

The background is a light green color with several hand-drawn sketches of vegetables in dark blue ink. These include a whole onion, a cross-section of a tomato, a whole tomato, a chili pepper, a leafy vegetable, and a cross-section of a zucchini. Five circular inset images show different plant-based dishes: 1. Top left: A bowl with white rice, a red bean and vegetable stew, and a lemon wedge. 2. Top center: A bowl with a red tomato-based sauce, green peas, and three golden-brown bread rolls. 3. Top right: A bowl with macaroni, a tomato-based sauce, three falafel balls, and a fresh green salad. 4. Middle right: A bowl of rice topped with a white sauce, green peas, and a garnish of green onions. 5. Bottom center: A bowl with a dark red bean stew and three golden-brown bread rolls.

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny

**PESTRÉ
JÍDELNY**

Recepty: Pavla Drlíková
Testování receptur: Alena Vacková
Fotografie: Renata Ladyová
Sazba, ilustrace, grafická úprava: Lucie Galatíková
Na obsahu spolupracoval tým Pestrých jídel
Jazyková korektura: Denisa Morongová

Vydalo NESEHNUTÍ v roce 2025, Křížová 463/15, 603 00 Staré Brno
1. elektronické vydání
Formát: PDF
ISBN: 978-80-87217-81-8

Poděkování patří Animal Rebellion za finanční podporu
a škole Vela za poskytnutí prostorů pro přípravu a testování receptur.



Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.

Obsah

Pár slov úvodem	6
Provozní tipy	7
Nutriční tipy	10
Kulinářské tipy	12
Hráškový krém s krutóny	14
Polévka minestrone	16
Sladké palačinky z červené čočky	18
Trojbarevný salát s pomerančovou zálivkou	20
Jahodové knedlíky s ovocnou omáčkou	22
Obalované tofu s kari omáčkou a rýží	24
Krémové žluté kari s rýží	26
Křupavé stripsy s bramborovou kaší	28
Vietnamská miska s rýžovými nudlemi	30
Indický dhal s červenou čočkou	32
Růžový rebel: fazolovo-řepný burger	34
Tofu rybí prsty s bramborovou kaší a hráškem	36

Mac&cheese s rostlinnými kuličkami	39
Burrito s houbami a nakládaným zelím	41
Gnocchi s rajčatovou omáčkou a grilovanou cuketou	43
Shepherd's Pie s marinovaným robi plátkem	46
Falafel s hummusem, tofu feta sýrem a zeleninou	49
Polentová pizza	52
Výpečky se špenátem	54
Robi čevabčiči	56
Boloňské špagety s čočkou	58
Cizrna na paprice s těstovinami	60
Fazolový guláš	62
Hrachová kaše s tofu, cibulkou a okurkou	64
Chilli sin carne s jasmínovou rýží (nepálivé)	66
Tagliatelle s houbovou omáčkou a uzeným tofu	68
Segedínský guláš s uzeným tofu	70
Halušky s kysaným zelím a uzeným tofu	72

Obsah

<i>Pohanková sekaná s bramborovou kaší</i>	<i>74</i>
<i>Letní závitky z rýžového papíru</i>	<i>76</i>
<i>Lasagne</i>	<i>78</i>
<i>Fazolový karbanátek</i>	<i>80</i>
<i>„Svíčková“ omáčka s Robi steakem a domácím knedlíkem</i>	<i>82</i>
<i>Quinoa s grilovanou zeleninou a tofu fetou.</i>	<i>84</i>
<i>Majonéza</i>	<i>86</i>
<i>Smetana</i>	<i>87</i>
<i>Salát coleslaw</i>	<i>88</i>
<i>Autorka receptur</i>	<i>89</i>
<i>Proč je důležité zařazovat rostlinná jídla do jídelníčku školních jídelen?</i>	<i>91</i>
<i>PAN.</i>	<i>92</i>
<i>NESEHNUTÍ</i>	<i>93</i>
<i>Pestré jídelny</i>	<i>94</i>
<i>Zdroje</i>	<i>95</i>



Pár slov úvodem

Rostlinné pokrmy pro školní jídelny? Proč ne! Tato publikace vám ukáže, že rostlinná jídla mohou být nejen zdravá, ale také naprosto neodolatelná. Naše kuchařka je novým společníkem, který vám pomůže snadno a rychle připravit jídla, která si snadno zamilují všechny děti.

Odborně vybraný soubor rostlinných receptů byl vytvořen s cílem podpořit zařazování těchto pokrmů do školních jídelen – zdravě, chutně a jednoduše.

Každý recept obsahuje seznam ingrediencí, postup přípravy a přehlednou tabulku s informacemi o energetické hodnotě, podílu vlákniny a bílkovin v jedné porci. Doporučená denní dávka vlákniny a bílkovin je vypočítána pro věkovou kategorii 15–18 let. Nechybí ani ilustrační obrázek, který vás k vaření patřičně navnadí, a malá bublinka s nutričními tipy a dalšími užitečnými informacemi.

Množství ingrediencí je uvedeno v gramech a počítáno na 10 porcí – ideální pro školní jídelny, kterým to usnadní přepočty pro jejich provoz. V úvodu navíc najdete provozní a nutriční tipy, které vám zjednoduší práci a pomohou jídla efektivněji plánovat a vařit.

Tato publikace je vaší průvodkyní na cestě k moderním, udržitelným a zdravým školním jídelnám.



Provozní tipy

Změny v jídelníčku a zavádění rostlinné stravy může být výzvou. Tyto tipy z praxe vám můžou pomoci zvýšit poptávku a snížit množství odpadu.

Atraktivní názvy

Tak co myslíte, který název vás víc zaujme – „řepný karbanátek“ nebo „růžový rebel: fazolovo-řepný burger“? A jaký bude váš dojem, když uvidíte v nabídce „dušenou čočku“ vs. „krémovou čočkovou hostinu“? Název pokrmu má sílu! Nebojte se používat zábavné a lákavé formulace, které upoutají pozornost už na první pohled. Když k tomu přidáte přídavná jména jako šťavnatá, křupavá, lahodná nebo opečená, máte velkou šanci, že si jídlo získá srdce dětí (a nejen jich!). Tato slova pomáhají dětem si jídlo lépe představit a vytváří kolem něj obraz, který z něj dělá neodolatelnou volbu.

Výběr z více variant

Pokud v jeden den nabídneme dvě rostlinné možnosti, zvyšuje se šance, že se alespoň jedním jídlem trefíme do chuťových preferencí dětí.

Tento přístup může být skvělou příležitostí, jak postupně děti zvykat na rostlinná jídla v jejich stravě a dát jim možnost si z rostlinných potravin vybrat ty, které mají rády.

Rostlinná volba je ta první možná

Při sestavování jídelníčku dejte rostlinné pokrmy na první místo. Pokud vezmeme v úvahu, že dítě, které si nevybere jinou variantu, dostane jako první možnost právě rostlinné jídlo, zvýší se šance, že tento pokrm ochutná a příště si ho záměrně zvolí.



Rostlinné pokrmy není potřeba označovat speciálním symbolem nebo značkou. Samozřejmě je nutné uvést alergeny. Tato jídla mají být běžnou součástí jídelníčku všech. V praxi se ukazuje, že pokud jsou rostlinné pokrmy součástí běžné nabídky bez speciálního označení, zájem o ně se výrazně zvyšuje.

Snadné ochutnat a kdykoliv si samostatně přidat

Ve Finsku běžné, u nás ojedinělé, ale úspěšné. Samoobslužné salátové bary jsou skvělým nástrojem, jak nabídnout dětem možnost vybrat si zeleninu a přílohy podle jejich preferencí. Svoboda výběru a možnost experimentovat, zvyšuje zájem o zdravé pokrmy, ale také se výrazně snižuje množství vyhozených zbytků jídel. Tato nabídka přitom nepředstavuje žádnou složitost – jde o jednoduchou, ale efektivní změnu, která podpoří zdraví a sníží zbytečné plýtvání. Do nabídky se může promítat sezónní a lokální nabídka zeleniny a ovoce. Máte možnost ve vaší jídelně zřídit salátový bar? Jaké kroky k tomu vedou?

O jídle nejen v jídelně

Ve třídě je prostor nejen pro debatu o zdravém a udržitelném stravování, o jednotlivých makro- a mikroživinách, původu potravin a způsobu jejich výroby. Možnosti, jak budovat pozitivní vztah k jídlu a zdravému stravování, jsou skutečně neomezené. Když se děti dozvědí více o tom, jak jejich volby ovlivňují nejen jejich tělo, ale i životní prostředí a klima a pokud si samy vyzkouší uvařit chutný rostlinný pokrm, vzniká silná motivace ke změně.

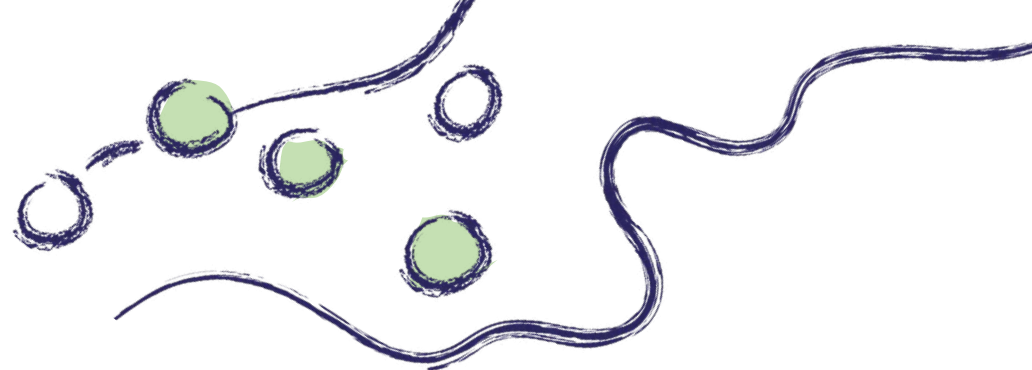


Zájem celé komunity

Co se stane, když se do změny zapojí celá komunita školy? Pedagogický i nepedagogický personál školy je pro děti velkým vzorem. Děti potřebují podporu proto, aby překonaly některé své bariéry, které jim brání ochutnávat nová jídla. Pokud vidí, že i dospělí pravidelně zařazují rostlinná jídla do svého jídelníčku, tak pochopí, že to je normální a není na takovém stravování nic divného. Ideální je, pokud studující mají možnost sedět u jednoho stolu s učitelstvem a společně se o jídle bavit. Některé děti jsou pak schopné nové stravovací návyky získané ve školní jídelně přinést i do své rodiny a tím tak rozšířit zdravé stravování i za hranice školy. To můžeme podpořit i komunitními dny pro rodiny dětí, kde bude možné něco z chutné rostlinné kuchyně školní jídelny ochutnat.



Nutriční tipy



Bílkoviny v rostlinné stravě

Častou a závažnou chybou při sestavování rostlinného jídla bývá pouhé vynechání masa a živočišných produktů. Rostlinná strava by měla být o promyšlené skladbě jídel, ve které se kombinují ingredience bohaté na bílkoviny z různých potravinových skupin. Nejvyšším rostlinným zdrojem bílkovin je sója a výrobky z ní. Základní strategií je však kombinace sóji a jiných luštěnin (čočka, cizrna, fazole, tofu) s obilovinami (rýže, oves, jáhly, kroupy, celozrnný chléb) a také s ořechy a semínky, což zajišťuje přísun všech esenciálních aminokyselin během dne [1]. Výhoda rostlinných proteinů tkví v tom, že zdroje, ze kterých pochází, jsou obecně méně kalorické, obsahují málo nasycených tuků a mají příznivý obsah vlákniny, vitamínů a minerálů. Jako nevýhoda může být vnímána asi o 30 % nižší využitelnost, než jak je tomu u živočišných bílkovin. To se však může jednoduše vybalancovat o něco vyšším příjmem [2].

Vápník v rostlinné stravě

Dostatek vápníku nemusí být závislý na mléčných produktech. Rostlinné zdroje vápníku mohou plně zajistit jeho denní příjem. Nejlepšími rostlinnými zdroji jsou listová zelenina (kapusta, pak choi, brokolice), obohacené rostlinné mléko, tofu vyrobené srážením s vápenatými solemi, luštěniny, sezamová semínka, tahini pasta a mandle. Vstřebatelnost vápníku závisí na obsahu oxalátů a fytátů v potravinách – například vápník z kapusty má lepší využitelnost než ze špenátu. Důležitý je také dostatek vitamínu D, který je nutný pro jeho vstřebávání a správné zpracování v těle. Vitamin D je vhodné doplňovat, a to především v zimních měsících [3].

Omega-3 mastné kyseliny – řepkový olej

Pro správný vývoj a fungování nervového systému, zdravé hladiny cholesterolu v krvi a pro ochranu organismu před zánětem je také důležité klást důraz na to, jaké tuky konzumujeme. Není optimální pravidelně konzumovat průmyslově zpracované potraviny s vysokým obsahem nevhodných olejů a másla. Obsahují příliš mnoho nasycených mastných kyselin a téměř žádné důležité živiny. Nenasycené mastné kyseliny (omega-3 a -6) se nachází zejména v rostlinných zdrojích tuku (nepražené ořechy, semínka, kvalitní za studena



lisované oleje) a v rybách. Výzkumy ukazují, že ani v rostlinné říši nejsou však tuky rovnocenné. Při výběru oleje při vaření je vhodnější použít řepkový olej než slunečnicový, protože má příznivější poměr omega-6 ku omega-3 mastným kyselinám. Z tohoto důvodu je také vhodná častější konzumace lněných a chia semínek a také vlašských ořechů [4]. Dostatečný příjem železa je klíčový pro tvorbu červených krvinek a prevenci únavy.

Vláknina a mikrobiom

Vláknina je složka potravy, která se nachází výhradně v rostlinách. Lidský trávicí systém ji nedokáže enzymaticky rozložit a vstřebat, proto putuje až do tlustého střeva, kde plní úlohy, které jsou nepostradatelné pro naše zdraví. Rozpustná vláknina slouží jako potrava pro střevní bakterie, které se můžou následně množit a zvyšovat svoji druhovou rozmanitost, což má pozitivní vliv na imunitní systém. Výzkumy také ukazují, že rozpustná vláknina příznivě ovlivňuje cholesterol v krvi a zlepšuje tak kondici srdce a cév. Nerozpustná vláknina významně zvětšuje objem stolice a usnadňuje její pasáž, což je významné pro prevenci zácpy a karcinomu tlustého střeva. Je důležité mít v jídelníčku pestrou paletu rostlinných jídel (obilovin, luštěnin, ovoce a zeleniny) a tím i mnoho typů vlákniny k využití plného potenciálu jejich zdravotních benefitů [5].

Železo v rostlinné stravě

Rostlinné zdroje železa zahrnují luštěniny, tofu, tempeh, ořechy, semínka (dýňová, sezamová), celozrnné obiloviny a sušené ovoce. Nehemové železo z rostlin má o něco nižší vstřebatelnost než hemové železo, které tvoří asi 15–20 % železa z živočišných zdrojů. Vstřebatelnost nehemového železa lze zvýšit kombinací se zdroji vitamínu C (hlavně čerstvá zelenina a ovoce). Kávu a čaj je lepší pít odděleně od jídel bohatých na železo, protože obsažené taniny mohou blokovat jeho vstřebávání. Dostatečný příjem železa je klíčový pro tvorbu červených krvinek a prevenci únavy a je zvláště důležitý pro děti, těhotné a menstruuující ženy [6].

Kulinářské tipy

Krémová konzistence

Děti často nemají rády zeleninu ve své původní podobě. Co takhle ji rozmixovat do omáček nebo krémových polévek? Tak si jí nevšimnou a přitom dostanou všechny potřebné vitaminy a živiny. Tento trik je skvělým způsobem, jak do jídelníčku zařadit více zeleniny, aniž by to děti nějak negativně vnímaly. Můžete vyzkoušet rostlinné verze oblíbených omáček, například mac&cheese, rajčatovou, svíčkovou nebo kari.

Oblíbená jídla v rostlinné verzi

Nabídněte dětem jejich oblíbené pokrmy ve veganské podobě. Mohou to být veganské burgery, těstoviny s rostlinnými omáčkami, lasagne, wrapy nebo falafel místo kuřecích nuggetů. Tak si budou užívat jídlo, které znají, ale ve zdravější a rostlinné formě.

Přidání oblíbených chutí

Děti mají rády sladké. Skvělým způsobem, jak zpestřit jejich jídelníček, je přidání suroviny s přirozeně sladkou chutí. Můžete využít zeleninu jako mrkev, batáty, hrášek, kukuřici, dýni hokkaido nebo cuketu, ale i ovoce, jako je jablko. Přidejte ho do kari omáček, krémových polévek (například celerového krému s jablky) nebo do podzimních salátů s oříšky. Dodáte tak jídlu příjemnou sladkost a celkově obohatíte jeho chuť.



Pestrobarevné ingredience

Děti milují barevné jídlo. Používejte proto různou zeleninu, jako jsou červené papriky, rajčata, okurky, brokolice, hrášek, mrkev, batáty nebo dýně. V jídle budou tvořit krásné barevné kontrasty a zároveň dodají pokrmům rozmanitou chuť a výživovou hodnotu.

Jednoduché a známé chutě

Snažte se připravovat jídla s jemnou a přirozenou chutí, která jsou dětem dobře známá. Například jemnou a sladkou rajčatovou omáčku, křupavé pečené brambory nebo rýži a těstoviny, které snadno zkombinujete s různými omáčkami. Použití jednoduchého koření, jako je sůl, pepř, majoránka, bazalka nebo oregano, zajistí jemnou, ale stále výraznou chuť, která není příliš silná pro dětské chuťové pohárky. Taková jídla jsou pro děti přístupnější a chutnější.



Hráškový krém s krutóny

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
krém	řepkový olej	10
	cibule loupaná	100
	česnek loupaný	8
	mrkev	40
	brambory (var. typ B)	150
	hrášek mražený	450
	sůl	4
	zeleninový vývar	750
	pepř mletý	0,1
krutóny	krém na vaření sójový (6)	100
	toast celozrnný (1)	200
navrch	řepkový olej	5
	petržel čerstvá	7

Postup přípravy

Hráškový krém

Cibuli nakrájíme na kostky, orestujeme. Po chvíli přidáme česnek, mrkev a brambory na kousky a chvíli ještě restujeme. Osolíme a opepříme, zalijeme zeleninovým vývarem a necháme vařit, dokud nebudou mrkev a brambory měkké. Přidáme rozmražený hrášek a ještě 5 minut povaříme. Přidáme část sójového krému a v blenderu rozmixujeme do konzistence krému.

