**Vážení rodiče,**

Těmito několika stránkami bych vám chtěla objasnit problematiku školního stravování - sestavování jídelního lístku a plnění spotřebního koše.

**Jaké dokumenty nám pomáhají :**

* Vyhláška MŠMT č. 107/2005 Sb.
* Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši, doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách
* Skripta k projektu Zdravá výživa a škola

**Souhrn informací z těchto dokumentů :**

Školní stravování je v České republice zakotveno ve vyhlášce MŠMT č. 107/2005 Sb. o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. Poslední novela vyhlášky o školním stravování nabyla platnosti 1.února 2015

Spotřební koš stanovený touto vyhláškou stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Legislativa udává deset skupin potravin (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukr, zeleninu, ovoce, brambory a luštěniny) a určuje jejich doporučenou spotřebu na žáka a den. Dle těchto norem se vedoucí školní jídelny nebo ředitel řídí. Dodržování pravidel spotřebního koše je kontrolováno Českou školní inspekcí.

**Příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb.**

**Výživové normy pro školní stravování**

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla | Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den | | | | |
| Maso | Ryby | Mléko tekuté | Mléčné výr. | Tuky volné |
| 3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina | 55 | 10 | 300 | 31 | 17 |
| 7 - 10 r. oběd | 64 | 10 | 55 | 19 | 12 |
| 11 - 14 r. oběd | 70 | 10 | 70 | 17 | 15 |
| 15 - 18 r. oběd | 75 | 10 | 100 | 9 | 17 |
| celodenní stravování | | | | | |
| 3 - 6 r. | 114 | 20 | 450 | 60 | 25 |
| 7 - 10 r. | 149 | 30 | 250 | 70 | 35 |
| 11 - 14 r. | 159 | 30 | 300 | 85 | 36 |
| 15 - 18 r. | 163 | 20 | 300 | 85 | 35 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla | Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den | | | | |
| Cukr volný | Zelenina celkem | Ovoce celkem | Brambory | Luštěniny |
| 3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina | 20 | 110 | 110 | 90 | 10 |
| 7 - 10 r. oběd | 13 | 85 | 65 | 140 | 10 |
| 11 - 14 r. oběd | 16 | 90 | 80 | 160 | 10 |
| 15 - 18 r. oběd | 16 | 100 | 90 | 170 | 10 |
| celodenní stravování | | | | | |
| 3 - 6 r. | 40 | 190 | 180 | 150 | 15 |
| 7 - 10 r. | 55 | 215 | 170 | 300 | 30 |
| 11 - 14 r. | 65 | 215 | 210 | 350 | 30 |
| 15 - 18 r. | 50 | 250 | 240 | 300 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla | Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu | | | | |
| Vejce | Mléko tekuté | Mléčné výrobky | Tuky volné | Cukr volný |
| 3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina | 15 | 350 | 75 | 12 | 20 |
| 7 - 10 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 12 |
| 11 - 14 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 15 |
| 15 - 18 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 13 |
| 15 - 18 r. celodenní stravování | 25 | 400 | 210 | 35 | 40 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla | Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu | | | |
| Zelenina celkem | Ovoce celkem | Brambory | Luštěniny |
| 3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina | 130 | 115 | 90 | 20 |
| 7 - 10 r. oběd | 92 | 70 | 140 | 15 |
| 11 - 14 r. oběd | 104 | 80 | 160 | 15 |
| 15 - 18 r. oběd | 114 | 90 | 160 | 15 |
| 15 - 18 r. celodenní stravování | 370 | 290 | 250 | 30 |

1. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.

2. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + - 25 % s výjimkou tuků a cukru, kde množství volných tuků a volného cukru představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.

3. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).

4. Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídavkem vitamínu C.

5. Laktoovovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strávníků nebo zletilí strávníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.

7. Souhlasí-li zákonný zástupce strávníka nebo zletilý strávník, lze strávníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strávníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strávníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

Konec formuláře

Začátek formuláře

Konec formuláře

Konec formuláře

[**Seznamte se s novým Nutričním doporučením**](http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1603)

Školní jídelny mají nové Nutriční doporučení, které by měly postupně začít uplatňovat při tvorbě svých jídelníčků. Seznamte se s jeho hlavními zásadami.

Na začátku října 2015 začalo Ministerstvo zdravotnictví prostřednictvím Krajských hygienických stanic distribuovat do školních jídelen oficiální verzi [Nutričního doporučení ke spotřebnímu koši](http://www.jidelny.cz/public/2015-18-10_Nutricni-doporuceni.pdf) (ND), které se zabývá sestavováním jídelních lístků ve školních jídelnách. Oficiální verze ND je navíc provázena [obsáhlým dopisem zástupkyně Hlavního hygienika ČR Jarmily Rážové](http://www.jidelny.cz/public/2015-18-10_Pruvodni-dopis-k-ND.pdf).

ND je doplňující metodikou ke spotřebnímu koši a představuje soubor doporučení, která mají školní jídelny vést směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku; současně tato metodika zajišťuje i dodržení spotřebního koše. Součástí ND jsou nejen vlastní doporučení, ale i návrh hodnocení jídelních lístků. Ten je však určen pouze pro pracovníky KHS - jeho výsledkem bude slovní hodnocení, které školní jídelně předají.

1. Materiál má charakter doporučení, na nichž se shodli přední odborníci. Přivítali ho i kritici současné podoby školního stravování. Je velmi vhodné se jím řídit, je to ale na zodpovědnosti vedoucí ŠJ, příp. nedodržování nebude sankcionováno.
2. ND nepředstavuje zásadní změnu zvyklostí pro sestavování jídelníčků. Nové zásady je možno uplatňovat postupně, krok po kroku.
3. Materiál nejen doporučuje frekvenci podávání určitých druhů pokrmů, ale upozorňuje i na další důležitá hlediska při tvorbě jídelníčků (používání určitých potravin, nápaditost úpravy, sezónní a regionální pokrmy).
4. ND se nezabývá kompletním složením jídelníčku a všemi skupinami potravin. Zaměřuje se zejména na ty potraviny a pokrmy, které nejsou dostatečně zohledněny spotřebním košem, nebo na ty, jejichž dodržování činí problémy ve spotřebním koši. Nereguluje ty, které nejsou z hlediska plnění spotřebního koše problematické (mléko, mléčné výrobky, brambory).
5. Významná část ND je věnována nápojům. Za jejich základ považuje ND vodu, věnuje se omezení jejich slazení a doporučuje nabídnout i nemléčný neslazený nápoj, pokud je v nabídce mléčný nápoj.

**Obědy**

|  |  |
| --- | --- |
| **Polévky** | **Četnost/měsíc** |
| zeleninové | 12x |
| luštěninové | 3x-4x |
| obilné zavářky | 4x |
| vhodné kombinace polévek a hlavních jídel |  |
|  |  |
| **Hlavní jídla** |  |
| drůbež a králík | 3x |
| ryby | 2x-3x |
| vepřové maso | max. 4x |
| bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin bez masa) | 4x |
| uzeniny | 0x |
| sladké jídlo | max. 2x |
| nápaditost pokrmů, regionální pokrmy |  |
| luštěniny | 1x-2x |
|  |  |
| **Přílohy** |  |
| obiloviny | 7x |
| houskové knedlíky | max. 2x |
|  |  |
| **Zelenina** |  |
| čerstvá zelenina | min. 8x |
| tepelně upravená zelenina | min. 4x |
|  |  |
| **Nápoj** |  |
| neslazený nemléčný | denně |
| při výběru musí být i nemléčný |  |

**Přesnídávky a svačiny v MŠ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kritérium** | **Četnost/měsíc** |
| luštěninová nebo zeleninová pomazánka | 4x |
| rybí pomazánka | min. 2x |
| obilná kaše | min 2x |
| zelenina nebo ovoce | vždy |
| celozrnné, vícezrnné, speciální a žitné pečivo, včetně chleba | 8x |
| uzeniny a paštiky | 0x |

**Další informace**

* ND kladně hodnotí přípravu jídel z čerstvých surovin.
* ND je propočítáno na měsíc s 20 stravovacími dny. Má-li měsíc dnů více, je třeba frekvenci přiměřeně upravit.
* ND neřeší zcela výběrové jídelníčky.
* ND je navrženo tak, že bude-li se jím jídelna řídit, bude současně plnit spotřební koš.

Cílem předložené metodiky ND je školní jídelně pomoci při vytváření jídelníčků, které odpovídají zásadám správné (zdravé) výživy. Metodika ND je zaměřena především na odstranění případných hrubých nedostatků ve frekvenci a složení podávaných pokrmů. Neřeší detaily, jednotlivosti. Hodnocení jídelníčku je tedy pojato vždy komplexně.

Cílem ND je zlepšit skladbu jídelníčku a školní jídelně ukázat správný směr postupu. Bodový systém zde neplní funkci známkování školní jídelny. Výsledkem hodnocení není „špatně“ nebo „dobře“, ale definice možného zlepšení. Proto je vždy podstatné slovní hodnocení jídelníčku, nikoliv počet získaných bodů.

