



50 bioreceptů

nejen pro školní jídelny

Recepty s použitím biopotravin a méně známých potravin

OBSAH

| | | | |
|--|----|---|----|
| Předmluva | 4 | Hlavní jídla | 21 |
| Polévky | 5 | Pestrobarevná cizrново-zeleninová směs | 22 |
| Dýňová polévka | 6 | Amaranthové rizoto s mandlemi | 23 |
| Jemná cizrnová polévka | 7 | Fazole v rajčatové omáčce s celozrnným chlebem | 24 |
| Minestrone s hovězím masem a špaldovými mušličkami | 8 | Sekaný kuřecí steak se salátem Tabouleh z celozrnného kuskusu | 25 |
| Polévka z červené čočky | 9 | Francouzské brambory s polentou a tempehem | 26 |
| Tomatová polévka s hovězím masem, řasou Arame a rýží | 10 | Zelný závitok s hovězím masem, pečené brambory | 27 |
| Zelňačka s bramborem a uzeným tofu | 11 | Kuřecí rizoto s bulgurem a pečenou zeleninou | 28 |
| Zlatá drožděová polévka | 12 | Omáčka s dvěma druhy tofu, špaldový knedlík | 29 |
| Dršťková polévka z hlívy ústříčné | 13 | Zapekané těstoviny s kuřecím masem a pečenou zeleninou | 30 |
| Zeleninová polévka s drožděovými knedlíčky | 14 | Polentová pizza se zeleninou | 31 |
| Hovězí gulášová polévka s bulgurem | 15 | Kuskus s kuřecím masem, rozinkami a zeleninou | 32 |
| Drůbeží kaldoun s krupicovými knedlíčky | 16 | Podzimní dýňovo-řepné ragú s rozmarýnem | 33 |
| Smetanová polévka s hovězím masem a zeleninou | 17 | Zapečené brambory s jáhlami a zeleninou | 34 |
| Polévka z celeru pečeného v paprice | 18 | Robi perkelt s rýží | 35 |
| Kuřecí krémová polévka s pohankou | 19 | Zapečený zeleninovo-žampionový kuskus | 36 |
| Rajská polévka s jáhlami | 20 | Slané palačinky s mexickou fazolovou směsí | 37 |
| | | Zapečená polenta s bryndzou a čočkou | 38 |
| | | Červená čočka po bulharsku | 39 |
| | | Kapustovo-pohankové karbanátky s nastavovanou kaší | 40 |
| | | Pohankový nákyt se špenátovým přelivem | 41 |
| | | Važené hovězí maso v hrašce, polentová kaše s praženou slunečnicí | 42 |

Hlavní jídla sladká

| | |
|--|----|
| Špaldové knedlíky s povidly, sypané směsí oříšků a semínek | 43 |
| Bulgurový salát nasladko | 44 |
| Jáhelný nákyp s jablky a rozinkami | 45 |
| Palačinky s tvarohem a marmeládou | 46 |
| Rýžový nákyp se švestkami | 47 |

Svačinky

| | |
|---|----|
| Burger s hovězím masem s cibulovým čatný | 48 |
| Fazolová pomazánka | 49 |
| Šunková pomazánka s vejci a praženými lněnými semínky | 50 |
| Pohanková pomazánka s lahůdkovým droždím | 51 |
| Těstovinový salátek s kuřecím masem, jablky a mungo výhonky | 52 |
| Sendvič s grilovaným kuřecím masem a koktejlovou omáčkou | 53 |
| Vločkový koláč s jablky | 54 |
| Sladký špaldový klíč | 55 |
| Jáhelný řez s kokosem | 56 |

Slovníček

| | |
|----------------------------------|----|
| Obiloviny obecně | 57 |
| Pšenice – špalda, kuskus, bulgur | 58 |
| Oves | 59 |
| Ječmen | 60 |
| Jáhly | 61 |

| | |
|--|----|
| Kukuřice | 62 |
| Rýže natural | 63 |
| Quinoa, amarant | 64 |
| Pohanka | 65 |
| Luštěniny obecně | 66 |
| Červená čočka | 67 |
| Mořské řasy | 68 |
| Přírodní třtinový cukr | 69 |
| Náhražky masa – tofu a tempeh, seitan, robi maso | 70 |
| Klíčky a klíčení | 71 |
| Biooleje | 72 |
| Přírodní ochucovadla – biobujón, Shoyu, lahůdkové droždí | 73 |
| Ořechy a semena | 74 |
| Rostlinná mléka | 75 |
| Dýně Hokaido | 76 |
| Biomléko | 77 |
| Biovejce | 78 |
| Biomaso – biokuřecí, biohovězí | 79 |
| Rejstřík | 80 |
| Zdroje dalších informací | 81 |
| O projektu Bioškoly | 82 |
| Autoři receptů | 83 |

PŘEDMLUVA

V této kuchařce najdete 50 bioreceptů určených pro školní kuchyně. Naším cílem bylo jednak přinést inspiraci, jak je možné při vaření využít některé méně známé suroviny, a také ukázat, jak se zařazení biopotravin odrazí na ceně pokrmu. Součástí této publikace je také **Slovníček**, který přináší bližší informace o surovinách použitých v receptech, tipy na jejich další využití v kuchyni a shrnutí způsobu přípravy.

Pokud byste se rádi dozvěděli více o biopotravinách a ekologickém zemědělství, prosím vyžádejte si od nás **brožuru určenou pro školy**, kterou jsme v rámci projektu Bioškoly také vydali. Kromě obecných informací o biopotravinách v ní najdete i konkrétní rady a tipy, jak postupovat při zavádění bioproduktů do školního jídelníčku. Brožura také přináší inspiraci pro učitele, jakým způsobem začlenit téma biopotravin a ekologického zemědělství do výuky ve škole.

Poznámka k cenám

V kalkulacích najdete vždy dvě cenové varianty daného receptu – s menším a větším obsahem biosurovin. **Ceny běžných surovin jsou psány černou barvou, ceny surovin v biokvalitě mají barvu zelenou.** Všechny ceny jsou průměrné velkoobchodní ceny bez DPH platné v období výroby této kuchařky.

Pokud budete hledat dodavatele biosurovin pro vaši jídelnu, budete se pravděpodobně rozhodovat mezi odběrem z velkoobchodu, nebo přímo z farmy či od výrobce. Specializované velkoobchody vám mohou nabídnout komplexní sortiment a lepší servis co se týče dopravy apod. Ale pokud máte ve svém okolí nějakého ekozemědělce či výrobce biopotravin, možná budete chtít produkty nakoupit přímo od něj. Je to komplikovanější, ale cena může být někdy nižší.

V biokvalitě je již celá řada surovin k dispozici i ve velkoobjemovém balení, ale mnoho produktů se z důvodu malé poptávky ve velkých baleních ještě nevyrábí. Při porovnávání cen běžných surovin a biosurovin jsme tedy někdy byli nuceni porovnávat cenu velkoobjemového balení s cenou několika spotřebitelských balení. Cenový rozdíl tak dále vzrůstá. I vy, školní jídelny, můžete svou poptávkou přispět k tomu, aby se více bioproduktů začalo prodávat ve velkých baleních, a tedy za dostupnější ceny.



Polévky

Dýňová polévka
Jemná cizrnová polévka
Minestrone s hovězím masem a špaldovými mušličkami
Polévka z červené čočky
Tomatová polévka s hovězím masem, řasou Arame a rýží
Zelňačka s bramborem a uzeným tofu
Zlatá drožd'ová polévka
Dršťková polévka z hlívy ústříčné
Zeleninová polévka s drožd'ovými knedlíčky
Hovězí gulášová polévka s bulgurem
Drůbeží kaldoun s krupicovými knedlíčky
Smetanová polévka s hovězím masem a zeleninou
Polévka z celeru pečeného v paprice
Kuřecí krémová polévka s pohankou
Rajská polévka s jáhlami

Dýňová polévka

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 300

- Dýni Hokaido omyjeme a rozpůlíme, vydlabeme vnitřní dužinu, která obsahuje semínka.
- Zázvorový kořen oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Zalijeme jej malým množstvím vody, nakonec přes sítko sceďíme a vytlačíme jen šťávu bez dužiny.
- Na oleji postupně krátce orestujeme cibuli a dýni nakrájenou na kousky, mírně osolíme, podlijeme vodou, přidáme brambory a dusíme do změknutí asi 20–30 minut.
- Podušenou směs rozmixujeme a dolijeme požadovaným množstvím vody. Vložíme nakrájenou mrkev a pórek.
- Polévku přivedeme k varu, dochutíme a ještě krátce povaříme. Když zelenina částečně změkne, dle potřeby dohustíme kukuřičnou moukou rozmíchanou ve vlažné vodě.
- Na závěr do polévky přidáme šťávu ze zázvoru, citronovou šťávu a popřípadě ještě dosolíme. Při servírování zdobíme jemně sekanou kudrnkou.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin(Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|-------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| dýně Hokaido | 1 000 | 800 | 37,00 | 37,00 | 37,00 | 37,00 |
| cibule | 280 | 230 | 11,00 | 3,08 | 15,00 | 4,20 |
| mrkev | 180 | 170 | 12,00 | 2,16 | 29,60 | 5,33 |
| brambory | 340 | 250 | 15,00 | 5,10 | 15,00 | 5,10 |
| sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| pórek | 90 | 85 | 25,00 | 2,25 | 25,00 | 2,25 |
| kudrnka | | 20 | 75,00 | 1,50 | 75,00 | 1,50 |
| čerstvý zázvor | 20 | 15 | 150,00 | 3,00 | 170,00 | 3,40 |
| slunečnicový olej (ml) | | 100 | 45,50 | 4,55 | 45,50 | 4,55 |
| citron | | 10 | 39,00 | 0,39 | 39,00 | 0,39 |
| voda | | 2 000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| kukuřičná hladká mouka | | 10 | 33,50 | 0,34 | 33,50 | 0,34 |

cena za jednu porci

5,95

6,42

Dýně Hokaido je produkt typický pro ekologické zemědělství. Jako jediná dýně se nemusí loupat. Více o ní najdete na str. 74.

Jemná cizrnová polévka

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 280

- Cizrnu na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi 1–1,5 hodiny. Pro lepší stravitelnost do hrnce přidáme kousek mořské řasy. 10 minut před koncem varu cizrnu osolíme.
- Na cibulce orestujeme nejemno nastrouhanou zeleninu. Zalijeme vodou.
- Uvařenou cizrnu i s řasou pomixujeme a přidáme do polévky, dochutíme. Moukou zahušťujeme, pouze pokud se nám polévka zdá řídká.
- Ozdobíme kudrnkou.

TIP:

Do hotové polévky můžeme vkládat opečené kostičky rohlíku.

Cizrna má jemně oříškovou chuť, kterou děti mají rádi.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| cizrna | 260 | 570 | 44,80 | 11,65 | 44,80 | 11,65 |
| voda | | 1 900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 8 | 14,90 | 0,12 | 1,90 | 0,02 |
| mrkev | 170 | 150 | 29,60 | 5,03 | 29,60 | 5,03 |
| celer | 180 | 150 | 32,50 | 5,85 | 32,50 | 5,85 |
| cibule | 200 | 180 | 15,00 | 3,00 | 15,00 | 3,00 |
| slunečnicový olej (ml) | | 40 | 45,50 | 1,82 | 116,00 | 4,64 |
| hladká mouka | | 50 | 10,90 | 0,55 | 18,90 | 0,95 |
| zeleninový bujón | | 20 | 205,00 | 4,10 | 205,00 | 4,10 |
| majoránka | | 8 | 120,00 | 0,96 | 275,00 | 2,20 |
| česnek | 15 | 12 | 59,90 | 0,90 | 150,00 | 2,25 |
| kudrnka | | 8 | 75,00 | 0,60 | 105,00 | 0,84 |
| mořská řasa Kombu 4 cm | | 4 | 1 263,00 | 5,05 | 1 263,00 | 5,05 |

cena za jednu porci

3,96

4,56

Minestrone s hovězím masem a špaldovými mušličkami

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 200

- Hovězí žebra uvaříme doměkka v mírně osolené vodě, vyjmeje a necháme zchladnout. Očištěnou zeleninu nakrájíme na drobné kousky.
- Obrané maso z hovězího žebra nakrájíme najemno. Ve vývaru z masa uvaříme všechnu zeleninu, v osolené vodě uvaříme zvlášť špaldové mušličky.
- Vložíme maso do polévky, přidáme rajčatovou šťávu, dochutíme a provaříme. Podáváme s uvařenými mušličkami.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|-------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hovězí žebro na polévku | | 600 | 79,00 | 47,40 | 98,00 | 58,80 |
| voda na vaření | | 2 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| mrkev | 80 | 70 | 29,60 | 2,37 | 29,60 | 2,37 |
| celer | 80 | 65 | 32,50 | 2,60 | 32,50 | 2,60 |
| cibule | 50 | 45 | 11,00 | 0,55 | 15,00 | 0,75 |
| hrášek | | 50 | 90,00 | 4,50 | 90,00 | 4,50 |
| rajčatová šťáva | | 50 | 19,00 | 0,95 | 29,00 | 1,45 |
| brambory | 100 | 80 | 15,00 | 1,50 | 15,00 | 1,50 |
| špaldové mušličky | 80 | 330 | 71,80 | 5,74 | 71,80 | 5,74 |
| česnek | 20 | 17 | 59,90 | 1,20 | 59,90 | 1,20 |
| kudrnka | | 10 | 75,00 | 0,75 | 75,00 | 0,75 |

cena za jednu porci

6,77

7,98

Minestrone je italský recept na polévku. Použité ingredience se liší dle sezóny i krajevých zvyklostí. Najdete ji jako hustou rajčatovou polévku i jako lehký zeleninový vývar. Vždy je ale plná čerstvé zeleniny. Hodí se tak zejména do horkých letních dnů.

Polévka z červené čočky

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 270

- Na oleji orestujeme cibuli a přidáme mrkev nakrájenou na tenké půlměsíčky. Přisypeme kari koření, ještě chvíli vše restujeme a poté zalijeme vlažnou vodou.
- Přisypeme červenou čočku, zamícháme, osolíme a na mírném ohni vaříme asi 12 minut.
- Po změknutí čočky přidáme nakrájený pórek a papriku. Dochutíme bujónem a sušeným lahůdkovým droždím a vše ještě krátce povaříme.
- Následně do polévky vlijeme kukuřičný škrob (maizenu) rozmíchaný v trošce studené vody a necháme přejít varem.
- Podle potřeby dosolíme a přidáme prolisovaný česnek a pár kapek citronové šťávy.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| červená čočka | 280 | 420 | 62,60 | 17,53 | 62,60 | 17,53 |
| cibule | 230 | 210 | 15,00 | 3,45 | 15,00 | 3,45 |
| mrkev | 80 | 70 | 29,60 | 2,37 | 29,60 | 2,37 |
| červená paprika | 100 | 85 | 35,90 | 3,59 | 100,00 | 10,00 |
| slunečnicový olej (ml) | | 60 | 45,50 | 2,73 | 45,50 | 2,73 |
| sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| zeleninový bujón | | 15 | 205,00 | 3,08 | 205,00 | 3,08 |
| lahůdkové droždí | | 15 | 219,00 | 3,29 | 219,00 | 3,29 |
| pórek | 80 | 65 | 25,00 | 2,00 | 40,00 | 3,20 |
| česnek | 30 | 27 | 59,90 | 1,80 | 150,00 | 4,50 |
| kudrnka | | 12 | 75,00 | 0,90 | 75,00 | 0,90 |
| kari | | 10 | 298,00 | 2,98 | 298,00 | 2,98 |
| kukuřičný škrob | | 10 | 97,50 | 0,98 | 97,50 | 0,98 |
| citron | | 8 | 39,00 | 0,31 | 69,00 | 0,55 |
| voda | | 2 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

cena za jednu porci

4,51

5,57

Červená čočka je nejlépe stravitelnou luštěninou, kterou můžeme podávat už malým dětem. Více o ní najdete na str. 67.

Tomatová polévka s hovězím masem, řasou Arame a rýží

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 200

- Uvařené hovězí maso nakrájíme najemno.
- Vývarem z masa zalijeme světlou cibulovou jíškou, přidáme rajčatovou šťávu, osolíme, rozmixujeme, přidáme nakrájené hovězí maso a provaříme.
- Namočíme řasu, 10 minut povaříme a popřípadě pokrájíme.
- Podáváme s rýží, předem uvařenou ve slané vodě nebo ve vývaru z řasy (obsahuje mnoho živin), a zdobíme nasekanou řasou.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|----------------------------|--------------|-------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| rajčatová šťáva | | 500 | 29,00 | 14,50 | 29,00 | 14,50 |
| voda na vaření | | 2 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| mořská řasa Arame | | 5 | 1 043,00 | 5,22 | 1 043,00 | 5,22 |
| hovězí přední b. k. | | 150 | 176,00 | 26,40 | 176,00 | 26,40 |
| celozrnná mouka | | 80 | 19,50 | 1,56 | 19,50 | 1,56 |
| cibule | 100 | 90 | 11,00 | 1,10 | 15,00 | 1,50 |
| slunečnicový olej (ml) | | 50 | 45,00 | 2,25 | 116,00 | 5,80 |
| rýže pololoupaná | 100 | 200 | 39,80 | 3,98 | 39,80 | 3,98 |
| cena za jednu porci | | | | 5,52 | | 5,91 |

Řasa Arame roste na pobřeží japonského ostrova Izu. Sbírá se ručně, potom se 7 hodin vaří a suší na slunci. Více informací o mořských řasách najdete na str. 68.

Zelňačka s bramborem a uzeným tofu

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 200

- Uvaříme oloupané brambory v osolené vodě s kmínem, novým kořením a bobkovým listem.
- Nakrájené bílé i kysané zelí podusíme se zázvořem.
- Do vody k uvařeným bramborám přidáme osmahnutou cibuli a podušené zelí, přivedeme k varu.
- Zahustíme nasucho opraženou hladkou moukou rozmíchanou ve vodě a přidáme smetanu.
- Nakonec přidáme uzené tofu krájené na kostičky a krátce povaříme.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| brambory | 400 | 320 | 15,00 | 6,00 | 15,00 | 6,00 |
| voda | | 1 300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| kmín | | 2 | 79,00 | 0,16 | 79,00 | 0,16 |
| pepř celý | | 2 | 150,00 | 0,30 | 150,00 | 0,30 |
| nové koření | | 2 | 160,00 | 0,32 | 160,00 | 0,32 |
| bobkový list | | 2 | 200,00 | 0,40 | 200,00 | 0,40 |
| bílé zelí | 150 | 135 | 26,00 | 3,90 | 26,00 | 3,90 |
| slunečnicový olej (ml) | | 50 | 45,50 | 2,28 | 116,00 | 5,80 |
| kysané zelí | | 120 | 43,00 | 5,16 | 43,00 | 5,16 |
| zázvor sušený | | 2 | 150,00 | 0,30 | 150,00 | 0,30 |
| cibule | 110 | 100 | 15,00 | 1,65 | 15,00 | 1,65 |
| hladká bílá mouka | | 40 | 18,90 | 0,76 | 18,90 | 0,76 |
| smetana | | 90 | 69,90 | 6,29 | 98,00 | 8,82 |
| uzené tofu | | 130 | 118,00 | 15,34 | 140,00 | 18,20 |

cena za jednu porci

4,30

5,19

Tofu (tzv. „sójový sýr“), je výborným zdrojem kvalitních bílkovin.

