SPECIÁL PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY

4 | 2022

NÁVŠTĚVA LÉKAŘE

POHANKA
V NAŠÍ KUCHYNI

PĚSTUJEME BYLINKY

VÝLETY NA FARMU
ZA PODPORY
NADACE ČEZ

Odborný časopis pro vedoucí školních jídelen | Elektronický archiv časopisu na www.rizeniskoly.cz

Kompletní nabídka
odborných časopisů
pro školy a školská zařízení

Objednávejte na
obchod.wolterskluwer.cz

OBSAH

INSPIRACE Z REDAKCE

Inspirace z redakce
Mgr. Dagmar Červená 2

NOVINKY – LEGISLATIVA, INFORMACE

Právní předpisy a informace významné pro práci školních jídelen
PhDr. Mgr. Monika Puškinová, Ph.D. 5

PORADNA

Pomocná kuchařka
Mgr. Martin Kaplán 6

Pracovní smlouva
Mgr. Jan Kaczor 6

Vytýkací dopis
Mgr. Martin Kaplán 7

LEGISLATIVA

Návštěva lékaře
Mgr. Martin Kaplán 8

SEZÓNNÍ POTRAVINY

Pohanka v naší kuchyni
Eliška Červeňová 10

KLIMA ŠJ

Stravování dětí v mateřské škole – 6. část
Mgr. Miroslava Strakatá 13

RECEPTY

Na chleba a k chlebu
Naděžda Kalábová 20

SOUTĚŽ

Chlebové pochoutky 22

INOVACE A INSPIRACE

Výlety na farmu za podpory Nadace ČEZ
Iveta Brunová 24

Inspirace z redakce

Milé čtenářky, milí čtenáři,

naše redakce čítá celkem 6 žen. Co kus, to originál. Jedna je machr na češtinu, druhá je hodně „ukecaná“, třetí bydlí v krásném mlýně, čtvrtá dokáže zprovoznit wifi i na poušti, pátá zařídí i to, co se zařídit nedá, a šestá stíhá tisíc věcí, a ještě u toho stihne být krásná. Kromě nadšení z naší práce nás spojuje láska k jídlu. Jsme žravé. Na některých to není vidět, ale při každém našem setkání nechybí „dlabanec“. Rozhodně nejsme všechny skvělé kuchařky, jedna dokonce opravdu nerada a dost málo vaří (snad nikoho neurazím), ale každá z nás má něco oblíbeného, recept, který rodina vítá, který není náročný a o který se teď rády podělíme ☺ Tyto recepty jsou vyloženě do vaší sbírky ☺ Krásné prázdniny plné dobrých věcí přeje redakce Řízení školy.

Letní osvěžení s domácími limonádami

Naďa Eretová

Taková levandulová, bezinková, mátová, meduňková v oroseném džbánku s plátkem citrónu a snítkou rozmarýnu. Fenomén domácích limonád je tu s námi už pár desítek let. Zamilovala jsem se do nich na první dobrou. Nejprve jsem si sirupy kupovala, než jsem zjistila, že výroba vůbec není složitá. A tak se stalo tradicí, že jedním z jedlých dárků pro mou rodinou, přátele a kolegy jsou sirupy z bylinek a květin. Tím nejoblíbenějším je ten, který evokuje Provence – levandulový. Nádherně voní a skvěle chutná. Příprava je jednoduchá a použitelná pro všechny ostatní sirupy, takže lze zaměnit levanduli za mátu, meduňku, směs bylinek z horské louky…

Ingredience:
levandule v množství takovém, aby byla ponořená ve vodě (pokud odstřihnete stonky, tak bude mít sirup krásně růžovou barvu – stonky zbarví spíše do světle hnědé)
1 litr převařené vody
1 citron
1 pomeranč (nemusí být)
1 kg cukru
20 g kyseliny citronové

Z množství uvedeného výše připravíte cca 2 l sirupu.

Převařenou a mírně zchladlou vodou zalejte připravené klasy levandule, přidejte na kolečka nakrájený oloupaný citrón a pomeranč. Pokud máte citrón a pomeranč v bio kvalitě, můžete použít i s kůrou. Důležité je odstranit pecky. Uložte v zavřené nádobě (hrnci s poklicí) do chladu a nechte 24 hodin louhovat. Dalším krokem je pečlivé přecezení přes látkovou utěrku, pláténko, klasickou plenu do čistého hrnce. V tekutině rozpusťte cukr s kyselinou citronovou a pozvolna zahřívejte, průběžně míchejte a sbírejte pěnu, pokud se tvoří. Nechte „táhnout“ asi hodinu, mezitím si připravte sklenice. Vyplachuji je vroucí vodou, následně vložím do rozehřáté trouby, kde se vysuší. Po vyjmutí z trouby je rovnou plním sirupem, víčka nejprve vypláchnu rumem a teprve potom pevně uzavřu a otočím dnem vzhůru. Do druhého dne nechám takto vychladnout. Připravím si etikety – fantazii se meze nekladou, je možné také ozdobit víčko překrytím látkou vystřiženou do tvaru kruhu a převázanou mašlí. A základ pro domácí limonádu je na světě. Na zdraví a krásné léto.

Těstovinový salát (pro 4–5 osob)

Romana Hrdličková

500 g těstovin (nejlépe „vrtule“ a uvařené den předem)
100 g šunky
100 g tvrdého sýra
kyselé okurky (cca 3 kusy)
salátová okurka (menší)
paprika (menší)
pórek (kousek)
cibule (1 ks)
rajčata (cca 6 menších kusů)
popř. 1 vejce natvrdo
pepř, tatarská omáčka (podle chuti)

Všechno nakrájíme, smícháme a hned podáváme. Druhý den už salát nemá tu správnou chuť ☺

Banánový chlebík (cca 8 porcí)

Dáša Červená

150 g špaldové mouky
1 ČL prášku do pečiva a 1 ČL sody
špetka skořice a soli
50 g pekanových ořechů
3 střední banány
100 g třtinového cukru
60 ml řepkového oleje
60 ml mandlového mléka
50 g mandlové mouky

V jedné misce smíchejte suchou směs (mouka, prášek do pečiva, soda, skořice, sůl a pekany nakrájené nahrubo). V druhé misce vidličkou rozmačkejte banány a přidejte cukr, olej, mandlové mléko, mandlovou mouku, a promíchejte. Suchou a mokrou směs smíchejte jednoduše dohromady. Těsto vylijte do olejem vymazané chlebíčkové formy (28 cm × 15 cm) a pečte cca 50 min při teplotě 180 ^{0}C. Výsledek je zaručený, ještě se nestalo, že by se nepovedl nebo že by někomu nechutnal. Ingredience nejsou z nejlevnějších, ale chlebík vydrží cca týden. Nejvděčnějším ochutnávačem je moje šestnáctiměsíční dcera a moc jí chutná. Dobrou chuť i vám.