Předpokladem metodiky ND je potupné zavádění předložených doporučení do praxe školní jídelny. Cílem není okamžitá změna všech postupů zavedených v konkrétní školní jídelně, ale krok za krokem realizovaná změna přístupu k dané problematice.

Metodika ND je zaměřena např. na snížení četnosti některých druhů pokrmů v jídelním lístku (pokrmy z vepřového masa), na snížení nabídky přílohových knedlíků, na vyřazení nebo omezení paštik a uzenin. Na druhé straně na zajištění každodenní nabídky nesladkého nemléčného nápoje. Jejím dalším cílem je upozornit na výživová pozitiva a prospěšnost zeleniny, luštěnin a jiných obilovin.

Metodika ND nezpochybňuje důležitost přívodu živočišných bílkovin (včetně libového vepřového masa), mléka a mléčných výrobků v dětské výživě. ND pouze formuluje směr frekvenčního zastoupení jednotlivých skupin potravin (pokrmů) v jídelníčku školního stravování tak, aby bylo zajištěno naplňování výživových norem, a to v souladu se zásadami správné (zdravé) výživy, což umožňuje správně nastavená četnost podávaných pokrmů v jídelníčku. Cílem metodiky ND je tedy zajistit takovou frekvenci jednotlivých druhů podávaných pokrmů (potravin), aby z důvodu preference jednoho nebyl opomenut pokrm druhý, a to s cílem vytvořit výživově vytvářený (plnohodnotný) měsíční jídelníček. Obecně platí, že jídelníček má být pestrý a vyvážený, a za to zodpovídá vedoucí školní jídelny, potažmo ředitel školy.

Metodika ND bude v pravidelných časových intervalech aktualizována a rozšiřována, a to v návaznosti na aktuální potřeby školního stravování.

Metodika ND vznikla proto, aby korigovala současné nutriční normy stanovené přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování (spotřebního koše z roku 1993), a to v souladu s nejnovějšími zásadami stanovenými v oblasti správné (zdravé) výživy. ND navazuje na zásady spotřebního koše (je doplňující metodikou spotřebního koše) a přizpůsobuje jejich obsah současným výživovým trendům.

Metodika ND byla předložena k posouzení Katedře hygieny, epidemiologie a preventivního lékařství 3. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Ústavu hygieny a preventivní medicíny lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni. Vznesené připomínky byly do metodiky ND zapracovány a dále budou šířeji rozpracovány v další verzi metodiky ND. Oba posuzovatelé hodnotí metodiku ND jako efektivní nástroj sloužící ke zlepšení nutriční kvality školního stravování a doporučují její zahrnutí do činnosti orgánu ochrany veřejného zdraví, tzn. Ověření metodiky ND v praxi při výkonu státního zdravotního dozoru vykonávaného zaměstnanci OOVZ v zařízeních školního stravování a stravování dětí.

**Zdravá výživa a škola Skripta k  projektu**

Úvodní slovo autorů

Jelikož školní stravování tvoří významnou složku celodenního stravování dětí a žáků, pokrývající mezi 35-60 % jejich denního příjmu potravy, mají prostředí školy a školní jídelny možnost účastnit se významným podílem na výchově dětí v oblasti prevence a osvojení si zdravých stravovacích návyků.

Z výše uvedených důvodů vznikl projekt Zdravá výživa a škola, realizovaný od ledna 2012 do prosince 2014 v Libereckém kraji, jehož součástí je tato publikace. Projekt si dal za cíl vzdělávat pedagogické a nepedagogické pracovníky mateřských a základních škol v Libereckém kraji v oblasti zdravé výživy a stravování dětí a žáků ve všech jeho aspektech.

Uvědomujeme si, jak je důležité další vzdělávání kuchařů, kuchařek, hospodářů a hospodářek školních jídelen, kteří díky zvyšování svých profesních kompetencí mohou přímo ovlivnit zavádění zdravého životního stylu do školních jídelen. Je třeba jejich metodická příprava, jak v teoretických znalostech týkajících se lidské výživy a výživy dětí, tak v praktických dovednostech, které povedou ke zkvalitnění jejich kuchařské práce a přispějí k osvojení nových kompetencí, díky kterým pracovníci získají širokou škálu motivů a nápadů, jak inovativně pracovat v kuchyni a obohacovat školní jídelníčky o zdravé potraviny. Stejně tak je ale důležité další vzdělávání učitelů a učitelek mateřských a základních škol, kteří dalším vzděláváním získají dodatečné odborné kompetence pro to, aby byli schopni svým žákům efektivní formou vštěpovat principy zdravé výživy v jejich životě, coby preventivního nástroje zdravého života jedince ve společnosti. Je potřeba učitele znalostně vybavit na to, aby uměli svým žákům vysvětlit, čemu je třeba se v dnešní době agresivní reklamy a nabídky výrobních koncernů vyhnout a co do jídelníčků žáků nepatří. Celý projekt směřuje k rozvoji vzdělanostní společnosti, která musí umět velké množství informací správně vstřebávat a rozpoznávat a ne je jen pasivně přijímat.

Cílem publikace není komplexní shrnutí problematiky tématu zdravá výživa, ale shrnutí důležitých aktuálních témat probíraných v rámci seminářů projektu Zdravá výživa a škola. Publikace propojuje znalostní, didaktická a praktická témata a může být nápomocná vzájemné spolupráci pedagogů a pracovníků školních jídelen k dosažení zdravého životního stylu v chodu školní jídelny a školy.

Publikace je rozdělena do pěti částí. První tři části jsou teoretické. Čtvrtá část publikace je didaktická, určená zejména pro pedagogy a jejich práci s žáky. Pátá část publikace je věnovaná konkrétním receptům, použitelným ve školních jídelnách. Tato část je doplněná tipy a radami k vaření a k nákupu surovin.

**Pátou částí jsem se nechala inspirovat a začala jsem postupně zařazovat do jídelníčku nové suroviny a plodiny.**

**Například tyto :**

**Obilné sirupy** – např. rýžový, sladový

**Ovocné sirupy** – např. datlový, švestkový, agávový apod.

Použití : příprava sladkých pokrmů, nahrazení rafinovaného cukru, příprava domácí limonády

**Třtinový cukr**

Použití : slazení čaje, čerstvého ovoce a míchaných nápojů, příprava sladkých pokrmů

**Luštěniny**

**Cizrna** – Cizrna beraní, luštěnina známá též jako římský hrách či garbanzo. Cizrna je, po hrachu a fazolu, třetí nejvýznamnější luštěninou na světě. Je zdrojem manganu, vitamínu E, kyseliny listové a železa. Obsahuje cca 20 % bílkovin je velmi důležitá luštěnina, navíc jedna z nejlépe stravitelných.

Použití : používají se zejména uvařená zrna (polévky, zeleninová jídla), z rozmixované cizrny se vyrábí tradiční arabská pomazánka hummus, lze ji konzumovat také praženou a naklíčenou.

**Mungo fazole** – jsou malé, olivově zelené fazole. Mungo zrají velmi rychle, mají specifické a zajímavé aroma. Z nutričního hlediska jsou významné pro vysoký podíl vitamínů a proteinů. Naklíčená semena obsahují mnoho bílkovin, železa a vitamíny skupiny B. Chutí připomíná zelený hrášek.

Použití : mungo je ideální plodinou k nakličování, používá se v chuťovkách a sladkých pokrmech, lze i připravovat mungo vařením či smažením, je vhodné na kaše, do polévek a pomazánek.

**Fazole adzuki** – jsou v Japonsku nazývány „královnou fazolí. Adzuki jsou malé podlouhlé fazolky, tmavě červené až hnědé barvy. Adzuki mají sladkou, silnou chuť. Jsou vhodné na přípravu polévek, pomazánek, kaší, nákypů a salátů. Pokud chceme adzuki uvařené, ale pevné, můžeme je vařit na pařáku. Fazole azuki jsou lépe stravitelné než většina ostatních luštěnin. Proti jiným luštěninám mají totiž méně purinů, proto tolik nenadýmají. V čínské, japonské a korejské kuchyni se fazole adzuki používají téměř výhradně slazené.

**Fazole černá ledvina** – je velká fazole s lesklým černým povrchem. Čím je fazole tmavší, tím má výraznější chuť. Kromě výborné chuti působí v jídle též svojí výraznou barvou, dokonce i po uvaření. Fazole mají masitou hustou strukturu a hodí se tak skvěle do vegetariánských pokrmů. Využijeme je do polévky, omáčky, na placky, zapečené, na kaše i saláty.

**Černá čočka Beluga** – svými drobnými zrnky i barvou připomíná kaviár, má jemnou oříškovou chuť a vynikající nutriční profil. Skvěle se hodí do salátů, jako příloha k lososovi či drůbeži, výborně chutná s kořenovou zeleninou a s vlašskými ořechy či v pomazánkách. Je drobnější a její zemitější chuť se výborně hodí i do různých nádivek a polévek.