Zlatá drožďová polévka

- Očištěnou mrkev a celer nastrouháme na jemné nudličky, které podusíme na cibulce s olejem a máslem. Po chvilce přidáme droždí a ještě krátce restujeme společně.
- Zalijeme vodou nebo vývarem, přidáme sůl a koření a necháme mírně provařit. Přidáme najemno pokrájený pórek.
- Zahustíme špaldovou moukou rozmíchanou ve vodě a znovu necháme provařit.
- Při podávání vkládáme do polévky kostičky pečiva orestované na másle.

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 250

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| mrkev | 320 | 290 | 29,60 | 9,47 | 29,60 | 9,47 |
| pórek | 320 | 250 | 25,00 | 8,00 | 40,00 | 12,80 |
| celer | 110 | 85 | 32,50 | 3,58 | 32,50 | 3,58 |
| slunečnicový olej (ml) | | 40 | 45,50 | 1,82 | 45,50 | 1,82 |
| cibule | 120 | 110 | 15,00 | 1,80 | 15,00 | 1,80 |
| máslo | | 30 | 160,00 | 4,80 | 160,00 | 4,80 |
| lahůdkové droždí | | 25 | 219,00 | 5,48 | 219,00 | 5,48 |
| špaldová hrubá mouka | | 50 | 31,70 | 1,59 | 31,70 | 1,59 |
| voda | | 1 900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 15 | 14,90 | 0,22 | 14,90 | 0,22 |
| rohlík (ks) | | 2 | 3,50 | 7,00 | 3,50 | 7,00 |
| kudrnka | | 15 | 75,00 | 1,13 | 75,00 | 1,13 |

cena za jednu porci

4,49

4,97

Lahůdkové droždí má vysoký obsah vitaminů skupiny B a je proto velmi vhodnou součástí dětské stravy. Více o něm najdete na str. 72.

Dršťková polévka z hlívy ústříčné

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 280

- Hlívu ústříčnou očistíme, nakrájíme na velikost drštek a vaříme ve vodě dle tvrdosti hlívy 60 minut s kmínem a pepřem.
- Na oleji podusíme cibuli a najemno nastrouhanou mrkev a celer, osolíme.
- Smícháme upravenou hlívu s restovanou zeleninou, přidáme koření, dochutíme, zahustíme ve vodě rozmíchanou pšeničnou hladkou moukou a necháme krátce provařit.
- Zdobíme pažitkou či petrželkou.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hlíva ústříčná | 370 | 350 | 79,00 | 29,23 | 79,00 | 29,23 |
| voda | | 2 000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| kmín | | 5 | 79,00 | 0,40 | 79,00 | 0,40 |
| pepř | | 2 | 150,00 | 0,30 | 150,00 | 0,30 |
| mrkev | 280 | 250 | 29,60 | 8,29 | 29,60 | 8,29 |
| celer | 310 | 250 | 32,50 | 10,08 | 32,50 | 10,08 |
| slunečnicový olej (ml) | | 20 | 45,50 | 0,91 | 116,00 | 2,32 |
| cibule | 130 | 120 | 15,00 | 1,95 | 15,00 | 1,95 |
| mořská sůl | | 35 | 14,90 | 0,52 | 14,90 | 0,52 |
| hladká bílá mouka | | 50 | 18,90 | 0,95 | 18,90 | 0,95 |
| česnek | 10 | 8 | 59,90 | 0,60 | 150,00 | 1,50 |
| paprika mletá | | 5 | 130,00 | 0,65 | 130,00 | 0,65 |
| majoránka | | 5 | 120,00 | 0,60 | 275,00 | 1,38 |

cena za jednu porci

5,45

5,75

Víte, že hlíva ústříčná je třetí nejvíce pěstovanou houbou na světě (po žampionech a shi-take)? Ročně se jí vypěstuje okolo 2,5 milionu tun.

Zeleninová polévka s drožďovými knedlíčky

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 280

- Očištěnou a najemno nakrájenou zeleninu povaříme v osolené vodě.
- Na knedlíčky smícháme vejce, sušené droždí, najemno pokrájenou cibuli, petrželku, prolisovaný česnek, sůl a strouhanku.
- Přes haluškovač protlačíme knedlíčky, které zavaříme 15 minut společně se zeleninou.



Knedlíčky z droždí představují zajímavou variantu běžných játrových knedlíčků.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| mrkev | 170 | 150 | 29,60 | 5,03 | 29,60 | 5,03 |
| kedlubna | 120 | 100 | 116,00 | 13,92 | 116,00 | 13,92 |
| mražená kukuřice | | 60 | 35,90 | 2,15 | 35,90 | 2,15 |
| celer | 100 | 80 | 32,00 | 3,20 | 32,00 | 3,20 |
| kapusta | 180 | 150 | 15,00 | 2,70 | 47,00 | 8,46 |
| voda | | 2 300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| lahůdkové droždí | | 60 | 219,00 | 13,14 | 219,00 | 13,14 |
| cibule | 65 | 60 | 15,00 | 0,98 | 15,00 | 0,98 |
| česnek | 12 | 10 | 59,90 | 0,72 | 150,00 | 1,80 |
| strouhanka | | 80 | 30,00 | 2,40 | 30,00 | 2,40 |
| vejce (ks) | | 2 | 2,50 | 5,00 | 6,00 | 12,00 |
| kudrnka | | 50 | 75,00 | 3,75 | 75,00 | 3,75 |
| mořská sůl | | 27 | 14,90 | 0,40 | 14,90 | 0,40 |

cena za jednu porci

5,34

6,68

Hovězí gulášová polévka s bulgurem

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 200

- Na cibulovém základu orestujeme mleté hovězí maso, zaprášíme mletou červenou paprikou, kterou necháme na tuku rozpustit. Poté dusíme doměkka za mírného podlévání zhruba 1 hodinu.
- Polévku zahustíme nasucho opraženou moukou smíchanou s vodou, dochutíme třeným česnekem a majoránkou, provaříme.
- Bulgur si uvaříme zvlášť – nasypeme jej do vroucí osolené vody nebo vývaru, přiklopíme a vaříme asi 5 minut, poté stáhneme z ohně a necháme ještě 10 minut dojít. Vsypeme do polévky.

Guláš a jeho varianty se k nám dostaly přes Maďarsko až z turecké středověké kuchyně. Základem jsou kvalitní suroviny – maso, cibule a paprika. K dokonalému výsledku, tedy silné vůni a plné chuti této dobroty, nesmí chybět ždíběc trpělivosti a hrstka kuchařského umění.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|-------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hovězí mleté maso | | 300 | 99,00 | 29,70 | 99,00 | 29,70 |
| voda na vaření | | 2 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| bulgur | 70 | 180 | 51,80 | 3,63 | 51,80 | 3,63 |
| cibule | 100 | 85 | 15,00 | 1,50 | 15,00 | 1,50 |
| paprika mletá | | 20 | 130,00 | 2,60 | 130,00 | 2,60 |
| olivový olej (ml) | | 50 | 79,00 | 3,95 | 179,00 | 8,95 |
| hladká bílá mouka | | 100 | 18,90 | 1,89 | 18,90 | 1,89 |
| kmín | | 1 | 79,00 | 0,08 | 79,00 | 0,08 |
| pepř | | 1 | 150,00 | 0,15 | 150,00 | 0,15 |
| majoránka | | 1 | 120,00 | 0,12 | 275,00 | 0,28 |
| česnek | 10 | 9 | 59,90 | 0,60 | 150,00 | 1,50 |

cena za jednu porci

4,44

5,04

Drůbeží kaldoun s krupicovými knedlíčky

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 200

- Opláchnuté kuřecí krky a vnitřnosti uvaříme doměkka v mírně osolené vodě, scedíme a obereme. Maso i vnitřnosti nakrájíme najemno.
- Ve vzniklém vývaru uvaříme drobně krájenou kořenovou zeleninu a nakonec do něj zavaříme i krupicové knedlíčky. Podáváme zdobené sypanou petrželkou.
- Na krupicové knedlíčky uvaříme krupici na hustou kaši a necháme vychladnout. Do zchladlé kaše vmícháme rozšlehaná vejce.
- Formujeme knedlíčky nebo nočky a zavaříme je do vývaru.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|----------------------------|--------------|-------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| kuřecí krky | | 200 | 20,00 | 4,00 | 20,00 | 4,00 |
| kuřecí srdce | | 200 | 49,00 | 9,80 | 49,00 | 9,80 |
| kuřecí játra | | 200 | 30,00 | 6,00 | 60,00 | 12,00 |
| voda na vaření | | 2 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| vejce (ks) | | 4 | 2,50 | 10,00 | 6,00 | 24,00 |
| krupice | | 200 | 26,30 | 5,26 | 26,30 | 5,26 |
| karotka | 350 | 320 | 13,00 | 4,55 | 29,60 | 10,36 |
| celer | 350 | 300 | 15,20 | 5,32 | 32,50 | 11,38 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| cena za jednu porci | | | | 4,51 | | 7,69 |

Polévka kaldoun je dnes už tradiční česká receptura. Její původ lze však pravděpodobně vysledovat do francouzské kuchařské terminologie – caldron je velký měděný kotel, ve kterém se dříve připravovala polévka. Existují desítky receptů na ten zaručeně pravý kaldoun – od husté zadělávané polévky z tučné husy až po prostý drůbeží vývar s drůbky a knedlíčky.

Smetanová polévka s hovězím masem a zeleninou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 200

- Hovězí maso uvaříme v mírně osolené vodě s divokým kořením doměčka, scedíme, obereme a vychladlé nakrájíme najemno.
- Na oleji opečeme jemně nakrájenou kořenovou zeleninu, vyjmeme a uložíme v teple.
- Z oleje připravíme světlou cibulovou jíšku, kterou zalijeme vlažným vývarem. Provaříme, rozmixujeme, přidáme nakrájené maso, opečenou zeleninu a smetanu.
- Dochutíme solí a muškátovým oříškem, důkladně provaříme.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|-------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hovězí žebro na polévku | | 600 | 98,00 | 58,80 | 98,00 | 58,80 |
| voda na vaření | | 2 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| mrkev | 80 | 70 | 29,60 | 2,37 | 29,60 | 2,37 |
| celer | 80 | 65 | 32,50 | 2,60 | 32,50 | 2,60 |
| smetana | | 30 | 69,90 | 2,10 | 98,00 | 2,94 |
| divoké koření | | 3 | 130,00 | 0,39 | 130,00 | 0,39 |
| muškátový květ | | 0,3 | 140,00 | 0,04 | 140,00 | 0,04 |
| slunečnicový olej (ml) | | 50 | 45,50 | 2,28 | 45,50 | 2,28 |
| cibule | 50 | 45 | 15,00 | 0,75 | 15,00 | 0,75 |
| hladká bílá mouka | | 80 | 10,90 | 0,87 | 18,90 | 1,51 |

cena za jednu porci

7,03

7,18

Husté smetanové polévky, tzv. zadělávané, jsou vydatným posílením do chladných dnů. Připravovat je můžeme z drobbů a všech druhů zeleniny. Dají se obohatit i různými obilninami nebo luštěninami. Nesmí v nich chybět divoké koření a špetka muškátového květu.

Polévka z celeru pečeného v paprice

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 300

- Celer očistíme, nakrájíme na větší kostky, posypeme paprikou a solí, zalijeme olejem, řádně promícháme a pečeme v troubě na 170 °C doměkka.
- Oloupanou cibuli nakrájíme na kostky a osmahneme dorůžova. Zalijeme vodou s kořením, přidáme nakrájené brambory s pórkem a vaříme doměkka.
- Poté vložíme upečený celer, kudrnku a vše rozmixujeme do jemného krému. Dochutíme.
- V případě potřeby zahustíme kukuřičným škrobem rozmíchaným ve vlažné vodě.



PEČENÍM SE VÝBORNĚ ZVÝRAZNÍ
CHUŤ CELERU.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| celer | 480 | 400 | 32,50 | 15,60 | 32,50 | 15,60 |
| cibule | 260 | 230 | 15,00 | 3,90 | 15,00 | 3,90 |
| brambory | 240 | 200 | 15,00 | 3,60 | 15,00 | 3,60 |
| slunečnicový olej (ml) | | 70 | 45,50 | 3,19 | 116,00 | 8,12 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| paprika mletá | | 30 | 130,00 | 3,90 | 130,00 | 3,90 |
| kudrnka | | 55 | 75,00 | 4,13 | 105,00 | 5,78 |
| pórek | 220 | 190 | 25,00 | 5,50 | 40,00 | 8,80 |
| kukuřičný škrob | | 20 | 97,50 | 1,95 | 97,50 | 1,95 |
| voda | | 2 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

cena za jednu porci

4,19

5,18

Kuřecí krémová polévka s pohankou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 200

- Kuřecí krky uvaříme doměkka v mírně osolené vodě, sceďíme, necháme zchladnout a obereme od kostí.
- Světlou cibulovou jíšku zalijeme vývarem z kuřecích krků, dobře provaříme, poté promixujeme a propasírujeme přes jemné sítko. Na závěr zjemníme mlékem.
- Přidáme obrané a nakrájené maso, provaříme. Podáváme s pohankou, kterou jsme si předtím uvařili v osolené vodě (na 1 díl pohanky dáváme 1,5 dílu vody a vaříme přibližně 15 minut).

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| kuřecí směs na polévku | | 800 | 36,00 | 28,80 | 36,00 | 28,80 |
| kuřecí krky | | 20 | 20,00 | 0,40 | 20,00 | 0,40 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| slunečnicový olej (ml) | | 67 | 45,50 | 3,05 | 116,00 | 7,77 |
| cibule | 65 | 55 | 15,00 | 1,01 | 15,00 | 1,01 |
| hladká bílá mouka | | 80 | 9,90 | 0,79 | 18,90 | 1,51 |
| mléko | | 300 | 11,50 | 3,45 | 20,00 | 6,00 |
| pohanka celá | 70 | 180 | 50,40 | 3,53 | 50,40 | 3,53 |
| voda na vaření | | 2 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

cena za jednu porci

4,12

4,92

Krémové polévky patří k nejoblíbenějším. Pouhou změnou vložky docílíme pestrého výběru variant. Vkládat můžete krutony, kukuřiči, různá semínka, povařenou zeleninu atd.

Rajská polévka s jáhlami

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v ml: 250

- Očištěnou mrkev nastrouháme najemno, orestujeme na cibulce, osolíme. Necháme hodinu odležet, aby mrkev zesládla.
- Rajčata spaříme a oloupáme. Přidáme je k orestované cibuli s mrkví a zalijeme vodou. Přivedeme k varu.
- Jáhly propláchneme studenou vodou, následně třikrát horkou vodou. Vsypeme je do polévky k rajčatům a společně vaříme 20 minut.
- Mezitím si v malém kastrůlku ve vodě svaříme koření (bobkový list, nové koření, pepř). Vývar z koření nalijeme do polévky.
- Polévku zahustíme moukou rozmíchanou ve studené vodě, dosolíme, případně dochutíme rýžovým sladem nebo cukrem.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| rajčata | 400 | 380 | 57,00 | 22,80 | 57,00 | 22,80 |
| mrkev | 140 | 125 | 29,60 | 4,14 | 29,60 | 4,14 |
| voda | | 1 900 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| hladká bílá mouka | | 40 | 10,90 | 0,44 | 18,90 | 0,76 |
| cibule | 120 | 100 | 15,00 | 1,80 | 15,00 | 1,80 |
| mořská sůl | | 5 | 14,90 | 0,07 | 14,90 | 0,07 |
| bobkový list (3 ks) | | 2 | 200,00 | 0,40 | 200,00 | 0,40 |
| nové koření (4 ks) | | 2 | 160,00 | 0,32 | 160,00 | 0,32 |
| pepř (4 ks) | | 2 | 150,00 | 0,30 | 150,00 | 0,30 |
| jáhly | 70 | 170 | 46,80 | 3,28 | 46,90 | 3,28 |
| kudrnka | | 15 | 75,00 | 1,13 | 105,00 | 1,58 |

cena za jednu porci

3,47

3,55



Hlavní jídla

Pestrobarevná cizrnovo-zeleninová směs
Amaranthové rizoto s mandlemi
Fazole v rajčatové omáčce s celozrnným chlebem
Sekaný kuřecí steak se salátem Tabouleh z celozrnného kuskusu
Francouzské brambory s polentou a tempehem
Zelný závitok s hovězím masem, pečené brambory
Kuřecí rizoto s bulgurem a pečenou zeleninou
Omáčka s dvěma druhy tofu, špaldový knedlík
Zapekané těstoviny s kuřecím masem a pečenou zeleninou
Polentová pizza se zeleninou
Kuskus s kuřecím masem, rozinkami a zeleninou
Podzimní dýňovo-řepné ragú s rozmarýnem
Zapečené brambory s jáhlami a zeleninou
Robi perkelt s rýží
Zapečený zeleninovo-žampionový kuskus
Slané palačinky s mexickou fazolovou směsí
Zapečená polenta s bryndzou a čočkou
Červená čočka po bulharsku
Kapustovo-pohankové karbanátky s nastavovanou kaší
Pohankový nákyt se špenátovým přelivem
Vařené hovězí maso v hrašce, polentová kaše s praženou slunečnicí

Pestrobarevná cizrnovo-zeleninová směs

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 300

- Cizrnu na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi 45 minut v tlakovém hrnci nebo 1,5 hodiny v normálním hrnci. Pro lepší stravitelnost můžeme do hrnce přidat kousek mořské řasy nebo trochu majoránky či saturejky.
- Dýni Hokaido zbavíme vnitřní dužiny obsahující semínka a nakrájíme na kostky. Papriky nakrájíme na proužky a cibuli na kostičky.
- Brokolici rozebranou na růžičky blanšírujeme v mírně osolené vodě. Poté sceďíme a ihned zchladíme ledovou vodou.
- Na oleji postupně orestujeme krájenou cibuli a dýni, přidáme uvařenou cizrnu, podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem a dusíme do částečného změknutí asi 10–15 minut.
- Přidáme provensálské koření, nakrájenou papriku, lisovaný česnek, dochutíme bujónem a dusíme do změknutí papriky cca 5 minut.
- Přidáme blanšírovanou brokolici, promícháme, zahustíme kukuřičným škrobem, krátce provaříme a dosolíme.
- Podáváme s vařenou rýží.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| cizrna | 160 | 340 | 44,80 | 7,17 | 44,80 | 7,17 |
| cibule | 200 | 180 | 15,00 | 3,00 | 15,00 | 3,00 |
| dýně Hokaido | 340 | 280 | 37,00 | 12,58 | 37,00 | 12,58 |
| červená paprika | 140 | 120 | 35,90 | 5,03 | 100,00 | 14,00 |
| žlutá paprika | 140 | 120 | 35,90 | 5,03 | 100,00 | 14,00 |
| brokolice | 180 | 160 | 34,00 | 6,12 | 85,00 | 15,30 |
| zeleninový bujón | | 10 | 205,00 | 2,05 | 205,00 | 2,05 |
| mořská sůl | | 8 | 14,90 | 0,12 | 14,90 | 0,12 |
| provensálské koření | | 3 | 299,00 | 0,90 | 299,00 | 0,90 |
| slunečnicový olej (ml) | | 130 | 45,50 | 5,92 | 45,50 | 5,92 |
| česnek | 10 | 9 | 59,90 | 0,60 | 59,90 | 0,60 |
| kukuřičný škrob | | 20 | 97,70 | 1,95 | 97,50 | 1,95 |
| voda | | 2 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| rýže pololoupaná | 750 | 1 500 | 39,80 | 29,85 | 39,80 | 29,85 |

cena za jednu porci

8,03

10,47

Amaranthové rizoto s mandlemi

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 300

- Uvaříme rýži společně s amarantovým zrnem a vmícháme do ní mandle. Amaranth se vaří podobně jako rýže, tedy v mírně osolené vodě v poměru 1 díl amaranthu na 2–2,5 dílu vody cca 20 minut.
- Na oleji postupně orestujeme cibuli krájenou nahrubo, zelí krájené na širší krátké nudličky, spařenou kapustu nakrájenou podobně jako zelí a nakonec mraženou zeleninu.
- Smícháme rýži s restovanou zeleninou, dosolíme, popř. dochutíme zeleninovým bujónem.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| rýže pololoupaná | 500 | 1 500 | 39,80 | 19,90 | 39,80 | 19,90 |
| amaranthové zrno | 120 | 180 | 100,00 | 12,00 | 100,00 | 12,00 |
| mořská sůl | | 25 | 14,90 | 0,37 | 14,90 | 0,37 |
| voda | | 1 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| bílé zelí | 300 | 250 | 26,00 | 7,80 | 26,00 | 7,80 |
| kapusta | 300 | 250 | 15,00 | 4,50 | 47,00 | 14,10 |
| mražená zelenina | | 500 | 28,90 | 14,45 | 28,90 | 14,45 |
| loupané půlené mandle | | 120 | 189,00 | 22,68 | 234,00 | 28,08 |
| slunečnicový olej (ml) | | 30 | 45,50 | 1,37 | 45,50 | 1,37 |
| cibule | 140 | 130 | 15,00 | 2,10 | 15,00 | 2,10 |
| zeleninový bujón | | 10 | 205,00 | 2,05 | 205,00 | 2,05 |

cena za jednu porci

8,72

10,22

Všechny obiloviny použité v tomto receptu jsou bezlepkové. Více informací o amaranthu najdete na str. 64.