Nejlepší jídlo je to, které nemusím sama vařit ☺

Markéta Beková

Moje doporučení – nebraňte se ochutnávání nových věcí v cizích zemích. Každý kraj má své zajímavé chutě a zvyky v rámci stravování, pokud máte možnost, poznávejte. Není nad jídlo připravené s láskou někým, kdo ví, co dělá. Ať už se k tomuto připletete v rámci dovolené, nebo vás život zavane každou chvíli na jiné místo ve světě. Dobrou chuť všem.

Kotlety z pekáčku

Klára Stáňová

500 g vepřových kotlet
8 středně velkých brambor
3 stroužky česneku
1 větší cibule
2 jablka
2 mrkve
olej na potření pekáčku
sůl
koření: kmín, pepř, máta, rozmarýn
hořčice (dle chuti)
vývar/voda podle potřeby

Nejprve si připravíme zeleninu. Oloupeme brambory, jablka i cibuli, oškrábeme mrkev. Brambory nakrájíme na menší kousky a krátce (5–10 minut) povaříme v osolené vodě. Zeleninu i jablka nakrájíme na kousky, smícháme dohromady a přidáme prolisovaný česnek. Kotlety lehce naklepeme, osolíme a potřeme kořením a hořčicí. V rozehřátém pekáčku vymazaném olejem je lehce osmahneme ze všech stran. Kotlety vyndáme, jakmile se zatáhnou, a do pekáčku nasypeme brambory a na ně zeleninu s jablky. Nakonec navrch poklademe kotlety a zalijeme vývarem tak, aby se brambory odspodu nepřipalovaly. Pečeme v předem rozehřáté troubě na 200 °C asi 45 minut přikryté, pak 15 minut otevřené. Dobrou chuť i vám.

Tvarohové rohlíčky

Míša Váchová

Těsto:
500 g hladké mouky
250 g Hery na pečení/máslo
1 vejce
1 smetana ke šlehání
špetka soli

Náplň:
Tvarohová – 2× tvaroh ve staniolu,
rum dle chuti, vanilkový cukr,
3 lžíce vanilkového pudinku
Marmeládová
Povidlová

Postup: Zpracujeme nelepivé těsto, v igelitovém sáčku se nechá odpočinout v lednici asi hodinu, těsto rozdělíme na tři díly a postupně vyválíme do kruhu, asi 4 mm tlustého na výšku.

Kruh rozdělíme na osm trojúhelníků a dáme na něj náplň (k širšímu kraji trojúhelníku) a trojúhelníky stočíme do rohlíčku.

Pečeme na pečicím papíru 30 min. na 170 stupňů.

Vychladlé rohlíčky sypeme moučkovým cukrem.

Právní předpisy a informace významné pro práci školních jídelen

Změny za období květen 2022 – červen 2022

MONIKA PUŠKINOVÁ

Informace MŠMT

Zdroj: **www.msmt.cz**

Ve *Věstníku 2/2022* je zveřejněna *Soustava republikových normativů na rok 2022* a *Kritéria pro rozpis rezervy pro kraje a kritéria pro změnu rozpisu pro regionální školství územních samosprávných celků na rok 2022.*

Prostřednictvím republikových normativů jsou v roce 2022 z rozpočtu MŠMT rozepisovány do rozpočtů jednotlivých krajů finanční prostředky pro školská zařízení (s výjimkou finančních prostředků na pedagogickou práci školních družin), například pro zařízení školního stravování.

PhDr. Mgr. Monika Puškinová, Ph.D., specialistka na školskou legislativu,
www.monikapuskinova.cz

Zlatá karabina 2022

Nominační brány jsou již otevřeny!

Oceňte svého zástupce a nominujte jej do 9. ročníku soutěže o nejlepšího zástupce ředitele školy.

Slavnostní vyhlášení výsledků se uskuteční 11. 10. 2022 v rámci konference *Zástupce v časech dobrých i zlých.*

www.zlatakarabina.cz

Pomocná kuchařka

Obracím se na vás s prosbou o radu. Mám ve školní kuchyni zaměstnankyni, která má pracovní smlouvu na pozici zaučená kuchařka (takto jsem ji zdědila). Není ale vyučená kuchařka, má cca 12 let praxe v pohostinství a školní kuchyni. Nyní poptávám místo pomocné kuchařky. Pokud by se na toto místo hlásila vyučená kuchařka, musím nevyučenou z pozice kuchařka převést na pozici pomocná kuchařka a vyučenou vzít na místo kuchařky? A musí popř. k tomuto převedení dát příslušná zaměstnankyně souhlas?

ODPOVĚĎ

Právní normy nestanoví specifické kvalifikační předpoklady pro výkon práce kuchaře. Budou se zde proto aplikovat pouze obecné kvalifikační předpoklady pro výkon práce v konkrétní platové třídě (§ 2 odst. 1 nařízení vlády č. 341/2017 Sb., o platových poměrech zaměstnanců ve veřejných službách a správě, ve znění pozdějších předpisů, dále jen nařízení vlády). Pro výkon práce v určité platové třídě je tudíž potřebný stupeň vzdělání podle § 2 odst. 1 nařízení vlády, nikoliv vzdělání v konkrétním oboru. Pokud by ho zaměstnankyně neměla, může být zařazena do platové třídy až na dobu 4 let, nebo pokud předchozí praxí na této pracovní pozici prokázala schopnost výkonu této práce (§ 3 odst. 4 nařízení vlády). Nesplňování kvalifikačních předpokladů tudíž realisticky bude mít vliv pouze na odečet praxe podle § 4 odst. 7 nařízení vlády, a to pouze za předpokladu, že platový tarif není zaměstnankyni určen zvláštním způsobem (§ 6 nařízení vlády).

V popsané situaci zaměstnavatel nemůže zaměstnankyni převést na jinou práci. Ke změně pracovní pozice by bylo nutné změnit druh práce na základě dohody se zaměstnankyní. K tomuto postupu, ale podle mého názoru není důvod, jelikož stávající zaměstnankyně může na této pracovní pozici práci konat.

Mgr. Martin Kaplán

Pracovní smlouva

Mám takový dotaz – pracuji ve funkci vedoucí školní jídelny od roku 1994, na tuto pozici jsem byla přijata ještě tehdejším školský úřadem a po jeho zrušení jsme automaticky přecházeli všichni zaměstnanci pod ZŠ – právní subjekt. Pracovní smlouvy se tehdy neměnily a zůstaly původní. Jmenovaná jsem tedy dle mého do funkce nebyla. Mohu být nyní odvolána, pokud nepodepíšu změnu pracovní smlouvy?