**Červená čočka** – je velmi důležitá luštěnina, jejíž kalorickou hodnotu tvoří ze 30% bílkoviny. Obvyklá loupaná varianta červené čočky obsahuje minimum purinů. Obrovskou výhodou je rychlost vaření. Navíc ji není nutné před vařením máčet. Nicméně pokud je na vaření dostatek času, je její krátké namočení, na cca 15 minut vhodné. Čočka se poté rozváří a tvoří jemné pyré. Toto pyré výborně zahušťuje polévky nebo omáčky, lze ji použít také do pomazánek.

**Sója (sójové boby)** – je ze všech rostlinných potravin nejbohatším zdrojem bílkovin, z tohoto důvodu bývá nazývána rostlinným masem. Má nízký obsah energie, obsahuje foláty, vitamíny B1, B2 a E, kyselinu linolovou a linolenovou, lecitin, thiamin a řadu dalších biologicky aktivních látek, které chrání náš organismus před civilizačními chorobami. Výhodné je konzumovat sóju prostřednictvím výrobků z ní (tofu, tempeh či natto) neboť ty jsou lépe stravitelné a živiny jsou snáze využitelné. Sója se využívá na výrobu oleje nebo sójový protein (aditivum v potravinářských výrobcích). Ze sóji se získává lecitin (E 322), což je emulgátor, tedy látka umožňující smíchat za běžných okolností nesmísitelnou vodu a olej. Sója obecně je velmi všestranně využitelná rostlina – vyrábí se z ní náhrada mléka, sójová a worcesterová omáčka, tofu atd.

**Bob obecný –** luštěnina podobná sóje, je bohatý na vlákninu, draslík i vitamín E a C

Použití : vaření ve vodě nebo páře, používá se jako příloha k masu, šunce, nebo do polévek.

**Rostlinná masa**

**Tofu** –je známo jako sójový tvaroh. Pochází z Číny. Tofu je bohaté na kvalitní proteiny, obsahuje minerály (draslík, vápník, železo, magnézium, nízké procento sodíku), stopové prvky a vitamíny řady B. Obsahuje minimální množství tuku.

Použití : užívá se k přípravě pomazánek, salámů, zeleninových směsí, sladkých jídel, smažených jídel, atd… Tofu je jemný výrobek a dovede absorbovat jakoukoliv chuť a vůni, které převezme z přidaných ingrediencí. Tofu se dále zpracovává, i když samo o sobě je lehce stravitelné. U nás je častější tzv. tvrdé tofu, které lze krájet, drží tvar a připomíná sýr. Bývá vyráběno sádrovým koagulátorem, proto je bohaté na vápník. Je jemné, měkké a trochu lámavé. Méně známé je tzv. měkké tofu, které připomíná puding a používá se do polévek, omáček či dezertů. Mezi dalšími výrobky této řady je např. marinované, uzené, či jinak ochucené tofu.

**Tempeh** – je tradiční indonéské jídlo, které se rozšířilo po celém světě. Sójové boby, samotné či s obilovinou jsou fermentovány v plackách, fermentační proces je podpořen startérem, ušlechtilou plísní Rhizopus oligosporus. Fermentace probíhá při teplotě těsně nad 30°C. Díky fermentaci tempeh získává specifické intenzivnější aroma a použitá sója se stává snáze stravitelnou. Správně vyzrálý tempeh připomíná vzhledem i tuhostí plísňový sýr camembert. Obsahuje všechny vitamíny řady B, včetně vitaminu B12, který je v současnosti jinak čistě živočišného původu. Tempeh má vysoký obsah lehce stravitelných bílkovin, vápníku, železa a mnohých dalších tělu prospěšných látek. Obsah vápníku v tempehu je 2,5krát vyšší, než je tomu například u mléka. Při jeho výrobě se nechává uzrát, podobně jako je tomu například u sýrů.

Použití : jeho příprava v kuchyni je klasická, stačí užít ho místo masa. Může být smažen či marinován. Přidává se do polévek, těstovinových pokrmů, hlavních chodů či zeleninových salátů. Ve své domovině (Indonésii) se konzumuje zejména smažený v olejové lázni.

**Seitan** – je rostlinná bílkovina z pšeničné mouky. Seitan je považován za velmi kvalitní rostlinnou bílkovinu. Lepek ve spojení se škrobem je pro náš trávicí systém poněkud problematický, pokud jej ale upravíme jako bílkovinný koncentrát – seitan, jeho trávení probíhá v žaludku. Takto upravený lepek je velmi výživný a snadno stravitelný. Seitan je možné připravovat obdobným způsobem, jako se připravuje maso a skvělý je pro přípravu jídel inspirovaných asijskou kuchyní.

**Klaso** – je směs rostlinných, převážně obilných bílkovin. Klaso výrobky mají vysoký obsah bílkovin a současně zanedbatelný obsah tuků. Klaso je vhodné k další tepelné úpravě, poměrně často se prodává ve formě různých „masových“ produktů – paštik, pomazánek, klobás, sekané atd. skvělý je jeho vysoký obsah vlákniny a minimum tuku.

**Sójové maso** – jedná se o dehydratovaný sójový protein. Hojně jsou v sójovém mase obsažené minerální látky, železo, vápník, fosfor a vitamíny A, E, B, i obsah vlákniny je vysoký. Sójové bílkoviny snižují obsah cholesterolu v krvi člověka. Sójové maso je třeba nejprve povařit ve vodě. Je to z důvodu, že se jedná o dehydratovaný výrobek. Není ovšem vhodný pro častou konzumaci.

**Obiloviny**

**Pšenice špalda** – špalda je jedním z nejstarších druhů pšenice, prameny ji zařazují do doby před 8000 lety. Ze špaldy se sacharidy uvolňují pomalu. Organizmus je čerpá dlouho a rovnoměrně, proto je špalda vhodnou potravinou pro diabetiky. Pšenice špalda je bohatší na minerální látky a bílkoviny než pšenice setá. V současnosti je u nás asi nejznámější špaldoto, tedy špaldové rizoto. Dále se ze špaldy praží obilná káva, koupíme těstoviny ze špaldové mouky.

**Kamut** – je prapůvodní druh pšenice. Měl být objeven ve staroegyptských hrobkách a znovu oživen v zemědělství. Zrno kamutu je velké, bohaté na vitamín E a selen, má lehce oříškovou chuť. Zrno se nerozváří, zůstává sypké. Zrní je uvařené tehdy, když zrnka na koncích začnou praskat.

**Proso –** se pěstuje převážně pro zpracování – loupáním semen se získává potravina jáhly. Pro výživu lidí je u prosa mj. důležité i to, že proso neobsahuje gluten, jáhly jsou tedy vhodné pro bezlepkovou dietu. Drobnější jáhly jsou obvykle sladší a lépe se rozváří, jsou proto vhodné na dezerty. Větší jáhly nemívají tak výraznou chuť a spíše zůstávají sypké.

**Kukuřice** – kukuřice neobsahuje lepek, z tohoto pohledu je vhodná pro bezlepkovou dietu. Kukuřice působí blahodárně na kardiovaskulární systém. Kukuřice je obilnina s relativně vysokým obsahem tuku, takže se z ní vyrábí kukuřičný olej. Nicméně oproti olejnatým semenům nebo plodům je obsah tuku velmi malý, protože je obsažen pouze v zárodečném klíčku. Obsah tuku bývá necelá 3% hmotnostní procenta.

Použití : kukuřici můžeme kombinovat např. s jáhly. Kukuřičná mouka se hodí do knedlíků, celá zrna cukrové kukuřice do polévek, rizot apod. kukuřičnou krupicí nebo škrobem lze zahušťovat polévky, omáčky, kukuřičná strouhanka je vhodná na obalování.

**Slzovka obecná** – je to jednoletá tropická obilnina z čeledi lipnicovitých. Tato semena divoké trávy, která jsou podobná ječmenu, mají silné čistící účinky, používají se k detoxikaci organismu a je velmi doporučovaná ke konzumaci lékaři Tradiční čínské medicíny. Slzovka podporuje funkci sleziny, pomáhá trávení masa a tuků. Do jídelníčku ji zařazujeme např. do kaší, salátů, polévek jako u nás kroupy. Ovšem naše kroupy nemají takový účinek jako právě slzovka…Pražená s cukrem se jí jako cukrovinka nebo loupaná jako burské oříšky. Používá se též jako náhrada prosa (jáhel).

**Čirok** – pšenice celiaků. Čirok nabízí nové možnosti nejen pro celiaky a alergiky. Jedinečná plodina pro zpestření vašich příloh, rizot, polévek. Čirok je zemědělsky významná bezlepková teplomilná obilovina původem z Afriky podobná kukuřici, slzovce nebo prosu. Je odolná proti suchu. Čirok obsahuje bílkoviny, sacharidy, vlákninu, tuky, minerály hořčík, železo, fosfor, draslík, mangan, měď, selen i zinek, a z vitamíny skupiny B, C, H, PP.

**Pseudoobilniny**

**Pohanka** – pohanky jsou jednoleté i vytrvalé byliny pěstované pro své plody (nažky). Pohanka neobsahuje lepek, je tedy vhodná pro osoby trpící celiakií. Na trhu nyní existují dva druhy pohanky – tmavá a světlá. Tmavá pohanka je loupána vysokou teplotou. Při tomto procesu její povrch lehce zkaramelizuje. Díky tomu tmavá pohanka po uvaření zůstává sypká. Světlá pohanka je loupaná mechanicky při nízkých teplotách, je přirozenější, ale má tendenci se rozvářet.