Krutóny

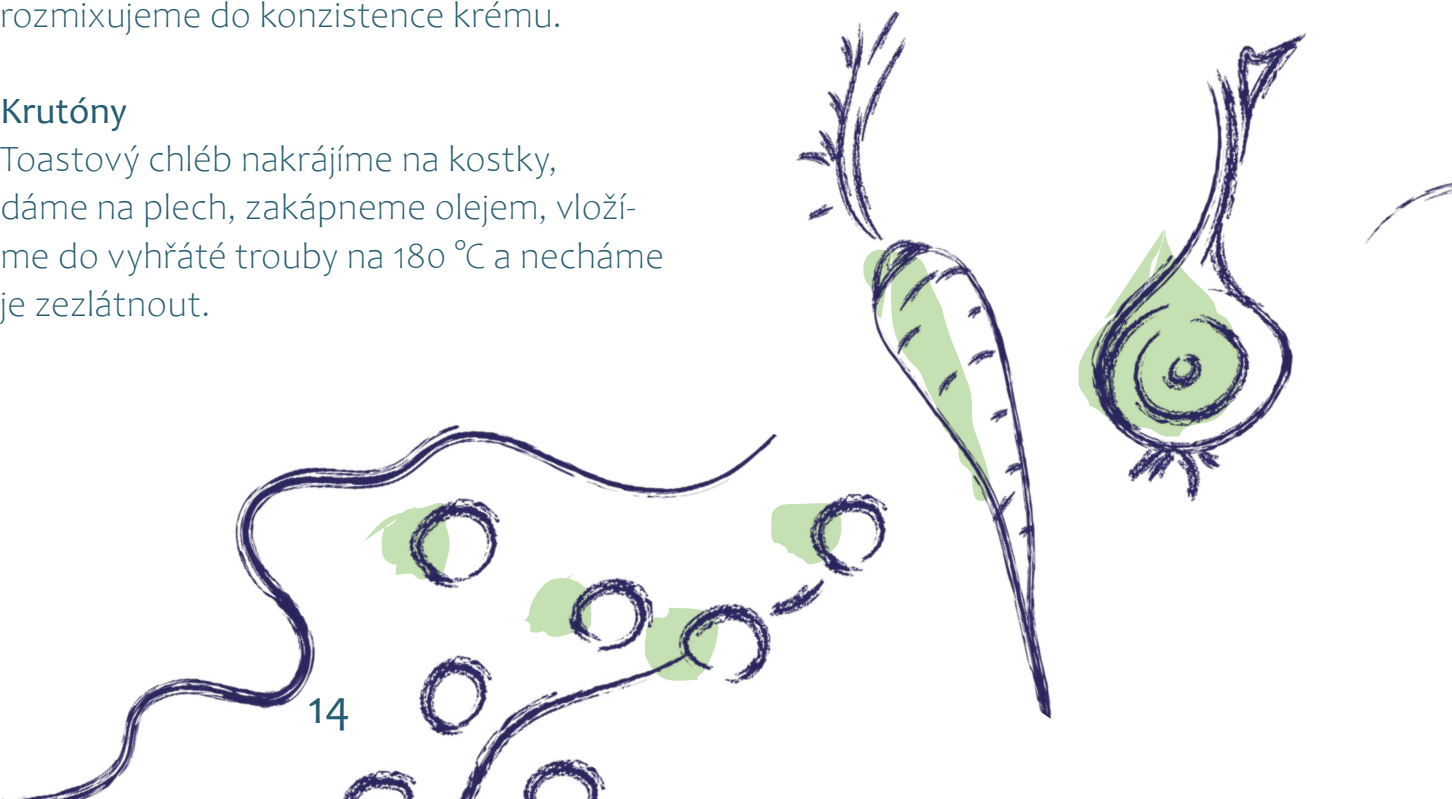
Toastový chléb nakrájíme na kostky, dáme na plech, zakápneme olejem, vložíme do vyhřáté trouby na 180 °C a necháme je zezlátnout.

Servírujeme

Hráškový krém ozdobíme zbylým sójovým krémem, přidáme čerstvou petrželku a upečené krutony.

Tip

Hráškový krém můžeme ozdobit nerozmixovaným hráškem nebo čerstvými hráškovými výhonky.



Hrášek obsahuje bílkoviny, vlákninu, vitamín K a lutein, což přispívá ke zdraví očí a kostí. Ve srovnání se sušeným hráchem obsahuje více vitamínů [7].

			% DDD
Energie	136,6	kcal	
Vláknina	4,3	g	19 %
Bílkoviny	4,4	g	11 %



Polévka minestrone

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
polévka	řepkový olej	10
	cibule loupaná	80
	česnek loupaný	8
	mrkev	100
	řapíkatý celer (9)	30
	rajčata drcená	30
	cuketa	150
	baby špenát	15
	fazole bílá sušená	100
	bazalka syrová	1
	tymián sušený	1
	oregano sušené	1
	cukr	4
	sůl	3
pasta	pepř mletý	0,1
	zeleninový vývar	1000
	těstoviny kolínka (1)	100
navrch	řepkový olej	5
	bazalka syrová	10

Postup přípravy

Minestrone

Cibuli nakrájíme na kostky a vložíme ji do hrnce s rozehrátým olejem. Jakmile je cibule růžová, přidáme nasekaný česnek, mrkev na menší kostky, řapíkatý celer na malé proužky a společně restujeme. Přidáme drcená rajčata, cuketu, osolíme, opepříme, ochutíme sušenou bazalkou, tymiánem, oreganem, osladíme cukrem, zalijeme vývarem a vaříme, dokud nebude zelenina měkká. Ke konci vaření přidáme uvařené bílé fazole, můžeme dosolit a vypneme. Do hotové polévky dáme baby špenát, který překrojíme na širší pružky.

Těstoviny

Těstoviny uvaříme dle návodu ve vroucí osolené vodě. Po uvaření těstoviny scedíme, necháme je zchladnout a pokapeme olejem, aby se nelepily.



Servírujeme

Polévku servírujeme s uvařenými těstovinami a lístkem bazalky.

Tip

Polévku minestrone můžeme ozdobiti různými bylinkovými pesty, např. bazalkovým. Do polévky se hodí malé druhy těstovin.



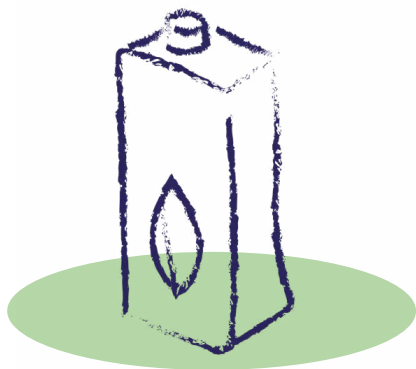
			% DDD
Energie	93,3	kcal	
Vláknina	3,5	g	16 %
Bílkoviny	4,0	g	10 %



Sladké palačinky z červené čočky

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
palačinky	čočka červená púlená	400
	voda	750
	mandlový nápoj (8)	150
	cukr	8
	sůl	0,1
	řepkový olej	20
marmeláda	ovoce čerstvé	400
	cukr	5
navrch	zakysaný krém	100
	meduňka čerstvá	10



Postup přípravy

Palačinky

Červenou čočku propláchneme pod studenou tekoucí vodou, dáme do gastronádob, přidáme vodu, mandlový nápoj a necháme čočku namočit nejméně na 3 hodiny (ideálně přes noc). Směs i s vodou dáme do mixéru a rozmixujeme do hladka, těsto by mělo mít konzistenci palačinkového těsta. Přidáme cukr a špetku soli. Rozehřejeme si nepřilnavou pánev, přidáme malé množství oleje a rozlijeme těsto do tenké vrstvy. Na pánev o průměru 24 cm nalijeme cca 100 ml směsi.

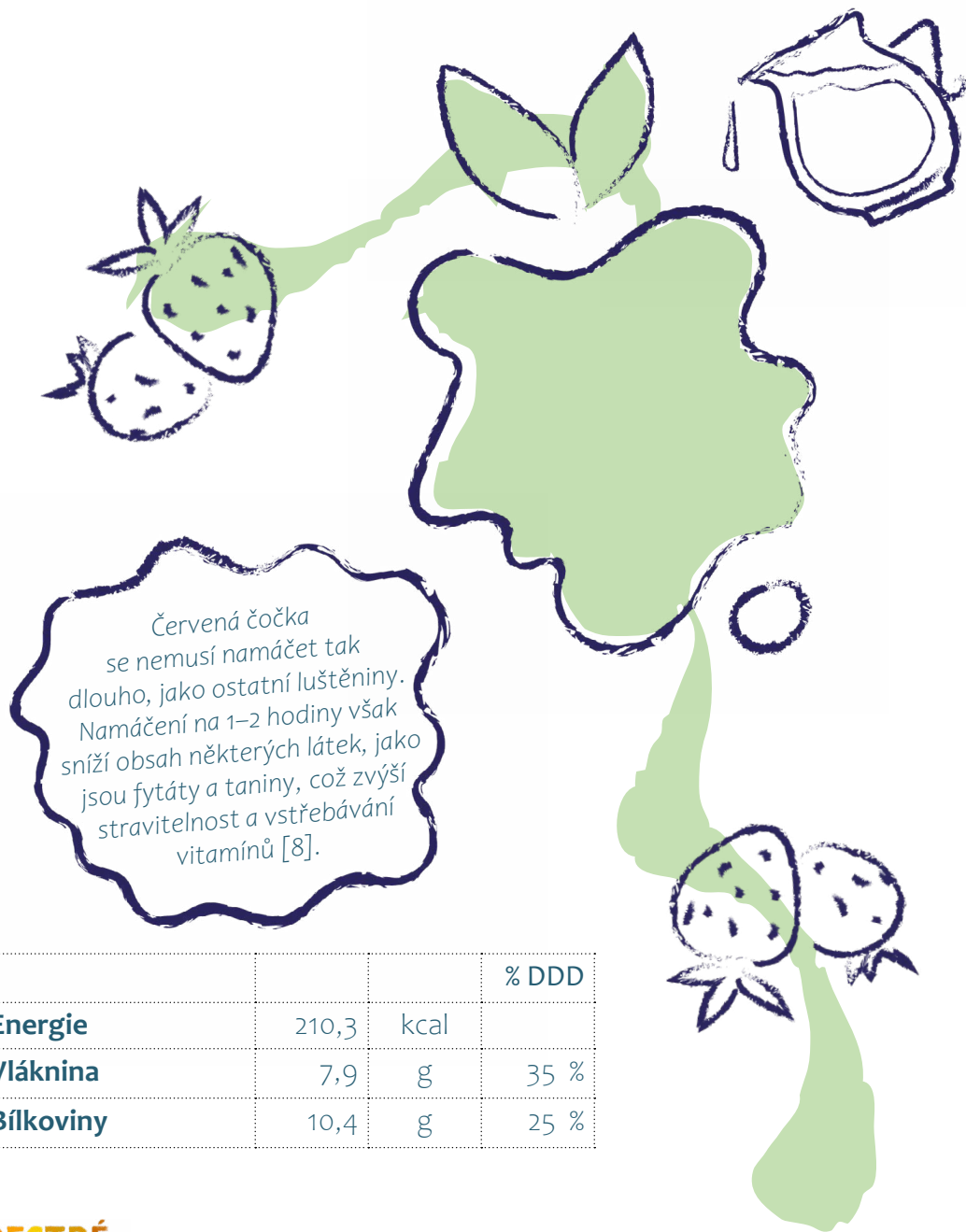
Servírování

Palačinky plníme ovocem, čerstvým nebo rozmačkaným s cukrem. Zarolujeme do ruličky nebo přeložíme na trojúhelníky. Můžeme zakápnout sirupem, přidat lžici zakysaného krému a ozdobit meduňkou.

Tip

Jako náplň můžete použít také marmeládu, sezónní ovoce, oříškové másla, veganskou šlehačku atd. Palačinky lze dělat i na slano (s vynecháním cukru) a můžeme je naplnit třeba špenátem, rajčaty, veganským sýrem a zapéct je. Místo cukru můžeme zvolit sirupy. Také je můžeme na závěr posypat rozdrcenými ořechy.





			% DDD
Energie	210,3	kcal	
Vláknina	7,9	g	35 %
Bílkoviny	10,4	g	25 %



Trojbarevný salát s pomerančovou zálivkou

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
zálivka	pomerančový džus	285
	olivový olej	57
	balsamico krémové	21
	agávový sirup	42
	sůl	1
	pepř černý mletý	1
směs	tofu natural (6)	741
	citronová šťáva	61
	řepa předvařená	600
	ledový salát	950
	rukola	150
	kešu ořechy (8)	300

Postup přípravy

Zálivka

Z olivového oleje, pomerančového džusu, balsamica, soli, pepře a agávového sirupu umícháme zálivku.

Tofu

Tofu rozdrobíme prsty a smícháme s citronovou šťávou.

Řepa

Vakuovanou vařenou řepu přepůlíme a nakrájíme na tenké plátky.

Salát

Natřhané listy ledového salátu smícháme s rukolou.

Servírování

Do hlubokého talíře nanese se směs římského salátu a rukoly, posypeme rozdrobeným tofu a nakrájenou řepou a přelijeme pomerančovou zálivkou.

Nakonec posypeme kešu ořechy.

Dle studie z 9 evropských zemí, dosahuje minimální denní příjem ovoce a zeleniny jen 6–24 % dětí [9].

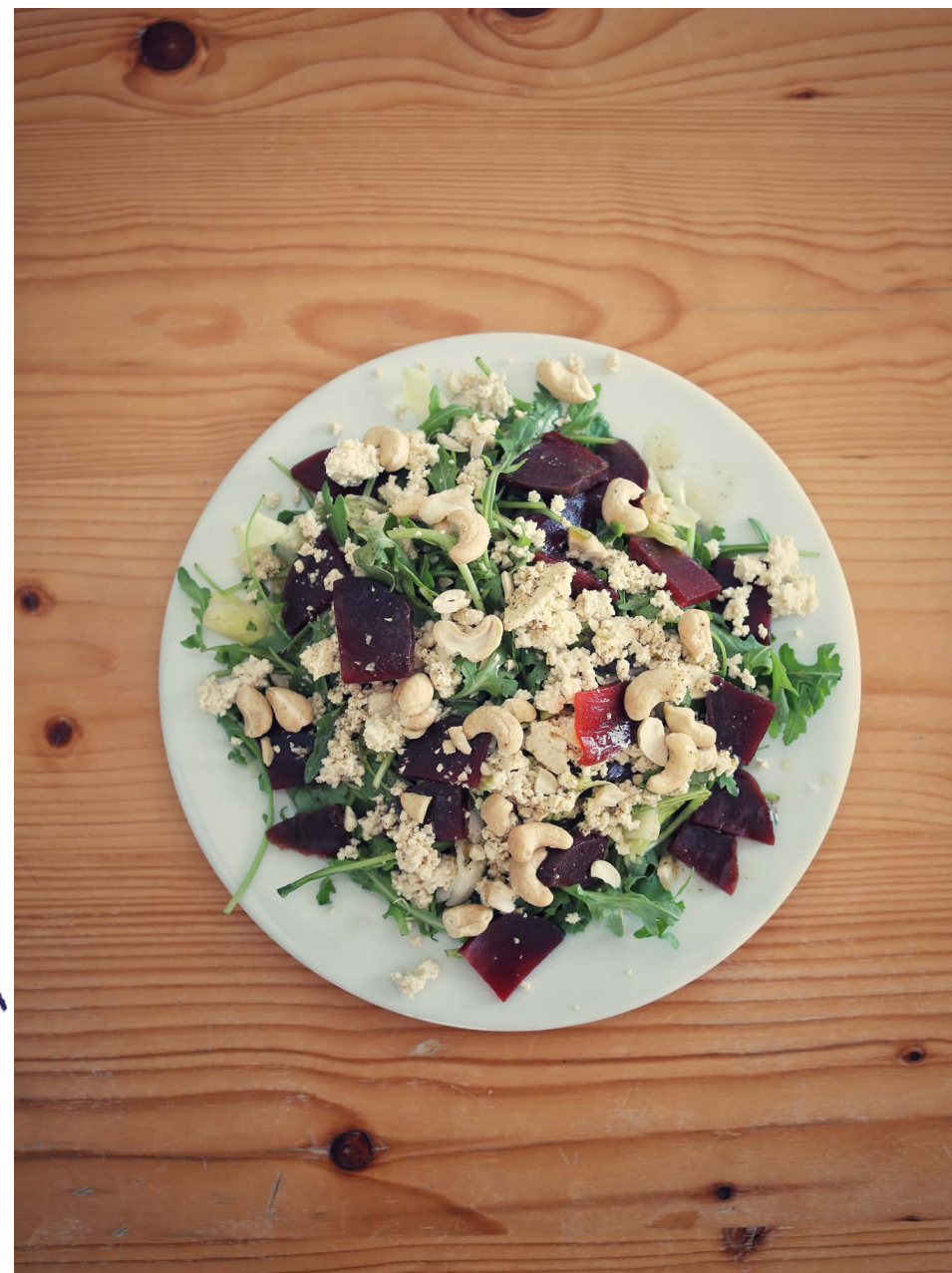


Dle WHO,
by měl být denní
příjem zeleniny a ovoce
minimálně 400 g denně (platí
pro adolescenty a dospělé),
což snižuje riziko civilizačních
onemocnění a napomáhá
zajistit adekvátní denní
příjem vlákniny [9].

			% DDD
Energie	423,1	kcal	
Vláknina	4,7	g	21 %
Bílkoviny	19,8	g	48 %

**PESTRÉ
JÍDELNY**

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny



Jahodové knedlíky s ovocnou omáčkou

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
náplň	jahody čerstvé	1200
těsto	tofu natural (6)	1000
	hladká mouka (1)	530
	ovesné mléko	350
	vanilkový cukr	70
	sůl	5
	cukr	150
omáčka	citron čerstvý	150
	jablka Gala	650
navrch	mandle (8)	70
	máta	5

Postup přípravy

Těsto na knedlíky

Tofu rozmixujeme najemno v mixéru s ovesným mlékem. V misce promícháme s moukou, vanilkovým cukrem, špetkou soli a citronovou kůrou. Těsto zpracujeme jen krátce. Výsledná hmota bude vlhká a bude se mírně lepit. Navlhčenými dlaněmi odebíráme malé porce těsta (cca 32 g) a balíme do nich jahody. Vložíme do vroucí vody a vaříme 3 až 5 minut.

Omáčka

Očištěné a nakrájené zbytky jahod a nakrájená jablka rozmixujeme společně se šťávou z vymačkaného citronu a dosladíme cukrem. Mandle nasekáme v mixéru.