ODPOVĚĎ

Podle § 6 odst. 1 a 2 zákona č. 564/1990 Sb., o státní správě a samosprávě ve školství, ve znění účinném do 29. 12. 1994, ředitele zařízení školního stravování školský úřad do funkce **jmenoval**. Na to navazoval § 27 odst. 4 zákona č. 65/1965 Sb. zákoníku práce, podle nějž se *„jmenováním pracovní poměr zakládá u vedoucích zaměstnanců, jmenovaných do funkce podle zvláštních předpisů, (...)“*. Nejvyšší soud v rozsudku ze dne 8. 1. 2003, č. j. 21 Cdo 1912/2001, postavil na jisto, že pracovní poměr zaměstnanců uvedených v § 27 odst. 4 zákoníku práce může vzniknout jedině jmenováním. Zároveň uvedl, že i pokud je jmenovací listina nazvána pracovní smlouvou, jedná se nadále o jmenování dle § 27 odst. 4 zákoníku práce, jde-li dovodit vůli zaměstnavatele jmenovat a souhlas zaměstnance se jmenováním. Došlo-li později k přechodu pracovněprávních vztahů na příspěvkovou organizaci, ani to nic nezměnilo na podobě pracovněprávního vztahu (nebylo-li v souvislosti s přechodem stanoveno jinak). Pracovní poměr byl tedy dle mého mínění založen jmenování.

Ustanovení § 364 odst. 3 „nového“ zákoníku práce č. 262/2006 Sb. stanovilo, že pracovní poměr založený jmenováním vedoucího organizační jednotky příspěvkové organizace (kam školní jídelna mezitím přešla) se ani nadále nepovažuje za pracovní poměr založený pracovní smlouvou. Nejsem obeznámen zcela s jednotlivými detaily případu (a je tedy možné, že „po cestě“ se vyskytla nějaká skutečnost, která by mohla na věci něco změnit). Nicméně z dostupných informací, kdy byla vedoucí zařízení školního stravování na místo jmenována (ať již se tato jmenovací listina nazývala jakkoli), vznikl pracovní poměr jmenováním. V souladu § 73 odst. 1 zákoníku práce ji tedy ten, kdo je příslušný

k jejímu jmenování (v současné situaci tedy nejspíše ředitel školy, kam jídelna spadá), může odvolat. Pracovní poměr tím nicméně nekončí. § 73a odst. 2 zákoníku práce stanoví: *„Odvoláním nebo vzdáním se pracovního místa vedoucího zaměstnance pracovní poměr nekončí; zaměstnavatel je povinen tomuto zaměstnanci navrhnout změnu jeho dalšího pracovního zařazení u zaměstnavatele na jinou práci odpovídající jeho zdravotnímu stavu a kvalifikaci. Jestliže zaměstnavatel nemá pro zaměstnance takovou práci, nebo ji zaměstnanec odmítne, jde o překážku v práci na straně zaměstnavatele a současně platí, že je dán výpovědní důvod podle § 52 písm. c); odstupné poskytované zaměstnanci při organizačních změnách náleží jen v případě rozvázání pracovního poměru po odvolání z místa vedoucího zaměstnance v souvislosti se zrušením tohoto místa v důsledku organizační změny."*

Mgr. Jan Kaczor

Vytýkací dopis

Chtěla bych vás požádat o radu. Při kontrole ve školní jídelně jsem zjistila velké nedostatky v inventarizaci a vedení skladových karet. Jedná se již o několikáté upozornění a závady opět nebyly odstraněny. Chtěla bych tentokrát situaci řešit vytýkacím dopisem, ale vedoucí školní kuchyně je v dlouhodobé pracovní neschopnosti. Můžete mi, prosím, poradit, jak postupovat?

ODPOVĚĎ

Nejdříve doporučuji najisto určit, že uvedené nedostatky jsou porušením povinností vedoucího zaměstnance. Pokud tomu tak je, bude nutné výtku zaměstnanci doručit. Výtka je hmotněprávním předpokladem výpovědi, musí být tudíž obdobně jako výpověď doručena v souladu s § 334 a násl. zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů (dále jen zákoník práce). Jelikož z důvodu dočasné pracovní neschopnosti nebude možné doručit výtku zaměstnanci do vlastních rukou na pracovišti, musí zaměstnavatel doručovat jedním ze způsobů vyjmenovaných v § 334 odst. 2 zákoníku práce. Nejobvyklejší je doručení prostřednictvím provozovatele poštovních služeb. Zaměstnavatel tudíž bude doručovat výtku na poslední adresu zaměstnance, jež mu byla sdělena. Výtka samotná pak musí obsahovat vymezení povinností, které zaměstnanec porušil, a také specifikaci toho, v čem porušení povinností spočívá. Jde-li o výtku na méně závažné porušování povinností, je nutné ve výtce uvést i upozornění na možnost výpovědi, bude-li porušování povinností pokračovat.

Mgr. Martin Kaplán

Potřebujete radu odborníka?

Využijte naši písemnou poradenskou linku.
Tato služba je poskytována všem předplatitelům zdarma.

Dotazy přijímáme písemnou formou na e-mail redakcers@rizeniskoly.cz
Odpověď zpracuje odborník na příslušnou problematiku a zašleme Vám ji zpět.

Návštěva lékaře

MARTIN KAPLÁN

U každého zaměstnance může vzniknout potřeba nechat se vyšetřit u lékaře. V dnešním článku vysvětlím, jaké nároky zaměstnanci v souvislosti s vyšetřením u lékaře vznikají.

Druhy vyšetření

(§ 199 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, nařízení vlády č. 590/2006 Sb., kterým se stanoví okruh a rozsah jiných důležitých osobních překážek v práci, ve znění pozdějších předpisů)

Vyšetření nebo ošetření u lékaře je jinou důležitou osobní překážkou v práci na straně zaměstnance. V praxi přichází do úvahy:

1) vyšetření nebo ošetření zaměstnance ve zdravotnickém zařízení,
2) pracovnělékařská prohlídka, vyšetření nebo očkování související s výkonem práce.

Pracovnělékařská prohlídka

(§ 32 a 103 zákoníku práce, § 59 zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, ve znění pozdějších předpisů)

Za účelem absolvování pracovnělékařské prohlídky, vyšetření nebo ošetření náleží zaměstnanci pracovní volno po nezbytně nutnou dobu. Jelikož jde o specifickou lékařskou prohlídku nebo vyšetření, které zaměstnanec absolvuje na základě pokynu zaměstnavatele, musí vždy proběhnout v rámci pracovní doby. Zaměstnavatel podle mého názoru nemůže zaměstnanci uložit absolvovat toto lékařské vyšetření mimo pracovní dobu.