Použití : pohanka se používá k přípravě pokrmů, kde se používají celá zrna (jako příloha), k dostání je lámaná pohanka, pohankovou mouku přidáváme do pečiva, palačinek, lívanců. K dostání jsou pohankové nudle, které lze použít např. jako zavářku do polévek.

**Amarant** – (laskavec) je jednoletá rostlina pocházející z Jižní Ameriky. Pěstujeme ji pro semena bohatá na bílkoviny a tuky. Osahují lysin-jednu z osmi esenciálních aminokyselin. Tato aminokyselina v obilninách chybí. Amarant neobsahuje lepek. Je skvělým zdrojem železa, obsahuje vápník, hořčík, fosfor, mangan, některé vitamíny skupiny B, vitamin E. Má jemnou oříškovou chuť.

Použití : amarant se využívá jako jiné obiloviny. Používají se celá zrna, amarantová mouka k pečení, k dostání jsou také amarantové těstoviny. Často se používá „pufrovaný“ amarant, který se vaří krátce. Je velice delikátní, zvlášť když se opraží s přepuštěným máslem ghí. Z tohoto základu se dají připravovat sladké kaše s ovocem.

**Quinoa** – merlík čilský**,** neboli quinoa (vyslovuj ki:nwa). Stejně jako amarant se jedná o rostlinu z čeledi laskavcovitých. Semena jsou drobná, barva semen bílá, červená a černá. Semena i po uvaření mírně křupou. Bílá semena mají máslovou chuť, červená jsou křupavější s oříškovou příchutí, černá jsou nejkřupavější a chuťově nejvýraznější. Semena neobsahují lepek, zato obsahují 23 % esenciálních bílkovin, 5 % sacharidů a 4-9 % tuků. Dále pak tiamin, riboflavin, kyselinu listovou, beta-karoten, alfa-karoten, vitamin C.

Použití : využívají se celá zrna, např. do polévek, na přípravu kaší, v kombinaci s jinými obilninami. Vyrábí se z ní cereálie i pálenka. Namletou quinou používáme stejně jako jinou bezlepkovou mouku. Čerstvé listy lze konzumovat v salátech.

**Obilné výrobky – polotovary**

**Kuskus** – obvykle se vyrábí z krupice tvrdé pšenice tak, že se krupice spaří a postupným nabalováním a oddělováním zrnek se vytvaruje do kuliček. Je to svým způsobem těstovina, jejíž příprava je velmi snadná – kuskus stačí zalít horkou vodou, nechat odstát a je uvařený.

Použití : používá se jako příloha k masitým i zeleninovým jídlům, ve studené kuchyni do salátů.

**Bulgur** – obvykle se vyrábí z tvrdé pšenice tak, že se zrna vyperou, namočí, uvaří, usuší, mechanicky se odstraní klíčky, podrtí a roztřídí podle velikosti úlomků na frakce. Díky předvaření je pozdější příprava rychlá.

Použití : díky vysoké nutriční hodnotě bulgur hravě nahradí např. rýži nebo kuskus. Vzhledem ke svému původu se používá v tradičních blízkovýchodních masitých i bezmasých pokrmech jako pilaf, falafel, kibbeh. Lze jej použít do nádivek či jako doplňkovou obilninu do pečiva. Je výborný do polévek, jako rizoto nebo i do salátu. Jedním z nich je tradiční libanonský salát taboulé s rajčaty, cibulí, mátou, olivovým olejem, citronovou šťávou a petrželkou.

**Špaldové kernoto** – je oloupaná a obroušená pšenice špalda. Lze ji proto snadno uvařit. Na rozdíl od ječných krup obsahuje méně lepku. Oproti celému nenarušenému špaldovému zrnu má méně vlákniny, minerálů i vitamínů a životní energie, ale je to zdravá alternativa běžně používaných potravin.

Použití : Kernoto vaříme s vodou 1:2. Lze jej použít na cokoliv – slané i sladké, samotné jako klasická příloha, knedlíky, špaldový kuba, karbanátky atd.

**Ječné kroupy** – jsou oloupaná a obroušená zrna ječmene. Pro různý účel si lze vybrat kroupy podle velikosti – velké, střední, malé. S velikostí krup souvisí i jejich doba varu.

Použití : jako příloha, součást hlavních jídel, vložka do polévek. Z krup lze připravit i sladký dezert na způsob pudinku.

**Polenta** – je to namletá kukuřice upravená v páře, proto je její příprava velmi rychlá. Polentu lze využít na přípravu nepečených dezertů, jako přílohové „kostky“ buď přírodní nebo zapečené či opečené na pánvi, jako kaše…Pro krásu do ní lze přidat semínka, byliny či nadrobno nakrájenou barevnou zeleninu (paprika, brokolice…). Velká výhoda polenty je, že se dá jíst teplá i studená.

**Těstoviny – tarhoňa** – je univerzálně použitelná potravina, kterou lze konzumovat samostatně, můžeme ji využít jako zavářku do polévek nebo jako přílohu k omáčkám a masu. Jsou to vlastně vaječné těstoviny v podobě kuliček, vyrobené z mouky, vajec (případně kysané smetany) a vody s přídavkem soli.

**Těstoviny – špecle** – jsou vyrobené z pečlivě vybrané semoliny (krupice z tvrdé pšenice) a čerstvých vajec. Špecle je chutná specialita nepravidelného vzhledu, která se vyznačuje ceněnou chutí vaječných těstovin a díky semolině se nerozvařuje. Její jemná chuť a nazlátlá barva vynikne zejména v kombinaci s masitými pokrmy (drůbeží, králíkem, zvěřinou nebo rybami) a s omáčkou. Můžeme ji také použít jako základní surovinu k různým samostatným pokrmům.

**Mořská zelenina – mořské řasy**

Mořské řasy obsahují vysoké množství jódu a významné množství vápníku, železa, draslíku, hořčíku. Z vitamínů obsahují především vitamíny A, B, D, E, K a kyselinu listovou. Vysoký obsah minerálních látek má alkalizující efekt a neutralizuje nadbytečné kyseliny v krvi, které vznikají při trávení masité stravy a mohou poškozovat organismus. Mořské řasy obsahují natriumalginát-polysacharid, který je schopen aktivně vychytávat radioaktivní elementy a těžké kovy. Ty jsou pak navázány na nestravitelnou základní složku alginátu a vylučovány z těla. Bylo prokázáno i protirakovinné působení mořských řas. Více než 90 % jódu v mořských řasách se nachází ve formě rozpustné ve vodě, tedy dobře využitelné lidským organismem. Zařazení 0,5 gramu mořské řasy 2-3x týdně do polévky tedy velmi významně přispívá ke krytí potřeby jódu u dětí, dospívajících, těhotných i kojících. Použití mořských řas je jednoduché. Kousek mořské řasy velikosti přibližně poštovní známky přidáme při vaření na porci polévky. Chuťově se tím polévka nezmění, dodáme však takto více než 100 % DDD jodu pro děti i dospívající a téměř 100 % DDD pro kojící. Řasu můžeme také nakrájet na velice malé kousky, které připomínají velikostí i barvou bylinné koření např. majoránku. Takto se využívá především mořská řasa kombu a wakame. Kousek řasy kombu můžeme přidat při vaření luštěnin, neboť mořské rostliny mají schopnost změkčit tvrdé přísady jako např. rýži, fazole a ostatní luštěniny, se kterými se vaří, a tím zlepšit jejich stravitelnost.

**Wakame** – jemná mořská zelenina, stačí několik minut povařit v polévce. Přidává se také po namočení a nabobtnání do salátů. Snižuje vysoký krevní tlak, hladinu cholesterolu a pomáhá při srdečních chorobách i při zácpě.

**Kombu** – obsahuje nejvíce jódu. Chrání před vstřebáváním těžkých kovů. Přidává se do polévek, při vaření luštěnin či obilovin. Byl jí rovněž přikládán význam pro podporu jasného myšlení a inteligence. Posiluje stěnu cév. Kombu vařená se sójovou omáčkou údajně zvyšuje sexuální vitalitu.

**Nori** – plátky řas Nori se používá na tzv. sushi rolky. Mají vysoký obsah železa. Nori můžeme použít také jako vločky a ozdobit jimi brambory, rýži nebo polévku – velmi se hodí k použití do školní jídelny. Jednoduše lze Nori řasu zařadit do jídelníčku jako již upravené a ochucené „křupky“.

**Agar-agar** (Kanten) – výrobek z mořských řas v podobě prášku, vloček nebo tyčinek. Má silně želírovací schopnost, proto se používá jako želatina na dezerty, pečivo, aspiky, při zavařování apod. Doporučuje se jako zdroj minerálních látek a také pro povzbuzení střevní peristaltiky v případě zácpy. Je vhodný i pro lidi s nadváhou, neboť obsahuje 0 kJ.

