0,5 čajovej lyžičky soli
- › 200 g kvalitnej čokolády

POSTUP

Vajčka, cukor a maslo vyšľaháme. Pridáme všetky ostatné suroviny a nasekanú čokoládu.

Cesto necháme asi jednu hodinu odpočívať v chladničke.

Z cesta vytvarujeme guľôčky a ukladáme ich na plech pokrytý papierom na pečenie.

Pechieme 8–10 minút na 190 °C.

Prajeme vám dobrú chuť!



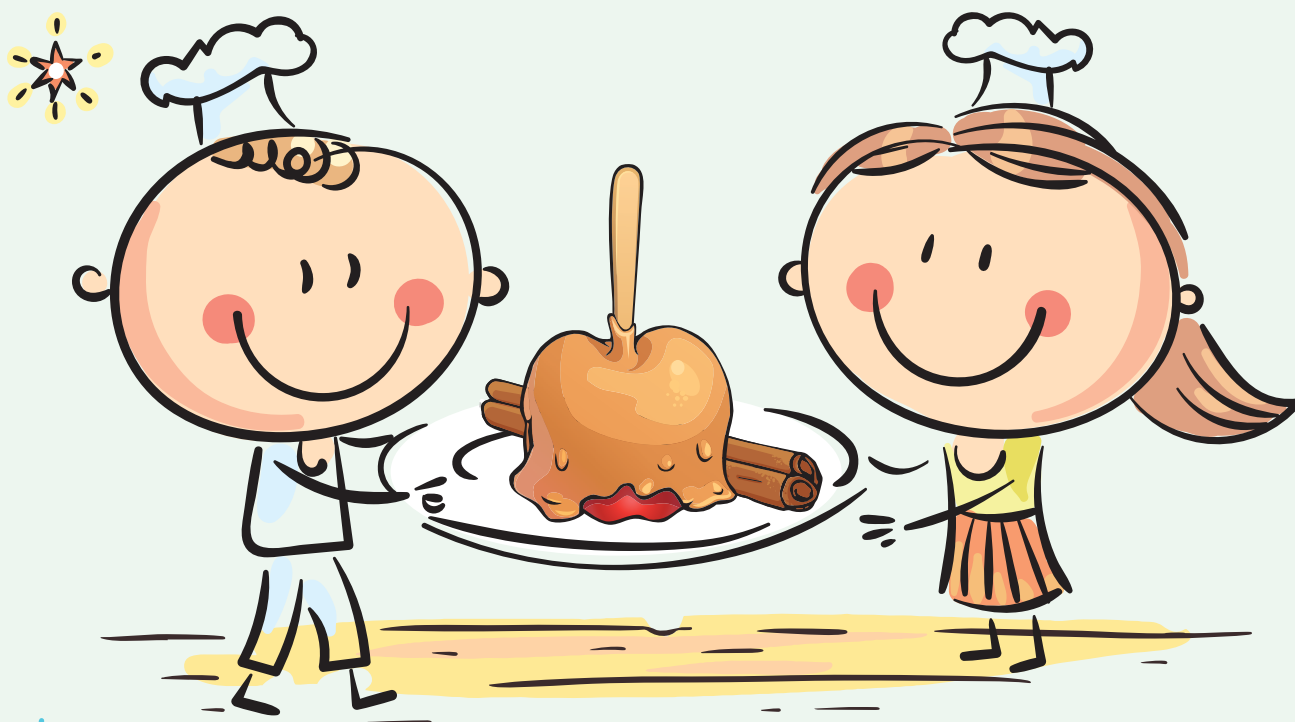
ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU PEČOVSKÁ NOVÁ VES

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Krúžok Pečieme, varíme funguje na našej škole pravidelne, každý rok. Väčšinou pripravujeme recepty, ktoré si deti prinesú a naučia ich piecť svojich kamarátov. V tomto školskom roku sme sa často inšpirovali receptami z Vášho receptára. Recepty sú jednoduché a deťom sa páčia.

Prečo sme si vybrali práve recept na cookies?