Po dobu trvání pracovního volna má zaměstnanec nárok na náhradu platu ve výši průměrného výdělku, popřípadě ve výši rozdílu mezi náhradou mzdy nebo platu podle § 192 zákoníku práce nebo nemocenským a průměrným výdělkem. Zaměstnavatel má také povinnost nahradit zaměstnanci účelně vynaložené náklady na dopravu vzniklé v souvislosti s absolvováním tohoto lékařského vyšetření.

Od ostatních pracovnělékařských prohlídek je však nutné odlišit vstupní lékařskou prohlídku. Ta probíhá v době před vznikem pracovněprávního vztahu. Nemůže se proto jednat o překážku v práci. Povinnost uhradit zaměstnanci náklady spojené se vstupní lékařskou prohlídkou zaměstnavateli vznikne jen jestliže bude s uchazečem o zaměstnání uzavřen pracovněprávní vztah (např. pracovní poměr nebo dohoda).

Vyšetření nebo ošetření zaměstnance ve zdravotnickém zařízení

Nárok na pracovní volno po nezbytně nutnou dobu v souvislosti s vyšetřením nebo ošetřením vzniká pouze tehdy, nebylo-li možné jej provést mimo pracovní dobu. Zaměstnanci by tudíž měli upřednostňovat termíny vyšetření v době, kdy nemají povinnost konat práci.

Na náhradu platu ve výši průměrného výdělku po dobu trvání pracovního volna však vznikne pouze v případě, že je vyšetření nebo ošetření provedeno v nejbližším zdravotnickým zařízení. Tím se rozumí zdravotnické zařízení nejblíže bydlišti nebo pracovišti zaměstnance, které je zároveň schopné poskytnout požadovanou zdravotní péči a je ve smluvním vztahu ke zdravotní pojišťovně zaměstnance.

Nechá-li se zaměstnanec vyšetřit nebo ošetřit v jiném než nejbližším zdravotnickém zařízení, má nárok na náhradu platu pouze za dobu, po jakou by trvala zdravotní péče, pokud by byla poskytnutá v nejbližším zdravotnickém zařízení. Z tohoto vyplývá, že zaměstnanci nemusí být poskytnuta náhrada platu po celou dobu trvání překážky v práci. Prakticky je však v naprosté většině případů pro zaměstnavatele velice obtížné zjistit, zda vyšetření trvalo déle než v nejbližším zdravotnickém zařízení.

Omezení vyplývající z institutu nejbližšího zdravotnického zařízení však nelze chápat tak, že jde pouze o zdravotnická zařízení v obci, kde se nachází bydliště nebo pracoviště zaměstnance. Je-li potřebné specializované vyšetření zaměstnance, může jít i o zdravotnické zařízení v jiné obci nebo městě, jelikož právě jen zde může být zaměstnanci poskytnuta potřebná zdravotní péče.

Obě překážky v práci musí zaměstnanec zaměstnavateli prokázat. To znamená mít absolvování vyšetření potvrzeno zdravotnickým zařízením. Zdravotnické zařízení přitom má povinnost skutečnost, že tam zaměstnanec absolvoval

vyšetření, potvrdit vhodným způsobem. Upozorňuji, že lékařská zpráva není vhodná k prokazování existence překážky, protože dochází ke sdělení informací o zdravotním stavu zaměstnance. Je-li termín vyšetření a délka jeho trvání zaměstnanci znám předem, má ten povinnosti o této skutečnosti zaměstnavatele informovat. Jde-li o návštěvu lékaře, kterou nelze předvídat, oznámí zaměstnanec existenci překážky v práci bezodkladně obvyklým způsobem.

Mgr. Martin Kaplán, právník ČMOS PŠ

Jsme také na facebooku Řízení školy

Lajkujte | Komentujte | Sdílejte | Soutěžte s námi !

Vaše předplatné není jen tištěný časopis!

Zažádejte si o přístup do online archivu.

Všechny články od roku 2015 rozdělené podle rubrik, autorů, seriálů – s fulltextovým vyhledáváním.

Zaregistrujte se na www.rizeniskoly.cz/registrace

Jakmile registraci dokončíte kliknutím na link v doručeném e-mailu, **napište nám na redakce@rizeniskoly.cz a uveďte IČ školy.** Online archiv Vám obratem aktivujeme.

Pohanka v naší kuchyni

ELIŠKA ČERVEŇOVÁ

Oproti jáhlám, které mají příjemnou, jemnou chuť, vyniká pohanka velmi osobitou chutí a vůní. Často vyvolává protichůdné reakce. Buď ji lidé milují, nebo striktně odmítají. Nebojte se však experimentovat, zařaďte pohanku do svého jídelníčku a ona se vám odmění zlepšením vašeho zdraví a kondice.

Svou čeledí nepatří do obilovin, nazýváme ji pseudoobilovinou. Protože má ale moučná zrna jako obilí, chováme se k ní stejně jako k obilovinám. Poslední dobou její obliba v jídelníčku stoupá, a to nejen mezi vegetariány a makrobiotiky. Protože neobsahuje lepek, je o ni zájem mezi lidmi, kteří tuto specifickou složku potravy z nejrůznějších důvodů nemohou nebo nechtějí konzumovat.

Pohanka se k nám dostala z jihovýchodní Asie a je pojmenována pravděpodobně v souvislosti s nájezdy Tatarů, kteří ji k nám dovezli. Původní domácí obyvatelstvo je považovalo za pohany.

Prospěšnost pohanky pro náš organismus

- semena pohanky obsahují draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan a zinek
- je bohatá na vitamíny skupiny B, E, P
- nejvíce je ceněna pro vysoký obsah rutinu, který působí léčivě na cévy v celém organismu; vrací jim pružnost a zmírňuje potíže s křečovými žílami
- společně s vitamínem C snižuje riziko trombózy, infarktu či mozkové mrtvice
- je vhodná k detoxikaci organismu, a to i v těhotenství
- je to významný antioxidant s protizánětlivými účinky
- známý je léčebný účinek pohanky při praskání žilek v oku
- obsahuje kyselinu linoleovou, která snižuje hladinu cholesterolu v krvi a působí proti srážení krve v cévách
- díky vitamínům skupiny B pomáhá tělu aktivovat energii podporující činnost nervů; příznivě ovlivňuje stavy podráždění, nechutenství a bolesti hlavy
- obsažený glykosid cholin regeneruje jaterní buňky po poškození chorobami a alkoholem, zároveň pomáhá odbourávat tuk v játrech
- jedná se o bezlepkovou obilovinu, což ocení zvláště celiaci a diabetici