**Dulse** (Palmaria palmata) – obsahuje nejvíce železa, pomáhá odstranit anemii, nemusí se vařit, stačí přidat na konci varu do polévek i hlavních jídel, do salátů. Můžeme ji nadrobit a použít jako koření. Prodává se i ve formě vloček, ty je vhodné sypat do karbanátků, pomazánek, na polévky. Tyto vločky se velmi hodí k použití do školní jídelny.

**Zelenina – Tuřín**

Tuřín je jednou z nejodolnějších kořenových zelenin, proto je vynikající plodinou pro oblasti studeného klimatu. V mnoha pokrmech dokáže nahradit brambory. Kořen může mít žlutou až červenou pokožku, dužina je žlutavá až purpurová.

Použití : tuřín přidáváme do dušených zeleninových směsí, kombinujeme s přílohovými bramborami. Kostky či kolečka můžeme opékat podobně jako pastinák. Jedna z odrůd je krajově známá pod označením „dumlík“. Třeba zrovna dumlíková polévka může být taková bramboračka bez brambor.

**Mouka celozrnná –** vyrábí se ze všech druhů obilovin, včetně pšenice. Vzniká namletím celého zrna, a proto má větší obsah vitamínů a vlákniny. Celé zrno obsahuje tzv. polysacharidy neboli složité cukry, které se uvolňují do krve pomalu a postupně během celého zažívání. Díky tomu máme stálou hladinu krevního cukru. Tedy ne jako u mouky bílé, kde se ihned po konzumaci vyplaví jednoduché sacharidy do krve, a tímto se hladina cukru v krvi prudce zvedá a následně prudce klesá. Nastupuje rychlý pokles energie a dřívější pocit hladu. Celozrnná mouka se používá do sladkých i slaných těst. K přípravě jak koláčů nebo chleba, tak případně k zdravějšímu zahuštění do polévek nebo omáček.

**Mouka špaldová** – jde o mouku celozrnnou. Obsahuje řadu cenných látek jako hořčík, vitamíny skupiny B, draslík, vápník, zinek a mangan. Z tohoto druhu pšenice se nesemele tolik mouky jako u běžných klasů, proto za ni zaplatíme vyšší cenu. Špaldová mouka se dá použít například do koláčů, jíšek, a to jako náhrada bílé mouky.

**Mouka žitná** – je celozrnnou moukou a vyrábí se ze zrn žita. Žitná mouka obsahuje velmi malé množství lepku, a proto tedy těsto z žitné mouky obtížně kyne. Obsahuje velké množství vlákniny, ale také vitamínů E, B a minerální látky vápník, fosfor, fluor, železo a hořčík. Pozitivně ovlivňuje imunitu. Žitná mouka se využívá převážně k pečení chleba a do perníkových těst, a to samotná nebo v kombinaci s pšeničnou bílou nebo špaldovou moukou. Těsto bude kynout pouze tehdy, když ke každým 4 dílům žitné mouky přidáte alespoň jeden díl mouky světlé.

**Mouka ovesná** – dalším typem celozrnné mouky je ovesná mouka, která je bohatým zdrojem vitamínu B, E, fosforu, hořčíku, železa, zinku a vlákniny. Obsahuje více bílkovin a tzv. zdravého tuku než jiné běžné mouky. Ovesná mouka se přidává do těst z pšeničné mouky pro svou ovesnou chuť. Má schopnost dělat těsto křehčí a vláčnější. Pro snížený obsah lepku je velmi vhodná v kuchyni. Ovesnou mouku můžeme použít také na přípravu slaných a sladkých těst, kaší, k zahuštění polévek a omáček.

**Mouka ječná** – vyrábí se ze zrna ječmene. Obsahuje mnoho vitamínů skupiny B, které dodávají energii a pomáhají proti stresu. Ječná mouka není standardní moukou používanou na pečení chleba – obsahuje málo lepku. Ječná mouka zvyšuje vláčnost a trvanlivost těst a často se používá jako příměs do základů těst, nebo na pečení plochých chlebových placek. Z ječné mouky se také připravují skvělé lívance a palačinky. Ječné kroupy můžeme použít do polévek na zavářku.

**Mouka kukuřičná** – její využití je všestranné. Kukuřici můžete najít v obchodech v různých podobách hrubosti jako kukuřičnou mouku – hladkou, hrubou, polohrubou, dále pak kukuřičnou krupici, nebo jako kukuřičný škrob. Z kukuřičné mouky se peče chléb, v Mexiku placky zvané tortilla, v Rakousku se z ní připravují škubánky a v Itálii vaří proslulá polenta. Kukuřičná moučka – škrob – má stejné využití jako škrob bramborový – tedy k zahušťování. Kukuřičná strouhanka lze použít např. k obalování masa nebo např. zeleniny. Její nevýhodou může být vyšší glykemický index, kde výrobky z kukuřičné mouky nemusí zasytit na delší dobu. Proto je důležité nezapomínat i na zdroj bílkoviny, aby poté chod zasytil více.

**Mouka pohanková** – tato mouka je vhodnou variantou při cévních onemocněních, jelikož obsahuje rutin, který má pozitivní vliv na cévy. Je bohatá na vitamíny B1, B2, E, C, zinek, měď, selen, hořčík. Je to bezlepková mouka, která je tedy vhodná při celiakii. Používá se např. jako zavářka, ale často také do vánočního či jiného cukroví. Pokud ji dáte do těsta, zkuste nejprve v poměru 1:3 ve prospěch jiné mouky např. špaldové nebo bílé pšeničné.

**Mouka rýžová** – je moukou bezlepkovou a používá se hlavně jako zahušťovadlo – zvyšuje objem a pojivost. Vyrábí se ve variantě běžné (vhodná pro pečení) a instantní (příprava vařených sladkých pokrmů, například kaší). Pokud rýžovou mouku chcete použít při pečení, smíchejte ji s jiným druhem mouky.

**Mouka jáhlová (prosná)** – jáhly vznikají loupáním prosa. Výsledným produktem jsou asi milimetr velké žluté kuličky. Z pomletých jáhel vznikne jáhlová mouka, která neobsahuje lepek. Jáhlová mouka je zdrojem draslíku, hořčíku, fosforu, železa, mědi, zinku a z vitamínů obsahuje velké množství vitamínu B. Obsahuje také vlákninu. Jáhly jsou zásaditou obilovinou, a proto jsou vhodné při žaludečních obtížích. Jáhlová mouka je vhodná pro bezlepkovou dietu, peče se z ní výborné pečivo, placky i nejrůznější sladké sušenky.

**Mouka sójová –** se získává z nepražených sójových bobů. Sójová mouka je vynikajícím zdrojem cenných bílkovin. Sójová mouka neobsahuje žádný lepek v receptech na přípravu pečiva je proto třeba používat ji pouze jako přídavek – obvykle se však přidává k mouce pšeničné. Sója je zásodotvorná a má vysoký obsah řady cenných minerálních látek. Má vysoký obsah vitamínů B1 a B3, lecitinu, vápníku a hořčíku. Sójový lecitin působí jako emulgátor, tedy stejně jako lecitin obsažený ve vejcích. Přidáním 3-5% sójové mouky do pečiva tak můžeme nahradit vejce a výrazně prodloužit jeho trvanlivost. U pečiva, které není zadělávané kvasnicemi, můžeme nahradit běžnou mouku až do jedné čtvrtiny celkové dávky moukou sójovou.

**Mouka cizrnová** – je vyrobena mletím suché nebo mokré (fermentované) cizrny. Proces fermentace je velmi užitečný, protože ovlivňuje kladné vstřebávání proteinu. Ve skutečnosticizrnová mouka nemá prakticky nic společného s tradičními moukami vzniklé z mletí obilí. Jako luštěnina poskytuje nadprůměrné množství bílkovin, železa, draslíku a hořčíku.

**Mouka hrachová** – se používá k obohacování jídel o jejich nutriční hodnoty, stejně tak i na pečení a zahušťování, instantní hrachová mouka je vhodná jako základ pro polévku a nebo jako přísada do zeleninových a luštěninových směsí.

**Mouka fazolová nativní** – fazolová mouka je zdravější varianta mouky pšeničné. Nabízená fazolová mouka je vyrobena z kvalitních fazolí. Fazolová mouka obsahuje řadu vitamínů a minerálů. Nechybějí mezi nimi draslík ani vápník, fosfor, hořčík, jód a železo, či kyselina listová, niacin i provitamín A. Fazolová mouka je velkým zdrojem rostlinných bílkovin a vlákniny. Použití - k zahuštění polévek, omáček, do pečiva a pomazánek.

**Mouka banánová** – základem mouky je kvalitní zralý banán, který se pěstuje v Jižní Americe. Tato plodina je zdrojem vitamínů A, B6, C, E, minerálů (vysoký obsah hořčíku), ovocné kyseliny a přirozených cukrů. Banánová mouka je jemně namletý prášek ze zralých, sušených banánů. Má typickou vůni a chuť banánu. Po následném sesbírání, usušení a namletí není nijak doslazována, neobsahuje žádné konzervanty, barviva ani dochucovadla. Použití – přimíchat dle chuti do jogurtů, koktejlů, smoothies, tvarohu, dětské výživy, cereálií, kaší, granoly, zákusků, dezertů a dalších pokrmů.