Tieto americké sušienky sú medzi deťmi veľmi obľúbené, preto sme sa pokúsili nájsť ich zdravšiu verziu. Obsahujú veľa ovsených vločiek, namiesto margarínu sme použili maslo, ubrali sme množstvo cukru a nahradili sme ho trstinovým cukrom, pridali sme aj 60 % čokoládu. Deťom veľmi chutili, vraj sú lepšie ako tie kupované z obchodu :-)



TVAROHOVÉ PAGÁČE PLNÉ BIELKOVÍN



cca 6 osôb



30 minút



SUROVINY

- › 200 g hrudkovitého tvarohu
- › 200 ml acidofilného mlieka
- › 100 g polohrubá múka
- › 150 g hladká špaldová múka
- › 1 čajová lyžička sódy bikarbóny
- › 1 čajová lyžička práškoveho cukru
- › štipka soli
- › 100 g masla
- › olej, práškový cukor, príp. vanilkový, škoricový cukor na posypanie

POSTUP

Do misky dáme tvaroh, múku, sódu bikarbónu, soľ, práškový cukor. Zmiešame a pomaly prilievame acidofilné mlieko. Vypracujeme hustejšie, ale lepkavé cesto, ktoré necháme chvíľu odstať pri izbovej teplote (asi 15 min.).

Potom cesto preložíme na dosku a rozdelíme ho na 6 častí. Každú časť rukou roztláčime do tvaru kruhu. Cesto sa lepí, ale tak to má byť. Snažíme sa ho veľmi nepodsypávať múkou, aby pagáče neboli tvrdé. Prípadné roztrhnutie kruhu je v poriadku (u začiatovníkov) a na chuť sa to vôbec neprejaví. Každý pagáč pečieme na suchej panvici.

Po upečení potrieme pagáče spráženým maslom a posypeme práškovým cukrom, vanilkou, či škoricovým cukrom. Výborné sú aj posolené.

ZÁKLADNÁ ŠKOLA ŠIBA

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Rozhodli sme sa pripraviť recept do Receptárika, ktorý je plný bielkovín, jednoduchý na prípravu a veľmi chutný (čo dokázali prázdne taniere detí :-)).

Recept sme prevzali od našich babiek, ale dali sme mu trochu novú podobu. Zmenšili sme tvar pagáčikov, aby sa deťom dobre pripravovali a doplnili sme ho o špaldovú múku. Recept sa robí ľahko a všetky suroviny sa dajú prepočítať na viac osôb. Keďže žiaci už od začiatku roka nadobudli mnohé praktické zručnosti, recept pripravili skoro sami.

Do krúžkov sa zapájajú tretiaci a štvrtáci, ktorí každý utorok pripravujú rôzne jedlá. Najlepší recept zo všetkých bola však aj tak Pizza, ktorú sme pripravovali ako súčasť čitateľskej aktivity spojennej s prespávaním v škole. Akcia mala veľmi veľký úspech a môžeme povedať, že kvôli pizzii by nocovali v škole častejšie.

Žiaci na Krúžkoch varenia pravidelne dokazujú, že vedú spolupracovať, pomáhať si.



BABKIN JABLKOVÝ KOLÁČ



20 porcií



60 minút



SUROVINY

Cesto:

- › 400 g hladkej múky
- › 250 g masla
- › 1/2 balíčka prášku do pečiva
- › 70 g práškového cukru
- › 2 vajcia
- › 2 polievkové lyžice mlieka (alebo 2–3 PL bieleho jogurtu/kyslej smotany – vtedy netreba vajcia)

Plnka:

- › 1 kg postrúhaných jabĺk
- › 1 balíček vanilkového cukru
- › kryštálový cukor podľa chuti, trochu mletej škorice

POSTUP

1. Príprava cesta: Na doske preosej múku. Pridaj maslo nakrájané na kúsky, prášok do pečiva a cukor. Pridaj vajcia a trochu mlieka. Rukami všetko dobre vymies, až vznikne hladké cesto. Rozdeľ ho na dve rovnaké časti.

2. Prvá vrstva: Jeden diel cesta vyvaľkaj na veľkosť plechu (cca 36×26 cm). Prenes ho na vymastený a múkou vysypaný plech alebo použi papier na pečenie.

3. Plnka: Na cesto rovnomerne rozlož postrúhané jablká. Posyp ich vanilkovým cukrom, kryštálovým cukrom podľa chuti a troškou škorice.

4. Druhá vrstva: Vyvaľkaj druhý diel cesta a opatrne ho polož na jablká. Povrch cesta popichaj vidličkou.

5. Pečenie: Koláč peč v predhriatej rúre na 200 °C približne 25–30 minút, kým nebude mať zlatistú farbu.

6. Dokončenie: Po vychladnutí koláč posyp práškovým cukrom a nakrájaj na štvorce.

Dobrá chuť!