Fazole v rajčatové omáčce s celozrnným chlebem

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 250

- Fazole na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi hodinu. Pro lepší stravitelnost dáme do hrnce kousek mořské řasy. Ke konci varu osolíme.
- Na části oleje krátce orestujeme očištěnou a pokrájenou zeleninu. Nakonec přidáme a orestujeme rajčatový protlak.
- Uvařené fazole smícháme s orestovanou zeleninou a na kostičky nakrájeným uzeným tofu, zahustíme ve vodě rozmíchaným kukuřičným škrobem. Krátce provaříme, dochutíme.
- Nakonec vmícháme na kostky pokrájenou čerstvou papriku a již nevaříme.

TIP:

Tofu můžeme nahradit párkem.

Stravitelnost fazolí lze zlepšit několika způsoby. Podrobnosti najdete na str. 67.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| červená fazole | 400 | 880 | 44,80 | 17,92 | 44,80 | 17,92 |
| mořská řasa Kombu | | 3 | 1 263,00 | 3,79 | 1 263,00 | 3,79 |
| mořská sůl | | 12 | 14,90 | 0,18 | 14,90 | 0,18 |
| cibule | 220 | 200 | 15,00 | 3,30 | 15,00 | 3,30 |
| pórek | 240 | 200 | 25,00 | 6,00 | 40,00 | 9,60 |
| mražená kukuřice | | 200 | 35,90 | 7,18 | 35,90 | 7,18 |
| slunečnicový olej (ml) | | 40 | 45,50 | 1,82 | 45,50 | 1,82 |
| uzené tofu | | 120 | 140,00 | 16,80 | 140,00 | 16,80 |
| česnek | 5 | 4 | 59,90 | 0,30 | 150,00 | 0,75 |
| hořčice | | 12 | 35,00 | 0,42 | 35,00 | 0,42 |
| rajčatový protlak | | 100 | 53,00 | 5,30 | 58,00 | 5,80 |
| bazalka | | 3 | 283,00 | 0,85 | 283,00 | 0,85 |
| kukuřičný škrob | | 35 | 97,50 | 3,41 | 97,50 | 3,41 |
| voda | | 120 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| červená paprika | 70 | 60 | 35,90 | 2,51 | 100,00 | 7,00 |
| celozrnný chléb | | 700 | 42,00 | 29,40 | 42,00 | 29,40 |

cena za jednu porci

9,92

10,82

Sekaný kuřecí steak se salátem Tabouleh z celozrnného kuskusu

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 330

- Ve slané vodě uvařená kuřecí srdce a játra semeleme se syrovým kuřecím masem. Ochutíme solí a bazalkou.
- Formujeme na steaky, které důkladně propečeme v troubě na pečícím papíře.

Salát Tabouleh

- Ve vývaru z kuřecích vnitřností s přidáním oleje si připravíme kuskus (celozrnný kuskus stačí povařit asi 1 minutu a pak nechat pod pokličkou dojít).
- Omytá rajčata zbavená tvrdých lůžek pod stopkou, jarní cibulku a opranou a osušenou kudrnu nakrájíme najemno.
- Osolíme, pokapeme citronem a smícháme s vychlazeným kuskusem.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| kudrnka | | 50 | 75,00 | 3,75 | 105,00 | 5,25 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| bazalka | | 0,5 | 430,00 | 0,22 | 430,00 | 0,22 |
| celozrnný kuskus | 500 | 1 250 | 50,60 | 25,30 | 50,60 | 25,30 |
| kuřecí játra | | 300 | 60,00 | 18,00 | 60,00 | 18,00 |
| kuřecí horní stehna | | 300 | 199,00 | 59,70 | 199,00 | 59,70 |
| kuřecí srdce | | 500 | 49,00 | 24,50 | 49,00 | 24,50 |
| rajčata | 820 | 750 | 20,00 | 16,40 | 57,00 | 46,74 |
| jarní cibulka | 160 | 150 | 90,00 | 14,40 | 90,00 | 14,40 |
| olivový olej (ml) | | 50 | 79,00 | 3,95 | 179,00 | 8,95 |
| citron | | 80 | 39,00 | 3,12 | 69,00 | 5,52 |

cena za jednu porci

16,95

20,87

Vnitřnosti jsou zdrojem nejen plnohodnotných bílkovin, ale i vitaminů řady B a železa.

Francouzské brambory s polentou a tempehem

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 300

- Oloupané nakrájené brambory uvaříme doměkka v osolené vodě s trochou kmínu.
- Hotovou koupenou polentu nakrájíme na nudle, obalíme v lahůdkovém droždí a cca 10 minut pečeme v troubě na pečícím papíře s trochou oleje.
- Pokrájenou zeleninu podusíme na cibulce, ke konci dušení přidáme pokrájený uzený tempeh (můžeme náhradit párky nebo masem).
- Vše smícháme dohromady, dochutíme a zapékáme při 160 ° C asi 20 minut.

TIP:

Můžeme podávat se zeleninovou oblohou nebo salátem z červené řepy.

Tempeh se vyrábí z fermentovaných sójových bobů. Více o něm najdete na str. 69.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| brambory | 1 600 | 1 400 | 15,00 | 24,00 | 15,00 | 24,00 |
| voda na vaření | | 2 000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| kmín | | 5 | 79,00 | 0,40 | 79,00 | 0,40 |
| mořská sůl | | 20 | 14,90 | 0,30 | 14,90 | 0,30 |
| polenta hotová | | 500 | 43,40 | 21,70 | 43,40 | 21,70 |
| uzený tempeh | | 200 | 161,00 | 32,20 | 161,00 | 32,20 |
| kapusta | 480 | 400 | 15,00 | 7,20 | 47,00 | 22,56 |
| bílé zelí | 350 | 300 | 26,00 | 9,10 | 26,00 | 9,10 |
| mražený hrášek | | 300 | 35,50 | 10,65 | 35,50 | 10,65 |
| slunečnicový olej (ml) | | 30 | 45,50 | 1,37 | 116,00 | 3,48 |
| cibule | 270 | 250 | 15,00 | 4,05 | 15,00 | 4,05 |
| lahůdkové droždí | | 10 | 219,00 | 2,19 | 219,00 | 2,19 |
| pepř | | 3 | 150,00 | 0,45 | 150,00 | 0,45 |

cena za jednu porci

11,36

13,11

Zelný závitek s hovězím masem, pečené brambory

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 350

- Zelné listy spaříme ve slané vodě nebo v páře a naplníme je ochuceným mletým masem se slunečnicovými semínky. Zabalíme je a pečeme v troubě na oleji. Mírně podléváme vodou nebo vývarem.
- Brambory ve slupce pečlivě omyjeme kartáčkem a uvaříme doměkka. Vychladlé nakrájíme na měsíčky, pokapeme olejem a pečeme v troubě dozlatova.
- Závitky podáváme přelité trochou šťávy vzniklé při pečení zelí.

TIP:

Do mletého masa můžeme přidat rýži, bulgur nebo obilné vločky. Zelný list se dá použít i kysaný.

Zelí jako plodina provází lidstvo po staletí. Už ve 2. stol. př. n. l. je zmiňováno jako léčivka. Starověcí léčitelé jej vychvalují jako lék na melancholii, zanícené rány a vředy.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|----------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hovězí mleté maso | | 1 000 | 99,00 | 99,00 | 99,00 | 99,00 |
| bílé zelí | 2 200 | 1 800 | 7,00 | 15,40 | 26,00 | 57,20 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| olivový olej (ml) | | 100 | 79,00 | 7,90 | 179,00 | 17,90 |
| slunečnicové semínko | | 200 | 59,80 | 11,96 | 92,00 | 18,40 |
| brambory | 2 200 | 2 000 | 15,00 | 33,00 | 15,00 | 33,00 |

cena za jednu porci

16,74

22,56

Kuřecí rizoto s bulgurem a pečenou zeleninou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 330

- Nadrobno nakrájené osolené kuřecí maso a nadrobno nakrájenou a očištěnou zeleninu postupně krátce orestujeme na olivovém oleji.
- Přidáme pololoupanou rýži, zalijeme odpovídajícím množstvím vody, osolíme a podusíme doměkka.
- Zvlášť si připravíme bulgur – nasypeme jej do vroucí vody, vaříme 5 minut, poté stáhneme z plotny a necháme ještě 10–15 minut dojít.
- Když je rýže hotová, přidáme bulgur a promícháme. Podáváme sypané čerstvou kudrnkou, sýrem nebo doplněné kyselou okurkou.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| kuřecí horní stehna | | 600 | 109,00 | 65,40 | 199,00 | 119,40 |
| voda na vaření | | 2 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| rýže pololoupaná | 650 | 1 300 | 39,80 | 25,87 | 39,80 | 25,87 |
| bulgur | 650 | 1 300 | 51,80 | 33,67 | 51,80 | 33,67 |
| karotka | 200 | 180 | 12,00 | 2,40 | 29,60 | 5,92 |
| červená řepa | 200 | 170 | 27,00 | 5,40 | 27,00 | 5,40 |
| zelená paprika | 200 | 160 | 35,90 | 7,18 | 77,00 | 15,40 |
| olivový olej (ml) | | 50 | 79,00 | 3,95 | 179,00 | 8,95 |

cena za jednu porci

14,40

21,48

Opékáním zeleniny se výrazně vylepší její chuť (nejjednodušším příkladem jsou brambory). Opékat se ale dá např. i karotka, zelí, červená řepa nebo celer.

Omáčka s dvěma druhy tofu, špaldový knedlík

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 400

- Na oleji orestujeme cibuli a česnek, přidáme mletou papriku, necháme rozpustit, osolíme a zalijeme trochou horké vody.
- Přidáme papriku a pórek nakrájené na proužky, tofu nakrájené na kostky a společně dusíme asi 20 minut. Podle potřeby podléváme.
- Ve studené vodě rozmícháme maizenu (na zahuštění), přilijeme do guláše, dobře promícháme. Ochutíme sójovou omáčkou, popř. dosolíme a krátce provaříme.

Knedlík:

- Smícháme suché ingredience – mouku, sůl, sušené droždí. Zalijeme vodou, přidáme vejce a zpracováváme těsto, do kterého nakonec jemně vmícháme na kostičky nakrájený rohlík. Necháme dle teploty v místnosti půl hodiny vykynout.
- Těsto znovu promícháme, rozdělíme na jednotlivé knedlíky a ty necháme opět kynout asi 10 minut. Vaříme 20–25 minut dle velikosti knedlíku.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| uzené tofu | | 300 | 140,00 | 42,00 | 140,00 | 42,00 |
| bílé tofu | | 400 | 104,60 | 41,84 | 104,60 | 41,84 |
| cibule | 450 | 400 | 15,00 | 6,75 | 15,00 | 6,75 |
| pórek | 250 | 200 | 25,00 | 6,25 | 40,00 | 10,00 |
| červená paprika | 250 | 200 | 35,90 | 8,98 | 100,00 | 25,00 |
| kukuřičný škrob | | 80 | 97,50 | 7,80 | 97,50 | 7,80 |
| mořská sůl | | 15 | 14,90 | 0,227 | 14,90 | 0,22 |
| paprika mletá | | 10 | 130,00 | 1,30 | 130,00 | 1,30 |
| slunečnicový olej (ml) | | 100 | 45,50 | 4,55 | 116,00 | 11,60 |
| sójová omáčka Shoyu | | 15 | 168,00 | 2,52 | 168,00 | 2,52 |
| česnek | 12 | 10 | 59,90 | 0,72 | 59,90 | 0,72 |
| voda | | 2 000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| špaldová hrubá mouka | | 800 | 31,70 | 25,36 | 31,70 | 25,36 |
| rohlík (ks) | | 1 | 3,50 | 3,50 | 3,50 | 3,50 |
| sušené droždí | | 10 | 117,00 | 1,17 | 117,00 | 1,17 |
| vejce (ks) | | 0,75 | 2,50 | 1,90 | 6,00 | 4,50 |
| voda do těsta | | 480 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

cena za jednu porci

15,49

18,43

Zapékané těstoviny s kuřecím masem a pečenou zeleninou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 350

- Těstoviny uvaříme v osolené vodě, scedíme a zchladíme.
- Nakrájené osolené kuřecí maso a očištěnou zeleninu opečeme dozlatova na oleji v troubě nebo v konvektomatu.
- Vše smícháme s uvařenými těstovinami, zalijeme rozšlehanými vejci a zapečeme dozlatova.

TIP:

Pro obměnu můžeme vajíčka smíchat s ochuceným bešamelem nebo je rozšlehat před zapékáním v mléce.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| kuřecí horní stehna | | 500 | 109,00 | 54,50 | 199,00 | 99,50 |
| voda na vaření | | 2 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| těstoviny vřetena | 1 000 | 2 200 | 44,00 | 44,00 | 44,00 | 44,00 |
| dýně Hokaido | 1 000 | 800 | 37,00 | 37,00 | 37,00 | 37,00 |
| lilek | 300 | 280 | 79,00 | 23,70 | 118,00 | 35,40 |
| červená cibule | 400 | 350 | 20,00 | 8,00 | 51,00 | 20,40 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| olivový olej (ml) | | 50 | 79,00 | 3,95 | 79,00 | 3,95 |
| vejce (ks) | | 5 | 2,50 | 12,50 | 6,00 | 30,00 |

cena za jednu porci

18,38

27,04

Dýně Hokaido má příjemnou nasládlou chuť a výborně se hodí k přípravě podzimních pokrmů. Více o ní najdete na str. 74.

Polentová pizza se zeleninou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 250

- Do středního hrnce vlijeme mléko s vodou, osolíme a přivedeme k varu. Vsypte polentu a za stálého míchání vytvoříme hustější kaši, kterou nalijeme na předem vymaštěný plech. Necháme na chladném místě 20 minut ztuhnout.
- Papriky a cuketu nakrájené na nudličky pečeme na pomaštěném plechu v troubě na 175 °C, do poloměkka cca 20 minut. Po upečení vyjmeme z trouby a necháme vychladnout.
- Drcená rajčata důkladně rozmícháme s bylinkami a česnekem rozetřeným se solí.
- Vychlazený pizzový korpus potřeme rajčaty, posypeme na kolečka nakrájenou cibulí, přidáme pečenou zeleninu a posypeme sýrem. Pečeme na 190 °C cca 20–30 minut dorůžova.
- Po vyjmutí z trouby necháme v teple asi 10 minut odstát, abychom se vyhnuli rozpadání pizzy. Potom krájíme na rovnoměrné obdélníky a můžeme servírovat.

Polenta se připravuje z kukuřičné krupice a je tradičním italským jídlem. Více informací o ní najdete na str. 63.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| polenta instantní | 380 | 620 | 49,80 | 18,92 | 49,80 | 18,92 |
| voda | | 475 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mléko | | 475 | 20,00 | 9,50 | 20,00 | 9,50 |
| bazalka | | 3 | 283,00 | 0,85 | 283,00 | 0,85 |
| mořská sůl | | 40 | 14,90 | 0,60 | 14,90 | 0,60 |
| drcená rajčata | | 600 | 29,60 | 17,76 | 29,60 | 17,76 |
| česnek | 10 | 9 | 59,90 | 0,60 | 150,00 | 1,50 |
| provensálské koření | | 5 | 299,00 | 1,50 | 299,00 | 1,50 |
| sýr 30% | | 350 | 95,00 | 33,25 | 140,00 | 49,00 |
| zelená paprika | 570 | 450 | 35,90 | 20,46 | 77,00 | 43,89 |
| červená paprika | 570 | 450 | 35,90 | 20,46 | 35,90 | 20,46 |
| červená cibule | 410 | 370 | 20,00 | 8,20 | 20,00 | 8,20 |
| cuketa | 420 | 400 | 27,00 | 11,34 | 27,00 | 11,34 |
| slunečnicový olej (ml) | | 90 | 45,50 | 4,10 | 45,50 | 4,10 |

cena za jednu porci

14,75

18,76

Kuskus s kuřecím masem, rozinkami a zeleninou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 330

- Na oleji opečeme nastrouhanou karotku, na kostky nakrájenou cuketu a na měsíčky nakrájenou červenou cibuli.
- Přidáme předem opečené osolené kuřecí maso. Zalijeme vodou a krátce provaříme.
- Přidáme kuskus a asi minutu povaříme. Stáhneme z ohně, přidáme rozinky, zamícháme, přiklopíme a necháme kuskus nabobtnat 5 až 10 minut.
- Když je kuskus měkký, vše důkladně vidličkou rozmícháme, aby se kuskus neslepil.

TIP:

Vylepšenou úpravu tohoto receptu vytvoříme přidáním lehce opražených arašídů nebo kešu oříšků.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| celozrnný kuskus | 1 000 | 2 500 | 50,60 | 50,60 | 50,60 | 50,60 |
| kuřecí horní stehna | | 800 | 109,00 | 87,20 | 199,00 | 159,20 |
| rozinky | | 100 | 46,40 | 4,64 | 59,60 | 5,96 |
| karotka | 200 | 180 | 29,60 | 5,92 | 29,60 | 5,92 |
| cuketa | 200 | 190 | 27,00 | 5,40 | 27,00 | 5,40 |
| červená cibule | 100 | 180 | 20,00 | 2,00 | 51,00 | 5,10 |
| olivový olej (ml) | | 50 | 79,00 | 3,95 | 79,00 | 3,95 |
| voda na vaření | | 1 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |

cena za jednu porci

15,99

23,63

Recept pochází ze severu Afriky a je úspěšným příkladem kombinování ovoce a masa v jednom pokrmu.