**Amarantová mouka** – neobsahuje jednoduché cukry, pouze složené, díky čemuž má nízký glykemický index. Amarant je přirozeně bezlepková plodina. Má charakteristickou kořeněnou chuť, mírně štiplavou. Je proto dobré ji nepoužívat samostatně, ale nejlépe v kombinaci s jinou moukou. Zajistí se tak vynikající chuť a kvalita vzniklého produktu. Obsah amarantové mouky ve směsi by měl být maximálně cca. 30 %. Amarantová mouka je vhodná zejména pro přípravu nekvašených druhů chleba.

**Čiroková mouka** – z nutričního hlediska je ceněna pro svůj vysoký podíl bílkovin, aminokyselin a jako zdroj kvalitních sacharidů. Používáme ji k přípravě bezlepkového pečiva. V jakémkoliv receptu je možné nahradit až 60% běžné mouky moukou z čiroku.

**Mouka slzovková** – se vyrábí ze semen slzovky obecné. Semena slzovky obecné obsahují 10% vody, 18 % bílkovin, 52 % škrobu a 7 % tuku. Slzovková mouka se používá pro tepelné zpracování. Mouku můžeme použít jak pro slané, tak sladké pečení. Můžeme jí i zahušťovat. Ale pozor! Slzovkovou moukou je možné v běžných receptech nahradit nejvíce 20 % mouky běžné.

**Tapiokový škrob nebo mouka** – můžeme ho použít samostatně nebo kombinovat s jinými moukami. Tento škrob má neutrální chuť a plnohodnotně umí nahradit běžnou mouku. Je skvělý na pečení. Pečivo z tapiokového škrobu je jemné, nedrolí se, je vláčné a vydrží déle než pečivo běžné.

Použití : pro tepelné zpracování, pro slané i sladké těsta, vhodný na zahušťování omáček i polévek, příprava knedlíků, noků a placek, obalování ryb, příprava drobenky na koláč.

Pokrmy z tapiokové mouky – tapiokovou mouku můžeme použít jako univerzální kuchyňskou přísadu. Jako zahušťovadlo do polévek, omáček a dušených jídel, přípravě krémů, při pečení moučníků a dezertů nebo k výrobě výborného pudinku. Ideální je také jako náhrada želatiny či rýže.

Stejně jako v našich zemích používáme při vaření bramborový nebo kukuřičný škrob, tak sahají Jihoameričané a Asiaté po tapioce. Na rozdíl od zdejších škrobů vyniká tapioka svým univerzálním využitím. Nepatří k luštěninám ani obilovinám a neobsahuje tedy lepek či jiné alergeny. Je vyhledávaná při bezlepkové, bezlaktózové, paleo nebo nízkocholesterolové dietě. Je však nevhodná při nízkosacharidové dietě – obsahuje totiž tolik komplexních sacharidů jako brambory.

**Mahá koření** – mahá koření je směsí českého kmínu, koriandru a hořčičného semínka. Neobsahuje sůl ani glutaman sodný. Je vynikající při ochucování polévek, omáček či guláše, karbanátků, luštěninových, zeleninových či houbových jídel a při vaření brambor. Hodí se také do těsta na chleba či při grilování.

Složení : kmín, koriandr, hořčičné semínko.

**Mecheta Classic** – je lahodné polévkové koření s čistým složením. V Mechetě naleznete sušenou zeleninu, bylinky, růžovou himálajskou sůl a mořskou řasu Irský mech (Chondrus crispus). Obsahuje 7 druhů zeleniny vč. petrželové nati a zelené bylinky libeček a pažitku. Neobsahuje glutamát sodný, protihrudkující ani žádné jiné přídavné látky. Neobsahuje aromata. Mecheta Classic je zároveň bezlepkové a veganské zahušťovadlo. Mírně zahustí a dochutí polévky, omáčky, spojí rizoto, zapečené brambory, zeleninové směsi a další. Používáme ji jako klasické polévkové koření dle chuti nebo jako rostlinnou alternativu k živočišnému kolagenu a želatině a také místo vajec.

Složení : růžová himálajská sůl, sušená zelenina (mrkev, petržel, pastinák, celer, česnek, petržel nať, pórek), prášek z Irského mechu, zelené bylinky (libeček, pažitka).

**Umeocet** – vzniká při výrobě umeboši (nakládaných japonských švestiček). Kombinace slané a kyselé chuti dodává zajímavý chuťový zážitek. Ve skutečnosti se nejedná o skutečný ocet. Legislativně se jedná o ocet ovocný, namísto kyseliny octové obsahuje kyselinu citronovou.

Použití : do polévek, omáček i běžných slaných pokrmů, luštěninových směsí, na zálivku do salátů. Pozor na solení pokrmu, do kterého umeocet použijete. Solte pokrm méně, jelikož umeocet obsahuje sůl. Pokrm nejenom dosolí, ale dodá mu zajímavou zakulacenou chuť. Např. výborně dochucuje krémové zeleninové polévky jako např. dýňová, květáková či brokolicová.

Složení : UME švestky (50%), mořská sůl (35%), Shizo (listy z rostliny rodu Perilla), které ocet obarvují do růžova.

Umeboši jsou plody ovocného stromu ume pocházejícího z Asie. Sbírají se jako nezralé plody, které se suší na slunci několik dnů, potom se spolu se solí naloží do sudů. Působením soli a tlaku pouští šťávu, nechají se tak minimálně 6 měsíců v klidu, často až sedm let. Fermentaci těchto švestiček umeboši vzniká slanokyselá přírodní červená voda ume-su, které se říká umeocet. Švestičky umeboši a umeocet mají výjimečné a léčivé účinky, používaly se a používají v Číně, Koreji a Japonsku. Je to vynikající zdraví prospěšná „náhrada“, jak za sůl, tak i za ocet samotný. Umeocet a umeboši obsahují velké množství minerálních látek, enzymů a vitamínů ve vstřebatelné podobě, pomáhají upravovat acidobazickou rovnováhu, působí v našem těle zásaditě, pomáhají při žaludečních nevolnostech, podporují trávení, pomáhají při pálení žáhy a mnohem víc.

**Sójová omáčka** – máme na mysli kvalitní sójovou omáčku, bez konzervantů a přídatných látek. Velmi vhodná je sójová omáčka **Shoyu,** která je k dostání v obchodech se zdravou výživou. Další na trhu je sójová omáčka **Tamari**, která je výrazně slanější než Shoyu. Sójová omáčka Shoyu je tradiční japonský výrobek k dochucování pokrmů. Neobsahuje žádné konzervační látky, barviva či jiné chemické přísady. V překladu z japonštiny shoyu znamená sójová omáčka. Tato omáčka se vyrábí ze sójových bobů, pšenice a fermentačních kultur (Aspergillus oryzae). Vyrábí se ze směsi rozdrcených sójových bobů, pražené pšenice a vody, která prochází dlouhým procesem přírodního kvašení. Tento proces si zachovává svůj přirozený průběh. Shoyu zraje dlouhé měsíce díky působení fermentačních kultur. Prostřednictvím těchto přirozených procesů si shoyu zachovává důležité látky. Dle chuti používáme do polévek, omáček, zálivek, pomazánek, na těstoviny nebo k dochucení zeleniny.

Složení : voda, sójové boby (19%), pšenice, mořská sůl (12%), fermentační činidlo (Aspergillus oryzae).

**Tahini** – je sezamový krém vyroben z čerstvě opražených a rozemletých sezamových semínek. Vyrábí se ve dvou variantách, bez soli či se solí a z loupaných či neloupaných sezamových semínek. Je tradiční součástí středozemní cizrnové pomazánky hummusu, v jídelníčku plnohodnotně nahrazuje máslo. Používá se k namazání na chléb, na sušenky, do omáček, do dezertů či na zapékané ovoce. Je velmi podobná burákovému máslu, které je tolik populární v USA. Je také velmi vhodná na dresinky do salátů nebo na zeleninové dipy. Smíchaná s různým kořením, s česnekem či křenem může sloužit jako vynikající pomazánka. Sezamová semínka obsahují zejména vápník, přičemž neloupaná semena jej mají podstatně větší množství než loupaná. Dále obsahuje vitaminy z řady B, vit E, důležité minerály draslík, hořčík, zinek. Je doporučováno při onemocnění kůže, sliznic, nehtů a vlasů, ke zvýšení imunity a zlepšení látkové výměny.

**Sezamela** – je oslazená pasta tahini. Můžeme ji použít stejně jako třeba nuttelu, chutná výborně i dětem. Sezamelu je nejlepší si vyrobit smícháním sezamové pasty tahini a tekutého sladu či rýžového sirupu.

**Rostlinná smetana (sójová či ovesná)** – je plnohodnotnou alternativou smetany z kravského mléka a lze ji při vaření použít stejným způsobem. Má výhodu v tom, že se po otevření nekazí tak rychle jako živočišná. Je vhodná pro všechny, kdo jsou citliví na laktózu a bílkoviny živočišného původu. Nejčastěji bývají na bázi sóji, ovsa, kokosového mléka či mandlí, jsou bez cholesterolu. Kvůli nízkému obsahu tuku není vhodná na šlehání, zato se skvěle hodí do omáček, polévek, do zapékaných jídel a do dezertů. Oproti mléčné smetaně je lehce stravitelná.