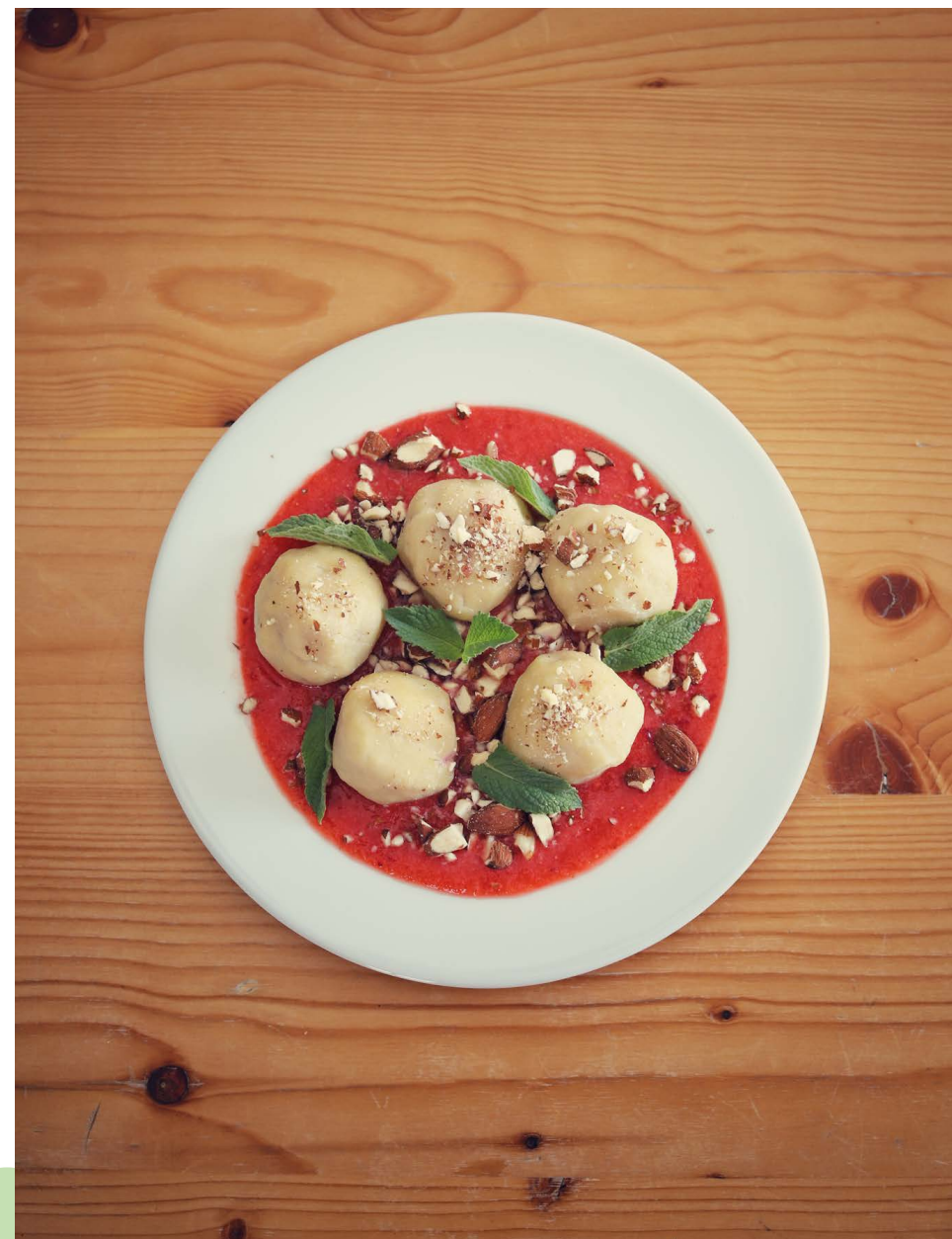
Servírování

Nalijeme na talíř 160 g omáčky, na ni posadíme 5 ks knedlíčků, posypeme nasekanými mandlemi a ozdobíme čerstvou mátou.





			% DDD
Energie	564,5	kcal	37 %
Vláknina	8,3	g	58 %
Bílkoviny	23,8	g	



Obalované tofu s kari omáčkou a rýží

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
omáčka	cibule loupaná	150
	česnek loupáný	60
	mrkev	300
	zázvor čerstvý	30
	řepkový olej	150
	kari koření	15
	kurkuma mletá	2
	garam masala	10
	kokosové mléko	600
	sůl	15
	agávový sirup	80
	limetková šťáva	40
obalování	kukuřičná mouka	120
	panko strouhanka	100
	sójové mléko	250
	tofu marinované	800
	sezam loupáný černý	15
servírujeme	koriandr čerstvý	50
	rýže basmati	650

Postup přípravy

Omáčka

Nejprve si připravíme kari omáčku. Rozehřejeme olej a přihodíme cibuli a mrkev nakrájené na menší kusy. Restujeme, dokud cibule nezačne karamelizovat. Přidáme česnek a zázvor, po minutě vmícháme kari, garam masalu a kurkumu. Až se koření rozvoní, přidáme kokosové mléko a přibližně 70 ml vody. Osolíme a pod pokličkou vaříme, dokud zelenina nezměkne. Rozmixujeme tyčovým mixérem. Dochutíme agávovým sirupem a limetkovou šťávou. Omáčka má být spíše hustší.

Obalování

V jedné misce smícháme kukuřičnou mouku se sójovým mlékem a trochou soli, aby vzniklo hustší těstíčko. Do druhé misky nasypeme panko strouhanku. Ukrojíme plátek tofu (cca 80 g)

a překrojíme ho na 3 trojúhelníky. Ty obalíme nejprve v těstíčku a poté v panko strouhance. Obalené tofu buď smažíme cca 3 min., nebo pokapané olejem pečeme v troubě na 175 °C cca 15 min.

Servírování

Hotové tofu klademe na omáčku, posypeme černým sezamem a nasekaným čerstvým koriandrem. Ideální přílohou pro tento pokrm je basmati nebo jasmínová rýže (175 g na porci).



Kromě toho,
že koření přidávají
jídlu zajímavou chuť,
významně také zvyšují
obsah antioxidantů
v jídle [11].

Vícero
studií prokázalo,
že například kurkuma,
která je základní součástí kari,
pomáhá bojovat proti zánětu
v organismu a působí jako
antioxidant [11].

			% DDD
Energie	777,4	kcal	
Vláknina	3,7	g	16 %
Bílkoviny	24,0	g	58 %



Krémové žluté kari s rýží

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
kari směs	cibule červená loupaná	100
	cuketa	150
	lilek	150
	paprika červená	150
	cizrna v nálevu	580
	batáty	260
	květák	150
	kari pasta žlutá	50
	sůl	10
	řepkový olej	50
	kokosové mléko	150
	koriandr čerstvý	10
navrch	sezam loupaný (11)	3
	rajčata drcená	150
	cukr	20
	rýže basmati	742

Postup přípravy

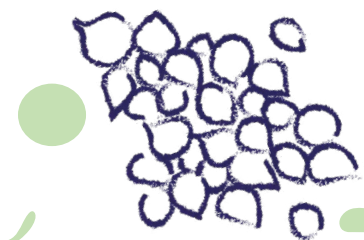
Kari směs

Na rozehrátém oleji orestujeme větší kostky červené cibule, nakrájený květák a batáty (ty lze nahradit dýní). Po chvíli přidáme i cuketu, lilek a papriku. Až zelenina mírně změkne, přidáme žlutou kari pastu a podlijeme drcenými rajčaty, kokosovým mlékem a vodou (v poměru 1:1 k mléku). Přidáme slitou sterilovanou cizrnu. Vaříme do změknutí. Dochutíme solí a cukrem.

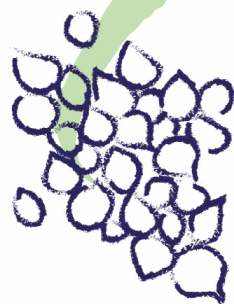
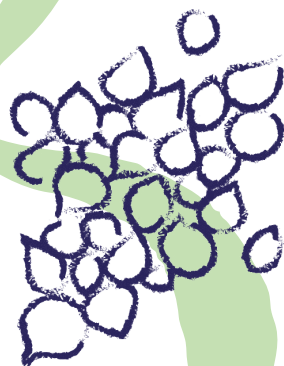
Servírování

220 g kari podáváme s 200 g basmati rýže (další vhodnou přílohou k tomuto pokrmu je indický chléb naan). Rýži posypeme sezamovými semínky a omáčku koriandrem, případně thajskou bazalkou nebo mátou.





Cizrna je obzvláště bohatá na lysin, což je aminokyselina, která často chybí v obilovinách, takže kombinace cizrny s obilovinami, jako je rýže nebo pšenice, může poskytnout kompletní spektrum esenciálních aminokyselin [12].



			% DDD
Energie	467,5	kcal	
Vláknina	6,8	g	30 %
Bílkoviny	11,8	g	29 %

**PESTRÉ
JÍDELNY**

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny



Křupavé stripsy s bramborovou kaší

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
nudličky	sójové nudličky (6)	200
obalování	sušená cibule	12,5
	sůl	12,5
	pepř	2,5
	paprika sladká mletá	7,5
	omáčka tamari	50
	ovesné mléko	425
	hladká mouka (1)	125
	strouhanka	500
	řepkový olej	100
	margarín*	71
kaše	sójový nápoj, čistý**	287
	brambory (var. typ C)	795
navrch	pažitka čerstvá	10

* 70–80 % tuku

** s přídavkem vápníku a vitaminů

Postup přípravy

Sójové nudličky

Sušené sójové nudličky uvaříme do měkka. Scedíme je a vymačkáme z nich přebytečnou vodu. V míse je polijeme tamari omáčkou, posypeme cca 1/5 mouky a promícháme.

Obalování

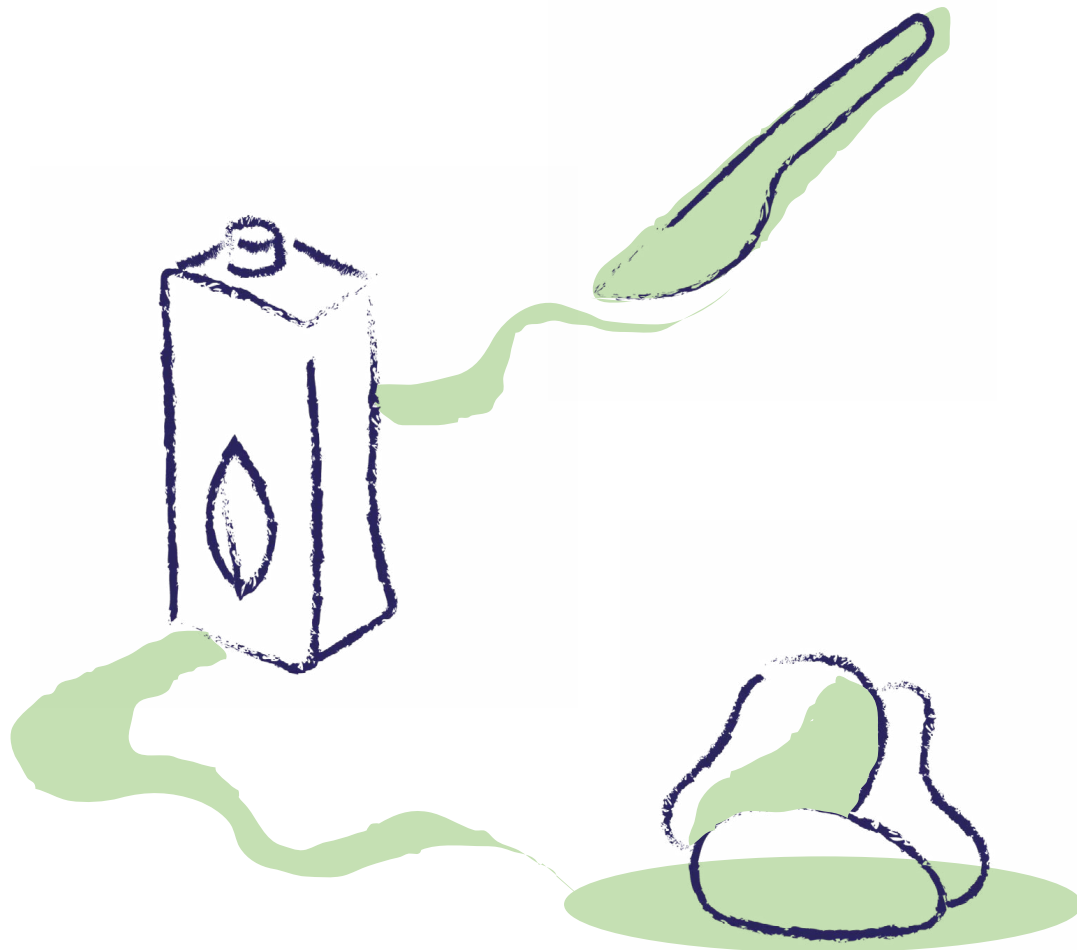
V misce smícháme ovesné mléko společně se sušenou cibulí, solí, pepřem, mletou paprikou a hladkou moukou v hustší těstíčko. Ve druhé misce si připravíme strouhanku. Sójové nudličky obalíme nejprve v těstíčku a poté ve strouhance. Vkládáme do rozpáleného oleje na cca 3,5 min. Vylovíme a necháme okapat.

Bramborová kaše

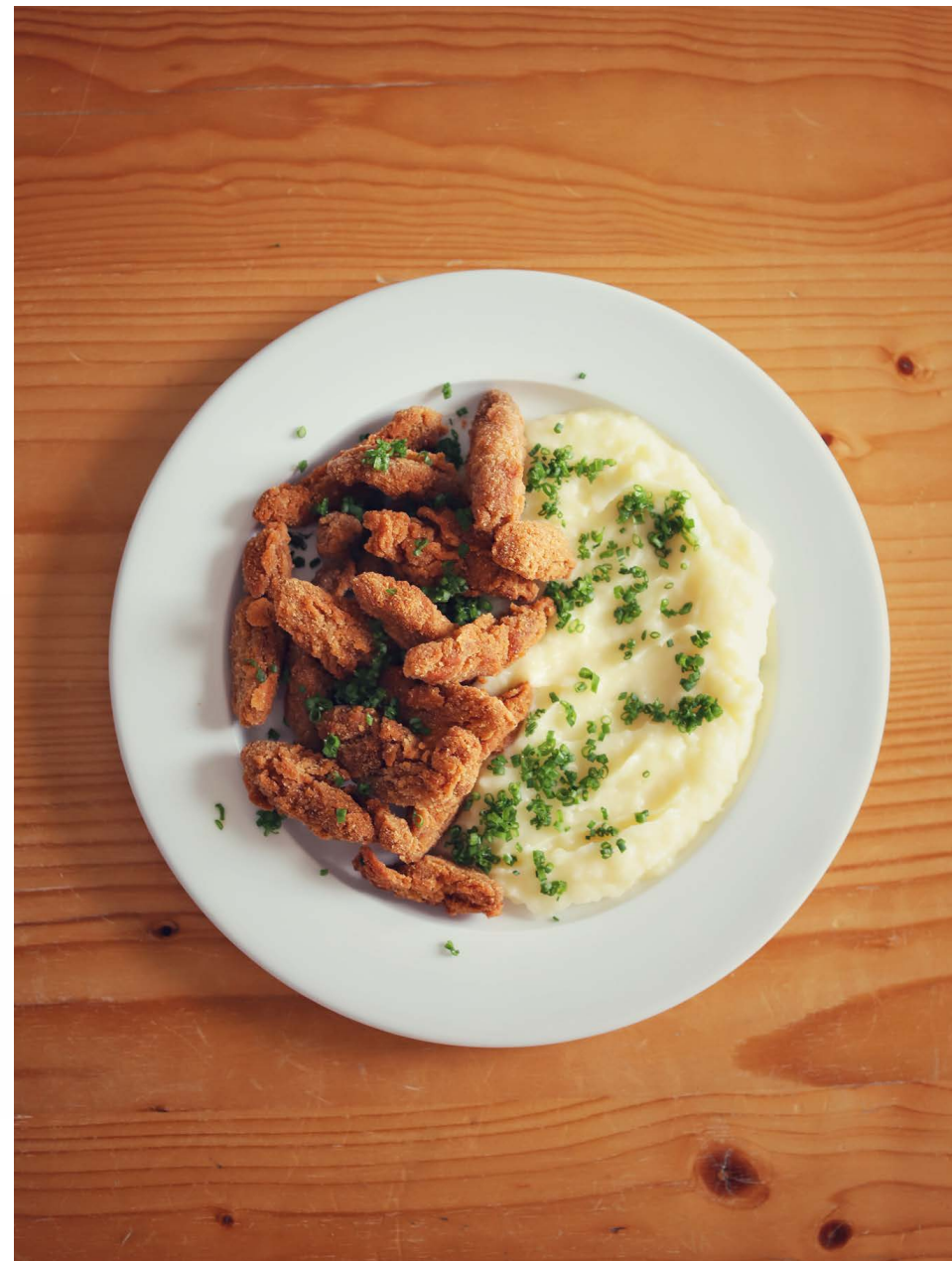
Oloupané brambory vaříme zcela do měkka. Scedíme. Přilijeme k nim lehce ohřáté sójové mléko a rozpuštěný margarín, osolíme a vyšleháme metličkovým mixérem v hladkou, nadýchanou kaši.

Servírování

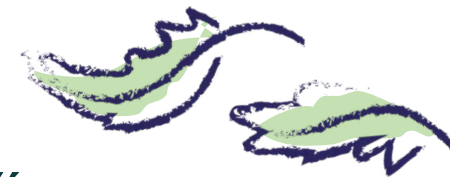
170 g stripsů podáváme s 250 g bramborové kaše. Posypeme nasekanou pažitkou. Lze podávat také s okurkovým, rajčatovým nebo řepným salátem, kyselou okurkou či citronem.



			% DDD
Energie	532,0	kcal	
Vláknina	17,1	g	76 %
Bílkoviny	22,0	g	53 %



Vietnamská miska s rýžovými nudlemi



Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
nudle	rýžové nudle 1 mm	1600
plátky	sójové plátky	250
	řepkový olej	25
	koriandr mletý	3
	kardamom mletý	3
	cibule sušená	4
	skořice mletá	2
	sůl	8
omáčka	voda	700
	rýžový ocet	110
	mořská řasa nori	3
	omáčka tamari	145
	cukr	84



	suroviny (10 porcí)	[g]
	česnek mletý	4
zelenina	mrkev	230
	okurka hadovka	230
	ledový salát	300
navrch	máta	4
	arašídý	120
	koriandr čerstvý	4

Řasa nori je bohatým zdrojem jodu, který je nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy a produkci hormonů regulujících metabolismus [13].

Postup přípravy

Rýžové nudle

Rýžové nudle vermicelli vložíme do vroucí vody a vaříme dle návodu cca 3 min. Scedíme a propláchneme studenou vodou.

Sójové plátky

Sójové plátky uvaříme ve vodě do měkka, scedíme a vymačkáme z nich přebytečnou vodu. V misce smícháme s olejem, mletým koriandrem, kardamomem, skořicí, solí a sušenou cibulí. Na suché pánvi je lehce orestujeme, aby vznikla zlatavá kůrka.

Omáčka

V hrnci smícháme vodu, nalámanou nori řasu, tamari omáčku, rýžový ocet, cukr a sušený česnek a vše rozmixujeme. Přivedeme k varu.

Zelenina

Mrkev nastrouháme na tenké podlouhlé nudličky, okurku rozpůlíme a nakrájíme na tenké plátky, ledový salát na tenké nudličky.

Arašídý lehce nadrtíme v mixéru.

Servírování

Studené rýžové nudle, mrkev, okurku a ledový salát dáme do hlubší misky, přidáme teplé sójové plátky a zalijeme teplou omáčkou. Posypeme drcenými arašídý a nasekanou čerstvou mátou a koriandrem.

			% DDD
Energie	825,2	kcal	
Vláknina	16,4	g	73 %
Bílkoviny	26,6	g	64 %



Indický dhal s červenou čočkou

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
dhal směs	cibule loupaná	120
	česnek loupaný	15
	mrkev	200
	čočka červená půlená	350
	řepkový olej	20
	dýně syrová	600
	římský kmín mletý	2
	kurkuma mletá	2
	zázvor mletý	1,5
	sůl	4
	pepř mletý	0,1
	rajčata drcená	400
	zeleninový bujón	200
	kokosové mléko	100
	rýže basmati	600
	sůl	5
navrch	koriandr čerstvý	10

Postup přípravy

Dhal

Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, poté přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a dýni hokkaido a spolu ještě chvíli restujeme. Jakmile je zelenina mírně opečená, přidáme koření, krájená loupaná rajčata a zalijeme zeleninovým vývrem. Vaříme zhruba 20 minut, dokud není zelenina měkká. Přidáme uvařenou červenou čočku, chvíli společně povaříme a přidáme kokosové mléko a podle potřeby ještě dochutíme.