Podzimní dýňovo-řepné ragú s rozmarýnem

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 400

- Dýni omyjeme a rozpůlíme, vydlabeme vnitřní dužinu, která obsahuje semínka. Nakrájíme na rovnoměrné kostky.
- Smícháme dýni spolu s částí oleje a rozmarýnu, osolíme, vložíme na plech a pečeme v troubě na 180 °C do poloměkka.
- Cibuli nakrájenou na větší kostky osmahneme na oleji dorůžova, poté zalijeme vodou a přisypeme koření.
- Přidáme očištěnou řepu a mrkev, obě nakrájené na rovnoměrné kostky. Vaříme doměkka.
- Zahustíme kukuřičným škrobem rozmíchaným ve vlažné vodě a dochutíme. Nakonec přidáme dýni, nasekanou čerstvou petrželku a vše promícháme.
- Podáváme s dušenou rýží basmati.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| dýně Hokaido | 450 | 360 | 37,00 | 16,65 | 37,00 | 16,65 |
| červená řepa | 650 | 550 | 27,00 | 17,55 | 27,00 | 17,55 |
| mrkev | 200 | 180 | 12,00 | 2,40 | 29,60 | 5,92 |
| slunečnicový olej (ml) | | 70 | 45,50 | 3,19 | 116,00 | 8,12 |
| rozmarýn řezaný | | 4 | 299,00 | 1,20 | 299,00 | 1,20 |
| cibule | 200 | 180 | 15,00 | 3,00 | 15,00 | 3,00 |
| kudrnka | | 40 | 75,00 | 3,00 | 105,00 | 4,20 |
| kukuřičný škrob | | 20 | 97,50 | 1,95 | 97,50 | 1,95 |
| voda | | 2 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| rýže basmati | 700 | 1 500 | 54,00 | 37,80 | 62,80 | 43,96 |
| mořská sůl | | 20 | 14,90 | 0,30 | 14,90 | 0,30 |
| voda na rýži | | 3 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

cena za jednu porci

8,70

10,28

Výborný nasládlý zeleninový gulášek s vůní rozmarýnu můžeme uvařit v podzimních dnech, kdy je těchto surovin dostatek a jsou finančně dobře dostupné.

Zapečené brambory s jáhlami a zeleninou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 300

- Jáhly propláchneme studenou vodou a třikrát spaříme vařící vodou. Vaříme v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody asi 15–20 minut.
- Zvlášť uvaříme brambory. Na cibuli orestujeme kapustu s brokolicí a nastrouháme sýr.
- Smícháme uvařené brambory s jáhlami. Jednu třetinu směsi oddělíme a do zbývajících větší části zamícháme podušenou zeleninu.
- Na vymazaný plech rozprostřeme směs se zeleninou. Do menší části směsi zamícháme nastrouhaný sýr a vše rozprostřeme na první vrstvu. Navrch poklademe rajčata nakrájená na tenké plátky. Okořeníme provensálským kořením.
- Zapékáme ve vyhřáté troubě nebo v konvektomu na 180 °C cca 20 minut.

TIP:

Jáhly můžeme v receptu nahradit kuskusem.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| brambory | 1 500 | 1 200 | 15,00 | 22,50 | 15,00 | 22,50 |
| voda na vaření | | 2 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 40 | 14,90 | 0,60 | 14,90 | 0,60 |
| kmín | | 10 | 79,00 | 0,79 | 79,00 | 0,79 |
| jáhly | 180 | 450 | 46,80 | 8,42 | 46,80 | 8,42 |
| kapusta | 650 | 540 | 15,00 | 9,75 | 15,00 | 9,75 |
| brokolice | 300 | 250 | 34,00 | 10,20 | 85,00 | 25,50 |
| slunečnicový olej (ml) | | 50 | 45,50 | 2,28 | 116,00 | 5,80 |
| cibule | 280 | 250 | 15,00 | 4,20 | 15,00 | 4,20 |
| rajčata | 250 | 230 | 20,00 | 5,00 | 57,00 | 14,25 |
| provensálské koření | | 10 | 80,00 | 0,80 | 80,00 | 0,80 |
| zeleninový bujón | | 10 | 205,00 | 2,05 | 205,00 | 2,05 |
| sýr 30% | | 150 | 140,00 | 21,00 | 140,00 | 21,00 |

cena za jednu porci

8,67

11,57

Robi perkelt s rýží

- Robi maso nakrájíme na nudličky a podusíme na cibulce. Dochutíme sójovou omáčkou a česnekem.
- V menším množství vody vyvaříme divoké koření (pepř, bobkový list, jalovec a nové koření), které pak z vývaru vybereme.
- Oloupanou, drobně nakrájenou cibuli osmahneme na oleji dorůžova, přisypeme mletou papriku, zpěníme ji, přidáme podušené robi nudličky, zalijeme vývarem z koření a společně ještě chvíli dusíme.
- Když se směs vydusí, zaprášíme ji prosátou moukou, tu krátce osmahneme a zalijeme vlažnou vodou. Pokrm dobře promícháme a přidáme na tenké nudličky pokrájenou červenou papriku.
- Ve smetaně rozmícháme maizenu a omáčku zahustíme. Krátce provaříme a dosolíme.
- Podáváme s vařenou celozrnnou rýží.

Robi je čistě rostlinná směs, která se dá v pokrmech použít stejně jako maso. Více informací na str 69.

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 360

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| robi nudličky | | 580 | 88,00 | 51,04 | 88,00 | 51,04 |
| česnek | 12 | 10 | 59,00 | 0,71 | 150,00 | 1,80 |
| slunečnicový olej (ml) | | 80 | 45,50 | 3,64 | 45,50 | 3,64 |
| cibule | 300 | 270 | 15,00 | 4,50 | 15,00 | 4,50 |
| paprika mletá | | 10 | 130,00 | 1,30 | 130,00 | 1,30 |
| hladká bílá mouka | | 120 | 18,90 | 2,27 | 18,90 | 2,27 |
| kukuřičný škrob | | 20 | 97,50 | 1,95 | 97,50 | 1,95 |
| smetana | | 170 | 98,00 | 16,66 | 98,00 | 16,66 |
| voda | | 830 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 15 | 14,90 | 0,22 | 14,90 | 0,22 |
| pepř | | 3 | 150,00 | 0,45 | 150,00 | 0,45 |
| bobkový list | | 3 | 200,00 | 0,60 | 200,00 | 0,60 |
| nové koření | | 3 | 160,00 | 0,48 | 160,00 | 0,48 |
| jalovec | | 3 | 160,00 | 0,48 | 160,00 | 0,48 |
| sójová omáčka Shoyu | | 5 | 168,00 | 0,84 | 168,00 | 0,84 |
| červená paprika | 750 | 620 | 35,90 | 26,93 | 100,00 | 75,00 |
| rýže pololoupaná | 500 | 1 200 | 39,80 | 19,90 | 39,80 | 19,90 |

cena za jednu porci

13,20

18,11

Zapečený zeleninovo-žampiónový kuskus

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 400

- Očištěné žampióny podusíme na másle se solí.
- Na oleji orestujeme česnek, po chvíli přidáváme zeleninu (nejdříve tvrdší druhy) a společně restujeme asi 10 minut.
- K zelenině vsypeme propláchnutý kuskus a lahůdkové droždí, společně restujeme 5 minut. Přidáme vodu, promícháme, stáhneme z ohně a necháme pod pokličkou 5–10 minut dojít.
- Do kuskusovo-zeleninové směsi zamícháme orestované žampióny a dochutíme.
- Směs dáme na plech, zalijeme smetanou a zapékáme v troubě asi 15 minut na 160 °C.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| kuskus | 820 | 1 800 | 53,60 | 43,95 | 53,60 | 43,95 |
| voda na vaření | | 2 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 35 | 14,90 | 0,52 | 14,90 | 0,52 |
| česnek | 35 | 32 | 59,90 | 2,10 | 59,90 | 2,10 |
| cibule | 500 | 450 | 15,00 | 7,50 | 15,00 | 7,50 |
| slunečnicový olej (ml) | | 60 | 45,50 | 2,73 | 45,50 | 2,73 |
| mražená kukuřice | | 100 | 35,90 | 3,59 | 35,90 | 3,59 |
| cuketa | 350 | 300 | 27,00 | 9,45 | 27,00 | 9,45 |
| bílé zelí | 250 | 225 | 26,00 | 6,50 | 26,00 | 6,50 |
| mrkev | 170 | 150 | 12,00 | 2,04 | 29,60 | 5,03 |
| zelená paprika | 240 | 200 | 35,90 | 8,62 | 77,00 | 18,48 |
| květák | 230 | 200 | 17,50 | 4,03 | 17,50 | 4,03 |
| lahůdkové droždí | | 60 | 219,00 | 13,14 | 219,00 | 13,14 |
| žampióny | | 450 | 49,90 | 22,46 | 49,90 | 22,46 |
| máslo | | 45 | 160,00 | 7,20 | 160,00 | 7,20 |
| smetana | | 250 | 69,90 | 17,48 | 98,00 | 24,50 |

cena za jednu porci

15,13

17,12

Kuskus se vyrábí z tvrdozrné pšenice a jeho předností je mimo jiné velmi rychlá příprava. Více o kuskusu najdete na str. 61.

Slané palačinky s mexickou fazolovou směsí

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 225

- Do vody postupně vmícháme všechny druhy mouky, osolíme a necháme těsto na palačinky chvíli v chladu odležet. Palačinky osmažíme.
- Uvaříme si fazole (doba varu asi 1 hodina), které jsme měli přes noc namočené. Pro lepší stravitelnost můžeme při vaření do hrnce přidat kousek mořské řasy, majoránku nebo saturejku.
- Na cibulce orestujeme očištěnou zeleninu. Uvařené slité fazole přidáme k zelenině a dochutíme kořením, protlakem, sójovou omáčkou.
- Směs zahustíme ve studené vodě rozmíchaným kukuřičným škrobem a plníme palačinky.

Sójová omáčka Shoyu je velmi kvalitní ochucovadlo s vysokým obsahem enzymů. Více na str. 72.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hladká bílá mouka | | 320 | 18,90 | 6,05 | 18,90 | 6,05 |
| sójová mouka | | 80 | 76,40 | 6,11 | 76,40 | 6,11 |
| pohanková mouka | | 40 | 67,80 | 2,71 | 67,80 | 2,71 |
| voda | | 1 000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| červená fazole | 50 | 110 | 44,80 | 2,24 | 44,90 | 2,25 |
| bílá fazole | 100 | 220 | 37,00 | 3,70 | 37,00 | 3,70 |
| mrkev | 60 | 55 | 29,60 | 1,78 | 29,60 | 1,78 |
| cibule | 200 | 180 | 15,00 | 3,30 | 15,00 | 3,30 |
| rajčata | 110 | 100 | 20,00 | 2,20 | 57,00 | 6,27 |
| červená paprika | 40 | 35 | 35,90 | 1,44 | 100,00 | 4,00 |
| mražená kukuřice | | 50 | 35,90 | 1,80 | 35,90 | 1,80 |
| bílé zelí | 60 | 50 | 26,00 | 1,56 | 26,00 | 1,56 |
| rajský protlak | 30 | 30 | 53,00 | 1,59 | 58,00 | 1,74 |
| kukuřičný škrob | | 20 | 97,50 | 1,95 | 97,50 | 1,95 |
| česnek | 7 | 5 | 59,90 | 0,42 | 150,00 | 1,05 |
| sójová omáčka Shoyu | | 10 | 168,00 | 1,68 | 168,00 | 1,68 |

cena za jednu porci

3,87

4,61

Zapečená polenta s bryndzou a čočkou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 290

- Ve vodě uvaříme předem namočenou čočku, solíme až 10 minut před koncem vaření.
- Polentu nakrájíme na nudličky, které obalíme v lahůdkovém droždí. Vložíme na vymazaný plech a pečeme v troubě 10–15 minut na 160 °C.
- Na cibuli orestujeme očištěnou zeleninu a necháme vychladnout.
- Smícháme nudličky polenty, uvařenou čočku, orestovanou zeleninu, bryndzu a koření. Zapékáme v troubě 25–30 minut na 180 °C.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| polenta hotová | | 1 000 | 43,40 | 43,40 | 43,40 | 43,40 |
| lahůdkové droždí | | 50 | 219,00 | 10,95 | 219,00 | 10,95 |
| bílé zelí | 750 | 600 | 26,00 | 19,50 | 26,00 | 19,50 |
| mrkev | 330 | 300 | 29,60 | 9,77 | 29,60 | 9,77 |
| květák | 200 | 170 | 17,50 | 3,50 | 17,50 | 3,50 |
| brokolice | 200 | 170 | 34,00 | 6,80 | 85,00 | 17,00 |
| slunečnicový olej (ml) | | 110 | 45,50 | 5,01 | 116,00 | 12,76 |
| mořská sůl | | 15 | 14,90 | 0,22 | 14,90 | 0,22 |
| čočka | 170 | 400 | 69,00 | 11,73 | 69,00 | 11,73 |
| cibule | 330 | 300 | 15,00 | 4,95 | 15,00 | 4,95 |
| bryndza | | 340 | 149,00 | 50,66 | 149,00 | 50,66 |

cena za jednu porci

16,65

18,44

V receptu je použita polenta, která se prodává již hotová (ve formě knedlíku). Polentu si však také můžeme připravit sami, návod najdete na str. 63.

Červená čočka po bulharsku

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 360

- Cibuli spolu s paprikou a rajčaty pokrájíme na menší kostičky a dusíme na oleji asi 5 minut.
- Dle chuti přidáme bylinky, bujón, zalijeme vodou a přivedeme k varu. Přisypeme čočku a za občasného míchání dusíme do měkka.
- Zahustíme moukou rozšlehanou v mléce a krátce provaříme.
- Podáváme s vařeným bramborem.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| červená čočka | 400 | 600 | 62,60 | 25,04 | 62,60 | 25,04 |
| cibule | 170 | 150 | 15,00 | 2,55 | 15,00 | 2,55 |
| zelená paprika | 280 | 230 | 35,90 | 10,05 | 77,00 | 21,56 |
| rajčata | 450 | 430 | 20,00 | 9,00 | 57,00 | 25,65 |
| bazalka | | 7 | 283,00 | 1,98 | 283,00 | 1,98 |
| zeleninový bujón | | 15 | 205,00 | 3,08 | 205,00 | 3,08 |
| provensálské koření | | 7 | 299,00 | 2,09 | 299,00 | 2,09 |
| slunečnicový olej (ml) | | 20 | 45,50 | 0,91 | 45,50 | 0,91 |
| voda | | 420 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mléko | | 330 | 11,50 | 3,80 | 20,00 | 6,60 |
| hladká bílá mouka | | 15 | 10,90 | 0,16 | 18,90 | 0,28 |
| brambory | 2 000 | 1 800 | 15,00 | 30,00 | 15,00 | 30,00 |

cena za jednu porci

8,87

11,97

POKRÉM JE
PODOBŇNÝ LEČU
A DĚTMI
VELMI OBLÍBENÝ.



Kapustovo-pohankové karbanátky s nastavovanou kaší

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 370

- Pohanku nasypeme do mírně osolené vody a vaříme přibližně 15 minut.
- Namočíme ovesné vločky, aby zklíhovatěly. Na oleji krátce podusíme nastrouhanou kapustu a kedlubnu.
- Všechny suroviny smícháme, přidáme strouhanku a dobře promícháme. Dochutíme kořením.
- Vytvoříme karbanátky (dva na porci), které vyskládáme na vymazaný plech a připravujeme v konvektomatu na 160 °C po dobu 20 minut.

Nastavovaná kaše:

- Brambory uvaříme v osolené vodě doměkka. Zvlášť uvaříme kroupy ve vodě v poměru 1:3, (před vařením důkladně propláchneme), osolíme. Po uvaření pomixujeme ještě horké.
- Uvařené brambory rozmixujeme a po částech přiléváme horké mléko. Do hotové kaše vmícháme rozmixované kroupy a máslo, popř. dosolíme.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| pohanka celá | 280 | 630 | 50,40 | 14,11 | 50,40 | 14,11 |
| mořská sůl | | 20 | 14,90 | 0,30 | 14,90 | 0,30 |
| kapusta | 680 | 570 | 47,00 | 31,96 | 47,00 | 31,96 |
| kedlubna | 400 | 340 | 30,00 | 12,00 | 30,00 | 12,00 |
| slunečnicový olej (ml) | | 110 | 45,50 | 5,01 | 116,00 | 12,76 |
| cibule | 180 | 160 | 15,00 | 2,70 | 15,00 | 2,70 |
| vejce (ks) | | 1 | 2,50 | 2,50 | 6,00 | 6,00 |
| strouhanka | | 90 | 30,00 | 2,70 | 30,00 | 2,70 |
| ovesné vločky | | 60 | 34,40 | 2,06 | 34,40 | 2,06 |
| majoránka | | 3 | 275,00 | 0,83 | 275,00 | 0,83 |
| česnek | 12 | 10 | 59,90 | 0,72 | 59,00 | 0,71 |
| brambory | 1 450 | 1 200 | 15,00 | 21,75 | 15,00 | 21,75 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| kmín | | 10 | 79,00 | 1,90 | 79,00 | 4,50 |
| ječné kroupy | 100 | 300 | 31,00 | 3,10 | 31,00 | 3,10 |
| mléko | | 400 | 11,50 | 4,60 | 20,00 | 8,00 |
| máslo | | 80 | 123,00 | 9,84 | 123,00 | 9,84 |

cena za jednu porci

11,62

13,35

Pohankový nákyp se špenátovým přelivem

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 310

- Uvaříme pohanku v osolené vodě s česnekem, libečkem a majoránkou. Na cibuli (250 g) podušíme zeleninu a přidáme na kostičky nakrájený tempeh.
- Smícháme pohanku, podušenou zeleninu s tempehem, vejce a strouhanku. Okořeníme a dochutíme. Směs dáme na plech a pečeme 30 minut na 170 °C.
- Povaříme špenát, přidáme osmahnutou cibuli, koření, sůl, česnek. Zahustíme kukuřičným škrobem a dochutíme.
- Špenátovou omáčkou nákyp přelijeme.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| pohanka celá | 250 | 550 | 50,40 | 12,60 | 50,40 | 12,60 |
| mořská sůl | | 20 | 14,90 | 0,30 | 14,90 | 0,30 |
| česnek | 25 | 20 | 59,90 | 1,50 | 150,00 | 3,75 |
| libeček | | 10 | 120,00 | 1,20 | 120,00 | 1,20 |
| majoránka | | 10 | 275,00 | 2,75 | 275,00 | 2,75 |
| uzený tempeh | | 200 | 161,00 | 32,20 | 161,00 | 32,20 |
| slunečnicový olej (ml) | | 50 | 45,50 | 2,28 | 45,50 | 2,28 |
| pórek | 60 | 50 | 25,00 | 1,50 | 40,00 | 2,40 |
| bílé zelí | 600 | 500 | 26,00 | 15,60 | 26,00 | 15,60 |
| kapusta | 600 | 500 | 47,00 | 28,20 | 47,00 | 28,20 |
| cibule | 500 | 450 | 15,00 | 7,50 | 15,00 | 7,50 |
| vejce (ks) | | 3 | 6,00 | 18,00 | 6,00 | 18,00 |
| strouhanka | | 150 | 30,00 | 4,50 | 30,00 | 4,50 |
| mražený špenát | | 460 | 16,90 | 7,77 | 93,00 | 42,78 |
| voda | | 560 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| kukuřičný škrob | | 80 | 97,50 | 7,80 | 97,50 | 7,80 |

cena za jednu porci

14,37

18,40

Pohanku připravujeme hlavně v zimě, má totiž schopnost zahřívát organismus.