Tipy na zpracování pohanky v kuchyni

- jako přílohu, všude tam, kde dáváme rýži nebo bulgur
- skvěle se hodí jako náplň do plněných paprik
- k zapékání

- jako zavářka do polévek
- na salát
- z mouky nejen chleba a pečivo, ale i palačinky, nudle
- na kaši
- na sladký nákyp s ovocem a ořechy

Pohankový sortiment

- pohanka kroupa (nejlépe použít tu mechanicky loupanou, má světlou barvu a stačí spařit)
- pohanka lámanka (orestovanou můžeme použít místo oříšků)
- pohanková krupice (na kaši nebo jako zavářka do polévek)
- pohanková mouka (podobně jako mouka pšeničná je vhodná do nákypů a placek či k přípravě pečiva)
- pohankové těstoviny (vynikající jsou tenké pohankové nudle Soba)
- pohanková kaše (můžeme připravit jako sladkou i slanou variantu)
- pohankový med (je ceněný pro vysoký obsah rutinu, pozor horkem ztrácí léčebné účinky)
- mladá nať (je vhodná do špenátu nebo jako zelené koření do polévek)

- pohankový čaj (nejvíce rutinu v nati pohanky je těsně před kvetením, pro lepší vstřebávání je důležité přidat vitamín C – například sušený šípek, popíjíme celoročně)
- pohankové slupky se používají jako náplň do polštáře (pomáhají odstranit blokády páteře, migrénu, nespavost, bolesti kloubů a jiné neduhy)

RECEPTY

Pohankové rizoto s krůtím masem (2–3 porce)

300 g krůtích prsou nakrájíme na menší nudličky, osolíme, přidáme 1 lžičku sladké papriky, promícháme a necháme odležet.

Mezi tím rozehřejeme na pánvi olej, na kterém necháme zesklovatět 2 nakrájené jarní cibulky, 2 stroužky česneku, přidáme 150 g propláchnuté loupané pohanky, osolíme, přidáme půl lžičky majoránky a půl lžičky drceného kmínu.

Přidáme na kostičky nakrájenou 1 cuketu, promícháme, lehce podlijeme vodou nebo vývarem. Necháme probublat, odstavíme a pod pokličkou necháme 15–20 minut změknout. Odleželé maso orestujeme na rozpálené pánvi a vmícháme do pohankové směsi. Před podáváním posypeme nasekanými bylinkami.

Karbanátky z pohanky (2–3 porce)

Do vroucí, mírně osolené vody přidáme 2 bobkové listy, vsypeme 300 g pohanky lámanky a scedíme. Do pohanky vmícháme 150 g nastrouhaného sýra Gouda, nadrobno nakrájenou 1 cibuli, 2 utřené stroužky česneku, sůl, majoránku a nasekanou nať pažitky.

Směs spojíme 1 vejcem a tvoříme z ní malé karbanátky, které obalujeme v trojobalu a poté snažíme po obou stranách na rozpáleném tuku. Podáváme s vařenými bramborami nebo zeleninovým salátem.

Letní zeleninový salát s pohankovými těstovinami (4 porce)

400 g pohankových těstovin (vřetena) uvaříme v 1,5 l osolené vody s polévkovou lžící olivového oleje, scedíme, propláchneme studenou vodou a dáme do mísy.

4 velká rajčata, 1 kapii a 1 bílou papriku nakrájíme na kostičky a přidáme do mísy. 250 g mini mozzarelly překrojíme na půl a přidáme k ostatním surovinám. Z čerstvé bazalky, česneku, olivového oleje, soli a pepře připravíme jednoduchého pesto, kterým salát dochutíme. Salát podáváme vychlazený.

Pohanková kaše s pekanovými ořechy (4 porce)

1 hrnek světlé pohanky propláchneme horkou vodou a zalijeme 1 hrnkem vody, 1 hrnkem rostlinného mléka, povaříme do zhoustnutí.

Odstavíme, vmícháme 4 lžíce bílého jogurtu, 4 lžíce javorového sirupu a 1 lžíci perníkového koření. Rozdělíme do připravených misek a každou kaši ještě posypeme nasekanými pekanovými ořechy. Podle chuti můžeme pokapat ještě javorovým sirupem.

Lívanečky z pohankové mouky (2–3 porce)

Do vhodné misky dáme 250 g hladké pohankové mouky, 250 g kefíru, 1 vejce, 1 lžíci moučkového cukru, 2 lžičky jedlé sody, důkladně promícháme a necháme cca 5 minut odpočinout.

Na rozpálené pánvi smažíme lívanečky po obou stranách dozlatova. Ideálně na přepuštěném másle, ale můžeme použít i jiný tuk. Podáváme s vyšlehaným tvarohem a na kousky nakrájeným čerstvým ovocem podle sezóny, např. jahody, borůvky, maliny, meruňky…

Eliška Červeňová, kuchařka

Stravování dětí v mateřské škole – 6. část

Pěstujeme bylinky

MIROSLAVA STRAKATÁ

Přemýšlejí děti nad tím, co jedí? Vědí, odkud se vzaly potraviny na jejich talířku? Mají možnost vyzkoušet si přípravu jednoduchého pokrmu? Dáváme jim příležitosti k bližšímu poznávání například jednotlivých druhů ovoce a zeleniny? Mohou je děti s pomocí dospělých samy zpracovat? Následující seriál nabízí inspiraci, jakým způsobem můžeme děti blíže seznamovat s plody a rostlinami, které samy vypěstují.

Které živočichy najdeme v záhonku

Chceme-li s dětmi pěstovat bylinky, je vhodné seznamovat je se všemi souvislostmi, včetně pletí, zalévání a celkové úpravy záhonku. Během péče o záhonky děti zjišťují, že v půdě nejsou jen bylinky, ale také jiné rostliny, kterým se říká plevel, protože jsou mezi bylinami nežádoucí. Při těchto činnostech však také děti zjišťují, že jsou na záhoncích zabydleni různí drobní živočichové. Jací živočichové zde žijí, zjistíme, když si vezmeme lopatky a sítka a opatrně přes ně prosíváme zeminu. Na sítkách nám zůstane drobný hmyz, který vkládáme do nádobek a pod lupou jej pozorujeme. V půdě najdeme např. různé kukly a larvy, housenky, mravence, žížaly a další. Živočichové žijí i na našich bylinkách. Vezmeme malé kousky bílého plátýnka, položíme je pod rostliny a opatrně jimi zatřeseme. Z rostlin spadne na plátýnka drobný hmyz, který je na bílé látce dobře vidět a můžeme ho také pozorovat lupou a slovně popisovat. Větší hmyz můžeme pozorovat přímo na květech rostlin – mouchy, včely, motýly a další.