Servírování

Servírujeme s basmati rýží, čerstvým koriandrem a zeleninovým salátkem. Pokrm můžeme na závěr posypat semínky.



Tipy

Pokud chceme snížit dobu vaření, můžeme čočku namočit dopředu.

Červená čočka je jediná luštěnina, která nenadýmá.

Indický dhal můžeme doplnit čerstvým salátem.

Výhodou dýně hokkaido je, že se nemusí loupat a celkem rychle změkne.

			% DDD
Energie	403,5	kcal	
Vláknina	9,0	g	40 %
Bílkoviny	14,7	g	35 %



Růžový rebel: fazolovo-řepný burger

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
„vajíčko“	ovesné vločky jemné	40
	lněné semínko	15
karbanátek	fazole červené*	400
	řepkový olej	15
	cibule loupáná	120
	česnek loupáný	5
	řepa syrová	350
	sůl	6
	pepř mletý	0,2
	tymián sušený	1
kompletace	hladká mouka	100
	strouhanka	40
	celozrnná bulka	700
	romaine salát	150
	tatarská omáčka **	200
	rajčata	150
	okurky nakládané	100

* z plechovky bez nálevu

** recept na tatarskou na str. 86

Postup přípravy

„Vajíčko“

Ovesné vločky a lněné semínko zalijeme vroucí vodou, necháme dvě minuty odstát a poté rozmixujeme tyčovým mixérem. Vznikne nám takové „vajíčko“, kterým zpevníme karbanátky. Díky tomu nemusíme přidávat tolik mouky.

Fazolovo-řepný karbanátek

Fazole propláchneme, scedíme a rozsekáme na hrubší konzistenci. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme na kostičky nakrájenou papriku a kořen petržele, restujeme do zlatova a přidáme česnek. Směs sundáme z plotýnky. Nastrouháme najemno oloupanou řepu. Smícháme fazole, řepu a směs s cibulí, přidáme tymián, sůl a pepř. Do směsi přidáme „vajíčko“ a postupně mouku a strouhanku, aby se karbanátky nerozpadaly.

Těsto dochutíme a tvarujeme karbanátky, které smažíme na oleji do zlatova.

Kompletace, servírování

Celozrnnou bulku podélně rozřízneme a opečeme na sucho na grilu. Potřeme obě vnitřní strany tatarkou, na spodní část dáme salát, dále karbanátek, rajčata, okurku a karamelizovanou cibuli. Přikryjeme vrchní částí a propíchneme napichovátkem. Burger můžeme podávat například se salátem coleslaw (naleznete na str. 88).

Červená řepa obsahuje antioxidant betanin, který podporuje krevní oběh a detoxikaci [14]. Fazole jsou bohaté na vlákninu a bílkoviny, které podporují pocit sytosti [15].

Tipy

Čím více přidáme mouky do karbanátků, tím sušší pak jsou a také se mohou rozpadat během pečení nebo smažení. Stačí je jen trochu potřít olejem. Při tvarování karbanátků si můžeme ruce namočit ve vodě nebo potřít olejem, lépe se pak tvarují a směs se nelepí na ruce.



			% DDD
Energie	430,2	kcal	
Vláknina	6,9	g	31 %
Bílkoviny	13,9	g	34 %

**PESTRÉ
JÍDELNY**

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny



Tofu rybí prsty s bramborovou kaší a hráškem

Ingredience

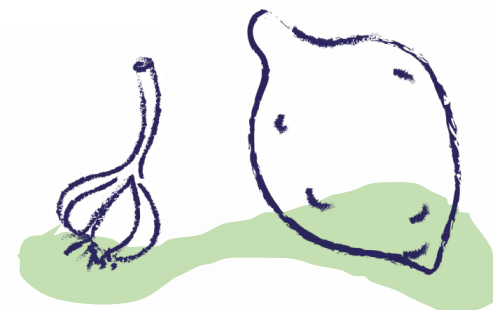
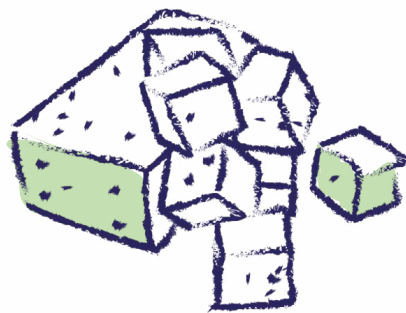
	suroviny (10 porcí)	[g]
marináda	tofu natural (6)	1200
	sójová omáčka (6)	25
	citronová šťáva	8
	česnek loupáný	10
	pepř mletý	0,1
	mořská řasa nori	7
	hladká mouka (1)	150
„vajíčko”	hladká mouka (1)	150
	černá sůl	0,5
	kurkuma mletá	1
	sůl	3
	pepř mletý	0,1
	voda	100
	strouhanka kukuřičná	200
kaše	brambory (var. typ C)	1800
	sůl	10
	ovesné mléko	250
	alsan	30

	suroviny (10 porcí)	[g]
pyré	cibule loupaná	150
	česnek loupáný	6
	řepkový olej	10
	hrášek mražený	500
	voda	50
	sůl	2
	pepř mletý	0,1
navrch	citronová šťáva	1
	máta	3
	petržel čerstvá	8
	citron čerstvý	50

Postup přípravy

Marináda na tofu

Tofu nakrájíme na tři hranoly (40 g každý) a odsajeme přebytečnou vodu, aby lépe nasáкло marinádu. Marinádu připravíme smícháním sójové omáčky, citronové šťávy, nori vloček, utřeného česneku, soli, pepře a převařené vody. Tofu vložíme do marinády do gastronádoby, pokládáme na něj plátky nori a opakujeme vrstvy. Poslední vrstvu zakončíme nori. Zbytek marinády přelijeme přes nori, přikryjeme a necháme marinovat v lednici (nejlépe přes noc).



„Vajíčko“

Veganské vajíčko na obalování připravíme smícháním mouky, kurkumy, černé soli, soli, pepře a vody, čímž vytvoříme směs podobnou těstu na palačinky. Pokud nemáme kukuřičnou strouhanku, rozmixujeme kukuřičné lupínky na větší kousky pro křupavost. Chceme-li snížit náklady, můžeme použít strouhanku ze starého pečiva. Naložené tofu vyjmeme z marinády, odstraníme nori a obalíme nejdříve v mouce, poté ve „vajíčku“ a strouhance. Smažíme ve vyšší vrstvě oleje nebo ve fritéze do zlatova.

			% DDD
Energie	563,9	kcal	
Vláknina	10,1	g	44 %
Bílkoviny	26,5	g	64 %



Postup přípravy

Kaše

Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme a uvaříme v osolené vodě do měkka. Mléko přivedeme k varu a ihned odstavíme. Slijeme vodu, ještě horké brambory šťouchadlem rozmačkáme, dosolíme, přidáme alsan a postupně přiléváme horké mléko, přičemž kaši šleháme nebo mícháme, aby byla nadýchaná.

Hráškové pyrė

Oloupanou cibuli nakrájíme na kostičky a dáme smažit do rozehřátého oleje. Jakmile je lehce narůžovělá, přidáme česnek, chvíli opečeme a přidáme hrášek, mátu, sůl, pepř a zalijeme vodou. Přikryjeme pokličkou a necháme vařit cca 5 minut. Poté sundáme z plotýnky, zakápneme citrónovou

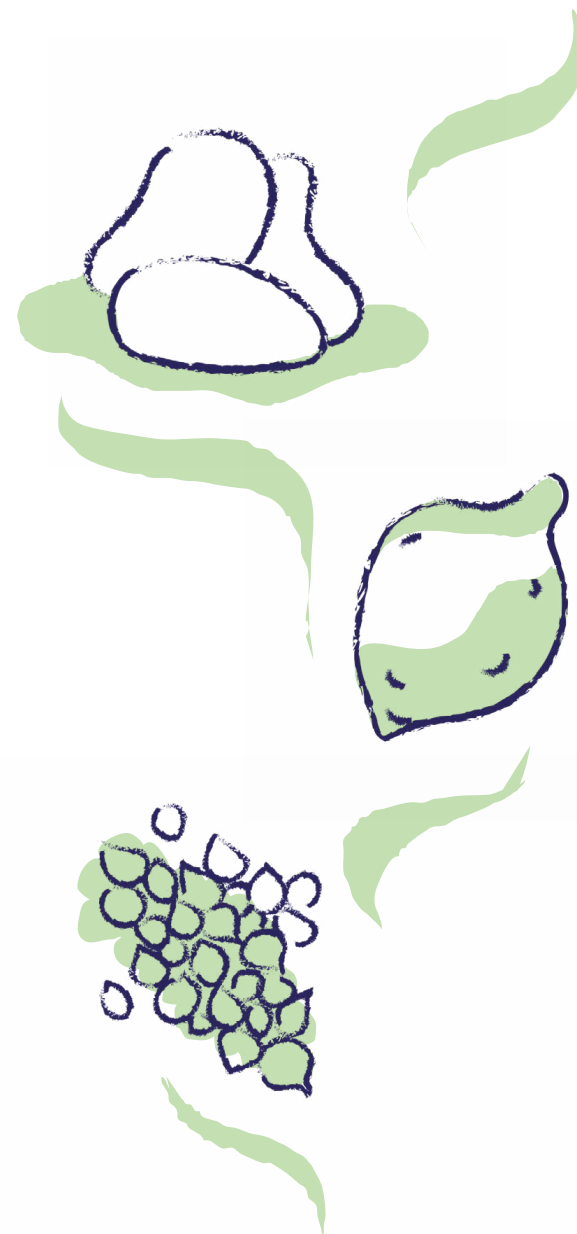
šťávou a šťouchadlem na bramborovou kaši hrášek pomačkáme. Pokud chceme docílit hladkého pyrė, dáme směs do blenderu.

Servírování

Tofu rybí prsty podáváme s bramborovou kaší, hráškovým pyrė, zeleninovým salátem, plátkem citrónu a nasekanou hladkolistou petrželkou.

Tipy

Bramborovou kaši můžete nahradit bramborovo-květákovou kaší. Při přípravě kaše doporučujem nepoužívat mixér, protože přílišným mixováním se začne uvolňovat škrob a tím vzniká místo kaše hmota více podobná lepidlu.



Mac&cheese s rostlinnými kuličkami

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
pasta	těstoviny kolínka	800
kuličky	cizrna v nálevu	300
	dýně syrová	600
	řepkový olej	10
	česnek loupaný	8
	sůl	6
	pepř mletý	0,2
	ovesné vločky jemné	40
	lněné semínko	15
	hladká mouka	50
	strouhanka	40
krém	brambory (var. typ B)	500
	mrkev	150
	cibule loupaná	200
	kešu ořechy	35
	krém na vaření sójový	75
	citronová šťáva	3
	lahůdkové droždí	3
	sůl	4

	suroviny (10 porcí)	[g]
	paprika uzená mletá	3
	petržel čerstvá	10

Cizrna je obzvláště bohatá na lysin, což je aminokyselina, která často chybí v obilovinách.

Kombinace cizrny s obilovinami, jako je rýže nebo pšenice, může poskytnout kompletní spektrum esenciálních aminokyselin [12].

Postup přípravy

Kuličky

Cizrnu propláchneme, scedíme a rozsekáme na hrubší konzistenci. Hokkaido nakrájíme a nastrouháme najemno, přidáme k cizrně spolu s česnekem, solí a pepřem. Ovesné vločky a lněné semínko zalijeme vroucí vodou, necháme odstát a rozmixujeme – vznikne „vajíčko“ pro zpevnění kuliček, což snižuje potřebu mouky. Přidáme jej do směsi spolu s moukou a strouhankou podle potřeby, aby kuličky držely tvar. Tvarujeme kuličky a smažíme na oleji do zlatova.

Mac&cheese omáčka

Oloupané brambory, mrkev a cibuli překrájíme nakrájíme na větší kusy a dáme společně s kešu do hrnce a zalijeme vodou, tak aby byly všechny ingredience ponořené. Osolíme a vaříme do měkka. Zeleninu slijeme. Vývar, který nám při

vaření vznikl, si necháme bokem a dle potřeby s ním budeme ředit konzistenci omáčky. Do blenderu dáme uvařenou směs, potřebné množství vývaru, rostlinnou smetanu, citrónovou šťávu, lahůdkové droždí, sušený česnek, uzenou papriku a rozmixujeme do hladka.

Servírování

Podáváme s uvařenými kolínky, které v míse důkladně promícháme s omáčkou, aby byly dobře obalené. Navrch položíme zeleninové kuličky, posypeme křupavou panko strouhankou a nasekanou petrželkou.

			% DDD
Energie	491,4	kcal	
Vláknina	11,1	g	49 %
Bílkoviny	17,2	g	41 %

Tipy

Dýně hokkaido se nemusí loupat a její slupka poměrně rychle změkne.

Zeleninu do kuliček můžeme měnit dle sezóny (cukety, květák, mrkev atd.)

Kuličky se dají péct také v troubě.

Pro úsporu času můžeme nahradit zeleninové kuličky uzeným tofu, které nakrájíme na kostičky, osolíme, opepříme, přidáme mletou uzenou papriku, zakápneme olejem, promícháme a přendáme na plech. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C cca 15 minut. Takto upečené tofu může imitovat křupavou slaninu.



Burrito s houbami a nakládaným zelím

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
placka	tortilla 25 cm (1)	620
žampiony	žampiony čerstvé	400
	cibule loupaná	50
	česnek loupaný	5
	kmín drcený	1
	lahůdkové droždí	2
	sůl	4
	pepř mletý	0,2
rýže	rýže jasmínová	500
	rajčata drcená	300
	voda	600
	oregano sušené	1
	sůl	5
	bobkový list	0,1
fazole	fazole černé	150
	cibule	80
	řepkový olej	15
	česnek loupaný	5
	oregano sušené	1

	suroviny (10 porcí)	[g]
	kmín drcený	1
	tymián sušený	1
	limetková šťáva	5
nakládané zelí	červené zelí syrové	300
	ocet vinný bílý	5
	cukr	4
	sůl	3
	pepř mletý	0,2
	voda	50
servírování	paprika červená	150
	zelená paprika	150
	baby špenát	100
	tatarská omáčka*	300

* recept na tatarskou omáčku str. 86

			% DDD
Energie	591,1	kcal	
Vláknina	9,2	g	41 %
Bílkoviny	16,9	g	41 %

Postup přípravy

Žampiony

Cibuli oloupeme, nakrájíme na kostky a smažíme do růžova. Přidáme nasekaný česnek a chvíli ještě restujeme, sundáme z plotýnky a přendáme do větší mísy. Ve stejné pánvi orestujeme žampiony nakrájené na plátky do zlatova a přidáme k cibuli do mísy. Do směsi přidáme drcený kmín, lahůdkové droždí, sůl, pepř a promícháme.

Rajčatová rýže

Do gastronádoby dáme suchou rýži, přidáme drcená rajčata, vodu, sůl, oregano a bobkový list a takto ochucenou směs vaříme cca 20–30 minut, dokud nebude rýže uvařená.

Fazole

Fazole uvaříme do měkka a lehce rozšťoucháme. Oloupanou cibuli

nakrájenou na kostky orestujeme na oleji, přidáme česnek, rozmačkané fazole, oregano, drcený kmín, lahůdkové droždí a mleté chilli. Společně restujeme cca 5 minut, vypneme plamen a přidáme limetkovou šťávu.

Nakládání zelí

Zelí omyjeme, rozřízneme na čtvrtiny, odstraníme košťál a na madolíně nakrájíme na tenké plátky. Osolíme, opepříme, přidáme cukr a zalijeme octem, pořádně promícháme. Zelí můžeme ještě pomačkat rukama a pak ho dáme odležet do lednice – ideálně přes noc.

Servírování

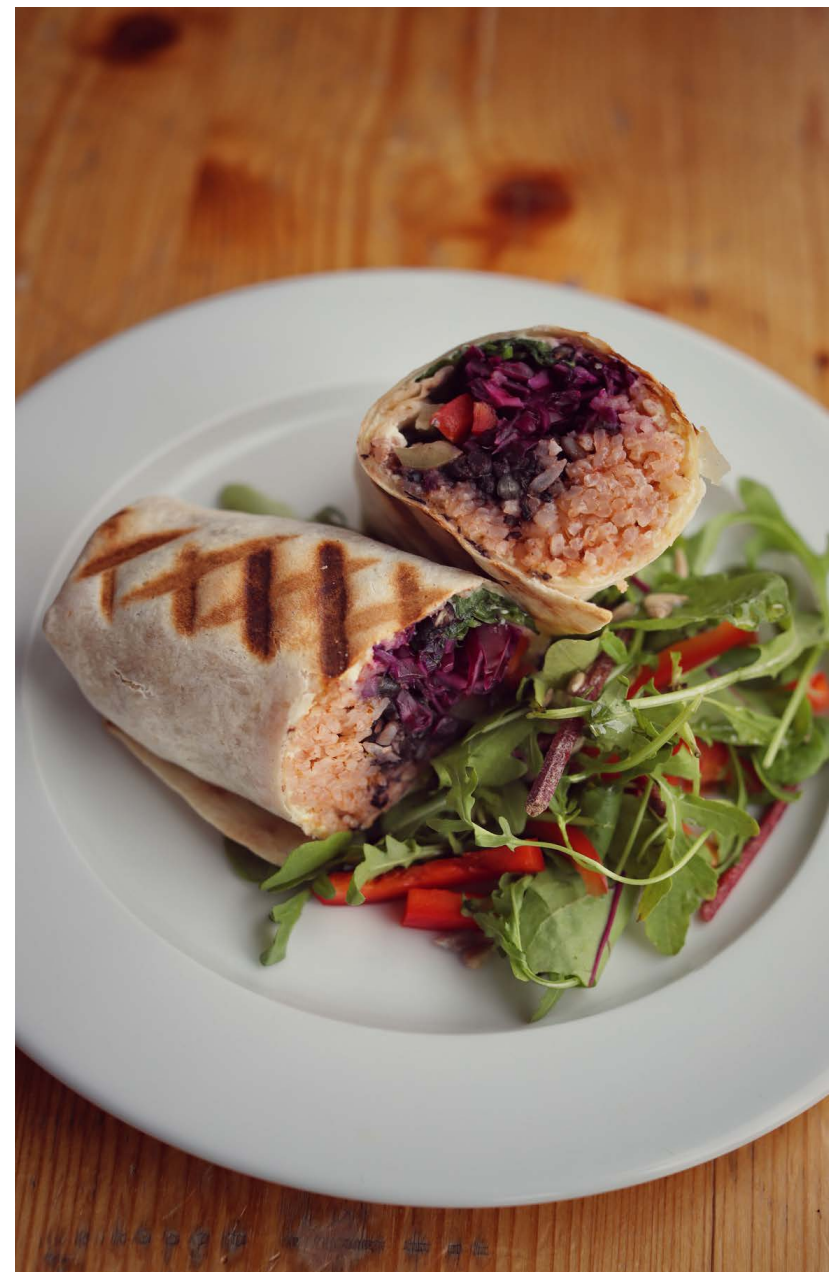
Tortillu pomažeme tatarkou, přidáme rajčatovou rýži, kořeněné fazole, houbovou směs, červenou a žlutou papriku a baby špenát. Tortilu zamotáme a vložíme

do kontaktního grilu a opékáme. Opečené burrito překrojíme na půl a podáváme se zeleninovým salátem.