Vařené hovězí maso v hračce, polentová kaše s praženou slunečnicí

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 320

- Připravíme si těstíčko z hrašky – směs rozmícháme ve vodě do hustoty řidší hořčice.
- Vychladlé hovězí maso, předem uvařené v mírně slané vodě doměkka, nakrájíme na plátky a namočíme v rozmíchané hračce. Poté vyskládáme na pečící papír a zprudka zapečeme v troubě nebo konvektomu, příp. osmažíme na tuku.
- Z polenty a osoleného vývaru, který jsme získali při vaření masa, uvaříme řidší kaši, do které přidáme nasucho pražená slunečnicová semínka, popř. trochu kvalitního oleje.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|----------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hovězí přední b. k. | | 1 000 | 119,00 | 119,00 | 176,00 | 176,00 |
| hraška | 160 | 370 | 97,20 | 15,55 | 97,20 | 15,55 |
| polenta instantní | 400 | 2 100 | 49,80 | 19,92 | 49,80 | 19,92 |
| slunečnicové semínko | | 200 | 59,80 | 11,96 | 92,00 | 18,40 |
| voda na vaření | | 2 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| voda do hrašky | | 210 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |

cena za jednu porci

16,66

23,00

Hraška je ochucená směs hrachu a bezlepkových obilovin. Obsahuje velké množství bílkovin, vlákniny, hořčiku a vápníku.



Hlavní jídla sladká

Špaldové knedlíky s povidly, sypané směsí oříšků a semínek
Bulgurový salát nasladko
Jáhelný nákyp s jablky a rozinkami
Palačinky s tvarohem a marmeládou
Rýžový nákyp se švestkami

Špaldové knedlíky s povidly, sypané směsí oříšků a semínek

Počet porcí: 10

Velikost 1 porce v g: 250 (4 knedlíky)

- Z mouky, vody, vajec, cukru, soli a droždí vypracujeme vláčné těsto, které necháme dle teploty místnosti vykynout pod utěrkou asi 20 minut.
- Vykynuté těsto rozdělíme na 40 kousků, rozválíme, nakrájíme, naplníme povidly, necháme ještě 5 minut vykynout a vaříme cca 20 minut v osolené vodě.
- Knedlíky podáváme kropené rozpuštěným máslem a sypané směsí lehce opražených, nasekaných oříšků.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| špaldová hrubá mouka | | 1 000 | 31,70 | 31,70 | 31,70 | 31,70 |
| sušené droždí | | 15 | 117,00 | 1,76 | 117,00 | 1,76 |
| třtinový cukr | | 30 | 59,60 | 1,79 | 59,60 | 1,79 |
| mořská sůl | | 5 | 14,90 | 0,07 | 14,90 | 0,07 |
| slunečnicový olej (ml) | | 30 | 45,50 | 1,37 | 45,50 | 1,37 |
| vejce (ks) | | 1 | 2,50 | 2,50 | 6,00 | 6,00 |
| voda | | 400 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| povidla | | 600 | 40,00 | 24,00 | 40,00 | 24,00 |
| máslo | | 130 | 160,00 | 20,80 | 160,00 | 20,80 |
| sezamové semínko | | 20 | 89,90 | 1,80 | 105,00 | 2,10 |
| lískové ořechy | | 30 | 209,00 | 6,27 | 263,00 | 7,89 |
| dýňové semínko | | 20 | 183,00 | 3,66 | 183,00 | 3,66 |
| vlašské ořechy | | 20 | 319,00 | 6,38 | 367,00 | 7,34 |

cena za jednu porci**10,21****10,85**

Pšenice špalda je tradiční, málo šlechtěná obilovina. Více o ní se dočtete na str. 61.

Bulgurový salát nasladko

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 270

- Bulgur vsypeme na širokou pánev, krátce orestujeme na másle, zalijeme mlékem, přidáme špetku soli a dusíme asi 10 minut.
- Až se mléko vyvaří, přidáme lžíci cukru a rozinky, vypneme a necháme 10 minut přikryté v teple. Poté opatrně promícháme a vychladíme.
- Na másle prohřejeme lískové ořechy a postupně do pánve přidáme na větší nudličky nastrouhaná jablka a nakonec i kousky švestek. Krátce orestujeme a vychladíme.
- Pomeranč nakrájíme na kousky a spolu s ostatním vychlazeným ovocem a ořechy jej vmícháme do bulguru.
- Nakonec opatrně přidáme našlehanou smetanu a podáváme zdobené opraženými mandlovými lupínky.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| bulgur | 330 | 700 | 51,80 | 17,09 | 51,80 | 17,09 |
| mléko | | 880 | 11,50 | 10,12 | 20,00 | 17,60 |
| máslo | | 45 | 160,00 | 7,20 | 160,00 | 7,20 |
| třtinový cukr | | 70 | 59,60 | 4,17 | 59,60 | 4,17 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| jablka | 500 | 450 | 15,90 | 7,95 | 27,00 | 13,50 |
| švestky | 280 | 220 | 27,00 | 7,56 | 27,00 | 7,56 |
| pomeranč | 270 | 220 | 29,00 | 7,83 | 29,00 | 7,83 |
| smetana | | 220 | 69,00 | 15,18 | 107,00 | 23,54 |
| rozinky | | 110 | 46,40 | 5,10 | 59,60 | 6,56 |
| lískové ořechy | | 110 | 209,00 | 22,99 | 263,00 | 28,93 |
| mandlové lupínky | | 70 | 239,00 | 16,73 | 239,00 | 16,73 |

cena za jednu porci

12,21

15,09

Bulgur je nalámaná předvařená pšenice a používá se především v kuchyních Blízkého a Středního východu. Více o bulguru najdete na str. 62.

Jáhelný nákyp s jablky a rozinkami

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 300

- Jáhly propláchneme studenou vodou a třikrát spaříme vařící vodou. Vaříme v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody asi 15–20 minut.
- Oloupaná jablka zbavená jadřince rozvaříme se špetkou soli na kaši. Rozinky spaříme a jemně rozsekáme.
- Do uvařených jáhel vmícháme rozinky a část rozvařených jablek.
- Do pekáčku potřeme olejem a vysypaného strouhankou rozetřeme vrstvu směsi jáhel, na ni navrstvíme rozvařená jablka a opět jáhly.
- Pokapeme smetanou a zapékáme 20 minut na 160–180 °C.

TIP:

Jáhly můžeme v nákypu nahradit kuskusem.

Lidové říkadlo „Houpy, houpy, kočka snědla kroupy a kořata jáhly, po peci se táhly“, svědčí o tom, že (ječné) kroupy a jáhly byly v minulosti běžnou součástí jídelníčku.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| jáhly | 600 | 1 500 | 46,80 | 28,08 | 46,80 | 28,08 |
| voda | | 1 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 15 | 14,90 | 0,22 | 14,90 | 0,22 |
| rozinky | | 150 | 46,40 | 6,96 | 59,60 | 8,94 |
| jablka | 1 700 | 1 530 | 27,00 | 45,90 | 27,00 | 45,90 |
| skořice | | 5 | 198,00 | 0,99 | 198,00 | 0,99 |
| zakysaná smetana | | 250 | 59,00 | 14,75 | 93,30 | 23,33 |

cena za jednu porci

9,69

10,75

Palačinky s tvarohem a marmeládou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 180

- Do vody postupně dobře zašleháme všechny druhy mouky, přidáme špetku soli a vzniklé těsto necháme v chladu 30 minut odležet.
- Na pánvi v tenké vrstvě oleje pečeme palačinky, které po zchladnutí mažeme tvarohem ochuceným marmeládou, balíme a podáváme sypané moučkovým cukrem.

TIP:

Když se palačinky trhají, přidejte lžici Vajahitu nebo použijte méně vody na zadělání těsta. Pokud nechcete použít 3 druhy mouky, vynechte sójovou a do těsta přidejte vejce.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|-------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hladká bílá mouka | | 320 | 18,90 | 6,05 | 18,90 | 6,05 |
| sójová mouka | | 80 | 76,40 | 6,11 | 76,40 | 6,11 |
| pohanková mouka | | 40 | 67,80 | 2,71 | 67,80 | 2,71 |
| voda | | 1 000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 5 | 14,90 | 0,07 | 14,90 | 0,07 |
| tvaroh | | 500 | 72,00 | 36,00 | 72,00 | 36,00 |
| vanilkový cukr | | 30 | 120,00 | 3,60 | 275,00 | 8,25 |
| marmeláda | | 250 | 68,50 | 17,13 | 214,40 | 53,60 |
| moučkový cukr | | 150 | 36,00 | 5,40 | 36,00 | 5,40 |
| olej (ml) | | 200 | 45,50 | 9,10 | 45,50 | 9,10 |

cena za jednu porci

8,54

12,66

Vajahit je sušená náhrada vajec, která obsahuje minimální množství cholesterolu.

Rýžový nákyp se švestkami

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 300

- Uvaříme propláchnutou rýži v lehce osolené vodě.
- Mezitím si podusíme jablka se špetkou soli a skořicí. Spaříme rozinky a pomixujeme je, švestky zbavíme pecky.
- Uvařenou rýži smícháme s podušnými jablky a rozinkami.
- Do pekáčku vrstvíme rýži, na ni poklademe švestky, opakujeme dvakrát. Poslední vrstva je rýže.
- Rýži uhladíme a pokapeme smetanou, zapékáme 20 minut při 160–180 °C.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| rýže pololoupaná | 520 | 1 200 | 39,80 | 20,70 | 39,80 | 20,70 |
| voda | | 1 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| jablka | 660 | 600 | 27,00 | 17,82 | 27,00 | 17,82 |
| rozinky | | 100 | 46,40 | 4,64 | 59,60 | 5,96 |
| skořice mletá | | 5 | 198,00 | 0,99 | 198,00 | 0,99 |
| švestky | 1 500 | 1 200 | 27,00 | 40,50 | 27,00 | 40,50 |
| zakysaná smetana | | 250 | 59,00 | 14,75 | 93,30 | 23,33 |
| kůra z citronu | | 10 | 100,00 | 1,00 | 100,00 | 1,00 |

cena za jednu porci

9,92

10,91

Pololoupaná rýže, nebo také rýže natural, obsahuje mnohem více živin než rýže bílá. Více informací o ní najdete ve Slovníčku na str. 64.

Svačinky

- Burger s hovězím masem s cibulovým čatný
- Fazolová pomazánka
- Šunková pomazánka s vejci a praženými lněnými semínky
- Pohanková pomazánka s lahůdkovým droždím
- Těstovinový salátek s kuřecím masem, jablky a mungo výhonky
- Sendvič s grilovaným kuřecím masem a koktejlovou omáčkou
- Vločkový koláč s jablky
- Sladký špaldový klíč
- Jáhelný řez s kokosem



Burger s hovězím masem s cibulovým čatný

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 150

- Ochucené mleté hovězí maso formujeme podle tvaru použitého pečiva do tenkých placiček a zprudka pečeme na oleji nebo na pečícím papíře v troubě nebo konvektomatu.
- Cibuli nakrájenou nahrubo pomalu opékáme na oleji doměkka, ale ne do tmava. Když je cibule měkká, podlijeme ji balzamikovým octem a dušíme do krémové konzistence. Popřípadě dosladíme medem nebo třtinovým cukrem a necháme zchladnout.
- Rozpečenou rozkrojenou housku potřeme cibulovou omáčkou a naplníme upečeným masem, plátky rajčat a opranými listky salátu.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|-------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| hovězí mleté maso | | 800 | 99,00 | 79,20 | 99,00 | 79,20 |
| cibule | 350 | 310 | 11,00 | 3,85 | 15,00 | 5,25 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| olivový olej (ml) | | 30 | 79,00 | 2,37 | 179,00 | 5,37 |
| houska (ks) | | 1 | 3,30 | 3,30 | 4,60 | 4,60 |
| ocet balzamikový | | 50 | 59,00 | 2,95 | 59,00 | 2,95 |
| třtinový cukr | | 10 | 59,60 | 0,60 | 59,60 | 0,60 |
| rajčata | 300 | 290 | 20,00 | 6,00 | 57,00 | 17,10 |
| hlávkový salát | 200 | 180 | 71,90 | 14,38 | 110,00 | 22,00 |

cena za jednu porci

11,28

13,72

Chutney, neboli čatný, je studený chuťový doplněk, většinou v podobě studené omáčky, vhodný zejména k masu. Bývá chuťově výraznější a dá se připravit prakticky z čehokoli. Oblíbená je např. kombinace ovoce a exotických koření.

Fazolová pomazánka

- Fazole na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi hodinu.
- Na části oleje osmahneme cibulku. Přidáme ji k uvařeným fazolím a ostatním surovinám a vše pomixujeme v mixeru.
- Podáváme s cereálním chlebem.

TIP:

Tento recept můžeme obměňovat mnoha způsoby. Místo červené fazole můžeme použít např. fazoli bílou. Ochucovat můžeme bio zeleninovým bujónem, sójovou omáčkou Shoyu nebo bylinkami.

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 130

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|-------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| červená fazole | 270 | 600 | 44,80 | 12,10 | 44,80 | 12,10 |
| cibule | 140 | 120 | 15,00 | 2,10 | 15,00 | 2,10 |
| sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| olivový olej (ml) | | 70 | 79,00 | 5,53 | 179,00 | 12,53 |
| česnek | 15 | 13 | 59,90 | 0,90 | 150,00 | 2,25 |
| rajský protlak | | 70 | 53,00 | 3,71 | 58,00 | 4,06 |
| cereální chléb | | 500 | 42,00 | 21,00 | 42,00 | 21,00 |

cena za jednu porci

4,55

5,42

Šunková pomazánka s vejci a praženými lněnými semínky

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 130

- Lněná semínka pražíme nasucho, dokud nepopraskají.
- Šunku a uvařená vajíčka nastrouháme a smícháme s nastrouhanými osolenými ředkvičkami, jogurtem a praženým lněným semínkem.
- Dochutíme a podáváme vychlazené na plátku tmavého chleba.

TIP:

Pro zpestření můžeme do pomazánky přidat jemně krájenou jarní cibulku.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|----------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| tmavý chléb | | 500 | 35,00 | 17,50 | 42,00 | 21,00 |
| šunka | | 200 | 390,00 | 78,00 | 390,00 | 78,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| vejce (ks) | | 5 | 2,50 | 12,50 | 6,00 | 30,00 |
| lněné semínko | | 100 | 43,80 | 4,38 | 56,00 | 5,60 |
| jogurt | | 200 | 39,00 | 7,80 | 56,60 | 11,32 |
| ředkvičky | 150 | 110 | 140,00 | 21,00 | 140,00 | 21,00 |

cena za jednu porci

14,13

16,71

Len patří mezi naše tradiční hospodářské plodiny už po celá staletí. Využívá se celá rostlina; semínka v potravinářství pro svoji příjemnou chuť. Olej z nich lisovaný je surovinou na výrobu ochranného laku na dřevo a vlákna ze stonků se zase hodí na výrobu provazů.

Pohanková pomazánka s lahůdkovým droždím

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 130

- Propláchnutou pohanku nasypane do vroucí, mírně osolené vody, necháme přibližně 1 minutu přiklopené vařit a poté cca 20 minut dojít.
- Do vychladnuté pohanky přidáme zbytek surovin s částí zbylé vody a vše důkladně rozmixujeme ručním mixerm. Dle potřeby doléváme vodu nebo zjemníme olejem, popřípadě dochutíme špetkou soli či bujónem.
- Pomazánku natíráme na krajíc chleba. Dle fantazie můžeme nazdobit pažitkou nebo jarní cibulkou.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| pohanka lámanka | 180 | 500 | 61,70 | 11,11 | 61,70 | 11,11 |
| cibule | 60 | 55 | 15,00 | 0,90 | 15,00 | 0,90 |
| lahůdkové droždí | | 20 | 219,00 | 4,38 | 219,00 | 4,38 |
| zeleninový bujón | | 5 | 205,00 | 1,03 | 205,00 | 1,03 |
| olivový olej (ml) | | 40 | 79,00 | 3,16 | 179,00 | 7,16 |
| sójová omáčka Shoyu | | 15 | 168,00 | 2,52 | 168,00 | 2,52 |
| česnek | 5 | 4 | 59,90 | 0,30 | 59,90 | 0,30 |
| voda do pohanky | | 400 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| voda do pomazánky | | 70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| chléb | | 700 | 35,00 | 24,50 | 42,00 | 29,40 |

cena za jednu porci

4,79

5,68

Lahůdkové droždí má vysoký obsah vitaminů skupiny B a je proto velmi vhodnou součástí dětské stravy.

Těstovinový salátek s kuřecím masem, jablky a mungo výhonky

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 150

- Těstoviny uvaříme v osolené vodě, scedíme a zchladíme.
- Pečené kuřecí maso a oloupaná jablka nakrájíme na drobné kostičky.
- Těstoviny, mungo výhonky a ostatní suroviny smícháme, zakápneme olivovým olejem a popřípadě dochutíme citronovou šťávou.
- U běžných mungo výhonků je uvedena cena za naklíčené výhonky, v biokvalitě jde o cenu suché plodiny, kterou je třeba nechat naklíčit.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| těstoviny vřetena | 150 | 650 | 44,00 | 6,60 | 44,00 | 6,60 |
| voda na vaření | | 2 000 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| kuřecí horní stehna | | 400 | 109,00 | 31,60 | 199,00 | 79,60 |
| jablka | 200 | 150 | 27,00 | 5,40 | 27,00 | 5,40 |
| mungo výhonky | | 150 | 100,00 | 15,00 | 60,00 | 9,00 |
| olivový olej (ml) | | 30 | 79,00 | 2,37 | 179,00 | 5,37 |

cena za jednu porci

6,11

10,61

Výhonky jsou opravdovou vitamínovou bombou, která přijde vhod hlavně v zimě a na jaře. Návod na jejich klíčení najdete na str. 70.

Sendvič s grilovaným kuřecím masem a koktejlovou omáčkou

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 140

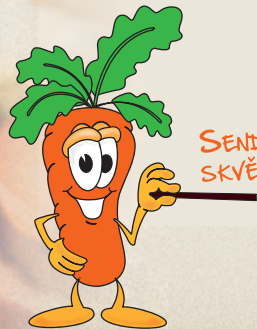
- Osolené kuřecí maso v kusech zprudka zapečeme na oleji a zvolna grilujeme v troubě.
- Z kečupu a zakysané smetany si připravíme studenou omáčku, kterou podle potřeby dochutíme solí, pepřem, cukrem nebo vinným octem a natřeme ji na plátky pečiva.
- Hotové a vychlazené kuřecí maso nakrájíme na tenké plátky a naplníme s lístky opaného salátu do pečiva.
- Pokud nám sendvič nedrží pohromadě, můžeme ho spíchnout ozdobným párátkem.

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| kuřecí horní stehna | | 400 | 109,00 | 43,60 | 199,00 | 79,60 |
| toustový chléb | | 600 | 64,00 | 38,40 | 64,00 | 38,40 |
| zakysaná smetana | | 300 | 59,00 | 17,70 | 93,00 | 27,90 |
| kečup | | 100 | 29,00 | 2,90 | 100,30 | 10,03 |
| hlávkový salát | 200 | 180 | 110,00 | 22,00 | 110,00 | 22,00 |
| mořská sůl | | 10 | 14,90 | 0,15 | 14,90 | 0,15 |
| olivový olej (ml) | | 30 | 79,00 | 2,37 | 79,00 | 2,37 |

cena za jednu porci

12,71

18,04



SENDVIČE JSOU PO CELÉM SVĚTĚ OBLÍBENOU SVAČINKOU,
SKVĚLE CHUTNAJÍ I DĚTEM.

Vločkový koláč s jablky

- Ovesné vločky namočíme do vody asi na půl hodiny. Mezitím si nastrouháme jablka.
- Na plech rozprostřeme namočené okapané vločky, které jemně posolíme. Na vločky poklademe nastrouhaná jablka.
- Posypeme skořicí, pokapeme smetanou a jemně posypeme třtinovým cukrem nebo pokapeme sladem či medem. Pečeme při 150 °C asi 30 minut.