Jaký úkol má v záhonu žížala

Žížaly jsou zvláště užitečné, protože nám pomáhají kypřit půdu – pojďme se o tom přesvědčit. Větší sklenici naplníme střídavě vrstvami jemného písku a půdy. Potom do ní vypustíme několik žížal, které děti našly na svých záhoncích. Navrch položíme trochu listí – žížaly se živí rozkládajícími se částečkami rostlin nebo živočichů, které půda obsahuje. Sklenici omotáme hnědým papírem, abychom zabránili průniku světla dovnitř. Po dvou dnech papír odstraníme – uvidíme, jak žížaly promísily vrstvy přírodního materiálu. Děti na tomto příkladu vidí, jak žížaly půdu ve sklenici, a tedy i v záhonu, kypří.

Záhadné hromádky hlíny

Při pobytu venku děti upozorníme na malé hromádky z hlíny na zahradě či na louce. Děti zpravidla vědí, že jsou to krtiny, ale už nevědí, že krtek nebydlí v malé hromádce. Vysvětlíme jim, že krtek si pod zemí dělá chodbičky, hloubí tunely a vyhrabává žížaly a hmyz, kterými se živí. Když vylézá z podzemí ven na povrch země, vyhrne před sebou hromádku hlíny (krtinu). Ukážeme dětem krtka na obrázku a také si ukážeme, jak to u něj v podzemí vypadá. Rovněž dětem vysvětlíme, jaké má krtek vlastnosti a schopnosti. Krtek má velmi slabý zrak, protože pod zemí je tma a vidět vlastně nepotřebuje. Má ale velmi dobře vyvinutý čich, kterým si v zemi vyhledává potravu. Má velmi silné přední tlapky s dlouhými ostrými drápy, které potřebuje k vyhrabávání chodbiček pod zemí. Upozorníme děti, že krtek sice žije na zahradě nebo na louce pod zemí, ale na záhoncích ho moc rádi nemáme, protože by mohl podrýt některé byliny, které by pak zahynuly.

Hra na krtka

Ve třídě rozestavíme židličky, mezi které natáhneme provázek, tak vzniknou cestičky vedoucí různými směry. Dětem na začátku dráhy zavážeme oči šátkem a položíme ruku na provázek. Dítě představující krtka se drží provázku a poslepu zkouší projít na konec dráhy, kde na něj čeká učitelka. Na konci cesty mu dá přičichnout k některému z připravených kelímků s potravinami. Dítě hádá, jaká dobrota se v kelímku ukrývá, pokud ji nepozná čichem, zkouší ji uhodnout podle chuti. Postupně se všechny děti vystřídají. Po vystřídání dětí můžeme dráhu obměnit – děti velmi rády vymýšlejí další varianty dráhy.

Poznámka: Pokud je některé z dětí nejisté při zavázání očí, zvolíme obdobnou variantu. Hra probíhá stejně, přičemž se dítě drží jednou rukou provázku a za druhou ruku jej drží kamarád, který mu takto pomáhá při projití krtčími cestičkami. Touto činností se děti zároveň učí prosociálnímu chování, vzájemně si pomáhají při cestě „v krtině“.

Hru lze velmi dobře aplikovat na zahradě nebo kdekoli v přírodě – provázek natáhneme mezi stromy.

Připravíme hostinu pro krtka

Děti vědí, že krtci se mimo jiné živí také žížalami. Někdy ale není jednoduché je najít a ulovit. Zkusíme si, zda budeme také tak šikovní jako krtci. Děti jsou rozděleny do menších

skupin (4–6 dětí). Každá skupinka má svůj domov – na papíře nakreslenou krtinu, kam nosí své zásoby žížal. Žížaly (krátké provázky či kousky vlny) jsou ukryté v prostoru třídy (zahrady). Krtci z každé skupinky běhají po třídě a snaží se najít schované žížaly a donést je do své krtiny. Na hledání žížal mají krtci vymezený časový prostor, po zaznění signálu si krtci sednou ke své krtině. S pomocí učitelky si krtci v každé krtině spočítají nasbírané žížalky. Vyhrává každé družstvo, které našlo nějaké žížaly, bez ohledu na jejich počet. Hru opakujeme podle zájmu dětí.

Děti představují svou bylinku

Děti již získaly základní poznatky o bylinkách a jejich pěstování. Další informace si mohou vyhledat samy, resp. za pomoci rodičů – doma společně v knihách, encyklopediích či na internetu vyhledají jakoukoli další bylinku, zjistí o ní základní informace a její obrázek přinesou do školky. Pokud děti budou vyhledávat jakékoli informace samy (byť za pomoci dospělých), bude to pro ně nejen zábavné a možná i trochu dobrodružné, ale také budou na své nové poznatky hrdé a budou si je velmi dobře pamatovat. Druhý den si v kruhu o bylinkách na přinesených obrázcích povídáme – jak se bylinka jmenuje, kde ji děti našly a kdo jim přitom pomáhal, příp. k čemu se bylinka používá, jak bylinka vypadá – stručný slovní popis – například barva květu, tvar listů, rozložení listů, velikost apod. Různé druhy bylinek na přinesených obrázcích mohou děti také mezi sebou porovnávat a slovně popisovat.

Proč létají na květy rostlin včely

Na zahradě s dětmi pozorujeme, že na květy bylin i dalších rostlin létají včely, motýli a další hmyz. Vysvětlíme si, že hmyz létá na květy kvůli sladké šťávě (nektaru). Zatímco např. včela pije nektar, zachytí se jí pyl na nožičkách a ten pak roznáší na další květy stejného druhu rostliny, v nichž se vyvíjejí semena. Ze semen pak vyroste nová rostlina. Pyl z květů opatrně setřeseme na bílá plátýnka nebo papírové kapesníčky, kde ho děti mohou dobře vidět. Děti zkoumají jemný pyl hmatem. Tímto příkladem si děti uvědomují souvislost mezi hmyzem a rostlinami.

Najdou motýli své květiny?

Na obrázku si ukážeme ve zvětšené podobě některý druh hmyzu, nejlépe motýla, jehož části těla děti slovně popíšou. Zvlášť je upozorníme na dlouhý sosáček, kterým motýli sají sladký nektar z květů. Motýla či jiný druh hmyzu si děti mohou prohlédnout také pod lupou. Připravíme si skleničky nebo kelímky (v počtu odpovídajícím počtu dětí), do kterých nalijeme sladký nápoj (džus či šťávu). Navrch každé skleničky připevníme květinu z barevného papíru a nůžkami vystřihneme malý otvor pro brčko. Kelímky rozmístíme po třídě nebo ve vymezeném prostoru zahrady. Děti budou představovat motýly a budou hledat květiny, aby z nich mohly nasát sladký nektar. Každé dítě si vezme brčko, na pokyn učitelky se rozběhne po třídě (po zahradě) a najde si libovolnou skleničku-květinu, do níž opatrně zasune brčko a nápoj brčkem vypije. Do skleničky nalijeme jen malé množství nápoje, cílem není, aby děti vypily celý obsah skleničky, ale aby si symbolicky vyzkoušely, jak motýli sají nektar z květů.