Tipy

Místo černých fazolí lze použít červené fazole (mohou být z plechovky, jen přebytečný nálev scedíme). Pokud by směs na fazole byla příliš suchá, můžeme do ní přidat trochu zeleninového vývaru.

Košťálová zelenina, jako například zelí, obsahuje sloučeniny jako sulforafan a indoly. Studie naznačují, že tyto sloučeniny mohou přispívat k prevenci rakoviny a odolnosti organismu [16].



Gnocchi s rajčatovou omáčkou a grilovanou cuketou

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
gnocchi	brambory vařené	1600
	sůl	5
	mouka polohrubá	750
	řepkový olej	40
omáčka	řepkový olej	15
	cibule loupaná	150
	česnek loupaný	7,5
	rajčata drcená	1000
	sůl	5
	pepř mletý	0,2
	bazalka sušená	1,5
	tymián sušený	1,5
	oregano sušené	1
	cukr	4
škvarky	tofu uzené	400
	cuketa	600
	sójová omáčka	15
	paprika uzená mletá	3

	suroviny (10 porcí)	[g]
	sůl	3
	česnek mletý	0,5
	agáвовý sirup	5
	řepkový olej	2
tip	vlašské ořechy	30
	dýňová semínka	40
	lahůdkové droždí	3,5
	česnek mletý	0,8
	sůl	1,5
navrch	bazalka čerstvá	10

			% DDD
Energie	582,1	kcal	
Vláknina	9,2	g	41 %
Bílkoviny	23,7	g	57 %

Postup přípravy

Gnocchi

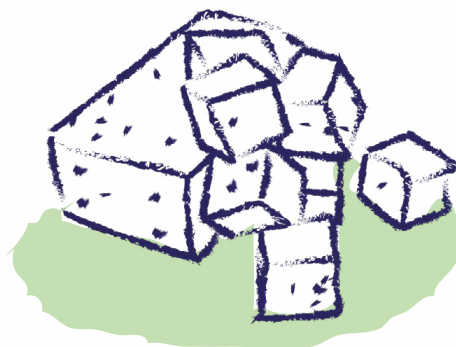
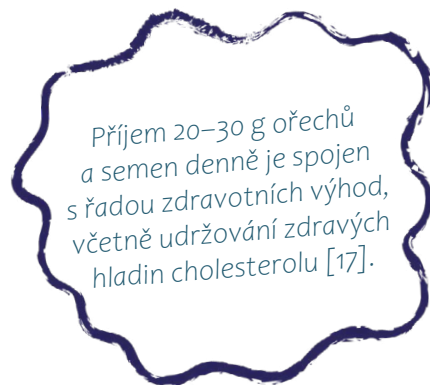
Omyté brambory uvaříme ve slupce do měkka, brambory oloupeme a dáme vychladit (poté se s nimi lépe pracuje). Pomocí pasírovače nebo struhadla nastrouháme brambory na jemno. Nastrouhané brambory osolíme a podle potřeby přidáme mouku. Těsto příliš intenzivně nehněteme, aby výsledné noky nebyly zbytečně hutné a těžké. Odřízneme kousek těsta a vytvoříme z něj váleček o průměru cca 1,5 cm a nakrájíme na noky. Noky vaříme ve vroucí osolené vodě. Noky jsou uvařené, když vyplavou. Uvařené noky sebereme sítkem, necháme okapat, přendáme na větší plech a pokapeme olejem. Poté co vychladnou, je můžeme dát do lednice. Hotové noky můžeme ohřívat buď v páře anebo opékat na hladkém grilu.

Rajčatová omáčka

Oloupanou cibuli nakrájíme na kostky a restujeme do růžova, přidáme nasekaný česnek a ještě chvíli restujeme. Pak přidáme cukr a necháme lehce zkaramelizovat. Přidáme drcená rajčata, sůl, pepř, sušenou bazalku, tymián, oregano a povaříme cca 15 minut.

Tofu škvarky

Tofu nakrájíme na kostky 1x1x1 cm, cuketu na půlkolečka a připravíme si marinádu. Smícháme olej, sójovou omáčku, uzenou mletou papriku, mletý česnek, sůl, agávový sirup a promícháme s nakrájeným tofu a cuketou a necháme odležet. Namarinované tofu a cuketu přemístíme na plech a pečeme na 180 °C do křupava.



Servírování

Ohřáté noky vložíme na talíř, přelijeme rajčatovou omáčkou, přidáme grilovanou cuketu, posypeme vypečenými tofu škvarky a semínkovým parmezánem a ozdobíme lístky čerstvé bazalky.

Tipy

Při zapracování mouky do těsta postupujte rychle, díky soli brambory začnou pouštět vodu a těsto řídne.

Semínkový parmezán: Vlašské ořechy, dýňová semínka, lahůdkové droždí, mletý česnek a sůl vložíme do sekáčku a posekáme do sypké konzistence. Můžeme použít semínka a oříšky dle libosti. Skvěle fungují mandle, kešu oříšky, slunečnicová semínka. Vlašské ořechy a dýňová semínka jsou typická pro podzimní jídla a jsou lokální.



Semínkový parmezán je chutný způsob, jak přidat do jídla omega-3 a 6 nenasycené mastné kyseliny ve formě ořechů a semínek [17].



Shepherd's Pie s marinovaným robí plátkem

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
základ	brambory (var. typ B)	1600
kaše	brambory (var. typ C)	800
	alsan	20
	sójový nápoj (6)	150
	sůl	3
náplň	řepkový olej	15
	cibule loupaná	100
	mrkev	150
	hrášek mražený	150
	kukuřice mražená	150
	čočka hnědá	400
	česnek loupaný	10
	rajčata drcená	400
	cukr	50
	tymián sušený	1
	lahůdkové droždí (1)	1
	sůl	3
	pepř mletý	0,1

	suroviny (10 porcí)	[g]
	zeleninový vývar	150
příloha	robí	500
	paprika uzená mletá	0,8
	česnek mletý	0,8
	lahůdkové droždí	1
	sůl	2
	pepř mletý	0,2
	sójová omáčka	10
	řepkový olej	15
	zeleninový vývar	15
	kukuřičný škrob	4
navrch	petržel čerstvá	10

			% DDD
Energie	642,4	kcal	
Vláknina	18,5	g	82 %
Bílkoviny	40,4	g	98 %



Postup přípravy

Brambory

Oloupané brambory (varný typ B), nakrájíme na větší kostky a uvaříme v osolené vodě do měkka. Jakmile jsou brambory měkké, sundáme je z plotny, scedíme vodu a šťouchadlem je lehce rozmačkáme. Rozmačkané brambory necháme vychladnout.

Brambory (varný typ C) oloupeme, omyjeme, nakrájíme a uvaříme v osolené vodě do měkka. Mléko přivedeme k varu a ihned odstavíme. Ještě horké brambory šťouchadlem rozmačkáme, dosolíme, přidáme alsan a postupně přiléváme horké mléko, přičemž kaši šleháme nebo mícháme, aby byla nadýchaná. Kaši dáme stranou a připravíme si směs.

Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a opět restujeme, přidáme hrášek, kukuřici, drcená rajčata, uvařenou čočku,



dochutíme nasekaným česnekem, tymiánem, lahůdkovým droždím, cukrem, solí a pepřem, podlijeme vývarem a vaříme, dokud není mrkev ve směsi měkká, a dáme bokem.

Vrsty

Na dno pekáčku dáme vrstvu uvařených a lehce rozmačkaných brambor (brambory B), potom vstvu směsi s čočkou, hráškem, kukuřicí a mrkví. Poslední vrstva je z bramborové kaše. Lžící lehce uhladíme, pokapeme olejem a dáme péct na 180 °C přibližně na 20 minut.

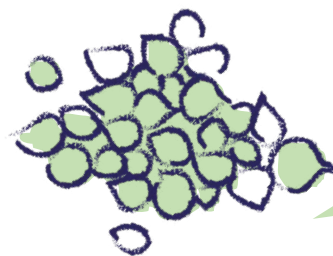
Robi

Robi plátky nakrájíme na větší trojúhelníky a zalijeme marinádou, kterou vytvoříme smícháním uzené papriky, mletého česneku, lahůdkového droždí, solí, pepře,

sójové omáčky, řepkového oleje a vychladlého vývaru. Namarinované plátky necháme ideálně přes noc odležet. Robi vyjmeme z marinády a pečeme na grilu nebo v troubě. Během pečení můžeme robi potřít marinádou, aby nebylo příliš vysušené. Zbylou marinádu dáme do hrnce, zahustíme škrobem a necháme projít varem. Takto nám vznikne omáčka.

Servírování

Na talíř dáme upečené zapečené brambory, přidáme ogrilované robi a přelijeme omáčkou z marinády. Posypeme nasekanou čerstvou petrželkou.



Lahůdkové droždí je tepelně inaktivované, takže nekyne. Má přirozeně vysoký obsah vitamínů ze skupiny B, které jsou důležité pro růst a vývoj dítěte [18].

Má výraznou chuť, která připomíná sýr nebo oříšky a tak se skvěle hodí do rostlinných pokrmů, například jako náhrada parmazánu.

Falafel s hummusem, tofu feta sýrem a zeleninou

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
falafel	cizrna sušená	400
	hladká mouka	50
	jarní cibulka	40
	petržel čerstvá	20
	česnek loupaný	15
	koriandr čerstvý	20
	římský kmín mletý	2
	sůl	4
	pepř mletý	0,1
	koriandr mletý	2
hummus	řepkový olej	10
	cizrna v nálevu	200
	sůl	5
	tahini (11)	12
	česnek loupaný	3
	citronová šťáva	10
	sůl	2
	pepř mletý	0,5

	suroviny (10 porcí)	[g]
feta	olivový olej	8
	římský kmín mletý	1
	krém na vaření sójový (6)	40
	tofu natural	300
	sůl	80
	voda	8
	citronová šťáva	5
	lahůdkové droždí (1)	2
	oregano	1
	olivový olej	5
salát	okurka hadovka	400
	rajčata	400
	ledový salát	300
	cibule loupaná	50



Postup přípravy

Tofu feta

Tofu natural nakrájíme na kostky cca 1,5 cm velké a smícháme s citrónovou šťávou, lahůdkovým droždí, oreganem a olivovým olejem a promícháme. Ve vedlejší nádobě smícháme vodu se solí (voda by měla být hodně slaná) a naložené tofu vložíme do této nádoby se sláným roztokem. Necháme chvíli marinovat.

Falafel

Cizrnu namočíme minimálně na 12 hodin do vody. Namočenou cizrnu, scedíme, propláchneme a necháme okapat. Do food processoru dáme jarní cibulku, česnek, čerstvou petržel, koriandr čerstvý, římský kmín, sůl, pepř, mletý koriandr a okapanou cizrnu. Rozmixujeme tak, aby se ze směsi daly tvarovat kuličky nebo

placičky a nerozpadaly se. Falafel můžeme fritovat ve fritéze, ale je možné kuličky také péct.

Hummus

V blenderu smícháme uvařenou cizrnu v nálevu, sůl, pepř, tahini, citrónovou šťávu, sůl, mletý pepř, římský kmín, olivový olej a sójovou krémovou smetanu a umixujeme do hladké konzistence.

Zelenina

Okurky nakrájíme na kolečka, rajčata na osminky, cibuli na tenké proužky a ledový salát na menší kusy.

			% DDD
Energie	261	kcal	
Vláknina	9,4	g	42 %
Bílkoviny	15,0	g	36 %

Vitamin C chrání železo před oxidací a tak zvyšuje míru jeho vstřebávání v žaludku [19].



Servírování

Ideálně servírujeme v misce, popřípadě v hlubokém talíři. Pro snadnější servírování můžeme rajčata, okurky a cibuli předem smíchat dohromady.

Tip

Pokud se nám falafel před pečením/smažením rozpadá, můžeme přidat mouku a trochu vody.

Pokud máme hummus příliš hutný, můžeme použít na rozředění nálev z cizrny.

V receptu se kombinují výborné zdroje železa jako tofu, cizrna a hlavně tahini pasta se zeleninou jako zdrojem vitamínu C [20].



Polentová pizza

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
polenta	polenta	400
	voda	1000
	lahůdkové droždí	10
	sůl	10
	pepř mletý	0,5
	tymián sušený	1
	česnek mletý	1
	řepkový olej	10
sugo	olivový olej	10
	česnek loupaný	5
	rajčata drcená	600
	oregano sušené	2
	bazalka syrová	2
	sůl	2
	pepř mletý	0,1
	cukr	8
na pizzu	sýr Violife	400
	rajčata	300

	suroviny (10 porcí)	[g]
	sůl	0,5
	pepř mletý	0,1
„parmezán“	slunečnic. semínka	40
	vlašské ořechy	30
	lahůdkové droždí	3
	česnek mletý	0,4
	sůl	1
	bazalka čerstvá	10



			% DDD
Energie	241,5	kcal	
Vláknina	2,0	g	9 %
Bílkoviny	5,0	g	12 %

Postup přípravy

Polenta

Potřebné množství vody dáme do hrnce, osolíme a přivedeme k varu. Za stálého míchání pomalu sypeme polentu do vroucí vody. Snížíme teplotu a vaříme polentu za občasného míchání, dokud nezíská hladkou a hustou konzistenci. Odstavíme z plotny a ochutíme lahůdkovým droždí, mletým pepřem, sušeným tymiánem, mletým česnekem (můžeme přidat i olivový olej) a pořádně zamícháme. Vylijeme na plech, který jsme si vytřeli*ý olejem, a necháme vychládnout, uložíme do lednice a necháme do druhého dne ztuhnout.

Sugo

Na olivovém oleji opečeme jemně nasekaný česnek a smažíme cca 1–2 min, dokud nezačne vonět. Pozor aby se česnek

nespálil. Přidáme cukr a necháme lehce zkaramelizovat. Přidáme drcená rajčata, sušené oregano, bazalku, sůl a pepř a pořádně promícháme a necháme vařit asi 15–20 minut, dokud se směs trochu nezredukuje a nezhoustne. Pokud je omáčka příliš kyselá, můžeme přidat ještě trochu cukru.

Parmezán

Do mixéru dáme dýňová semínka, vlašské ořechy, lahůdkové droždí, sušený česnek, sůl a rozmixujeme najemno.

Pizza

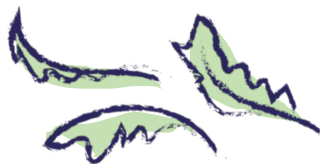
Na vychladlý polentový korpus dáme rajčatovou omáčku, nakrájený sýr Violife na plátky, rajčata nakrájená na kolečka, která lehce osolíme a opepříme, a dáme péct na 180 °C na 15–20 minut.

Servírování

Upečenou polentovou pizzu posypeme semínkovým parmezánem a ozdobíme lístky čerstvé bazalky.

Tip

Polentu sypeme do vroucí vody, pomalu a postupně. Předejdeme tak tvoření hrudek. Aby korpus dobře držel, dáme o trochu méně vody, než je uvedeno v návodu na přípravu. Pro zvýšení podílu bílkovin v pokrmu přidáme tofu nebo tempeh.



Výpečky se špenátem

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
výpečky	sójové plátky	400
	cibule loupaná	120
	česnek loupaný	20
	řepkový olej	10
	kukuřičný škrob	4
	sůl	3
	pepř mletý	0,3
	paprika uzená mletá	5
	kmín drcený	1
	majoránka sušená	1
	sójová omáčka	15
	zeleninový vývar	300
špenát	řepkový olej	20
	cibule loupaná	100
	hladká mouka	20
	špenát	1400
	sůl	5
	pepř mletý	0,5

	suroviny (10 porcí)	[g]
	česnek loupaný	5
	lahůdkové droždí	1
	černá sůl	0,5
	krém na vaření sójový	40
knedlík	brambory (var. typ B)	1600
	sůl	1
	mouka polohrubá	700
navrch	cibule loupaná	100
	řepkový olej	10

Postup přípravy

Výpečky

Sójové plátky vaříme v osolené vodě asi 20 minut, scedíme a důkladně vymačkáme. Do mísy dáme vymačkané plátky, cibuli, česnek, kukuřičný škrob, sůl, pepř, uzenou papriku, kmín, majoránku, olej a sójovku. Promícháme a necháme marinovat (ideálně přes noc). Namarinovanou sóju přendáme na plech, podlijeme vývarem a pečeme na 150–160 °C asi 120 minut, občas promícháme a podlijeme vývarem. Výpečky by neměly být úplně ponořené, ale ani suché.

Špenát

V hrnci na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na kostičky. Přidáme nasekaný česnek a ještě chvíli restujeme, zaprášíme moukou, přidáme špenát. Osolíme, opepříme, přidáme černou sůl, lahůdkové droždí a vaříme cca 15 minut

Rostlinná verze pokrmu tradiční české kuchyně nedělá kompromisy v chuti a strávnictvo dokonale zasytí. Špenát zabezpečí denní příjem vitamínu K a to dokonce několikanásobně [21].

(aby se mouka dostatečně provařila a nebyla ve špenátu cítit). Na závěr přidáme rostlinnou smetanu.

Bramborový knedlík

Omyté brambory uvaříme ve slupce do měkka, oloupeme a necháme vychladnout. Pomocí pasírovače nebo na struhadle nastrouháme najemno a přesuneme na pracovní plochu, osolíme a zapracujeme polohrubou mouku podle potřeby. Z těsta vytvarujeme knedlíky a vaříme, dokud nevyplavou (asi 20–25 minut). Po vychladnutí můžeme krájet a ohřívat v páře.

			% DDD
Energie	638,3	kcal	
Vláknina	21,0	g	93 %
Bílkoviny	32,2	g	78 %

Servírování

Výpečky (130 g) podáváme s knedlíkem (5 x 36 g) a špenátem (170 g), ozdobíme smaženou cibulkou.

Tip

Jako alternativu masa můžeme použít také robí, seitan nebo výrobky z hrachové bílkoviny. Jako přílohu můžeme zvolit i vařené brambory.

Tato verze neobsahuje žádný cholesterol narozdíl od verze s pečeným bůčkem, která má přibližně 40 mg cholesterolu na porci [22].