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 150

| název suroviny | | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| ovesné vločky | | 500 | 34,40 | 17,20 | 34,40 | 17,20 |
| jablka | 1 550 | 1 400 | 15,90 | 24,65 | 27,00 | 41,85 |
| smetana | | 200 | 69,90 | 13,98 | 98,00 | 19,60 |
| třtinový cukr | | 60 | 59,60 | 3,58 | 59,60 | 3,58 |
| skořice | | 2 | 198,00 | 0,40 | 198,00 | 0,40 |
| mořská sůl | | 3 | 14,90 | 0,04 | 14,90 | 0,04 |
| voda | | 600 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

cena za jednu porci

5,98

8,27

Oves patří k výživově nejhodnotnějším obilovinám. Na trhu jsou dnes k dispozici například i ovesné napoje a smetana. Více na str. 74.

Sladký špaldový klíč

- Z mouky, droždí, cukru, soli, vajec a vody zaděláme kynuté těsto. Do zpracovaného těsta vmícháme olej, vše řádně zpracujeme a necháme vykynout.
- Těsto rozdělíme na deset částí. Každou vyválíme na dlouhý váleček, uprostřed přehneme a konce zapleteme do klíče. Pomažeme rozšlehaným vejcem a posypeme sezamem. Necháme ještě chvíli na plechu nakynout.
- Pečeme 15–20 minut při 160 °C dozlatova.

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 60

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|----------------------------|--------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| špaldová mouka jemně mletá | | 320 | 36,80 | 11,78 | 36,80 | 11,78 |
| třtinový cukr | | 60 | 59,60 | 3,58 | 59,60 | 3,58 |
| rozinky | | 60 | 59,60 | 3,58 | 59,60 | 3,58 |
| vejce (ks) | | 0,5 | 6,00 | 3,00 | 6,00 | 3,00 |
| slunečnicový olej (ml) | | 60 | 45,50 | 2,73 | 116,00 | 6,96 |
| voda | | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| sušené droždí | | 9 | 117,00 | 1,05 | 117,00 | 1,05 |
| mořská sůl | | 4 | 14,90 | 0,06 | 14,90 | 0,06 |
| sezamové semínko | | 10 | 89,90 | 0,90 | 105,00 | 1,05 |

cena za jednu porci

2,67

3,11

Špalda se v dnešní době pěstuje téměř výhradně v ekologickém zemědělství. Více o ní najdete na str. 61.

Jáhelný řez s kokosem

- Jáhly propláchneme studenou vodou a třikrát spaříme vařící vodou. Vaříme v osolené vodě, v poměru 1 díl jáhel na 2,5 dílu vody asi 15–20 minut. Při vaření nemícháme.
- Rozinky zalijeme vroucí vodou a necháme namočené stranou.
- Do hrnce s uvařenými jáhlami přidáme máslo, vlijeme mléko a přisypeme vanilkový a třtinový cukr. Vše dobře promícháme a spojíme ve vláčnou hmotu, do které vmícháme asi 2 lžíce strouhaného kokosu a spařené rozinky.
- Jakmile směs částečně vychladne, rozprostřeme ji na vymazaný plech a zapékáme 20 minut na 160–170°C.

TIP:

Pokud nechceme zapékat, můžeme podávat také v podobě kuliček obalených v kokosu.

Vanilkový cukr v biokvalitě je poměrně drahý, vždy však obsahuje pravou vanilku, nikoli vanilin.

Počet porcí: 10
Velikost 1 porce v g: 70

| název suroviny | hmotnost (g) | | A – méně biosurovin (Kč) | | B – více biosurovin (Kč) | |
|----------------------------|--------------|-------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| | hrubá | čistá | za kg | celkem | za kg | celkem |
| jáhly | 180 | 380 | 46,80 | 8,42 | 46,80 | 8,42 |
| máslo | | 35 | 160,00 | 5,60 | 160,00 | 5,60 |
| mořská sůl | | 2 | 14,90 | 0,03 | 14,90 | 0,03 |
| třtinový cukr | | 50 | 59,60 | 2,98 | 59,60 | 2,98 |
| mléko | | 160 | 11,50 | 1,84 | 20,00 | 3,20 |
| vanilkový cukr | | 15 | 120,00 | 1,80 | 275,00 | 4,13 |
| strouhaný kokos | | 100 | 84,90 | 8,49 | 99,50 | 9,95 |
| rozinky | | 40 | 59,60 | 2,38 | 59,60 | 2,38 |
| voda na vaření | | 440 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| cena za jednu porci | | | | 3,15 | | 3,67 |



Slovníček surovin

Obiloviny obecně
Pšenice – špalda, kuskus, bulgur
Oves
Ječmen
Proso
Kukuřice
Rýže natural
Quinoa, amaranth
Pohanka
Luštěniny obecně
Červená čočka
Mořské řasy
Přírodní třtinový cukr
Náhražky masa – tofu a tempeh, seitan, robi maso
Klíčky a klíčení
Biooleje
Přírodní ochucovadla – biobujón, Shoyu, lahůdkové droždí
Ořechy a semena
Rostlinná mléka
Dýně Hokaido
Biomléko
Biovejce
Biomaso

OBILOVINY OBECNĚ

Jednou ze skupin potravin, kde je v biokvalitě skutečně široký výběr, jsou nezpracované i zpracované obiloviny. Nejdeme zde několik druhů pšenice, oves, ječmen, žito, proso, rýži, kukuřici, ale i pohanku, quinoa a amarant, které sice nepatří mezi obiloviny, nicméně v kuchyni je využíváme stejně a obsahují i podobné živiny.

Co jsou to celozrnné obiloviny?

Obilné zrno se skládá z vnějšího obalu, z vnitřní moučné části (endospermu) a z klíčku. Obal je zdrojem vitaminů, minerálů a vlákniny. Moučná část obsahuje zejména bílkoviny (především lepek) a škrob. Klíček je opět nositelem vitaminů, minerálů a také enzymů a nenasycených mastných kyselin. Celozrnné obiloviny jsou pak produkty vyrobené z celozrnné mouky – tedy mouky umleté z celého zrna.

Najdete v receptech na str. 24, 51, 52 (cel. chléb), 10, 12, 29, 37, 44, 57 (cel. mouka), 10, 22, 23, 28, 35, 48 (rýže natural), 25, 32 (cel. kuskus).



BÍLÁ A CELOZRNNÁ MOUKA

Mouku lidé vyrábějí už po staletí. Dříve ji mleli nejčastěji mezi otáčejícími se kameny, na tzv. kamenných mlýnech. Každá mouka tehdy byla celozrnná, protože obsahovala všechny části obilného zrna.

V 19. století však došlo k zásadní změně výroby mouky. Obilná zrna se začala vymílát, to znamená, že před mletím byla odstraňována jak vnější vrstva, tak klíček a zůstávala pouze vnitřní moučná část, jejímž umletím vzniká tzv. bílá mouka. Hlavním důvodem zavedené této technologie byl požadavek na delší trvanlivost mouky (oleje obsažené v klíčku jsou důležité pro výživu, ale také způsobují, že se mouka s obsahem klíčku rychleji kazí).

Vymíláním jsme tak získali bílou mouku, která má sice delší trvanlivost, ale je zbavená velké většiny živin původně obsažených v zrna. Bílá mouka je oproti celozrnné ochuzena přibližně o 60 % vápníku, 76 % železa, 85 % hořčíku, 78 % zinku, 77 % vitamínu B1, 80 % vitamínu B2 a 86 % vitamínu E.

Jak na celozrnnou mouku?

- Kupujeme ji pokud možno v biokvalitě – umělé pesticidy použité při pěstování mají tendenci se ukládat právě v obalu zrna.
- Kombinujeme ji (alespoň zpočátku) s bílou moukou – celozrnné má být asi třetina až polovina.
- Při jejím použití většinou potřebujeme více tekutin než při použití mouky bílé.
- Většinou naopak potřebujeme méně tuku a cukru.

PŠENICE

V biokvalitě najdeme jak výrobky z běžné pšenice seté, tak z pšenice špaldy. Z obou se vyrábí bílá mouka (hladká, polohrubá i hrubá) i celozrnná mouka. Z dalších pšeničných výrobků můžeme jmenovat celozrnné těstoviny, kuskus a bulgur.

Špalda

Špalda je prastará obilovina, která nebyla dlouhodobě šlechtěna, zachovala si tudíž velké množství hodnotných látek. Je ceněna zejména pro množství a kvalitu bílkovin, obsahuje také hodně hořčíku a vitaminů skupiny B. Je snáze stravitelná než klasická pšenice. Typická je pro ni lehce nasládlá ořechová chuť.

Špalda musela na začátku 20. století ustoupit šlechtěné pšenici seté, která vykazovala větší výnosy. Špalda pak téměř upadla v zapomnění a pozornost si získala až s rozvojem ekologického zemědělství. Pěstuje se téměř výhradně v biokvalitě. Dnes je považována za zdravější alternativu běžné pšenice.

Špalda je k dostání ve formě **celého zrna** a dále **bílé i celozrnné mouky, krupice, vloček, kernotta** (špaldových krup), **kaší, pečiva** nebo **těstovin**. Vyrábí se z ní také obilná káva.

Využití v kuchyni: Špaldové produkty můžeme v kuchyni využívat všude tam, kde bychom jinak použili běžné pšeničné výrobky.

Kuskus

Kuskus jsou drobné těstoviny vyrobené z tvrdozrnné pšenice. Tato původem marocká specialita vzniká zpracováním pšeničné krupice do formy malých kuliček. K dispozici je buď **kuskus z bílé pšenice** (běžný kuskus), nebo **kuskus celozrnný** (který má, podobně jako jiné celozrnné obiloviny a výrobky z nich, vyšší obsah cenných výživových látek).

Využití v kuchyni: Hlavní předností kuskusu je jeho velmi rychlá příprava. Většinou se nemusí vůbec vařit, stačí zalít jej vařící vodou a počkat, až nabobtná a změkne (ve školních kuchyních, kde se vaří ve velkých objemech, je však jistější nechat kuskus projít velmi krátce varem). V kuchyni se dá používat podobným způsobem jako rýže – naslano i nasladko, jako univerzální příloha, do zeleninových nebo masových směsí, na zapékání, ale je výborný také do salátů. Dobře chutná teplý i studený.

Způsob přípravy: 1 díl kuskusu zalijeme 1,5 dílem vařící vody, osolíme a přidáme koření dle chuti (např. provensálské). Hrncem s kuskusem zabalíme do utěrky a necháme 10 minut odstát (celozrnný kuskus je dobré pro lepší stravitelnost nechat projít 1–2 minuty varem). Po 10 minutách prokypříme vidličkou, aby se neslepil.

Najdete v receptech na str. 25, 32, 36.

Najdete v receptech na str. 8, 12, 29, 44, 57.

Bulgur

Bulgur je částečně naklíčená, nahrubo rozdrčená, tepelně upravená a poté usušená pšenice. Jedná se o tradiční, lehce stravitelný pokrm, který je hojně užívaný v zemích Blízkého východu. Nespornou výhodou bulguru je kromě jeho jedinečné oříškové chuti také jednoduchá a rychlá příprava.

Využití v kuchyni: Bulgur lze přidávat do nádivek, salátů a karbanátků, hodí se také jako příloha k masu, k zelenině nebo omáčkám. Lze jej použít také jako zavářku do polévky. Je vhodný k přípravě kaší.

Návod k přípravě: Správný bulgur má po uvaření nasládlou chuť a je korálkově lesklý. Pokud jej vaříme samostatně, použijeme poměru 1 díl bulguru na 2,5 díly vody. V mírně osolené vodě vaříme asi 5 minut, poté stáhneme z ohně a necháme ještě 10 minut dojít.



Najdete v receptech na str. 15, 28, 45.

OVES

Oves patří k výživově nejkvalitnějším obilovinám, má vysoký obsah biologicky hodnotných bílkovin, kvalitních tuků, lehce rozpustné vlákniny, vitaminů B, E a řady minerálních látek. Je proto výborný pro rostoucí dětský organizmus.

Využití v kuchyni: Požíváme nejčastěji ovesné vločky, a to nejen ve formě müsli a kaší, ale také například do polévek či na výrobu placiček a karbanátků. Na trhu jsou však k dispozici také například nápoje či smetana vyrobené z ovsy, které se dobře hodí pro přípravu nejen sladkých pokrmů.

Najdete v receptech na str. 40, 56.

JEČMEN

Tato obilovina dodává energii, sílu a odolnost. Ječmen obsahuje významné množství selenu – stopového prvku nezbytného pro mnoho procesů v lidském těle, který má protinádorové účinky. Nejčastěji v kuchyni využijeme ječné kroupy (loupané a broušené zrna). Čím jsou kroupy větší, tím jsou nutričně hodnotnější, protože zrna při obrušování ztrácí méně výživných látek.

Využití v kuchyni: Ječné kroupy jsou dobré jako příloha, zavářka do polévek či na zapékání (např. tradiční šoulet). Rozemleté výborně pojí a jsou vhodné na výrobu placiček a karbanátků.

Najdete v receptu na str. 40.

JÁHLY

Jáhly (loupané proso) jsou dobře stravitelné, výživné a velmi chutné. Mají příznivý poměr bílkovin, tuků a sacharidů. Jáhly jsou lepším zdrojem vitaminů než ostatní obilniny a svou nutriční hodnotou se vyrovnají ovesným vločkám. Jsou vhodné pro celiaky, protože neobsahují lepek.

Využití v kuchyni: Z jáhel vaříme kaši, používáme je jako přílohu, do slaných a sladkých nákyků (včetně tradičního jáhelníku), do karbanátků, rozmixované jako zavářku do polévky.

Způsoby přípravy: Jáhly jako příloha – na 1 díl jáhel dáváme 2 díly vody a vaříme 15–20 minut. Na kaši vaříme déle (30–40 minut) a na 1 díl jáhel dáváme 3–4 díly vody. Jáhly je dobré před vařením spařit, aby se zbavily nahořklé chuti, kterou někdy mohou mít.

Najdete v receptech na str. 20, 34, 46, 58.

KUKUŘICE

Kukuřici v kuchyni nejčastěji využijeme ve formě krupice či instantní kaše. Základní jídlo, které se z krupice připravuje, je **polenta**.

Využití v kuchyni: Výborně se hodí jako příloha ve formě kaše nebo v tzv. „knedlíkové“ podobě. Je dobrá nasladko nebo do nákyků. Protože

kukuřice neobsahuje lepek, používá se také pro výrobu specializovaných produktů pro celiaky, např. těstovin.

Způsoby přípravy: Na přípravu polenty přidáme na 1 díl krupice 3 díly vody a vaříme přibližně 25–30 minut (pokud ji chceme použít na přípravu kaše, dáváme polenty jen polovinu dávky). V biokvalitě ale koupíme i tzv. „jednominutovou“ polentu, kterou stačí zalít vařící vodou a minutu, dvě povařit. Pro přípravu knedlíkové polenty nalijeme polentovou kaši do formy a necháme ztuhnout. Poté krájíme na plátky nebo kostičky, podobně jako knedlíky.

Najdete v receptech na str. 26, 31, 38, 42.



RÝŽE NATURAL

Rýže natural (pololoupaná rýže) se svou výživovou hodnotou velmi liší od rýže bílé. Zatímco ta je na živiny poměrně chudá, celozrnná rýže obsahuje dostatek plnohodnotných bílkovin, mastných kyselin, vitaminů, minerálů, stopových prvků a vlákniny. Při zpracování rýže se zrno nejdříve loupe, čímž se odstraní dvě vnější nestrávitelné vrstvy slupky. Tímto způsobem se získá celozrnná, pololoupaná rýže. Dále probíhá jedno až čtyři bělení, při kterých se obrousí další části slupky a nakonec i klíček. Právě zde dochází k největšímu ochuzení rýže o cenné živiny. Nakonec je rýže podrobena dalším úpravám – kartáčování, olejování, leštění. Výsledkem je rafinovaná bílá rýže.

Využití v kuchyni: Rýže je přirozeně bezlepková potravina, mohou ji tedy konzumovat i celiaci. Rýži natural v kuchyni používáme podobně jako rýži bílou.

Návod k přípravě: Rýži propereme ve vlažné vodě, vsypeme do hrnce a zalijeme vodou v poměru 1 díl rýže na 3 díly studené vody. Rýži uvedeme do varu, krátce vaříme (asi 5 min) na silnějším ohni (zavaříme tzv. rýžové jádro). Teprve potom plamen stáhneme na minimum a dusíme pod pokličkou dalších 30 minut, až je rýže měkká a neobsahuje žádnou vodu.

Najdete v receptech na str. 10, 22, 23, 28, 35, 48.

QUINOA, AMARANTH

Tyto plodiny nejsou pravými obilovinami, ale jako obiloviny je můžeme v kuchyni používat. Obě dvě jsou také přirozeně bezlepkové.

Využití v kuchyni: Quinou lze využívat podobně jako rýži – jako přílohu a na přípravu nákyptů. Z amaranthu jsou na trhu k dispozici těstoviny a různé chlebičky a sušenky, které vyhledávají zejména osoby s bezlepkovou dietou.

Způsoby přípravy: Quinou vaříme v poměru 2 díly vody na 1 díl obiloviny po dobu asi 15 minut. Pokud chceme použít amaranth pro přípravu rizot a podobných pokrmů, mícháme jej vždy s rýží, přibližně v poměru 1:4. Doba varu je asi 20–25 minut.

Najdete v receptu na str. 23.



POHANKA

Pohanka je vysoce nutričně a dieteticky hodnotná plodina. Je významným zdrojem vlákniny, vitaminů (zejména vitaminů řady B a vitamínu E), minerálních látek a rutinu, který působí příznivě na cévy. Pohanka je přirozeně bezlepková, je tedy vhodná pro celiaky.

Pohanka je k dostání v různých podobách – **neloupaná celá** (vhodná pouze k naklíčování), **kroupy** (loupaná celá), **lámanka** (natrhané kroupy), **mouka**, **krupice**, **vločky**, **kaše** apod.

Využití v kuchyni: Pohanka se používá jako příloha (použijeme celou pohanku), na zapékání a jako základ zdravých pomazánek, karbanátků, sekaných (zde využijeme lámanku). Při výrobě mletých pokrmů je třeba vědět, že pohanka lepí méně než ostatní obiloviny, proto je dobré ji kombinovat s výrobky s vyšším obsahem škrobu (ovesnými vločkami a podobně). Pohanka se také hodí jako zavářka do polévek.

Způsob přípravy:

Návod k přípravě krup: Do vroucí vody vsypeme vypranou pohanku. Na 1 díl pohanky dáváme 1,5 dílu vody a vaříme přibližně 15 minut. Pokud chceme mít pohanku více sypkou, postupujeme takto: propereme ji v horké vodě a necháme na sítku osušit. Potom ji na pánvi na sucho opražíme, až je pohanka horká. Zalijeme vařící vodou, osolíme a pod pokličkou dusíme na mírnějším ohni opět asi 15 minut.

Pokud chceme pohanku spíše kašovitou, dáváme ji do studené vody, které také použijeme větší množství. Pohanková kaše je však lepší z lámanky nebo krupice.

Návod k přípravě lámanky: Dávkujeme v poměru 1 díl lámanky na cca 2 díly vody, vaříme jen minutu a poté necháme 20 minut dojít.

Najdete v receptech na str. 19, 37, 40, 41, 47, 53.