**Hraška** – vychucená hrachová směs Hraška umožňuje zdravé a lahodné zahušťování polévek, omáček, šťáv a gulášů. Nemusíte dělat jíšku, stačí Hrašku smíchat s vodou a 20 minut povařit. Směs Hraška má vysoký obsah vlákniny a je zdrojem hořčíku, zinku a draslíku. Neobsahuje lepek, glutaman sodný, laktózu, konzervanty ani barviva.

Složení : hrách, směs obilovin (jáhly, rýže, kukuřice), sójová omáčka, sůl, směs koření, sýrové aroma mléčného původu.

**Hraška pikantní** – vychucená hrachová směs na obalování s česnekem a chilli. Lahodné těstíčko, které šetří čas a chutná. Není nutné používat vejce. Zdravější náhrada za klasický trojobal. Hodí se na jakékoliv řízky – masové, zeleninové, sýrové a houbové. Hrašku můžete použít i na přípravu placek, karbanátků a pomazánek. Dobře zahušťuje i polévky a omáčky. Neobsahuje lepek, glutaman sodný, laktózu, konzervanty ani barviva.

Složení : hrách žlutý, směs obilovin (kukuřice, jáhly, rýže), česnek, sůl (dietní sůl s obsahem 40% draslíku), směs koření, chilli, přírodní antioxidant (kurkuma).

**Máslo Ghí** – Ghí nebo přepuštěné máslo či nejpřesněji přečištěné máslo je produkt pocházející z oblasti indického subkontinentu, a hraje důležitou roli v indické, egyptské i etiopské kuchyni, vyrábí se z kravského másla. Přepuštěné máslo se připravuje pomalým převařováním másla, kdy se odstraňuje voda a ostatní příměsi až zbude čistý, průhledný tuk žluté barvy, který má vyšší bod přepalování (200-250 °C) než původní máslo (150-180 °C) a delší trvanlivost i mimo lednici. Správně připravené a dokonale přečištěné ghí, které je uchováváno v uzavřených nádobách na chladném a suchém místě, vydrží měsíce.

Ghí podle ayurvédy : snižuje cholesterol, posiluje játra, obsahuje protivirové fenolitické antioxidanty, má omlazující a regenerační účinky, vyživuje buňky, detoxikuje organismus, je vhodné jako pleťová výživa a tonikum, posiluje nervovou soustavu, podporuje plodnost, posiluje ledviny, ulevuje při hemeroidech a chronických bolestech kloubů, vodnaté rýmě a bolestech uší, pomáhá při únavě, posiluje zrak, napomáhá trávení.

Použití : ghí se uplatní zejména v teplé kuchyni na smažení (200-250°C), vaření, dušení, pečení. Je ideální na jíšku, pod dušenou zeleninu atd. Ve studené kuchyni je vhodný k mazání na pečivo nebo stačí každý den lžička pro zdraví. Dále je vhodný zevně na pokožku formou masáží, na popáleniny, poraněná místa, vysušené ruce.

Složení : mléčný tuk min. 99,3%

Ghí je přirozeně bezlepkový a neobsahuje laktózu. Nemusí se uskladňovat v lednici, stačí v temnu a při teplotě 0-20°C. Případná změna konzistence není na závadu.

**Kukuřičné křupky karobové s kokosem** – bezlepkové kukuřičné křupky v karobové polevě s kokosem, bez obsahu soli a přidaného tuku. Jsou lehce stravitelné a velmi oblíbené zejména u malých dětí. Křupkami snadno nahradíte dětské piškoty, smažené krekry, rohlíky či jiné pochutiny. Bez konzervantů, éček a barviv. Křupky jsou vhodnou potravinou pro celiaky. Kukuřice je dobrým zdrojem vlákniny, vitamínů A, B, C, E a minerálů, jako draslíku, hořčíku, fosforu a železa. Obsahuje lehce stravitelné sacharidy, které zklidňují střevní sliznici. Je výborná při průjmových onemocněních, působí jako prevence proti zácpě, má lehce diuretický účinek, je vhodná při zvýšené hladině cholesterolu, pomáhá zhubnout, pomáhá snižovat riziko rakoviny plic a srdečního onemocnění. Díky vysokému obsahu fenolových sloučenin, působí preventivně proti rakovině tlustého střeva a zažívacího ústrojí.

**Kukuřičné křupky jogurt – jahoda** – kukuřičné křupky v jogurtové polevě s jahodovou příchutí, bez obsahu soli a přidaného tuku.

**Kukuřičné křupky jogurt – lesní ovoce** – kukuřičné křupky v jogurtové polevě s příchutí lesního ovoce, bez obsahu soli a přidaného tuku.

**Kukuřičné křupky jogurtové** – kukuřičné křupky v jogurtové polevě bez obsahu soli a přidaného tuku.

**Křupky Mix čoko jogurt** – kukuřičné křupky v jogurtové a čokoládové polevě bez obsahu soli a přidaného tuku v jednom balení. Jsou přirozeně bezlepkové a lehce stravitelné, velmi oblíbené u dětí. Bez lepku, konzervantů, éček a barviv. Vhodné pro celiaky i vegetariány.

Složení : extrudovaná rýžová a kukuřičná krupice, jogurtová a čokoládová poleva

Kukuřice obsahuje lehce stravitelné sacharidy, které zklidňují střevní sliznici. Je výborná při průjmu, působí proti zácpě, má lehce močopudný účinek, je vhodná při zvýšené hladině cholesterolu, pomáhá zhubnout, snižuje riziko rakoviny plic a srdečních onemocnění, působí preventivně proti rakovině tlustého střeva a zažívacího ústrojí.

Rýže je snadno stravitelná, používá se k léčbě zažívacích obtíží, od poruch trávení až po divertikulitidu, pomáhá při průjmu a zácpě, podporuje funkci ledvin, vhodná při redukční dietě, udržuje hladinu cukru v krvi, slouží jako palivo pro svaly a všechny buňky těla, posiluje imunitní systém, podporuje růst kostí, vlasů a nehtů.

Z nápojů používáme Rejovit – sirup od firmy Biomedica a džusy (koncentráty) od firmy Tropico. Informace které jsou uvedeny na internetových stránkách :

**Rejovit multivitaminový sirup s příchutí malin nebo citrónu**

Neobsahuje umělá sladidla ani konzervanty. Multivitaminové sirupy Biomedica jsou vhodné i pro školní jídelny a veřejné stravování. Uděleno JÓDOVÉ LOGO SZÚ.

Složení : jód, vitamin E, B1, B2, B6, B12, kyselina listová, kyselina pantotenová, nikotinamid, biotin, vitamín C

Jód přispívá k normálnímu růstu dětí, energetickému metabolismu, činnosti nervové soustavy a štítné žlázy a k normálnímu udržení stavu pokožky. Vhodný při nedostatečném přívodu či zvýšené potřebě jódu, zejména pro malé děti.

Sirup ředíme vodou podle chuti, doporučujeme v zimním období přidávat do čajů a v letním období z něj vyrobit osvěžující limonádu. Vhodné pro děti již od 1 roku.

### 100% přírodní koncentráty

Dodáváme **100% přírodní tropické a tuzemské koncentráty**. Naše koncentráty jsou vyrobeny z plně vyzrálého ovoce a zeleniny bohaté chuti, plné vitamínů a osvěžující šťávy. Jsou zpracovány šetrnou metodou přímo na plantážích a v sadech z čerstvě vymačkaného ovoce a zeleniny. Smícháním koncentrátu s vodou dostaneme 100% přírodní džus prvotřídní kvality bez chemických konzervačních přípravků, barviv, **bez přídavku cukru** a bez pasterizace. Dodávané koncentráty se používají především k přímé konzumaci namíchané na džus a smoothie, ale i k dochucení mléčných výrobků jako jogurtů, tvarohů, mléka, na výrobu lahodných zákusků nebo ovocného piva. Tím, že je džus namíchán až v okamžiku samotného podávání, je zaručena čerstvost a aroma namíchaného nápoje. Jelikož se jedná o přírodní produkty bez chemické konzervace, dodáváme je zmražené. Při teplotě -18°C je minimální trvanlivost 24 měsíců.

# Nabídka koncentrátů pro přípravu 100% džusů

**Pomeranč**  
Pomeranč je nejvýznamnější ovoce pěstěné v subtropických oblastech. 100% pomerančová šťáva obsahuje okolo 70 mg vitamínu C ve 100 ml. 2dcl našeho džusu obsahují doporučenou denní dávku vitamínu C. Pomeranče jsou využívány také jako surovina v průmyslové výrobě, k produkci šťávy, zmrzliny, dětského jídla, želé, limonády, nápojů, nebo jako základ míchaných nápojů. Pomerančová šťáva je nejvíce prodávanou ovocnou šťávou na světě a v České republice je to asi 70 % z celkového počtu prodaných tropických šťáv.