Robi čevabčiči

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
čevabčiči	Robi (1)	900
	řepkový olej	10
	cibule loupaná	150
	česnek loupaný	5
	koření čubrica	2
	paprika sladká mletá	5
	kmín drcený	2
	hořčice plnotučná (10)	4
	sůl	2,5
	pepř mletý	0,2
	ovesné vločky jemné (1)	40
	lněné semínko	15
	hladká mouka (1)	50
	strouhanka (1)	40
	řepkový olej	30
příloha	brambory (var. typ B)	1500
	sůl	5
dip	zakysaný krém	200

	suroviny (10 porcí)	[g]
	hořčice plnotučná (10)	5
	agávový sirup	1,5
	sůl	0,5
	pepř mletý	0,1
	olivový olej	3
navrch	petržel čerstvá	5



			% DDD
Energie	383,4	kcal	
Vláknina	6,8	g	30 %
Bílkoviny	26,3	g	64 %

Postup přípravy

Čevabčiči

Robi pomeleme, nebo nastrouháme najemno. Cibuli nakrájíme na kostičky, orestujeme ji na oleji do růžova, přidáme nasekaný česnek a chvíli ještě restujeme, sundáme z plotny a dáme vychladnout. Do nastrouhaného robi, přidáme vychladlou orestovanou cibuli s česnekem, koření čubrica (koření z balkánu dodá typickou chuť čevabčiči), přidáme papriku sladkou mletou, plnotučnou hořčici, sůl a pepř. Ovesné vločky a lněné semínko zalijeme vroucí vodou, necháme dvě minuty odstát a poté rozmixujeme tyčovým mixérem a přidáme také do směsi, poté přidáme potřebné množství mouky a strouhanky tak, aby se čevabčiči během smažení nerozpadaly. Tvarujeme oválky, které fritujeme nebo pečeme v troubě.

Hořčicový dip

Zakysaný krém smícháme s hořčicí, agávovým sirupem, solí a pepřem, zakápneme olivovým olejem a pořádně promícháme.

Servírování

Robi čevabčiči podáváme s brambory posypanými nasekanou čerstvou petrželkou a s hořčicovým dipem.

Tip

Jako alternativu masa můžeme použít také seitan, jako přílohu pečené brambory.

Místo zakysaného krému můžeme použít rostlinný jogurt nebo hustější smetanu (recept naleznete na str. 87).

Robi je rostlinná alternativa masa na základu pšeničné bílkoviny, vhodná ke smažení, dušení, vaření i do salátů.

Obsahem bílkovin se téměř vyrovná kuřecímu masu a má méně kalorií. Není však vhodná pro stravníky s bezlepkovou dietou [23].



Boloňské špagety s čočkou

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
omáčka	řepkový olej	150
	rajčata drcená	1000
	cibule loupaná	150
	mrkev	200
	řapíkatý celer (10)	200
	česnek loupaný	40
	sůl	15
	pepř mletý	10
	zeleninový vývar	200
	tymián sušený	10
parmezán	čočka červená půlená	250
	slunečnicová semínka	60
	sůl	5
pasta	lahůdkové droždí	50
	špagety (1)*	700

* semolinové

Postup přípravy

Boloňská omáčka

V hrnci rozejdeme olej, přidáme na malé kostičky nakrájenou cibuli, mrkev a řapíkatý celer a restujeme do změknutí. Poté přidáme nasekaný česnek a sušený tymián, krátce orestujeme, zalijeme drcenými rajčaty a zeleninovým vývarem. Pokud jsou rajčata kyselá, přidáme cukr. Přikryjeme a vaříme, dokud zelenina nezměkne.

Čočka

Namočenou červenou čočku dáme vařit do vody a vaříme do změknutí. Scedíme a přidáme do již hotové směsi a zamícháme.

Parmezán

Do mixéru si nachystáme slunečnicová semínka společně s lahůdkovým droždím a vymixujeme do sypkého prášku.

Pasta

Do vroucí osolené vody vložíme špagety a vaříme dle návodu, aby byly tak akorát na skus. Scedíme a zamícháme do omáčky se směsí zeleniny a čočky.

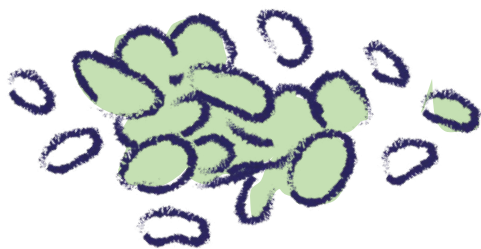
Čočka je bohatá na železo a bílkoviny [14]. Kombinace s rajčaty, které obsahují vitamín C, zlepšuje vstřebávání železa a přidává antioxidant lykopen [19].

Servírujeme

Špagety naložíme na talíř, přelijeme je boloňskou omáčkou, posypeme semínkovým parmezánem.

Tip

Na ozdobu můžeme použít čerstvou bazalku, která dodá pokrmu příjemnou chuť.



			% DDD
Energie	551,1	kcal	
Vláknina	11,5	g	51 %
Bílkoviny	20,7	g	50 %



Cizrna na paprice s těstovinami

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
cizrna	cizrna sušená	400
omáčka	řepkový olej	30
	cibule loupaná	200
	paprika sladká mletá	20
	krém na vaření rýžový	250
	sůl	5
	pepř mletý	0,5
	kukuřičný škrob	10
	zeleninový vývar (9)	400
	citronová šťáva	20
pasta	těstoviny kolínka (1)	1000
navrch	petržel čerstvá	10

Postup přípravy

Cizrna

Alespoň 12 hodin namočenou cizrnu sceďíme, dáme vařit do čisté vody a vaříme, dokud nebude úplně měkká. Poté cizrnu sceďíme.

Omáčka

Do hrnce s rozehřátým olejem přidáme na kostičky nakrájenou cibuli a restujeme dozlatova. Přisypeme mletou papriku, krátce (aby nezhořkla) orestujeme, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a přidáme scezenou cizrnu. V trošce vody rozmícháme kukuřičný škrob, zahustíme jím směs a necháme provařit. Nakonec

zjemníme rýžovým krémem a dochutíme citronovou šťávou.

Pasta

Do vroucí osolené vody vložíme těstoviny a vaříme do změknutí. Poté těstoviny sceďíme.

Servírujeme

Na talíř nandáme přibližně 175 g vařené těstoviny a přidáme cca 300 g cizrny s omáčkou. Posypeme nasekanou petrželkou.

V porovnání s jinými luštěninami, jako jsou červené nebo černé fazole, má cizrna menší tendenci způsobovat nadýmání a plynatost, protože obsahuje nižší množství oligosacharidů (rafinózy a stachyózy), které mohou být těžko stravitelné [24].



			% DDD
Energie	552,9	kcal	
Vláknina	12,2	g	54 %
Bílkoviny	20,9	g	51 %



Fazolový guláš

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
fazole	fazole	500
guláš. směs	řepkový olej	30
	cibule loupaná	200
	česnek loupaný	20
	paprika sladká mletá	20
	rajčatový protlak	200
	brambory (var. typ B)	500
	majoránka sušená	5
	kmín drcený	5
	sůl	5
	pepř mletý	0,5
knedlík	mouka hrubá	700
	voda	350
	prášek do pečiva	8
	toast celozrný	100
	drožd, čerstvé	30
	sůl	10
	cukr	8
navrch	jarní cibulka	50

Postup přípravy

Fazole

Alespoň 12 hodin namočené fazole scedíme, dáme vařit do čisté vody a uvaříme je do měkka. Poté je scedíme.

Gulášová směs

Na oleji orestujeme na kostičky nakrájenou cibuli dozlatova, přidáme kmín a ke konci krátce orestujeme nasekaný česnek a brambory nakrájené na malé kostky. Vmícháme mletou papriku, krátce orestujeme, podlijeme vývarem a vaříme, dokud brambory nezměknou. Poté přidáme uvažené fazole,

osolíme, opepříme, dochutíme majoránkou a promícháme.

Knedlík

Housku nebo toastový chléb nakrájíme na kostičky, vložíme na plech a dáme péct do trouby na 160 °C na 15 minut. Droždí rozdrobíme do mísy, posypeme cukrem, přidáme vlažnou vodu a zaprášíme moukou. Přikryjeme utěrkou a necháme vzejít kvásek. Nasypeme mouku do mísy, smícháme se solí a práškem do pečiva. Přidáme kvásek, opečené kostičky housky nebo toastového chleba, vlažnou vodu a vypracujeme těsto, které necháme na teple kynout asi hodinu. Poté si rozdělíme těsto na dvě poloviny a vypracujeme knedlíky. Necháme ho ještě 20–30 minut kynout a poté jej vložíme do vroucí vody a vaříme 25–30 minut.

*Cibule a česnek
v základu jídla kromě
toho, že přidávají na
chuti a jsou též bohaté
na sirné sloučeniny
a antioxidanty...*

Servírujeme

Na talíř nandáme knedlíky přidáme přibližně 290 gramů fazolového guláše a zdobíme nasekanou jarní cibulkou.

Tip

Fazole můžeme použít jakékoliv barvy a druhu. Mohou být i z plechovky, pak stačí jen scedit.

...prokazatelně podporují zdraví kardiovaskulárního systému tím, že snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu [25].

			% DDD
Energie	225,9	kcal	
Vláknina	13,8	g	61 %
Bílkoviny	13,1	g	32 %



Hrachová kaše s tofu, cibulkou a okurkou

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
kaše	hrách žlutý	800
	řepkový olej	30
	cibule loupaná	150
	česnek loupaný	20
	zeleninový vývar	150
	sůl	5
	pepř mletý	0,5
tofu	majoránka sušená	10
	řepkový olej	20
	tofu uzené (6)	500
cibulka	řepkový olej	50
	cibule loupaná	800
	okurky nakládané	800



Postup přípravy

Hrách

Alespoň 12 hodin namočený hrách scedíme, dáme vařit do čisté vody a uvaříme ho do měkka. Poté ho scedíme.

Kaše

Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, ke konci krátce přidáme česnek. Přidáme uvařený hrách, osolíme, opepříme, zalijeme vývarem nebo vodou a krátce povaříme. Část směsi rozmixujeme a dochutíme majoránkou.



Tofu

Tofu nakrájíme na kostičky, zakápneme olejem, promícháme, přendáme na plech a pečeme na 180 °C cca 10-15 minut (do křupava).

Cibulka

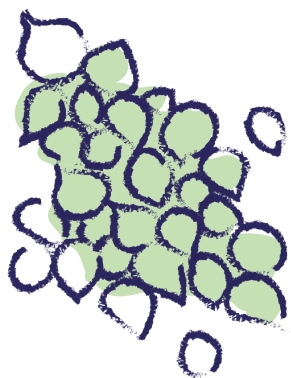
Na rozpáleném oleji si do zlatova orestujeme zbytek cibulky nakrájené na jemno.

Okurky

Kyselé okurky nakrájíme na nudličky.

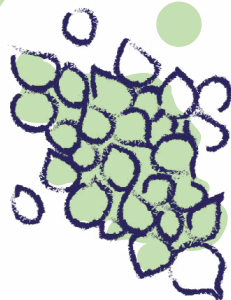
Servírujeme

Na talíř nandáme teplou hrachovou kaši přibližně 300 g na porci, na kaši posadíme tofu s cibulkou a přidáme kyselou okurku.



Sušený hrách je koncentrovanější na bílkoviny, sacharidy a minerály, což ho činí energeticky bohatší volbou, zatímco čerstvý hrášek obsahuje více vody, vitamínu C a má méně kalorií.

Obě varianty jsou skvělé, ale sušený hrách je ideální pro vyšší dávky bílkovin a vlákniny, zatímco čerstvý hrášek přináší osvěžující chuť a vitamíny [26].



			% DDD
Energie	478,9	kcal	
Vláknina	12,0	g	53 %
Bílkoviny	27,0	g	65 %



Chilli sin carne s jasmínovou rýží (nepálivé)

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
směs	fazole červené*	850
	cibule loupaná	150
	kukuřice mražená	300
	rajčata drcená	500
	rajčatový protlak	25
	římský kmín mletý	5
	koriandr mletý	5
	pepř mletý	1
	sůl	5
	paprika uzená mletá	10
	hořká čokoláda	30
	sójový granulát (6)	100
	řepkový olej	30
	limetková šťáva	8
	koriandr čerstvý	12
příloha	rýže jasmínová	650

* fazole červené z plechovky (bez nálevu)

Postup přípravy

Sójový granulát

Sójovou drť uvaříme do změknutí, poté scedíme a vymačkáme z ní veškerou vodu.

Směs

Do hrnce s rozpáleným řepkovým olejem vložíme na jemno nakrájenou cibuli a restujeme do zlatova. Když máme cibuli dostatečně orestovanou, přihodíme do hrnce římský kmín, mletý koriandr, pepř, skořici a uzenou papriku. Lehce za-restujeme zhruba půl minuty, aby se nám koření rozvonělo, ale nespálilo, a poté přidáme protlak, drcená rajčata a zhruba stejné množství vody jako protlaku. Taktéž přidáme kukuřici, červené fazole, citrónovou šťávu, hořkou čokoládu, uvařenou sójovou drť a sůl. Vše společně provaříme.

Příloha

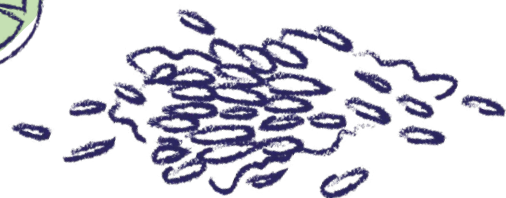
Jasmínovou rýži dáme vařit do rýžovaru společně s vodou a lehce osolíme. Vaříme do měkka.

Servírujeme

Při servírování ozdobíme nasekaným čerstvým koriandrem.

Veganské chilli sin carne je nutričně vyvážené díky vysokému obsahu bílkovin z fazolí a sójového granulátu, komplexním sacharidům z jasmínové rýže a bohatství vlákniny, železa, hořčíku a antioxidantů.





Kombinace fazolí, rýže a sóji navíc poskytuje kompletní spektrum esenciálních aminokyselin, což je klíčové pro vegany*ky k pokrytí potřeb kvalitních bílkovin [27].

			% DDD
Energie	457	kcal	
Vláknina	12,1	g	53 %
Bílkoviny	17,4	g	42 %

**PESTRÉ
JÍDELNY**

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny



Tagliatelle s houbovou omáčkou a uzeným tofu

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
omáčka	řepkový olej	50
	cibule loupaná	100
	česnek mletý	30
	žampiony čerstvé	450
	lahůdkové droždí	10
	sůl	5
	pepř mletý	1
	krém na vaření sójový (6)	150
tofu	tofu uzené (6)	350
	řepkový olej	20
	sůl	5
	pepř mletý	1
pasta	tagliatelle semolinové (1)	750
	sůl	20
navrch	petržel čerstvá	10

Postup přípravy

Omáčka

Na jemno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji do zlatova, přidáme nasekaný česnek, očištěné žampiony nakrájené na plátky, sůl, pepř, lahůdkové droždí a po-
vaříme, dokud se nevyvaří veškerá voda, kterou žampiony pustily. Zalijeme rostlinnou smetanou. Pokud je omáčka příliš hustá, můžeme ji naředit zeleninovým vývarem.

Tofu

Na malé kostičky nakrájené uzené tofu orestujeme na oleji, osolíme a opepříme.

Pasta

Do vroucí osolené vody vložíme tagliatelle a vaříme dle návodu. Poté scedíme.

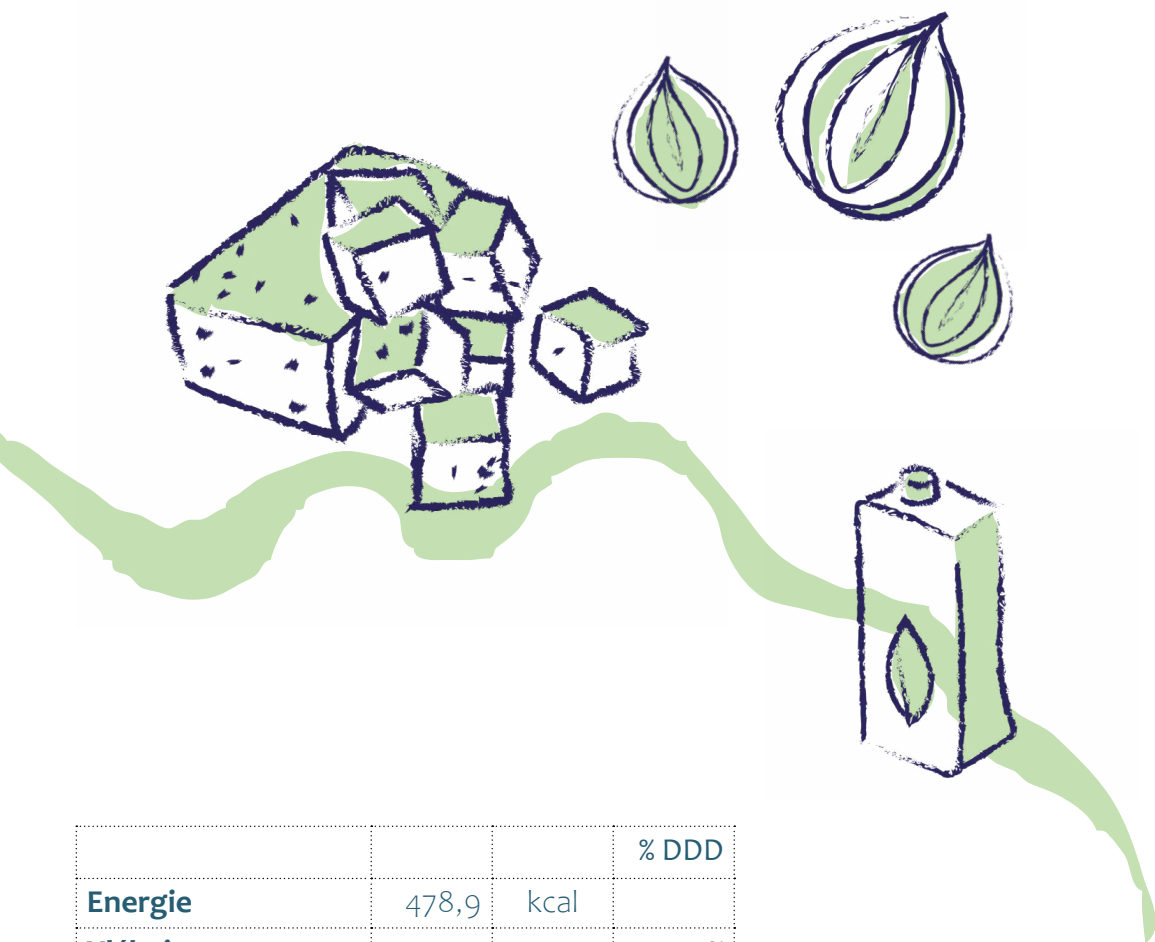
Servírujeme

Tagliatelle přelijeme žampionovou omáčkou, posypeme uzeným tofu a nasekanou petrželkou.

Tip

Hotový pokrm můžeme posypat semínkovým parmezánem (str. 53).

Houby jsou zdrojem vlákniny a některých antioxidantů, jako je selen, který podporuje imunitní systém. Přidání rostlinné smetany nebo kešu pasty může zvýšit obsah zdravých tuků [28].