ZÁKLADNÁ ŠKOLA SOĽ

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Žiaci sa do krúžku aktívne a pravidelne zapájajú, pričom ich najobľúbenejšie recepty sa stali stabilnou súčasťou našich krúžkových stretnutí. V rámci krúžku kladieme dôraz na zdravší prístup k stravovaniu, a snažíme sa viesť žiakov k využívaniu dostupných a prírodných surovín, pričom prihliadame aj na sezónnu ponuku.

Zároveň ďakujeme Nadačnému fondu Kaufland pri Centre pre filantropiu za finančnú podporu, vďaka ktorej sme mohli dovybaviť našu kuchynku. Zakúpili sme napríklad mixér Nutribullet, ktorý sa stal našim neoceniteľným pomocníkom – na každom krúžku si s jeho pomocou pripravujeme rôzne ovocné smoothie, tzv. vitamínové bomby, na ktoré sa žiaci vždy veľmi tešia.



ŠPENÁTOVÉ PALACINKY S TVAROHOHOM A OVOCÍM



12 – 14 ks



60 minút



SUROVINY

- › 200 g čerstvého špenátu (100 g mrazeného)
- › 500 ml mlieka
- › 4 vajcia
- › 300 g hladkej múky
- › 2 lyžice medu
- › štipka soli, trocha mletej škorice
- › olej na opekanie

Tvarohová plnka:

- › 250 g jemného tvarohu
- › 50 g práškového cukru
- › 1 balíček vanilkového cukru
- › štipka soli, trocha citrónovej kôry
- › na ozdobenie použijeme čerstvé sezónne ovocie

POSTUP

Z mlieka, vajíčok, špenátu a hladkej múky pripravíme jemné palacinkové cesto, ktoré vymiešame cukrárkou metličkou. Pridáme med, štipku soli a trocha mletej škorice, dávame pozor, aby v ceste neostali hrudky. Cesto necháme 10 minút odpočívať. Cesto dávkujeme na rozpálenú panvicu potretú olejom. Upečieme na panvici tenké palacinky z oboch strán.

Tvarohová plnka:

V miske vyšľaháme tvaroh s cukrom, vanilkovým cukrom a soľou. Palacinky naplníme tvarohovou plnkou a dozdobíme ovocím.

ZÁKLADNÁ ŠKOLA ŠIROKÉ

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Zaujímavosti o našom krúžku sú skutočne inšpirujúce – žiaci sem chodia s veľkou radosťou a nadšením. Každý týždeň sa nevedia dočkať, kedy opäť prídu a budú môcť spoločne tvoriť a objavovať nové chute. Striedame sa v príprave sladkých a slaných receptov, čo im umožňuje zažiť rôznorodé kulinárske zážitky a rozšíriť si obzory v kuchyni. Táto pravidelná zmena udržiava ich záujem a motiváciu na vysokej úrovni.

Žiaci si recepty vždy vyberajú sami vopred týždeň dopredu, čo im dáva priestor premýšľať, plánovať a tešiť sa na konkrétne jedlo. Radi skúšajú nové kombinácie a netradičné chute, čím sa ich chuťové poháriky neustále rozvíjajú. A čo je na tom najzaujímavejšie – až 90 % receptov čerpáme z vášho receptára, ktorý sa stal pre nás skvelým zdrojom inšpirácie, a obľúbeným miestom pre výber nových jedál.

Krúžok je medzi žiakmi veľmi populárny a obľúbený, až tak, že máme problém ho ukončiť. Často by totiž zostali variť a experimentovať ešte dlhšie, čo je pochopiteľné, pretože čas strávený spolu je nielen zábavný, ale aj poučný. Trvanie krúžku je nastavené na 120 minút, no v atmosfére plnej nadšenia a radosti to vždy ubehne ako voda. Tento krúžok je teda nielen miestom varenia, ale aj miestom priateľstva a spoločných zážitkov.