LUŠTĚNINY OBECNĚ

Luštěniny představují skupinu potravin, která bývá v dnešním jídelníčku často opomíjená. Přitom jde o potraviny, které z hlediska obsahu výživných látek patří k tomu nejlepšímu. Ve stravě mohou zejména sloužit jako zdroj kvalitních bílkovin. Jedním z důvodů, proč se používají tak málo, je jejich nadýmavost. Ta se však dá vhodnými opatřeními omezit.

Jaké luštěniny jsou v dnešní době na trhu?

- **Cizrna** – má příjemnou oříškovou chuť a patří mezi nejkvalitnější luštěniny vhodné pro lidskou výživu. Na trhu jsou k dispozici také různé suché směsi z cizrny, které lze použít na přípravu placek či kuliček (arabská specialita falafel) nebo pomazánky zvané hummus.
- **Hnědá a červená čočka** – o červené čočce viz str. 67.
- **Fazole** – na trhu je několik druhů (bílá, červená, hnědá, strakatá, menší fazole adzuki a malá zelená fazole mungo, která se také výborně hodí k nakličování).
- **Hrách** (zelený a žlutý) – vyrábí se z něj např. tzv. hraška, ochucená směs hrachu a bezlepkových obilovin, která obsahuje velké množství bílkovin, vlákniny, hořčičku a vápničku.

- **Sója** – mezi luštěninami má zvláštní postavení, vyznačuje se totiž nejvyšším složením bílkovin. I proto se používá jako surovina pro výrobu celé řady produktů (rostlinná mléka a smetany, kysané speciality a pudinky, tofu – sójový „sýr“ a mnoho dalších). Nejlépe stravitelné jsou výrobky z kvašené, fermentované sóji (viz také str. 69).

Využití v kuchyni: Luštěniny se dají použít celou řadou způsobů – do polévek, na přípravu pomazánek a kaší, do směsí se zeleninou. Protože samy o sobě představují bohatý zdroj bílkovin, není příliš vhodné kombinovat je s dalšími bílkovinami (čočka s vejcem či fazole s párkem jsou zbytečně velkou bílkovinnou bombou), ale s obilovinami.

Způsob přípravy:

Namáčení: Luštěniny před vařením namáčíme. Zkrátí se tak doba varu, odstraní antinutriční látky obsažené v luštěninách za syrova (protože se tyto látky při namáčení vyplavují, je třeba vodu slít a pro vaření použít čerstvou) a sníží nadýmavost. Jednotlivé druhy luštěnin se namáčejí takto: hnědá čočka 3–5 hodin, cizrna, velké fazole, hrách a sója 10–15 hodin. Červená čočka se nenamáčí.

Vaření: Hnědou čočku vaříme 15–30 minut, mungo 30 minut, adzuki 45 minut, velké fazole přibližně 1 hodinu, cizrnu asi 1,5–2 hodiny. Luštěniny přivedeme k varu, přidáme trochu studené vody (tzv. šoková metoda) a opět přivedeme k varu. Solíme až na konci uvaření.

Nadýmavost luštěnin lze minimalizovat těmito opatřeními:

- Před vařením namáčet (viz výše).
- Při vaření přidat bylinky, které působí protinadýmavě – saturejka, majonánka. Vařit společně s mořskými řasami (obohatí luštěniny o minerály a zvýší stravitelnost).
- Dávat přednost polévkám a kaším, které trávicí trakt snadněji zpracuje.
- Volit stravitelné luštěninové produkty, jako např. tofu.
- Používat červenou čočku, která je velmi dobře stravitelná, kromě toho je velmi rychle uvařená.

Najdete v receptech na str. 7, 22 (cizrna), 24, 37, 51 (fazole), 42 (hrách), 54 (mungo), 37, 47 (sójová mouka), 11, 24, 29 (tofu), 26, 41 (tempeh).



Červená čočka

Červená čočka vyniká několika důležitými vlastnostmi: na rozdíl od většiny luštěnin je velmi rychle uvařená a nepůsobí nadýmavě. Nejčastěji totiž používáme čočku loupanou – ta neobsahuje slupku, která jinak k nadýmavosti přispívá. V dětském jídelníčku tedy může být důležitým a chutným zdrojem kvalitních bílkovin.

Čočka je vysoce energetická a výživná luštěnina, která obsahuje jen málo tuků. Je bohatá na kyselinu listovou a železo, dvě látky, které pomáhají předcházet chudokrevnosti. Pokud po uvaření čočky přidáme několik kapek citronu, zlepšíme tak vstřebávání železa do organismu.

Využití v kuchyni: Červená čočka má při vaření tendenci se rychle rozpadat, proto se nejlépe hodí pro přípravu polévek, kaší (na způsob hrachové kaše), směsí se zeleninou a také pomazánek.

Způsob přípravy: Červená čočka se předem nenamáčí a je velice rychle uvařená – asi za 10 minut.

Najdete v receptech na str. 9, 39.



MOŘSKÉ ŘASY

Mořské řasy obsahují 10–20× více minerálních látek než zelenina, jsou bohaté především na vápník, železo a jód. Některé druhy řas (Iziki, Wakame, Nori) mají až 15× více vápníku než mléko. Mají schopnost odvádět z těla těžké kovy. Většina prodávaných mořských řas nebývá v bio-kvalitě. Přesto však máme záruku, že pocházejí z poměrně čistých vod – kde je stupeň znečištění vody příliš vysoký, tam řasy jednoduše nerostou. Mají navíc tu výhodu, že na rozdíl od ryb nevstřebávají z vody škodlivé látky.

Využití v kuchyni: Mořské řasy zlepšují stravitelnost luštěnin. Jsou také výborné do polévek. Řasy vhodné pro začátečníky (mají velmi slabé mořské aroma a jemnou chuť) jsou například Arame, Wakame nebo Kombu.



Způsob přípravy: Při přípravě luštěninových jídel nebo polévek přidejte malý kousek řasy do hrnce, ve kterém luštěniny či polévku vaříte. Řasy Arame a Wakame stačí vařit přibližně 10 minut (Wakame se dokonce mohou konzumovat syrové, pokud jste je předem na 10–15 minut namočili). Kombu potřebuje delší dobu varu – přibližně hodinu (proto je vhodná k vaření s většími fazolemi či s cizrnou).

Najdete v receptech na str. 7, 10, 24.

PŘÍRODNÍ TŘTINOVÝ CUKR

Nerafinovaný třtinový cukr se od běžného bílého cukru liší především obsahem cenných látek. Bílý cukr při výrobě prochází rafinací a chemickým bělením a výsledkem je prakticky 100% sacharóza, které chybí jakékoli živiny. Nerafinovaný třtinový cukr obsahuje zbytky melasy, která mu dává nejen hnědou barvu a karamelovou chuť, ale především množství minerálů a stopových prvků. Tak například tmavý cukr Muscovado obsahuje 5× více draslíku a 2× více vápníku a hořčíku než třtinový cukr světlý.

Poznámka: Pro organismus ještě zdravější způsob slazení představuje používání různých sirupů vyrobených především z obilovin, ovoce a dalších plodin. Mezi oblíbené patří agávový sirup (má neutrální chuť a vysokou sladivost) či rýžový sirup. Dalším vhodným sladidlem je samozřejmě také med. V České republice lze najít několik včelařů, kteří hospodaří ekologicky. Na trhu je tedy k dispozici už poměrně široká nabídka tuzemských medů v bio-kvalitě.

Najdete v receptech na str. 44, 45, 50, 56, 57, 58.

NÁHRAŽKY MASA

Kromě masa můžete jako zdroj kvalitních bílkovin v pokrmu použít luštěniny, anebo také speciální výrobky z obilovin a luštěnin, kterých je v současné době na trhu již celá řada. Patří mezi ně jak tradiční výrobky původem z asijské kuchyně, tak produkty vyráběné speciálně za tímto účelem.

Tofu a tempeh

Mezi suroviny, které lze použít jako náhražku masa, patří výrobky ze sóji. Spíše než tzv. sójové maso nebo sójové boby, které nejsou příliš stravitelné, je dobré používat produkty vyrobené tradičními postupy. **Tofu** je „sýr“ vyráběný vysrážením sójového mléka a prodává se v několika variantách – natural, uzené, marinované apod.

Tempeh jsou slisované fermentované sójové boby – opět k dispozici ve variantách natural, uzený, marinovaný, smažený. Oba tyto výrobky obsahují velmi kvalitní bílkoviny, ale je vhodné používat je v kuchyni s mírou (tak jako všechno) – vzhledem k potenciální možnosti vzniku alergie na sóju.



Využití v kuchyni: Tofu i tempeh se hodí do rizot, zapékaných pokrmů nebo do salátů. Tofu lze také například dopékat jako řízky nebo rozmixované použít do pomazánek či do omáček.

Způsob přípravy: Tofu i tempeh v ochucených variantách není třeba dále již nijak upravovat nebo dochucovat. Tofu natural je vhodné okořenit a tepelně upravovat. Tempeh ve variantě natural potřebuje speciální úpravu, aby byl chuťově příjemný, a začátečníkům se spíše nedoporučuje.

Najdete v receptech na str. 11, 24, 29 (tofu), 26, 41 (tempeh).

Seitan

Seitan je rostlinná bílkovina z pšeničné mouky, tj. lepku. Lepek zde není vázaný na škrob a měl by proto být lépe stravitelný, než když je obsažený např. v pečivu. Pokud je seitan správně ochucený, připomíná vzhledem i konzistencí maso. Lze koupit například seitan natural či speciál (chuťově upravený) a různé seitanové polotovary a směsi.

Robi maso

Tzv. robi maso je výrobek z rostlinných bílkovin, který je konzistencí, vzhledem a chutí podobný masu a jako maso jej lze v pokrmech použít. Při přípravě nezmenšuje objem ani hmotnost a jeho velkou výhodou oproti masu je rychlá příprava jídla. Je vyhledáváno zejména těmi, kdo potřebují snižovat spotřebu cholesterolu nebo se masu vyhýbají. Je vhodné pro všechny druhy diet, vyjma diety bezlepkové.

Najdete v receptu na str. 35.

KLÍČKY A KLÍČENÍ

Klíčky a výhonky jsou skutečným výživovým pokladem. Obsahují velké množství vitaminů, minerálů a enzymů. Hlavně v zimě a v časném jaře představují jednoduchý a levný způsob, jak obohatit stravu o „zelené vitamíny“. Při procesu klíčení začínou v semenech probíhat metabolické děje, které mají poskytnout dostatek živin rostoucímu rostlinnému organismu. Aktivují se v nich enzymy a až několikanásobně v nich vzroste obsah vitaminů, zejména B a C. Naklíčená semena také obsahují velké množství železa a hořčíku.

Využití v kuchyni: Rostlinné klíčky konzumujte nejlépe syrové, tak aby se nezničily cenné živiny, které jsou v nich obsažené. Můžete jimi posypat namazaný chléb či je zamíchat do salátu. Pokud chcete použít klíčky v teplé

kuchyni, přidávejte je až po dokončení pokrmu. Výborně se hodí například do rizota, polévek a rozemleté do různých pomazánek. Jednou z nejoblíbenějších plodin k nakličování je fazole mungo.

Způsob přípravy: Plodiny je třeba nechat nejdříve namáčet. Properte je ve studené vodě, poté je zalijte čerstvou vodou a nechte bobtnat. Délka namáčení je odvislá od velikosti semen (nejčastěji je to 10–15 hodin).

Poté plodiny znovu propláchněte, a můžete začít nakličovat. Aby nabobtnaná semena mohla začít klíčit, musejí být ve vlhku, rozhodně však ne ve vodě. Je také třeba je pravidelně proplachovat, aby se zabránilo zahňování a růstu plísní.

Nabobtnaná semena dejte např. do cedníku, který položíte do misky. Vše pak přikryjte talířem a umístěte na teplejší místo. Několikrát denně cedník se semeny propláchněte, ještě neokapaná je pak vraťte do misky a opět přikryjte talířem. Klíčky jsou vhodné ke konzumaci po 3–5 dnech, výhonky po 10–14 dnech (podle druhu plodiny).

Najdete v receptu na str. 54.



BIOOLEJE

Oleje v biokvalitě jsou vyráběny výhradně ze semenek a plodin vypěstovaných v ekologickém zemědělství. Při pěstování nejsou používána žádná chemická hnojiva ani pesticidy, žádné suroviny nemohou být geneticky modifikované. Při výrobě panenských olejů je pak věnována zcela mimořádná pozornost zachování výživných hodnot použitých surovin. Olej je získáván výhradně mechanickými postupy, bez působení vysokých teplot a chemických látek, jako tomu je u běžných olejů.

Olivový olej

Je jedním z nejlepších stolních olejů. Má vynikající chuť a vysokou výživnou hodnotu. Díky vysokému obsahu mononenasyčených mastných kyselin je jedním z mála panenských olejů, které mohou být použity na smažení. Má preventivní účinky při kardiovaskulárních onemocněních. Používá se při přípravě salátových záливоk, k dochucování a nakládání zeleniny, lze jej používat i ke smažení.

Slunečnicový olej

Tento olej je velmi bohatý na kyselinu linolovou (65%). I on preventivně působí proti kardiovaskulárním chorobám. Má příznivé účinky na pokožku, sliznici a nervový systém, stimuluje látkovou výměnu. Doporučuje se k přípravě salátů i do vařených zeleninových jídel. Může být použit v teplé kuchyni, pro vaření a dušení. Není příliš vhodný ke smažení (ke smažení může být použitý olej lisovaný z odrůdy slunečnicového semínka bohaté na mononenasyčené kyseliny). Slunečnicový olej se podává i jako dezodorizovaný, tj. zbavený zápachu.

Řepkový olej

Dlouho přehlížený kvůli nevýhodám dříve pěstované řepky. Tato plodina přitom poskytuje olej, který se vyznačuje velmi zajímavými výživovými vlastnostmi. Je zdrojem kyseliny alfa-linolenové (omega 3) a má vyvážený poměr mastných kyselin. Hodí se pro přípravu studené i teplé kuchyně. Spolu s olivovým olejem je vhodný ke smažení.

Poznámka: V souvislosti s oleji v biokvalitě zmiňme také **biomargaríny**. Vyrábějí se nejčastěji z bio slunečnicového nebo olivového oleje, které nesmějí být nijak chemicky modifikované. Tuhou konzistencí biomargaríny získávají výhradně přidáním palmového nebo kokosového tuku, které jsou za pokojové teploty přirozeně tuhé.



PŘÍRODNÍ OCHUCOVADLA

Při vaření s biopotravinami (a s kvalitními potravinami obecně) je vhodné nechat vyniknout plnou chutí a vůni surovin. Pokud však chcete nějaký typ ochucovadla použít, přinášíme vám typy na několik kvalitních a zdravých produktů.

Při vaření s biopotravinami (a s kvalitními

Biobujón

Bujóny v biokvalitě neobsahují glutamát ani zvýrazňovače chuti či umělá aromata. Vyrábějí se ze sušené biozeleniny, biokoření a kvalitních olejů.

Jsou k mání v prášku (i ve velkoobjemovém balení) nebo jako klasické kostky. Na trhu je k dispozici několik druhů biobujónů – bez přidaného tuku, bez droždí či zcela bez soli.

Najdete v receptech na str. 7, 9, 22, 23, 34, 39, 53.



Sójová omáčka Shoyu

Shoyu je tradiční japonský výrobek k dochucování pokrmu. Tato sójová omáčka se vyrábí ze sójových bobů, pšenice a fermentačního činidla a na rozdíl od levných sójových omáček neobsahuje žádné konzervační látky, barviva či zvýrazňovače chuti (glutamáty apod.). Shoyu obsahuje velké množství enzymů, které mají prospěšný vliv na trávení.

Využití v kuchyni: Je vhodná k dochucování polévek, omáček, zeleninových a luštěninových jídel, pomazánek a salátů. Do jídla by se měla přidávat až před koncem vaření.

Najdete v receptech na str. 29, 35, 37, 53.

Lahůdkové droždí

Droždí ve formě sušených vloček jsou inaktivované kvasnice, které nezajišťují kynutí, ale používají se jako ochucovadlo. Obsahuje velmi kvalitní bílkoviny, vitaminy skupiny B, minerální látky, stopové prvky a další látky, a proto se používají na zvýšení biologické hodnoty jídla.

Využití v kuchyni: Slouží k dochucování pokrmů, do vývarů, polévek, omáček, pomazánek či např. salátů.

Najdete v receptech na str. 9, 12, 14, 26, 36, 38, 53.

OŘECHY A SEMENA

Ořechy i semínka patří mezi výživově velmi hodnotné potraviny. Jsou skvělým zdrojem bílkovin, vitaminů, minerálů a velmi kvalitních tuků. Proto by v kuchyni rozhodně neměly chybět.

Mandle

Obsahují velké množství minerálů a stopových prvků a jsou zdrojem kvalitních bílkovin. Mají také velmi vysoký obsah vitamínu E a patří k ořechům s nejvyšším obsahem antioxidantů.

Sezamové semínko

Vzhledem k výživové hodnotě se řadí mezi nejzdravější semínka. Obsahuje velké množství vápníku a dalších minerálů a také množství vitamínu B1. Patří k semínkům, která mají vysoký obsah tzv. ochranných rostlinných látek (fytoosterolů), posiluje imunitu a působí proti zhoubnému bujení.

Lněné semínko

Len patří mezi naše tradiční hospodářské plodiny už po celá staletí. Je skoro neuvěřitelné, že lněný olej, který se běžně používá jako surovina pro

výrobu ochranného laku na dřevo, je zároveň výživově velmi hodnotnou potravinou. Lněný olej, resp. celé lněné semínko je jedním z nejvýznamnějších zdrojů omega 3 mastných kyselin.

Dýňové semínko

Obsahuje velké množství vitaminů skupiny B a zinku a pomáhá mimo jiné jako prevence proti chřipce. Je také dobrým zdrojem omega 3 mastných kyselin (kterých v rostlinné říši najdeme nejvíce ve lněném a konopném semínku).

Využití v kuchyni: Semena a ořechy můžeme použít na posypání kaší a salátů, do rizot, polévek či pomazánek.

Způsob přípravy: Semínka často potřebují nějaký typ úpravy, aby jejich látky byly organizmem dobře využitelné (např. lněné semínko, které je vcelku a tepelně neupravené, projde tělem beze změny a vyloučí se). Oblíbený způsob je semínka krátce opražit na pánvi nebo opéct v troubě (semínka předem namočte – kromě semínka lněného, které po namočení ihned bobtná). Další možností je semínka a ořechy nasekat či namlít, v tom případě je však třeba je rychle spotřebovat.

Najdete v receptech na str. 23, 44, 45 (ořechy), 27, 42, 44, 52, 57 (semena).

ROSTLINNÁ MLÉKA

Na trhu existuje široká nabídka rostlinných mlék vyrobených nejčastěji ze sóji, rýže, ovsu, ale také například z mandlí nebo lískových oříšků. Rostlinná mléka jsou k dispozici v základní podobě, ochucená či obohacená o vitaminy a minerály. Můžete vyzkoušet také rostlinné náhražky smetany, kysané produkty a pudinky.

Rostlinná mléka, pudinky a smetany jsou vhodnou alternativou pro osoby s nesnášenlivostí laktózy a pro ty, kteří mají problém s vysokou hladinou cholesterolu; protože jsou čistě rostlinného původu, cholesterol neobsahují a často naopak přispívají k jeho snižování. Představují zdravou alternativu k řadě mléčných výrobků.

Využití v kuchyni: Rostlinná mléka můžete použít podobně jako kravské mléko: na přípravu kaší, do polévek, omáček a krémů, na zalití cereálií a samozřejmě také k přímé konzumaci.