			% DDD
Energie	478,9	kcal	
Vláknina	12,0	g	53 %
Bílkoviny	27,0	g	65 %

**PESTRÉ
JÍDELNY**

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny



Segedínský guláš s uzeným tofu*

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
směs	zelí kysané bílé	750
	paprika sladká mletá	15
	řepkový olej	100
	tofu uzené (6)	900
	cibule loupaná	300
	hladká mouka (1)	100
	kmín celý	3
	česnek loupaný	30
	zeleninový vývar	500
	sůl	40
	cukr	50
	krém na vaření sójový (6)	200
navrch	petržel čerstvá	10

* recept bez přílohy

Postup přípravy

Směs

Na oleji orestujeme do zlatava cibuli nakrájenou na kostičky. Přidáme nasekaný česnek, kmín a mletou papriku, orestujeme zhruba půl minuty a zalijeme zeleninovým vývarem. V troše vody rozmícháme mouku a směs nalijeme do základu na segedýn. Důkladně rozmícháme abychom neměli* v omáčce hrudky. Přidáme zakysané zelí a tofu nakrájené na nudličky a vaříme cca 20–25 minut. Provaříme a dochutíme cukrem, solí a pepřem. Na závěr zjemníme smetanou.

Servírujeme

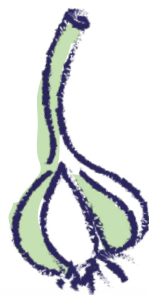
Hotový segedínský guláš podáváme s rostlinným knedlíkem anebo šťouchanými bramborami. Posypeme nasekanou petrželkou nebo pažitkou.

Tip

Tofu můžeme nahradit uvařenými sójovými kostkami. Na porci segedýnského guláše můžeme dát lžičku naturálního rostlinného jogurtu.



Uzené
tofu obsahuje
kvalitní bílkoviny,
zatímco zelí dodává
vlákninu a vitamín C [14].



			% DDD
Energie	360,9	kcal	
Vláknina	4,1	g	18 %
Bílkoviny	18,2	g	44 %

**PESTRÉ
JÍDELNY**

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny



Halušky s kysaným zelím a uzeným tofu

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
halušky	halušky hotové	2200
zelí	cibule loupaná	150
	zelí kysané bílé	1050
	sůl	3
	kmín drcený	1
	tofu uzené	800
	řepkový olej	25
tofu	řepkový olej	30
	cibule loupaná	150
navrch	petržel čerstvá	5

Postup přípravy

Zelí

Cibuli nakrájíme nadrobno, osmažíme na oleji, přidáme lehce propláchnuté a vymačkané kysané zelí a ještě chvíli orestujeme.

Podlijeme trochou vody, osolíme, přidáme drcený kmín a dusíme cca 15 minut.

Tofu

Na malé kostičky nakrájené uzené tofu orestujeme na oleji do křupava a ochutíme solí.

Halušky

Halušky ohřejeme v konvektomatu v páře. Halušky můžeme také ohřívat na pánvi s přidáním trošky oleje. Poté smícháme s uvařeným zelím.

Servírujeme

Halušky servírujeme s orestovaným tofu, posypeme restovanou cibulkou a nasekanou petrželkou.



Zelí je bohaté
na vitamín K, který
podporuje zdraví kostí.
V jedné porci halušek se zelím
se nachází přibližně polovina
doporučeného denního příjmu
vitaminu K [14].



			% DDD
Energie	526,9	kcal	
Vláknina	8,4	g	37 %
Bílkoviny	24,0	g	58 %

**PESTRÉ
JÍDELNY**

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny



Pohanková sekaná s bramborovou kaší

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
sekaná	pohanka, loupáná zrna	160
	čočka hnědá	60
	řepkový olej	12
	cibule loupáná	60
	česnek loupáný	6
	kmín drcený	2
	majoránka sušená	2
	sůl	1,2
	ovesné vločky jemné (1)	40
	lněné semínko	20
	pepř mletý	8
	hladká mouka (1)	20
příloha	brambory (var. typ C)	720
	sůl	8
	sójový nápoj (6)	100
	alsan	20
navrch	petržel čerstvá	4

Postup přípravy

Sekaná – směs

Pohanku na pár hodin namočíme do vody. Pak vodu scedíme, přidáme čerstvou vodu a uvaříme do měkka. Pohanku není potřeba vařit ve velkém množství vody, vyhneme se tak zbytečnému slévání vody a tedy i vyplavení minerálů – především rutinu.

Namočenou čočku uvaříme do měkka a přebytečnou vodu scedíme. Na jemno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji do zlatava, přidáme nasekaný česnek a ještě chvíli restujeme. Ve větší míse smícháme uvařenou pohanku, čočku, usmaženou cibuli s česnekem, kmín, majoránku, sůl a pepř.

Ovesné vločky a lněné semínko zalijeme vroucí vodou, necháme dvě minuty odstát a poté rozmixujeme tyčovým mixérem. Vznikne nám takové „vajíčko“, které

nám zpevní sekanou a díky tomu nemusíme přidávat tolik mouky.

Na závěr přidáme mouku a těsto pořádně promícháme. Z těsta vytvarujeme šišky, které dáme na plech s pečicím papírem, a pečeme na 180 °C 30–40 minut, dokud nemá krásnou zlatavou a křupavou kůrku na povrchu.

Příloha

Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme a uvaříme v osolené vodě do měkka.

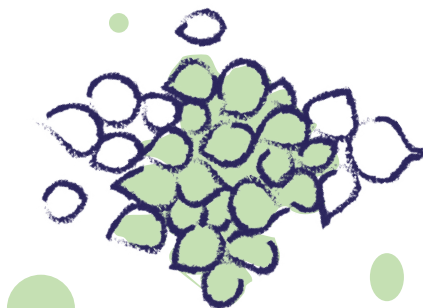
Pohanka je přirozeně bezlepková, bohatá na rutin, který posiluje cévy, a také obsahuje všechny esenciální aminokyseliny [14].

Mléko přivedeme k varu a ihned odstavíme. Scedíme a ještě horké brambory šťou-
chadlem rozmačkáme, dosolíme, přidáme
alsan a postupně přiléváme horké mléko,
přičemž kaši šleháme nebo mícháme,
aby byla nadýchaná.

Servírujeme

Zhruba na 90 g nakrájenou sekanou serví-
rujeme s bramborovou kaší a zeleninovým
salátem. Sekanou můžeme podávat
se šťouchanými brambory a uvařeným
kysaným zelí. Navrch posypeme čerstvou
petrželkou.

			% DDD
Energie	360,9	kcal	
Vláknina	4,1	g	18 %
Bílkoviny	18,2	g	44 %



Pohanka obsahuje
většinu esenciálních
aminokyselin, ale některé, jako
lysin, jsou v nižších koncentracích
než u živočišných bílkovin. I přesto je
kvalitním rostlinným zdrojem bílkovin
a její kombinace s jinými rostlinnými
potraviny (např. luštěninami)
zajistí kompletní spektrum
aminokyselin [14].



Letní závitky z rýžového papíru

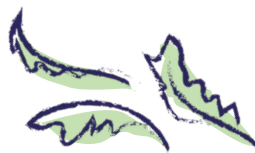
Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
papír	rýžový papír	160
nudle	rýžové nudle 1mm	350
	sůl	4
	řepkový olej	10
náplň	tempeh smažený (6)	200
	červené zelí syrové	450
	ledový salát	250
	mrkev	250
	paprika červená	150
	nakládaná ředkev	150
	koriandr čerstvý	3
	arašídý (8)	100
omáčka	řepkový olej	10
	zázvor čerstvý	4



	suroviny (10 porcí)	[g]
	česnek loupáný	5
	arašídý (8)	80
	voda	150
	chilli mleté	0,05
	sójová omáčka (6)	30
	limetková šťáva	5
	sůl	5
příloha	rýže jasmínová	900

			% DDD
Energie	768,5	kcal	
Vláknina	6,9	g	30 %
Bílkoviny	18,9	g	46 %



Postup přípravy

Rýžové nudle

Rýžové nudle (vermicelli) uvaříme dle návodu ve vroucí osolené vodě, scedíme, propláchneme studenou vodou, necháme odkapat přebytečnou vodu a přemístíme do nádoby. Pokapeme olejem a promícháme. Tempeh a nakládanou ředkev nakrájíme na hranolky, mrkev na jullieny (nebo nastrouháme), červené zelí, papriku a ledový salát na proužky.

Rýžový papír

Připravíme si hlubší talíř, do kterého se nám vejde rýžový papír. Do talíře si nalijeme teplou vodu a jeden plátek rýžového papíru v něm na pár sekund namočíme. Přendáme na pracovní plochu a necháme na pár vteřin změknout (vodu v hlubokém talíři nevyléváme a necháme ji pro namáčení dalších rýžových papírů). Zároveň si takhle

můžeme na pracovní ploše nachystat více kusů rýžového papíru a na všechny klást jednotlivé suroviny zároveň.

Plníme rýžový papír

Doprostřed papíru umístíme rýžové nudle, tempeh, červené zelí, ledový salát, mrkev, červenou papriku, nakládanou ředkev, koriandr a drcené arašídy. Rýžový papír balíme odspodu, přehneme dolní část přes ingredience, poté zahneme boky a pak už jen vyrolujeme směrem nahoru.

Arašídová omáčka

Na řepkovém oleji lehce orestujeme zá-zvor a česnek, přidáme arašídy, vodu, chilli, sójovou omáčku a vaříme cca 10 minut. Do blenderu dáme uvařenou směs, přidáme limetkovou šťávu a rozmixujeme do hladka. Tuto arašídovou omáčku můžeme ještě dle potřeby dosolit.

Servírujeme

Závitky podáváme s jasmínovou rýží a arašídovou omáčkou. Můžeme posypat i nasekaným čerstvým koriandrem, drcenými praženými arašídy nebo sezamem.

Tip

Zeleninu do závitků můžeme kombinovat libovolně. Můžeme použít avokádo, okurku, mango, baby špenát atd. Místo tempehu lze použít i tofu, ideálně uzené.



Lasagne

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
boloňská	sójový granulát	600
	zeleninový vývar	300
	česnek loupaný	30
	cibule restovaná	100
	mrkev	1000
	řapíkatý celer	200
	rajčata drcená	1000
	sůl	5
	pepř mletý	1
	cukr	8
	řepkový olej	20
bešamel	hladká mouka (1)	50
	květák	600



	suroviny (10 porcí)	[g]
	kešu ořechy	100
	řepkový olej	35
	sójový nápoj	1000
	muškátový oříšek	1
	sůl	5
	těstoviny	700
navrch	bazalka čerstvá	10

			% DDD
Energie	803,7	kcal	
Vláknina	23,4	g	104 %
Bílkoviny	42,3	g	102 %



Postup přípravy

Boloňská omáčka

Na oleji orestujeme cibuli, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a řapíkatý celer a opékáme dalších 5 minut. Ke směsi přidáme uvařenou a scezenou sójovou drť a nasekaný česnek a chvíli restujeme. Přidáme drcená rajčata, zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme a necháme probublávat na mírném plameni, dokud není zelenina měkká. Občas promícháme a dle potřeby můžeme podlít vodou nebo zeleninovým vývarem. Pokud jsou drcená rajčata kyselá, osladíme je cukrem.

Bešamel

Květák očistíme, nakrájíme na růžičky a spolu s kešu vaříme v osolené vodě, dokud není měkký. Poté scedíme. V hrnci rozejdeme olej, postupně přidáváme mouku a krátce orestujeme. Zalijeme rostlinným mlékem,

osolíme a přivedeme k varu. Stáhneme plamen a za stálého míchání vaříme 15–20 minut. Přidáme muškátový oříšek, scezený květák s kešu, povaříme a rozmixujeme do hladka. Bešamel by konzistencí měl připomínat omáčku.

Kompletace

Připravíme si vysoký plech, do kterého budeme jednotlivé vrstvy skládat. Na dno dáme bešamel, na něj vyskládáme vrstvu lasagní a následně boloňskou omáčku. Postup opakujeme 3–4 krát. Poslední vrstvou by měla být vrstva bešamelu. Plech přikryjeme druhým plechem, nebo alobalem a vložíme do rozehřáté

trouby na 220 °C cca na 35 minut, poté sejmeme vrchní plech a dopékáme 10–15 minut, dokud povrch lasagní není zlatavý.

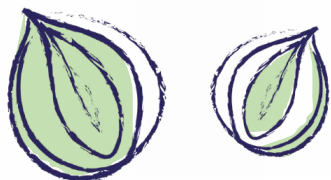
Servírujeme

Lasagne se nejlépe servírují, když se po pečení nechají zchladnout, poté se nakrájí a dají ohřívat do trouby. Ozdobíme čerstvou bazalkou.

Také můžeme lasagne posypat semínkovým parmezánem (recept na str. 53). Podávat můžeme s čerstvým zeleninovým salátem.

Tip

Na místo sójového mléka lze použít mléko ovesné. Bešamel můžeme udělat klasický z oleje, mouky a rostlinného mléka.



Fazolový karbanátek

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
karbanátek	fazole červené *	400
	řepkový olej	15
	česnek loupaný	5
	řepa syrová	350
	sůl	6
	pepř mletý	0,2
	tymián sušený	1
	ovesné vločky jemné	40
	lněné semínko	15
	hladká mouka	100
příloha	strouhanka	40
	brambory (var. typ B)	1500
	sůl	5
	tatarská omáčka**	200

* z plechovky (bez nálevu)

** recept na tatarskou omáčku str. 86

Postup přípravy

Karbanátek

Fazole propláchneme, scedíme a necháme okapat. Poté předáme do mixéru a rozsekáme na hrubší konzistenci. Na oleji orestujeme cibuli do zlatava, přidáme česnek a společně ještě chvíli restujeme. Sundáme z plotny a dáme zatím bokem. Na jemném struhadle nastrouháme oloupanou řepu. Nasekané fazole, řepu, orestovanou cibuli s česnekem a smícháme dohromady, přidáme sušený tymián, sůl, pepř.

Ovesné vločky a lněné semínko zalijeme vroucí vodou, necháme dvě minuty odstát a poté rozmixujeme tyčovým mixérem. Vznikne nám takové „vajíčko“, kterým zpevníme karbanátky. Díky tomu nemusíme přidávat tolik mouky. Poté co do směsi přidáme „vajíčko“, postupně přidáváme

také potřebné množství mouky a strouhanky tak, aby se karbanátky během smažení nerozpadaly. Takhle vzniklé těsto ještě dle potřeby dochutíme a tvarujeme karbanátky a smažíme je na oleji, dokud nejsou krásně hnědé.

Příloha

Brambory oloupeme, nakrájíme na menší kousky a dáme vařit do osolené vody, dokud nejsou měkké.

Karbanátky jsou nadupaným zdrojem bílkovin a vlákniny. Lze je obohatit o chia semínka nebo ovesné vločky pro více omega-3 mastných kyselin a minerálů [30].

Servírujeme

Karbanátky podáváme s vařenými brambory, které můžeme posypat čerstvou nasekanou petrželkou. Můžeme podávat také s pečenými brambory a se zeleninovým salátem.

Tip

Suroviny do rostlinných karbanátků můžeme libovolně variovat. Z luštěnin můžeme použít cizrnu, čočku, červenou čočku, černé fazole, bílé fazole atd. Ze zeleniny například cuketu, dýni, kapustu, květák nebo použít houby. Podávat můžeme s domácí tatarkou nebo hořčicovým dresinkem (viz recept na čevabčiči).

			% DDD
Energie	339,1	kcal	
Vláknina	10,7	g	47 %
Bílkoviny	9,2	g	22 %

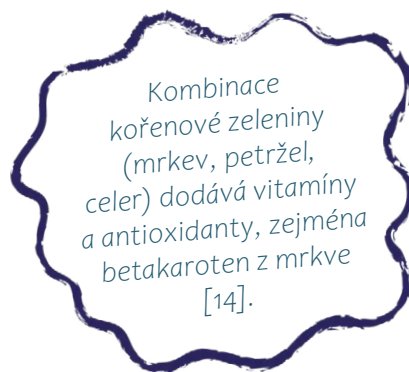


„Svíčková“ omáčka s Robi steakem a domácím knedlíkem

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
svíčková	řepkový olej	30
	mrkev	300
	celer syrový (9)	300
	petržel čerstvá	300
	cibule loupaná	100
	krém na vaření	100
	sůl	5
	pepř mletý	0,5
	bobkový list	0,5
	nové koření celé	0,5
	dijonská hořčice (10)	8
	citronová šťáva	8
	cukr	5
knedlík	mouka hrubá (1)	700
	voda	350
	prášek do pečiva	8
	toast celozrný (1)	100
	droždí čerstvé	30
	sůl	10

	suroviny (10 porcí)	[g]
	cukr	8
robi	robi (1)	1000
marináda	řepkový olej	25
	sůl	5
	pepř mletý	



			% DDD
Energie	517,4	kcal	
Vláknina	7,3	g	32 %
Bílkoviny	34,9	g	84 %

Postup přípravy

„Svíčková“ omáčka

Cibuli oloupeme, nakrájíme na kostičky a lehce na oleji orestujeme. Kořenovou zeleninu očistíme, nastrouháme nahrubo a přidáme k cibuli a dál restujeme. Přidáme hořčici, podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem, osolíme, opepříme, vložíme bobkový list, kuličky nového koření a pepře. Přikryje pokličkou a dusíme zeleninu do měkka. Poté vyjmeme z hrnce bobkový list, nové koření, pepř a směs rozmixujeme tyčovým mixerem dohladka. Omáčku dle potřeby dochutíme solí, pepřem, cukrem a citronovou šťávou. Zjemníme rostlinnou smetanou.

Knedlík

Housku nebo toastový chléb nakrájíme na kostičky, vložíme na plech a dáme péct do trouby na 160 °C na 15 minut.

Droždí rozdrobíme do mísy, posypeme cukrem, přidáme vlažnou vodu a zaprášíme moukou. Přikryjeme utěrkou a necháme vzejít kvásek. Nasypeme mouku do mísy, smícháme se solí a práškem do pečiva. Přidáme kvásek, opečené kostičky housky nebo toastového chleba, vlažnou vodu a vypracujeme těsto, které necháme na teple kynout asi hodinu. Poté si rozdělíme těsto na dvě poloviny a vypracujeme knedlíky. Necháme ho ještě 20–30 minut kynout a poté jej vložíme do vroucí vody a vaříme 25–30 minut.

Robi

Smícháme olej se solí a pepřem a robi necháme v této směsi marinovat nejlépe přes noc. Poté ogrilujeme, nebo upečeme v troubě.

Servírujeme

Omáčku servírujeme s nakrájeným knedlíkem a opečeným Robi masem. Můžeme přidat plátek citrónu s brusinkovým jamem a rostlinnou šlehačkou.

Tip

Nakynutý knedlík můžeme také připravovat v páře, je pak nadýchanější.

Pro bohatší
omáčku lze použít
kešu nebo rostlinnou
smetanu.