Pítko pro motýly

Nektar je pro motýly hlavní obživou, kromě něj však potřebují také vodu. Proto si s dětmi vybudujeme malé motýlí pítko. Společně s dětmi hledáme na zahradě vhodný prostor pro motýlí pítko. Poté zapustíme do země až po obrubu větší květináč. Dno naplníme směsí štěrku, kamínků a zeminy a zalijeme vodou, aby vznikla přirozená kaluž. Do vody se dostanou z půdy nerostné látky, které jsou pro motýly důležitým zdrojem živin. Při pobytu na zahradě děti pozorují, jak poletující motýli usedají na květy rostlin, ale zároveň se létají napít z našeho pítka.

Hra na vosy

Připravíme si větší množství papírových květů různých barev a tvarů. Každé dítě si vybere jeden květ a připevní si jej na tričko. Ostatní květy učitelka za pomoci dětí rozmístí libovolně na koberec, který bude symbolizovat rozkvetlou louku. Připomeneme dětem, že vosy stejně jako ostatní hmyz létají z květu na květ. Vosy budou létat pouze na stejný druh. Děti si nejprve pečlivě prohlédnou, jaký květ mají na svém oděvu (jakou má barvu a tvar). Poté se rozhlédnou, zda stejné květy jsou i mezi množstvím dalších květů na koberci. Vysvětlíme si pravidla – na znamení (cinkot zvonečku) se všechny vosy rozlétnou na louku a sednou si na bobek na stejný květ, jaký mají na svém tričku. Na další zacinkání přeletí na další květ stejného druhu a takto hra pokračuje. Děti – vosy létají na znamení z květu na květ a dávají přitom pozor, aby si květ nezaměnily s jinou květinou. Hru lze obměnit tak, že si děti mezi sebou vymění květy a létají pak na stejný druh jiné květiny. Touto hrou si děti uvědomí, že k tvorbě semen nebo plodů se semeny je důležité, aby hmyz létal na květy stejného druhu rostliny.

Hnízda pro včely samotářky

Vysvětlíme si, že včely medonosné žijí ve společenstvech v úlech, ale existují další druhy včel žijící samotářsky. Kladou vajíčka do maličkých hnízd a o své larvičky nepečují jako včely v úlech. Některé druhy hloubí hnízda ve dřevě nebo v dutých stoncích. Tyto včely samotářky ale také opylují květy rostlin, proto si zaslouží naši pomoc – vyrobíme jim hnízda.

Připravíme si stonky bambusu, které nařežeme na stejně dlouhé tyčinky. Děti budou pracovat ve skupinách, každá skupina dostane cca 15–20 dutých stonků bambusu. Bambusové stonky svážou provázkem nebo stužkou a jednou stranou je zapíchnou do modelovací hmoty – tím se stonky na jedné straně ucpou. Takto připravený bambus vložíme do květníku otevřenými konci ven, další hmotou jej můžeme v květníku ještě upevnit. Květník s bambusovými tyčinkami umístíme na suché a slunné místo – místo pomohou najít děti. Včely si vystelou bambusové tyčinky hlínou a nakladou do nich vajíčka. Při pobytu venku děti pozorují, zda včely na bambusové tyčinky létají.

Využití bylin – praktické činnosti dětí

Děti ochutnávají bylinkové čaje

Použijeme různé druhy čerstvých, příp. sušených bylin. Připravíme si několik nádob na čaj, na každou nádobu nalepíme obrázek bylinky, ze které bude v dané nádobě čaj. Před vařením čaje děti nejprve čerstvé (nebo sušené) bylinky prozkoumají zrakem, hmatem a čichem, sdělují své postřehy a pocity (která vůně se jim líbí, zda jsou lístky bylinky jemné, píchají, jsou hladké či drsné apod.). Poté děti do každé nádoby vloží příslušné bylinky, učitelka je zalije horkou převařenou vodou. Když je čaj zchladlý, ale ještě teplý, děti si nalévají do malých kalíšků a ochutnávají. Navzájem si sdělují, který druh bylinného čaje jim chutná více, který méně, podle své chuti si mohou čaj přisladit medem. K ochutnávání čajů lze použít brčka. Aktivitu je vhodné realizovat ve školní jídelně.

Bylinková svačinka

Připomeneme si, že bylinky jsou nejen zdravé pro náš organismus, ale že dávají specifickou chuť a vůni i pokrmům. Bylinky z naší zahrádky tedy ochutnáme. Děti s pomocí učitelky připraví tvarohovou nebo sýrovou pomazánku, kterou rozdělíme na čtyři misky. Připravíme si čtyři druhy najemno nakrájených bylinek (např. tymián, bazalku, petržel, pažitku). Děti je nejprve poznávají podle vůně a snaží se je správně určit, poté do každé misky s pomazánkou zamíchají jednu z bylinek. Podle chuti si děti samy mažou malými příborovými nožíky pomazánky na kolečka rohlíků a popisují své dojmy z ochutnávky. Zároveň touto činností podporujeme samostatnost při přípravě svačinky a také kulturu stolování.

Omeleta s bylinkami

Z bylinek si můžeme připravit i další jednoduché pokrmy. Velmi snadno se pěstuje řeřicha, a to jak v květnících nebo truhlících ve třídě, tak na školní zahradě v záhonku. Připomeneme si, že i tato bylina je velmi zdravá, obsahuje řadu vitamínů a dalších látek důležitých pro náš organismus. Nať řeřichy si nejprve natrháme a omytou ji můžeme ochutnat. Děti budou pracovat v menších skupinách, každá skupina dostane mísu, kvedlačku a potřebné suroviny:

- 2 vejce
- lžíce strouhaného sýra
- lžíce řeřichy (nasekaná nať najemno)
- ½ cibule (nakrájená najemno)

- 2 plátky šunky (nakrájené najemno)
- sůl
- mletý pepř

Děti našlehají vejce (ve skupině se střídají), přidají strouhaný sýr, cibuli, řeřichu, šunku, sůl, pepř a důkladně vše promíchají. Z těsta vytvarují omeletu, kterou položí na vymaštěný plech, a paní kuchařka jim omelety upeče v kuchyni. Než se omelety upečou, děti připraví zeleninu (omyjí a nakrájí). Po upečení dostane každá skupina dětí omeletu, kterou si za pomoci učitelky nakrájí na trojúhelníky jako pizzu. K omeletě si mohou z mističky nandat zeleninu podle své chuti.