MRKVOVÉ MUFFINY



15 ks



45 minút



SUROVINY

- › 3 vajíčka
- › 200 g kryštálového cukru (môže byť aj trstinový)
- › 120 ml oleja
- › 1 lyžička soli
- › 1 lyžička sódy bikarbóny
- › 1 lyžička prášku do pečiva
- › 2 lyžičky škorice
- › 100 g mletých orechov
- › 200 g nastrúhanej mrkvy
- › 200 g hladkej múky

Krém na povrch:

- › 100 g gréckeho jogurtu
- › 50 g mäkkého tvarohu
- › 1 vanilkový cukor

POSTUP

V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Prilejeme olej a postupne pridávame škoricu, soľ, orechy, múku s práškom do pečiva a sódou bikarbónou. Nakoniec pridáme mrkvu a vymiešame.

Cesto nalejeme do pripravených košíčkov a pečieme vo vyhriatej rúre asi 20 minút pri 180 °C.

Krém si pripravíme zmiešaním všetkých surovín a ozdobíme nim vychladnuté muffiny a dozdobíme farebnými cukríkmi.



ZÁKLADNÁ ŠKOLA ZA VODOU STARÁ ĽUBOVŇA

O NAŠEJ ŠKOLE A KRÚŽKU VARENIA

Krúžok varenia realizujeme v školskej kuchynke každý pondelok 2 hodiny.

Skúšame recepty z vášho receptára, ale aj nové recepty. Pečieme rôzne koláče, pracujeme aj s kysnutým cestom. Žiaci sa učia krájať, strúhať, vážiť, miesiť. Odpad smeruje do školského kompostu.

Veľa pomáhame aj škole pri rôznych príležitostiach a akciách, kde pripravujeme pohostenie, ovocné a zeleninové misy, nátierky a pod. napríklad na aktivity k témam Deň jablka, Deň vody, ochutnávka jedál, vianočné pečenie, či na Deň rodiny.



PÁR SLOV NA ZÁVER OD SKUTOČNE ZDRAVEJ ŠKOLY

MILÉ PANI KUCHÁRKY, PANI UČITEĽKY A MILÉ DETI,

pri čítaní príbehov z vašich krúžkov varenia sme sa po celý čas usmievali. Ide z nich radosť, nadšenie zo spoločne stráveného času a odvaha skúšať nové chute. Nebojte sa dať šancu aj zdravším verziám klasických receptov a popustiť uzdu fantázii. Učíte sa, ako si pripraviť skutočné jedlo a spoločne si ho vychutnať.

Za toto všetko vám patrí **veľká vďaka** – a spolu s nami sa vám poďakujú aj vaše brušká.

A keďže vám nechýba chuť experimentovať, pripravili sme pre vás niekoľko tipov, ako si niektoré recepty môžete drobne upraviť alebo obmeniť. Veríme, že vám budú inšpiráciou pri ďalšom varení.



TU SÚ NAŠE TIPY

1. SEZÓNNOŠŤ, LOKÁLNOŠŤ A KVALITA POUŽITÝCH SUROVÍN

Pri nákupe vyberajte jednotlivé potraviny podľa sezónnosti, lokálnosti a kvality. Pri produktoch, ako sú rastlinné mlieka a smotany (živočíšne aj rastlinné) nezapadnite čítať etikety. Ak je výrobok kvalitný, obsahuje len základné zložky bez aditív (rastlinnú zložku, vodu, popríklad riasy a bakteriálnu kultúru – smotany, jogurty). Ten istý princíp uplatníme aj pri výbere napr. lístkového cesta alebo iných spracovaných potravín.

2. MÚKA

Základom zdravej stravy je pestrosť. Skúste klasickú pšeničnú múku aspoň čiastočne nahradiť múkou z inej obilniny. Pšeničnú múku viete nahradiť špaldovou. Rozdiel v chuti ani pri pečení takmer nespoznate. Časť múky môže byť celozrnná (1/3 je chuťovo bezpečný pomer - no treba pridať troška tekutín, pretože celozrnná múka viac pije). Nebojte sa ani menej známych múk: pšennová, pohánková, mandľová, amarantová (tej len za lyžicu), ovsená, tapioková, ryžová – skúste pridať do receptu po 1 lyžici a testujte.

3. ZELENINA A OVOCIE V SLADKÝCH AJ SLANÝCH RECEPTOCH

Najemno nastrúhaná ošúpaná cuketa, mrkva alebo cvikla dodá koláču a muffinu šťavnatosť, vlácnosť a prospešnú vlákninu. Také jablčko aj sladkosť. Na veľký plech stačí použiť šálku nastrúhanej zeleniny. Množstvo treba pomerovo prispôsobiť celkovému objemu použitých ingrediencií.