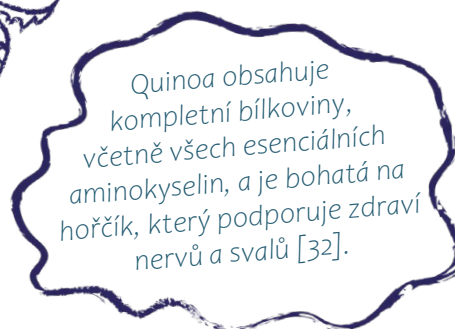
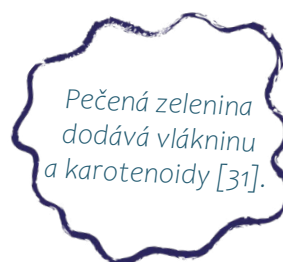


Quinoa s grilovanou zeleninou a tofu fetou

Ingredience

	suroviny (10 porcí)	[g]
quinoa	quinoa	400
	sůl	5
zeleninová směs	cibule loupaná	250
	lilek	300
	cuketa	350
	mrkev	250
	paprika červená	150
	sůl	5
	pepř mletý	1
	řepkový olej	10
	tymián sušený	5
tofu feta	tofu natural (6)	150
	citronová šťáva	10
	olivový olej	10
	lahůdkové droždí	5
	sůl	5
zálivka	pomeranč čerstvý	50
	olivový olej	20
	balsamický ocet	5

	suroviny (10 porcí)	[g]
	agávový sirup	3
	sůl	2
	pepř mletý	1
navrch	petržel čerstvá	10



Postup přípravy

Quinoa

Quinou vaříme ve dvojnásobném množství osolené vody do měkka po dobu 15 min. Odstavíme z plotny a necháme pod pokličkou dojít.

Pečená zelenina

Zeleninu nakrájíme na větší kostky nebo půlkolečka, dáme na plech, pokapeme olejem, posypeme bylinkami, osolíme, promícháme a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme na 180 °C asi 30 minut. Během pečení několikrát promícháme.

Tofu feta

Tofu v ruce rozmačkáme na menší kousky, přidáme citronovou šťávkou, olivový olej, lahůdkové droždí a sůl a řádně promícháme. Necháme na chvíli odležet.

Zálivka

Pomerančovou šťávu smícháme s olivovým olejem, balzamicem, agáve sirupem, solí a pepřem.

Servírujeme

Quinou dáme naspod talíře (můžeme použít i hluboký), dáme vrstvu pečené zeleniny, posypeme tofu fetou a zalijeme zálivkou z pomerančové šťávy. Můžeme podávat s čerstvou zeleninou, zeleninový salátem a posypat čerstvými bylinkami. Například čerstvou petželovou natí, bazalkou, nebo koriandrem.

			% DDD
Energie	247	kcal	
Vláknina	5,6	g	25 %
Bílkoviny	10,0	g	24 %

Tip

Do tofu fety můžeme přidat umeocet. Umeocet je skvělým dochucovadlem. Je fermentovaný, podporuje trávicí systém a harmonizuje celý metabolismus. Jen musíme počítat s tím, že umeocet je slanější a proto musíme přidat méně soli (i když feta by měla být trochu slanější).

Místo čerstvé pomerančové šťávy můžeme přidat kupovaný 100% pomerančový džus.

Na závěr můžeme pokrm posypat pečeným tofu špekem.



Majonéza

Ingredience

suroviny (10 porcí)	[g]
řepkový olej	350
sójový nápoj (6)	150
jablečný ocet	3
sůl	1
cukr	2

Postup přípravy

Do vysoké nádoby nalijeme mléko, musí být pokojové teploty. Ponorným tyčovým mixérem začneme šlehat. Olej naléváme do mléka zpočátku pomalu. Pak přiléváme oleje více podle toho, jak vysoké hustoty chceme docílit. Čím hustější majonézu chceme, tím více oleje přidáváme (poměr mléka a oleje by měl být cca 1:2). Nakonec přidáme jablečný ocet. Díky kyselosti se sójová bílkovina srazí a sojanéza ještě více zhoustne. Osolíme a osladíme, abychom vyvážili*yselost octu.

Tip

Levnější variantou jablečného octu je ocet klasický, ale dáme ho méně, protože je chuťově výraznější.

Přidáním cibule a nakládané okurky nakrájené na kostičky a trochu hořčice vytvoříme z majonézy **tatarku**.

Pokud chceme docílit vajíčkové barvy a chuti, přidáme trochu kurkumy a černé soli. Pokud chceme mít majonézu méně tučnou, na začátek přidáme malé množství guarové gumy. Guma guar je rozpustná rostlinná vláknina a používá se jako zahušťovadlo.

			% DDD
Energie	290,8	kcal	
Vláknina	0,1	g	0 %
Bílkoviny	0,6	g	2 %



Smetana

Ingredience

suroviny (10 porcí)	[g]
sójový nápoj	100
řepkový olej	33
guma guar	0,5
jablečný ocet	2
sůl	0,5
cukr	2

			% DDD
Energie	32	kcal	
Vláknina	0,1	g	0 %
Bílkoviny	0,4	g	1 %

Postup přípravy

Do vyšší mísy nalijeme mléko, které musí být pokojové teploty, přidáme gumu guar a ponorným tyčovým mixérem začneme šlehat. Postupně doléváme olej. Čím hustější smetanu chceme, tolik oleje přidáme. Nakonec přidáme jablečný ocet. Díky kyselosti se sójová bílkovina srazí a smetana ještě více zhoustne. Osolíme a osladíme, abychom vyvážili* y kyselost octu.

Tip

Pokud přidáme více oleje, který nám hmotu zahustí, vznikne nám rostlinná majonéza. Viz recept v této brožuře.



Salát coleslaw

Ingredience

suroviny (10 porcí)	[g]
bílé zelí syrové	500
mrkev	150
cibule loupáná	50
jablka Gala	70
sůl	5
pepř mletý	1
hořčice plnotučná (10)	3
limetková šťáva	5
sojanéza (6)	50
sojový bílý jogurt (6)	20

Postup přípravy

Zelí omyjeme, nakrájíme na menší kusy a nakrájíme na mandolíně na tenké proužky, přidáme nastrouhanou mrkev, cibuli na kostičky, jablka na jullieny, sůl, mletý pepř, hořčici, limetkovou šťávu, jogurt a sojanézu. Vše pořádně promícháme a necháme v lednici odležet. Může být i přes noc.



Autorka receptur

Pavla Drlíková je velká nadšenkyně a průkopnice v oblasti veganského stravování. Mezi její nejvýraznější počiny patří založení brněnské restaurace Die Küche, která se rychle etablovala jako lídr veganské gastronomické scény. Za vysokou kvalitu Pavlina podniku hovoří pravidelná ocenění za Nejlepší veganskou restauraci. V letech 2019, 2021 a 2022 obsadila Die Küche první místo, bronzovou příčku zase v letech 2018 a 2023. V roce 2020 vyhrála Pavla také soutěž o nejlepší rostlinné jídlo v Praze.

O svoje kuchařské know-how se podělila v autorské kuchařce Veganské neřesti – recepty pro každého vydané v roce 2016. Ve stejném roce otevřela v prostorách klubu Kabinet múz právě i Die Küche. V roce 2022 rozšířila své tvůrčí aktivity o nový podcast #bílkovina, který se věnuje tématům veganství a udržitelnosti. O rok později publikovala článek se svými autorskými fotografiemi, který mapoval na platformě Go To Brno nejlepší brněnské veganské podniky.



Kromě toho Pavla nepravidelně vystupuje v televizních pořadech, jako je Dobré ráno a Sama doma, kde nejen vaří, ale sdílí i své znalosti o rostlinné kuchyni a rozšiřuje tak povědomí o veganském stravování se. Podílela se také na projektu kuchařky pro školní jídelny ve spolupráci s Pestrými jídelnami, kde přispěla svými zkušenostmi s tvorbou zdravých a chutných rostlinných jídel pro děti.

Olomoucká rodačka, kterou do Brna před lety přivedlo studium na Vyšší odborné škole textilní, je také autorkou vlastní značky Massacre Clothing, která se specializuje na šití a design oblečení a doplňků. Mezi Pavliny záliby patří architektura, urbanismus a fotografie, čímž dokazuje svou širokou kreativitu a umělecký přístup k životu.



Proč je důležité zařazovat rostlinná jídla do jídelníčku školních jídelen?

Zařazování rostlinných jídel do školních jídelen přináší mnoho výhod – jak pro zdraví dětí, tak i pro ochranu životního prostředí. Jídelníček bohatý na ovoce, zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny a ořechy přispívá k prevenci chronických onemocnění, jako jsou obezita či kardiovaskulární problémy. **Rostlinná strava posiluje imunitu, zajišťuje dětem dostatek vlákniny, vitaminů a minerálů a má celkově pozitivní vliv na jejich zdraví.**

Zdravé stravování od raného věku navíc podporuje vytváření správných návyků, které si děti ponesou i do dospělosti. Bylo by proto skvělé, kdyby se ve školních jídelnách objevovala každý týden minimálně dvě bezmasá jídla, z nichž alespoň jedno by bylo rostlinné.

Rostlinné pokrmy mají také mnohem menší negativní vliv na životní prostředí než živočišné produkty. Produkce živočišných potravin je náročná na vodu, energii a půdu a významně přispívá k emisím skleníkových plynů, zejména metanu. Naopak **rostlinné potraviny mají mnohem nižší uhlíkovou stopu**, a zvýšení jejich podílu ve školním stravování je tak krok k udržitelnější budoucnosti.

Studie organizace Ciz ukázala, že **zavedením alespoň dvou bezmasých dnů týdně by školní jídelny mohly snížit své emise o 11 %** (58 900 tun CO₂e).

Kromě zdravých stravovacích návyků se tak mohou děti prostřednictvím školního stravování učit, jak při výběru jídel přemýšlet o svém vlivu na životní prostředí. Zahrnují-li školy pravidelně rostlinná jídla, **poskytují dětem příležitost objevit pestrou a chutnou stravu**, která je prospěšná pro jejich tělo a zároveň šetrná k planetě.



PAN

Výživové tipy zajišťuje v této publikaci PAN – Physicians Association for Nutrition Czech Republic z.s.

PAN Czech Republic si klade za cíl zvýšit povědomí o významu výživy pro zdraví, prevenci a léčbu chronických onemocnění. Zdůrazňuje zejména zdravotní přínosy stravy založené na minimálně zpracovaných potravinách rostlinného původu (tzv. celistvá rostlinná strava; whole food plant-based diet). Poskytuje základní informace zdravotníkům, veřejnosti i politikům. Česká pobočka PAN CZE byla oficiálně založena v roce 2020.



NESEHNUTÍ

Jsme sociálně-ekologická nevládní organizace. Cílem našich ekologických a lidskoprávních aktivit je ukázat, že změna společnosti založená na respektu k lidem, zvířatům i přírodě je možná a musí vycházet především zdola. Proto podporujeme **angažované** lidi, kteří se zajímají o dění okolo sebe a kteří považují **zodpovědnost** za život na naší planetě za nedílnou součást své svobody. **Dáváme odvahu měnit svět.**

Podpořte nás

Naše činnost je závislá na finanční podpoře lidí, jako jste vy. Podpořte nás libovolnou částkou na účet č. **2600013234/2010** a buďte změnou, kterou chcete vidět na tomto světě. Děkujeme.

podporte.nesehnuti.cz

Zapojte se

Je vám naše činnost sympatická? Chcete se aktivně podílet na tom, co děláme? Staňte se dobrovolníkem či dobrovolnicí NESEHNUTÍ.

dobrovolne.nesehnuti.cz

NEzávislé Sociálně Ekologické HNUTÍ - NESEHNUTÍ

svoboda – zodpovědnost – angažovanost

tel.: +420 605 239 579, brno@nesehnuti.cz, www.nesehnuti.cz



**PESTRÉ
JÍDELNY**

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny

Pestré jídelny

Ve více než osmi a půl tisících českých školních jídelnách se díky usilovné práci kuchařek*ů každodenně stravuje 1,6 milionů dětí. Kampaň Pestré jídelny, iniciovaná sociálně-ekologickým hnutím NESEHNUTÍ, usiluje o modernizaci školního stravování s důrazem na zdraví dětí a udržitelnost. Cílem kampaně je vytvořit podmínky pro zavedení moderních, zdravých a udržitelných jídelníčků ve školních jídelnách, které budou reflektovat aktuální nutriční doporučení, potřeby dětí i společnosti. Zároveň upozorňuje na nutnost zpřístupnit školní stravování dětem s různými dietetickými potřebami – ať už z důvodu alergií, intolerancí či specifických stravovacích návyků.

Hlavními aktivitami kampaně je advokační činnost, organizace happeningů, kulatých stolů s odbornou veřejností, zapojování široké veřejnosti. Věnuje se také podpoře škol v zařazování rostlinných jídel do jídelníčku skrze pořádání workshopů pro žactvo a praktických školení k přípravě rostlinné stravy ve školních jídelnách.

Touto publikací reagujeme na rostoucí poptávku po snadných, chutných a vyvážených receptech. Chceme udělat další krok v podpoře škol při zavádění rostlinných pokrmů a ukázat, že udržitelné stravování může být jednoduché i praktické. Nabízíme užitečné tipy, které školním jídelnám usnadní přípravu rostlinných jídel. Všechny recepty jsou sestaveny tak, aby odpovídaly potřebám školního stravování a přinesly dětem pestrou a výživnou nabídku.

Vyzkoušeli* jste recepty z naší kuchařky? Měly dobrý ohlas nebo naopak? Velmi oceníme vaši zpětnou vazbu! Obrat'te se na nás skrze naše webové stránky www.pestrejidelny.cz

Zdroje

1	Plant-based protein: all you need to know to get enough of it [Internet]. The European Food Information Council (EUFIC). Dostupné z: https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/plant-based-protein-all-you-need-to-know-to-get-enough-of-it
2	European Food Safety Authority (EFSA). Dietary Reference Values for nutrients Summary report. EFSA Support Publ [Internet]. prosinec 2017 [citován 22. duben 2025];14(12). Dostupné z: https://data.europa.eu/doi/10.2903/sp.efsa.2017.e15121
3	Bourassa MW, Abrams SA, Belizán JM, Boy E, Cormick G, Quijano CD, et al. Interventions to improve calcium intake through foods in populations with low intake. Ann N Y Acad Sci. květen 2022;1511(1):40–58.
4	Simopoulos AP. The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. Biomed Pharmacother. říjen 2002;56(8):365–79.
5	Slavin J. Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits. Nutrients. 22. duben 2013;5(4):1417–35.
6	Slywitch E, Savalli C, Duarte ACG, Escrivão MAMS. Iron Deficiency in Vegetarian and Omnivorous Individuals: Analysis of 1340 Individuals. Nutrients. 26. srpen 2021;13(9):2964.
7	U.S. Department of Agriculture. FoodData Central [Internet]. FoodData Central. 2024. Available from: https://fdc.nal.usda.gov/
8	Boston 677 HA, Ma 02115 +1495-1000. Harvard T.H. Chan School of Public Health [Internet]. Harvard T.H. Chan School of Public Health. 2025. Available from: https://hsph.harvard.edu/
9	World Health Organization. Healthy Diet [Internet]. World Health Organization. 2020. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
10	Zemel BS. Dietary calcium intake recommendations for children: are they too high? Am J Clin Nutr. 2017 May;105(5):1025-1026. doi: 10.3945/ajcn.117.155705. Epub 2017 Apr 12. PMID: 28404578; PMCID: PMC5402038.
11	Dehzad MJ, Ghalandari H, Nouri M, Askarpour M. Antioxidant and anti-inflammatory effects of curcumin/turmeric supplementation in adults: A GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. Cytokine. 2023 Apr;164:156144. doi: 10.1016/j.cyto.2023.156144. Epub 2023 Feb 15. PMID: 36804260.
12	Mcgrane K. 13 Complete Protein Sources for Vegetarians and Vegans [Internet]. Healthline. 2024. Available from: https://www.healthline.com/nutrition/complete-protein-for-vegans
13	National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements-Iodine [Internet]. Nih.gov. 2022. Available from: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/
14	U.S. Department of Agriculture. FoodData Central [Internet]. FoodData Central. 2024. Available from: https://fdc.nal.usda.gov/
15	Catanese L. Foods high in fiber: Boost your health with fiber-rich foods [Internet]. Harvard Health. 2024. Available from: https://www.health.harvard.edu/nutrition/foods-high-in-fiber-boost-your-health-with-fiber-rich-foods
16	Kerr C, Adhikary G, Grun D, George N, Eckert RL. Expression of concern: Combination cisplatin and sulforaphane treatment reduces proliferation, invasion, and tumor formation in epidermal squamous cell carcinoma. Mol Carcinog. 2017;57(1):3-11. doi: 10.1002/mc.22714.
17	Fadnes LT, Balakrishna R. Nuts and seeds - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. Food Nutr Res. 2024 Feb 7;68. doi: 10.29219/fnr.v68.10483. PMID: 38370112; PMCID: PMC10870978.

Zdroje

18	Medical News Today. Top 5 nutritional yeast benefits and how to use it [Internet]. 2018 [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.medicalnewstoday.com/articles/323245#summary
19	NZIP.cz. Vitamin C (kyselina askorbová) [Internet]. 2021 Oct 18 [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.nzip.cz/clanek/1142-vitamin-c-kyselina-askorbova
20	FoodData Central. Available from: https://fdc.nal.usda.gov/
21	Národní zdravotnický informační portál. Vitamíny – pokrytí denní potřeby [Internet]. 2021 [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.nzip.cz/clanek/1129-vitaminy-pokryti-denni-potreby
22	Národní zdravotnický informační portál. Maso [Internet]. 2021 Feb 16 [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.nzip.cz/clanek/589-maso
23	KalorickéTabulky.cz. Maso Robi – kalorie, kJ a nutriční hodnoty [Internet]. [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/maso-robi
24	Siva N, Thavarajah P, Kumar S, Thavarajah D. Variability in prebiotic carbohydrates in different market classes of chickpea, common bean, and lentil collected from the American local market. Front Nutr. 2019 Apr 3;6:38. doi: 10.3389/fnut.2019.00038. PMID: 31024922; PMCID: PMC6462997.
25	Hernández-Hernández O, Hernández-López A, Rivera-González R, et al. Onion and garlic: nutritional components and their bioactive effects on human health. Front Nutr. 2019 Jul 17;6:144. doi: 10.3389/fnut.2019.00144. PMID: 31378863; PMCID: PMC6678835.
26	Harvard T.H. Chan School of Public Health. Vegetables and fruits [Internet]. The Nutrition Source. [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits
27	Vegan.cz. Bílkoviny a aminokyseliny – ve veganské stravě [Internet]. 2021 [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.vegan.cz/clanky/23-prehled-bilkovin-a-aminokyselin-ve-veganske-strave/
28	Rattanapanone N, Ban T, Phitsuwan P, et al. Health benefits of edible mushrooms. Nutrients. 2015 Dec;7(12):1047-1077. doi: 10.3390/nu7121047. PMID: 25685150.
29	Harvard T.H. Chan School of Public Health. Home Harvard T.H. Chan School of Public Health [Internet]. [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://hsph.harvard.edu/
30	Academy of Nutrition and Dietetics. What Are Chia Seeds? [Internet]. Academy of Nutrition and Dietetics; [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.eatright.org/food/food-groups/fats/what-are-chia-seeds
31	Harvard T.H. Chan School of Public Health. Quinoa. The Nutrition Source [Internet]. [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/food-features/quinoa/Healthline . Carotenoids: Everything You Need to Know [Internet]. Healthline; 2018 Sep 18 [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://www.healthline.com/health/carotenoids
32	Harvard T.H. Chan School of Public Health. Quinoa. The Nutrition Source [Internet]. [cited 2025 Apr 4]. Available from: https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/food-features/quinoa/

PESTRÉ JÍDELNY

Rostlinné recepty (nejen) pro školní jídelny