I rostlinné náhražky smetany můžete používat tak, jak jste u smetany zvyklí, je dobré si však vaření s nimi nejprve vyzkoušet.



DÝNĚ HOKAIDO

Oranžová dýně Hokaido patří k „maskotům“ ekologického zemědělství. Na podzim ji určitě najdete na každém biojarmarku. Dýně Hokaido má sytě sladkou chuť a dětem chutná.

Využití v kuchyni: Je vhodná na přípravu husté krémové polévky, je také možné dusit ji s cibulí, smažit v těstíčku či zapékat. K dýni se hodí kořenová a listová zelenina. Svoji barvou dokáže ozdobit každý pokrm, ve kterém je použita.

Způsob přípravy: Dýni i s kůrou omyjeme kartáčkem a rozkrojíme na dvě části. Odstraníme část dužiny obsahující semena a nakrájíme na kostičky. Vaříme přibližně 30 minut. Pokud chceme připravit dýňovou polévku, dýni po uvaření rozmixujeme a můžeme ochutit přidáním zeleninového bujónu a trošky olivového oleje či posypat jemně opraženým dýňovým semínkem. Dýni Hokaido při přípravě solíme jen málo, aby zůstala zachována její nasládlá chuť.



Najdete v receptech na str. 6, 22, 30, 33.

BIOMLÉKO

Mléko získané od krav chovaných v ekologickém zemědělství má vůni a chuť, kterou děti oceňují. Při jeho zařazení do školního jídelníčku se tedy zpravidla nemusíte obávat neochoty dětí mléčné výrobky v biokvalitě vyzkoušet. Biomléko obsahuje nižší zbytkové hodnoty pesticidů a antibiotik, vyznačuje se naopak vyšším obsahem prospěšných omega-3 mastných kyselin.

Z mléčných biovýrobků jsou dnes na trhu k dispozici prakticky všechny druhy produktů – **mléko, kefir, jogurty a jogurtová mléka, tvrdé sýry** (typu eidam a další) a **měkké sýry, tvrdý i měkký tvaroh** (včetně tvarohu ochuceného), **zakysaná smetana a smetana na šlehání, máslo** a další.



EKOZEMĚDĚLSTVÍ VERSUS KONVENČNÍ CHOVY

Chov krav v běžném intenzivním zemědělství a v ekozemědělství se zásadně liší. Zvířata chovaná ekologicky musejí mít dostatek prostoru, pravidelný přístup do venkovního výběhu a v létě přístup na pastvu. Ve stáji musí být podestýlka. Krmivo je téměř stoprocentně bio. Onemocní-li zvíře, je přednostně léčeno pomocí přírodních léčebných metod. Při použití antibiotik je v ekochovech předepsaná dvojnásobná ochranná lhůta, než se může mléko zpracovávat nebo prodávat.

V konvenčních intenzivních velkochovech jsou využívány krávy vyšlechtěné na tvorbu obrovského množství mléka (v době laktace běžně dávají 30 kg mléka denně). Tvorba takového množství mléka je energeticky velmi náročná a byla přirovnána ke každodennímu absolvování maratónského běhu. Zvířata pak trpí častými záněty mléčných žláz a vyčerpáním. Je proto běžné, že po 4–5 letech jsou posílána na jatka.

Najdete v receptech na str. 11, 12, 17, 19, 31, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 44, 45, 46, 47, 48, 52, 55, 56, 58.

BIOVEJCE

Vejsce v biokvalitě jsou dnes již běžně k dostání. Biovejce mají vyšší výživově-fyziologickou kvalitu, tzn. vyšší obsah lecitinu, tuků a karotenoidů. Biovejce se však od běžných vajec liší především způsobem, jakým byla získána.

Při nákupu vajec se nenechte zmást zavádějícím a idylickým obrázkem chovu na obale, ale zaměřte se na číselný kód přímo na vejci:

0 – vejce z ekologického chovu.

1 – vejce z výběhového chovu – v hale s podestýlkou a možností výběhu.

2 – vejce z chovu na podestýlce – v hale s podestýlkou bez přístupu ven.

3 – vejce z intenzivního, klecového chovu.



EKOZEMĚDĚLSTVÍ VERSUS KONVENČNÍ CHOVY

Chov drůbeže, ať již pro vejce (nosnice) nebo na maso (kuřata, tzv. brojleři), patří k těm, kde je rozdíl mezi ekozemědělstvím a konvenčním chovem nejuvýraznější.

Ekologické zemědělství plně respektuje životní potřeby nosnic, které zde mají prostor k hrabání a vyhledávání potravy, popelení se a nerušené snůšce vajec do hnízda. Nosnice mají také přístup do venkovního výběhu. Krmivo slepic pochází minimálně z 80 % z produkce ekologického zemědělství a z části ho tvoří čerstvá tráva, seno nebo naklíčené obilí. Naopak zakázány jsou extrahované šroty, tedy chemicky upravovaná krmiva či krmiva s příměsí GMO.

V konvenčních chovech žijí slepice v klecích, kde nemají možnost hřadovat, popelřit se ani snášet vejce do hnízda. Vejce se zde po snesení skutálejí do přepravníku. V kleci, kde bývají umístěny po čtyřech, stojí slepice na drátěné podlaze a na každou z nich připadá prostor o velikosti A4.

BIOMASO

V receptech je pro přípravu pokrmů použito kuřecí a hovězí maso, proto se budeme věnovat právě jim. I pro chov jiných druhů zvířat chovaných pro maso, například prasat, však platí, že je velký rozdíl mezi podmínkami v intenzivním a ekologickém zemědělství.

Biokuřecí maso

Kuřecí maso je oblíbené pro svůj nízký obsah tuku a rychlou přípravu. Bio-kuřata jsou chována v mnohem příroznějším podmínkách a jejich maso je také chutnější a šťavnatější. Rozdíl v ceně konvenčního kuřecího masa a biomasa je poměrně velký, což je dané především propastným rozdílem ve způsobu a náročnosti chovu a také cenou krmiva, kterou zvířata v ekochovech dostávají.

Najdete v receptech na str. 16, 19, 25, 28, 30, 32, 54, 55.



EKOZEMĚDĚLSTVÍ VERSUS KONVENČNÍ CHOVY

Kuřata na maso jsou v konvenčním, intenzivním zemědělství chována v halách. Tisíce až desetitisíce zvířat žijí na podestýlce, která se v průběhu výkrmu nevyměňuje. S blížícím se koncem výkrmu tak zvířata doslova žijí ve svých vlastních výkalech. Kuřata jsou stále víc šlechtěna na velmi rychlý růst svaloviny, tj. masa. Porážkové hmotnosti dosahují za pouhých 42 dnů, což je dvakrát rychleji než před třiceti lety. Je to jako kdyby děti v 10 letech měřily přes dva metry a vážily 150 kg. To znamená obrovský nápor pro jejich kosti, srdce a plíce, které často takovou zátěž nevydrží. Přestože jsou to ještě mláďata, trpí bolestivými deformacemi nohou a mohou umírat na selhání srdce.

V ekochovech kuřata musejí mít dostatek prostoru a výběh, krmivo je v biokvalitě. Chovají se pomaleji rostoucí druhy, a tak se biokuřata porážejí za dvojnásobně dlouhou dobu než ta konvenční – v 81 dnech.

Biohovězí maso

I masný skot, podobně jako krávy chované na mléko, musí mít pravidelný přístup do venkovního výběhu a v létě přístup na pastvu. Ve stáji musí být podestýlka. Krmivo je téměř stoprocentně bio. Onemocní-li zvíře, je přednostně léčeno pomocí přírodních léčebných metod.

Najdete v receptech na str. 8, 10, 15, 17, 27, 42, 50.

REJSTŘÍK

Tučně označené stránky odkazují na **Slovníček**.

- adzuki **66**
 amaranth 23, **64**
 bujón zeleninový bio 7, 9, 22, 23, 34, 39, 53, **72**
 bulgur 15, 28, 45, **62**
 cizrna 7, 22, **66**
 cukr třtinový 44, 45, 50, 56, 57, 58, **68**
 čočka červená 9, 39, **66, 67**
 droždí lahůdkové 9, 12, 14, 26, 36, 38, 53, **72**
 dýně Hokaido 6, 22, 30, 33, **74**
 falafel **66**
 fazole 24, 37, 51, **66**
 hrách 42, **66**
 hraška 42, **66**
 hummus **66**
 chléb celozrnný 24, 51, 52
 jáhly 20, 34, 46, 58, **63**
 ječmen 40, **62**
 klíčky 54, **70**
 kukuřice **63**
 kuskus 25, 32, 36, **61**
- luštěniny (*viz také cizrna, fazole, hrách mungo, sója, tofu, tempeh, sójová omáčka Shoyu*) 66
 margarín bio **71**
 maso bio **77**
 – hovězí 8, 10, 15, 17, 27, 42, 50
 – kuřecí 16, 19, 25, 28, 30, 32, 54, 55, **77**
 mléčné výrobky bio 11, 12, 17, 19, 31, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 44, 45, 46, 47, 48, 52, 55, 56, 58, **75**
 mléka rostlinná **74**
 mořské řasy 7, 10, 24, **68**
 mouka celozrnná 10, 12, 29, 37, 44, 57, **60**
 mungo 54, **66**
 obiloviny (*viz také jedn. druhy obilovin*) **60**
 – obiloviny celozrnné (*viz také chléb celozr., mouka celozr., rýže natural, kuskus*) **60**
 olej bio **71**
 ořechy 23, 44, 45, **73**
- oves 40, 56, **62**
 pohanka 19, 37, 40, 41, 47, 53, **65**
 polenta 26, 31, 38, 42, **63**
 proso (*viz jáhly*)
 pšenice **61**
 quinoa **64**
 robi maso 35, **70**
 rýže natural 10, 22, 23, 28, 35, 48, **64**
 seitan **69**
 semena 27, 42, 44, 52, 57, **73**
 sirupy **68**
 sója 37, 47, **66, 69**
 sójová omáčka Shoyu 29, 35, 37, 53, **72**
 špalda 8, 12, 29, 44, 57, **61**
 tempeh 26, 41, **69**
 tofu 11, 24, 29, **66, 69**
 vejce bio 14, 16, 29, 30, 40, 41, 44, 52, 57, **76**

ZDROJE DALŠÍCH INFORMACÍ

Internetové odkazy

Biospotrebitel.cz – Informační server sdružení PRO-BIO LIGA o ekologickém zemědělství a biopotravinách. Nabízí aktuální informace ze světa ekologického zemědělství, on-line poradnu, recepty, slovník pojmů, seznam ekoznaček atd. Naleznete zde také adresář ekofarem a bioprodejen a loga biopotravin v EU i ve světě.

Ceskebiopotraviny.cz – O ekologickém zemědělství na stránkách Hnutí Duha. Stránky nabízejí adresář ekozemědělců, novinky na trhu, kampaně hnutí na podporu biopotravin atd.

Bioskoly.cz – Webové stránky projektu Bioškoly, o možnostech zavádění biopotravin do školního stravování.

Countrylife.cz – Webové stránky producenta, zpracovatele a velkoobchodu s biopotravinami společnosti Country Life, realizátora projektu Bioškoly.

Pro-bio.cz – Stránky Svazu ekologických zemědělců PRO-BIO. Nabízejí aktuální informace o ekologickém zemědělství, seznam akcí, tržiště biopotravin.

Biopotraviny.info – Portál Ligy ekologických alternativ o biopotravinách. Nabízí aktuální informace i kontakty na farmy a bioprodejny.

Bio-info.cz – Portál zaměřený na marketing biopotravin. Nabízí aktuální informace ze světa biopotravin v tuzemsku i v zahraničí, poradnu, kalendář akcí, novinky na trhu, tržiště produktů.

Eagri.cz/ekologicke-zemedelstvi – O ekologickém zemědělství na stránkách Ministerstva zemědělství. Aktuality ze světa ekologického zemědělství, seznamy podnikatelů v ekozemědělství, legislativa, dotace, publikace, loga a značení a mnoho dalšího.

Mesicbiopotravin.cz – V průběhu měsíce září, který je pravidelně vyhlášen Měsícem biopotravin, máte možnost navštívit mnoho různých akcí s tematikou ekologického zemědělství a biopotravin – nakoupit biopotraviny na trzích a jarmarcích, navštívit ekofarmy během dne otevřených vrat nebo třeba využít zajímavých nabídek obchodů s biopotravinami. Mezi nejvýznamnější akce pravidelně patří například Biosožinky Country Life, Pražský biojarmark na Toulcově dvoře nebo Biojarmark v Chrudimí či Brně.

Veronica.cz – Stránky Ekologického institutu Veronica, kde naleznete řadu zajímavostí o biopotravinách, udržitelné spotřebě, zelené domácnosti atd.

ZDROJE DALŠÍCH INFORMACÍ

Kuchařky

Biokuchařka Hanky Zemanové. Smart Press, 2008 (2. vydání)

Biokuchařka obsahuje odpovědi na nejčastější otázky o biopotravínách, zajímavosti o použití méně známých druhů bioproduktů, více než 70 bioreceptů a také reportáže z několika tuzemských ekofarem a u výrobců biopotravín.



Nevařte podle kuchařek – Roman a Halyna Uhrinovi. Advent-Orion, 2007

Autoři (kuchař a lékařka) vytvořili publikaci obsahující jak encyklopedii vybraných potravin a jejich významu pro zdraví, tak více než 270 zdravých receptů s použitím běžných i méně známých potravin.



Bioabecedář Hanky Zemanové. Smart Press, 2010

Knihu tvoří čtyři části: Praktický průvodce nakupováním, Encyklopedická část obsahující přehled vybraných biopotravín na trhu, Praktická receptová část s 60 vyzkoušenými biorecepty a Část plná eko- a biokontaktů.



Jak připravovat obiloviny, luštěniny, semena a ořechy – Stanislava Jarolímková. MOTTO, 2007

Knihla obsahuje rady, zajímavosti a recepty týkající se 30 druhů těchto plodin.



O PROJEKTU *Bioškoly*

Cílem tohoto projektu bylo vytvořit praktické podmínky pro zavádění a používání biopotravin ve školních stravovacích zařízeních. Hlavními překážkami užívání biopotravin ve školách jsou jejich nedostupnost, neznalost dodavatelů a neseznámení s možnostmi současného biotruhu. Proto jsme kladli důraz na **vytvoření distribučního řetězce**, který školám zpřístupní nabídku biopotravin dostupných na tuzemském trhu a usnadní jejich odebírání. Bioprodukty několika desítek tuzemských dodavatelů do škol distribuovaly a stále distribuují firmy Country Life (výrobky rostlinného původu, mléčné výrobky a vejce) a Biopark (maso).

Důležitou součástí projektu je **pomocí školním jídelnám s praktickým zaváděním biopotravin do jejich jídelniček**. Za tímto účelem jsme pro školy organizovali semináře o biopotravinách a také kurzy vaření určené kuchařkám a kuchařům školních jídelen. Vydali jsme rovněž informační materiály – patří mezi ně i kuchařka, kterou právě držíte v ruce.

A nakonec, nikoli však na posledním místě, projekt usiloval o to, aby **vzájemně přiblížil školy a rodiče dětí na jedné straně a ekozemědělce a výrobce biopotravin na straně druhé**. Škola má právo znát svého zemědělce a rodiče mají právo vědět, odkud pocházejí potraviny, které jsou podávány jejich dětem. Pro rodiče i školy jsme proto pořádali exkurze na ekofarmy, dny otevřených vrat u biododavatelů a na ekofarmách či školní biojarmarky.

Projekt Bioškoly probíhal od srpna 2009 do listopadu 2011. Na začátku byl uspořádán celostátní průzkum. Na základě jeho výsledků byli vybráni ekozemědělci a výrobci biopotravin, kteří dodávali své bioprodukty do školních stravovacích zařízení. Podle projeveného zájmu byly současně vybrány školy a školní jídelny, které v rámci projektu biopotraviny zaváděly.

Projekt byl zaměřený na všechny stupně školního systému kromě stupně vysokoškolského – tedy od jeslí až po střední školy. Probíhal na modelovém území, jež tvořily čtyři kraje – Praha, Středočeský kraj, Královéhradecký kraj a Jihomoravský kraj. Projekt Bioškoly byl realizován za finanční podpory Ministerstva zemědělství České republiky.

Více informací najdete na www.bioskoly.cz.



O AUTORECH RECEPTŮ

Jana Lukešová

Zakladatelka a majitelka firmy Bazalka, která v Hradci Králové provozuje dvě prodejny biopotravin a restauraci. Organizuje kurzy praktického vaření z biopotravin, zajišťuje rauty a jiné akce ve stylu zdravého vaření. Podílí se na pořádání biojarmarků.

Zastává heslo „co nedám sobě, nedám ani zákazníkům“, a všechny recepty nejdříve zkusí doma na své rodině.



Autorka receptů na str. 7, 11, 12, 13, 14, 20, 23, 24, 26, 29, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 44, 45, 46, 56, 57.

Martin Havlík

Kuchař, lektor, učitel Hotelové školy v Plzni na Borech, místopředseda šumavské pobočky Asociace kuchařů a cukrářů České republiky, držitel bronzové medaile M. D. Rettigové.

Zatím nenarazil na surovinu, která by mu nakonec nechutnala. V kuchyni zastává názor, že pokud panují příznivé okolnosti, může se i ten nejprostší pokrm stát velkým kulinářským zážitkem.



Autor receptů na str. 8, 10, 15, 16, 17, 19, 25, 27, 28, 30, 32, 42, 47, 48, 50, 52, 54, 55.

Petr Klíma

Kuchař restaurace Country Life na Praze 6. Rád se při vaření inspirovat zahraničními kuchyněmi. Za cennou považuje svou zkušenost z Anglie, kde působil v několika restauracích a byl žákem řady významných kuchařů, včetně např. Petera Gordona.

Autor receptů na str. 18, 31, 33.



Roman Uhrin

Kuchař, autor řady televizních kurzů vaření a kuchařek zdravé výživy. Byl šéfkuchařem několika restaurací zaměřených na dietní a zdravou kuchyni. V současné době se věnuje lektorské činnosti v oblasti zdravého životního stylu.

Autor receptů na str. 39, 51, 53.



Dušan Machalík

Působil jako kuchař v řetězci občerstvení Bio-cafés, je konzultantem v projektu Bioškoly. Usiluje o harmonii mezi jednotlivými složkami pokrmu, rád se inspirovat zejména francouzskou kuchyní.

Autor receptů na str. 6, 9, 22, 58.



Za podnětné rady a konzultace děkujeme Tomáši Poppovi a dalším.

AUTOŘI RECEPTŮ:

Jana Lukešová, Martin Havlík, Petr Klíma, Dušan Machálek, Roman Uhrin

AUTORKA TEXTŮ A ODPOVĚDNÁ REDAKTORKA:

Lubomíra Chlumská

GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA:

Ivona Divíšková

FOTOGRAFIE:

Archiv Country Life, archiv Compassion in World Farming, archiv Biopark, archiv Abatis, Adéla Kantůrková, Tomáš Popp, Jana Lukešová, Martin Havlík, sxc.hu, Pixmac.cz – Jovan Nikolic, Pixmac.cz – MonkeyBusiness

TISK:

Tiskárna Jedlička, Orličky

VYDAL:

Country Life, s. r. o.
Praha 2011

Publikace vznikla v rámci projektu Bioškoly – zavádění biopotravin do škol a předškolních zařízení, který finančně podporuje Ministerstvo zemědělství České republiky.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



Vytištěno na recyklovaném papíře.