Rovnako sa dá zelenina, či šošovica pridať do zemiakových placiek. Okrem vyššie spomínaných druhov môžete vyskúšať aj uvarený karfiol a inú zeleninu podľa sezóny.

4. TUK

Olivový olej a repkový olej sú vhodnejšou voľbou pred slnečnicovým olejom, pretože obsahujú ideálny pomer omega-3 a omega-6 tukov.

5. CUKOR

Spravte si pokus - skúste znížiť celkové množstvo cukru v koláči o 1/4 až 1/2 a pozorujte, aké iné chute vnímate.

Možností ako nahradiť cukor máme niekoľko:

- › **Med** či **javorový sirup** sú vhodnou alternatívou v studenej kuchyni.
- › V lievancoch a muffinoch sa dajú použiť **popučené banány**, či najemno **nastrúhané jabĺčka**.
- › Koláče, palacinky, lievance, muffiny môžete ozdobiť **makom** (vedeli ste, že existuje aj biely mak?), **mletými orieškami** a náš „tajný tip“ je **poleva z horúceho ovocia**.
Ako na to? Do hrnca vysypeme ovocie, čerstvé alebo mrazené - napr. bobuľový mix, jahody, maliny - privedieme do varu a za občasného miešania podusíme, kým sa voda neodparí. Hotovo.
- › Ak dezert na záver polejete **čakankovým**, či **topinamburovým sirupom**, vaše črevné baktérie sa veľmi potešia. Oba sirupy totiž obsahujú **inulín**. Inulín je typ rozpustnej vlákniny. Nie je trávený v tenkom čreve, ale prechádza do hrubého čreva, kde pôsobí ako prebiotikum, teda potrava pre prospešné črevné baktérie.
- › V niektorých koláčoch (napr. perník, brownie, bábovka, muffin) je možné cukor nahradiť **rozmixovaným sušeným ovocím** (datle, figy, hrozienka, marhule – ideálne nesúreté a nedosladzované). Sušené ovocie namočíme do vody aspoň na 30 min (závisí od tvrdosti ovocia). Po zmäknutí ho rozmixujeme na kašu a použijeme v recepte v pomere 1:1 namiesto cukru. Koláčik bude šťavnatejší, ťažší (preto táto náhrada nie je vhodná do všetkých koláčov) a receptu dodáme prospešnú vlákninu.

PRAKTICKÉ TIPY

RECEPT NA TATARSKÚ MAJONÉZU

Chuťovo je veľmi príbuzná tej, ktorú všetci poznáme, a dá sa využiť aj pri príprave vianočného zemiakového šalátu.

› **Suroviny:** 150 g jogurt (klasický, smotanový alebo grécky), 1 natvrdo uvarené vajíčko, 1 kyslá uhorka, 1/2 malej cibule, šťava z citróna, 1 čajová lyžička horčice, soľ a čierne korenie podľa chuti.

Postup: cibuľu prelejeme vriacou vodou. Dáme do mixéra a rozmixujeme s uhorku a troškou jogurtu. Pridáme zvyšok jogurtu, vidličkou roztlačené žĺtko, nadrobno nakrájaný bielok a dochutíme horčicou, citrónovou šťavou, soľou a čiernym korením. Všetko spolu zmiešame.

RECEPT NA ZLATÝ KLAS

Zlatý klas je v podstate iba kukuričný škrob, arómy a farbivá. Keďže chceme používať čo najjednoduchšie potraviny, stačí, ak namiesto Zlatého klasu použijete kukuričný škrob alebo tapiokovú múku. Jedno balenie Zlatého klasu má 40 g, použite teda rovnaké množstvo škrobu a pridajte štipku vanilky.

Nech vám varenie a pečenie na Krúžkoch varenia aj naďalej prináša radosť z chutne strávených spoločných chvíľ.

S potešením,

Tím skutočne zdravej školy



MÔJ RECEPT: _____



SUROVINY: _____

POSTUP: _____







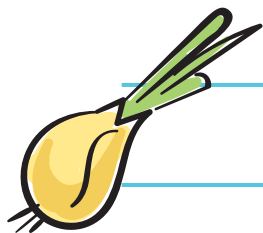


MÔJ RECEPT: _____



SUROVINY: _____

POSTUP: _____





Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola o.z.

www.skutocnezdravaskola.sk