**Ananas**  
Ananas je dvouletá tropická bylina, pěstující se hlavně v Thajsku, Indonésii, Brazílii a na Havaji. Po odkvětu narostou jednotlivé dužnaté plody až na 3 kg. Ananas obsahuje v průměru 10% cukru. Vitamínu C má o něco méně než citrony - 30 mg/100g. Obsahuje provitamin A, vitaminy B, kyselinu listovou. Z minerálních látek obsahuje draslík, hořčík, vápník, fosfor, zinek a železo. Je v něm obsažen enzym bromelin, který je velmi účinný při trávení. Proto se ananas také doporučuje při různých dietách.

**Multivitamín**  
Tento multivitaminový džus lahodné tropické chuti a se spoustou přírodních vitamínů a minerálů, je namíchán z 5 druhů tropických šťáv. Obsahuje pomerančovou šťávu, ananasovou šťávu, mango, passion (maracuja), banán.

**Červený grapefruit**  
Grapefruit se pěstuje v tropických a subtropických zemích. V USA na Floridě (Ruby Red - výrazný svojí velmi červenou dužinou), na Kubě a v Brazílii. Grapefruit se vyznačuje především svojí typickou nahořklou chutí, proto se velmi často používá do míchaných nápojů a koktejlů. Grepfruitová šťáva je bohatá na bílkoviny, minerální látky, vitamin C a bioflavonoidy. Bioflavonoidy se řadí k nejsilnějším antioxidantům rostlinné říše, regenerují a zpevňují cévy, přispívají k poklesu kardiovaskulárních chorob. Spolu s vitamínem C mají nezastupitelné místo při léčbě paradentózy.

**Citrus mix - citrusový džus**  
Je to mix ovocných koncentrátů: pomerančový, mandarinkový, citrónový a grapefruitový koncentrát. Svojí nahořklou chutí v letě skvěle osvěží a v zimním období dodá potřebné

vitamíny, hlavně vitamín C. Již 2 dcl tohoto džusu Vám zajistí doporučenou denní dávku vitaminu C.

**Malina**  
Červené maliny jsou nazývány jako královny letní zahrady. 85% světové produkce malin pochází z Evropy. Vyznačují se vysokým obsahem hořčíku a vápníku, ale jsou i zdrojem celé řady dalších důležitých minerálních látek. Poskytují také značné množství vitamínů: obsahují vitamíny C a E a hodně vitamínů skupiny B. Působí antibioticky, omezují růst nádorů a upravují hladinu cholesterolu. Ale to nejlepší na malinách je jejich báječná chuť.

**Hruška**  
Džus z hrušek obsahuje ovocný pektin, třísloviny, škrob a kyselinu listovou důležitou pro krvetvorbu. Z minerálních látek kromě hlavních prvků hodně zinku, dále železo, měď, kobalt, mangan, fluór, jód a další. Komplex obsažených látek působí dezinfekčně a močopudně, na upevnění kapilár a také proti kašli a snižuje horečku.

**Černý rybíz**  
Černý rybíz se pěstuje v mnoha zemích mírného pásma. Z hlediska zdravé výživy je zdravotní prospěšnost černého rybízu nadprůměrná, protože se vyznačuje nezvykle vysokým obsahem minerálních látek, stopových prvků a vitamínů. Šťáva z černého rybízu má antitoxický a dezinfekční účinek, v ní obsažené pektiny působí prevence zažívacích potíží.

**Červené hrozno**  
Odrůdy révy vinné obsahují kyselinu jablečnou a vinnou, pektin, třísloviny, minerální látky (hlavně draslík, fosfor, vápník, železo, stopové prvky), skupiny vitamínu B, karoten a hlavně resveratrol. Ten dokáže zpomalit stárnutí buněk, jako antioxidant blokuje rakovinové zárodky, snižuje hladinu cholesterolu, posiluje imunitní systém proti infekcím a zánětům a díky důležitým minerálům jako je draslík, vápník a hořčík předchází předčasnému řídnutí kostí.

**Jahoda mix**  
Jahody jsou zdravé a chutné ovoce. Obsahují třísloviny, organické kyseliny (jablečná, citrónová, chininová, šťavelová a salicylová), pektiny. Vitamínu C mohou mít od 60 - 100 mg/100 g, dále dost vitamínu E, také vitamíny skupiny B, kyselinu listovou. Plody posilují metabolismus, jsou prospěšné při chorobách srdce a cév, při chudokrevnosti, dně, močových a žlučových kamenech. Mají protizánětlivý a antiseptický účinek, mírně projímají, také snižují horečku.

**Višeň**  
V obchodech čerstvé plody višní téměř nekoupíme, pouze kompoty, džemy, skvělé šťávy a limonády. Také se kandují a suší jako rozinky, nakládají se s cukrem do medu. Džus obsahuje pektin, minerální látky (vápník, železo, draslík, hořčík, mangan, bór, zinek, fosfor aj.), karoten a vitamíny skupiny B, dále třísloviny. Višně jsou tedy spíše zdrojem minerálních látek a mají také vliv na snižování horečky, posilování kapilár, jsou dobré proti zánětům. Pro vysoký obsah jódu jsou vhodné pro nemocné se štítnou žlázou a s bolestmi páteře.

**Jablko**  
Pěstuje se převážně v Evropě, ale i v Asii. V oblibě je jako ovoce u nás na prvním místě. Je nejprodávanějším džusem v České republice. Snižuje cholesterol v krvi, používá se při různých dietách. Jablečná šťáva velmi účině působí na nervový systém a proti únavě. Také se

používá pro svoji lahodnou chuť, jako teplý nápoj. Postup přípravy je stejný jako u svařeného vína s použitím typického koření.

**Jablečný mošt**  
Jablečný mošt je jeden z našich nejoblíbenějších džusů v České republice. Vyrábí se z jablíček vypěstovaných v sadech v naší republice. Jablečný mošt je zkoncentrovaná čerstvě vylisovaná jablečná šťáva, ve které je plně zachována jablečná dužina.

**Mrkváček**  
Je náš nový ovocno-zeleninový džus obsahující velký podíl mrkvové dřeně. V tomto džusu se jedinečně snoubí blahodárné účinky mrkve a svěžest a sladkost ovoce. Ovocná složka je namíchána z červeného a žlutého pomeranče, hrušky, papajy a manga. Mrkev je dnes jedním z nejdůležitějších druhů zeleniny vůbec. Vyznačuje se mimořádně vysokým obsahem betakarotenu, předstupně vitaminu A, který je důležitý pro rozvoj zraku.

**Řepáček**  
Je náš nový ovocno-zeleninový džus obsahující velký podíl šťávy z červené řepy. V tomto džusu se jedinečně snoubí blahodárné účinky červené řepa a sladkost ovoce. Ovocná složka je namíchána z jablka, maliny, červeného hrozna a manga. Červená řepa podporuje krevní oběh a působí proti kornatění cév, kladně ovlivňuje také činnost jater. Obsahuje množství železa, hořčík, draslík a kyselinu listovou. Má silné čistící účinky, zbavuje střeva jedovatých látek, odstraňuje zácpu, používá se při různých detoxikačních dietách. Řepa je i velkým pomocníkem při léčbě rakoviny.

### Nabídka koncentrátů pro přípravu horkých 100% džusů

**Jablko se skořicí**  
Jablko se skořicí je velmi oblíbený horký 100% džus pro dlouhá chladná období. Snoubí se v něm lahodná chuť našich jablek a vůně exotického koření skořice. Skořice je přírodní bojovník s nadváhou i cukrovkou. Používá se k očistě střev od parazitů a nežádoucích mikroorganismů a tím k lepšímu vstřebávání živin a k dokonalejšímu trávení jídla.

**Malina**  
Malinový džus svojí vyváženou chutí výborně chutná nejen jako studený nápoj, ale také jako horký 100% džus. Je to výborná varianta na zimní období. Maliny obsahují velké množství vitamínů C, E a B tolik potřebných v tomto období.

**Hruška**  
Hruškový džus je další z řady džusů, který díky své chuti výborně chutná nejen jako studený nápoj, ale také jako horký 100% džus. Výborná varianta vitamínů na zimní období. Hrušky kromě základních vitamínů obsahují i celou řadu minerálních látek.

**Dětský punč**  
Dětský punč je nealkoholický 100% džus vyrobený s několika druhů ovocných koncentrátů. Je to vitamínová vzpruha v teplé variantě. Punč je výborný jako nápoj, ale dá se podávat i jako varianta s nakrájeným ovocem. Je to další z řady našich koncentrátů pro přípravu horkých 100% džusů.

Další informace o školním stravování můžete nalézt na těchto internetových stránkách :

[www.jidelny.cz](http://www.jidelny.cz) , [www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz) , [www.khslbc.cz](http://www.khslbc.cz) , [www.szu.cz](http://www.szu.cz)

O dalších novinkách ve školním stravování vás budu pravidelně informovat. Na závěr bych vás chtěla poprosit o pomoc s motivací vašich dětí k ochutnání nových potravin a nových pokrmů, abychom společně u dětí mohli vypěstovat správné stravovací návyky. Předem děkuji za vaši spolupráci.