Která jídla jsou rostlinného původu

S dětmi si prohlížíme obrázky, na nichž jsou zobrazeny talíře s různými pokrmy. Děti sdělují, jaké pokrmy na obrázcích jsou a která konkrétní jídla z nich jsou rostlinného původu, například:

- pečené kuře s bramborem, brambory posypané petrželkou, okurkový salát,
- bramborové knedlíky, maso a zelí,
- zeleninové rizoto posypané sýrem,
- rajská omáčka s masem a těstovinami,
- čočka, vajíčko, okurka,
- knedlíky s meruňkami posypané tvarohem
- bramborové šišky s mákem
- hrachová kaše s cibulkou,
- bulgur s houbami
- a další.

Nápoje:
- čaj s cukrem,
- čaj s medem,
- kakao,
- káva,
- mléko,
- voda s ovocem (popřípadě s bylinkami)
- a další.

Pro děti je mnohdy překvapivé, kolik jídel a nápojů je rostlinného původu, často si to ani neuvědomují. Obtížné je pro ně například určit: bramborové knedlíky – jsou z brambor, do těsta se přidává mouka, která je také rostlinného původu. Je vhodné ukázat dětem na obrázku například čajové plantáže nebo jednotlivé čajové lístky, kakaové boby a další. S dětmi můžeme procvičovat tuto činnost v průběhu celého týdne – děti se snaží u každé přesnídávky, oběda i odpolední svačiny sdělit, co z konkrétního jídla nebo pití má rostlinný původ.

Bylinkový dárek pro maminku

Z bylinek můžeme připravit i dárek pro maminky. Ukážeme si několik látkových sáčků s různými bylinkami. Děti sedí v kruhu, sáčky nechají kolovat a zkoušejí, jak voní. Poté se posadí ke stolečkům a s pomocí učitelky vyrobí voňavý bylinkový sáček. Každé dítě dostane kousek látky (ve tvaru kruhu, vystřihnutý entlovacími nůžkami) a červenou úzkou mašličku. Z misek s různými druhy usušených bylin si vybere jednu bylinku a hrst nasype na látku, z níž utvoří sáček a zaváže mašličkou. Děti si samy vybírají látky, podle vzoru, který se jim líbí. Druhá možnost je, že budeme mít pro děti připravené hotové látkové sáčky, kam si děti bylinky nandají a sáček zavážou mašličkou.

Přírodní barvení kapesníčku pro maminku

Bylinky můžeme využít také k obarvení látky nebo vlny. Na obrázcích si ukážeme způsob barvení látek v dávných dobách – za našich babiček a prababiček nebylo tolik pestrých látek, ale šikovné babičky si je dovedly barvit samy. Zkusíme si obarvit bílý kapesníček, který pak děti mohou věnovat mamince či babičce. Každé dítě dostane bílou plátěnou látku o rozměrech např. 30 x 30 cm. Je vhodné okraje zastříhnout entlovacími nůžkami, aby se látka netřepila, nebo začistit na šicím stroji. Bylin či rostlin, které lze k barvení látky využít, je velké množství, např. rezeda žlutá, podběl lékařský, kontryhel obecný. Do staršího hrnce nalijeme vodu a vložíme větší množství byliny jednoho druhu (většinou se používají stonky a listy). Vodu zahříváme. Jakmile jsou byliny dostatečně vylouhované, vyjmeme je a do horké obarvené vody vložíme bílé kapesníčky. Můžeme přidat trochu octa jako mořidlo. Čím déle kapesníčky v barvě necháme, tím bude barva sytější. Kapesníčky necháme uschnout, poté je srolujeme a převážeme mašličkou.

Batikování ubrousku

Obdobně, jako děti barvily kapesník, si mohou nabatikovat ubrousek. Postupujeme stejně s tím rozdílem, že děti své ubrousky libovolně skládají a převazují provázkem. Poté je vložíme do připravené tekutiny. Jakmile je vyjmeme, každé dítě si na svém ubrousku nůžkami opatrně přestřihne provázky a ubrousek si rozprostře. Po uschnutí si uděláme výstavku a zjistíme, že každý ubrousek je jiný.

Zkoumání bylin v přírodě

Bylinky už známe z pěstování ve školce nebo na zahradě MŠ, ale hodně druhů bylin můžeme najít i ve volné přírodě. Na vycházku si vezmeme několik menších košíčků, můžeme si vzít také lupy a atlas rostlin. Během vycházky se zastavíme na různých místech, kde děti hledají byliny. Pokud se jim zdá rostlina zajímavá a myslí si, že by to mohla být bylina, opatrně ji utrhnou u země a vloží do košíčku. Zároveň ji mohou prozkoumat i lupou nebo zkusit vyhledat v atlase rostlin. Rostliny nalezené v přírodě doneseme do mateřské školy k dalšímu zkoumání. Byliny nebo rostliny můžeme vytrhávat záměrně také s kořínky a použít je později na tvorbu herbáře.

Dbáme na to, aby se děti chovaly ke všem rostlinám v přírodě ohleduplně. Není potřeba utrhnout co nejvíce bylin, ale učíme děti dívat se kolem sebe, uvědomit si, že i na obyčejné louce, u lesa apod. mohou růst vzácné užitečné byliny. Často si děti všimnou při hledání bylin také hmyzu a dalších živočichů – tím si uvědomí souvislost mezi rostlinnou a živočišnou přírodou.

Návštěvy a exkurze

K poznávání bylin a různých druhů užitkových rostlin může velmi dobře posloužit exkurze například v botanické zahradě, v zahradnictví, v květinářství. Děti si návštěvami a exkurzemi velmi rozšíří povědomí o pěstování a využití bylin i dalších rostlin a načerpají velkou inspiraci pro pěstování a tvoření s bylinkami v mateřské škole.

Závěr

Cílem výše uvedeného tematického celku je vést děti přirozeným způsobem k poznávání různých druhů rostlin a bylin a jejich významu. Děti se seznamují s bylinkami a jejich širokým využitím prostřednictvím zkoumání, pozorování a vlastními prožitkovými činnostmi. Poznáváním různých druhů bylin a jejich pěstováním jsou nenásilně vedeny k pozitivnímu vztahu a respektu k přírodě. Prostřednictvím nejrůznějších prožitkových činností jim dáváme možnost a příležitost k dalšímu zájmu o nové informace, podněcujeme dětskou zvídavost a radost z objevování.

ZDROJE

- STRAKATÁ, M. *Rok v mateřské škole v činnostech – JARO. Pěstujeme bylinky.* Praha: Raabe, 2019.

Mgr. Miroslava Strakatá,
ředitelka MŠ Slunečnice Maršovice,
lektorka DVPP

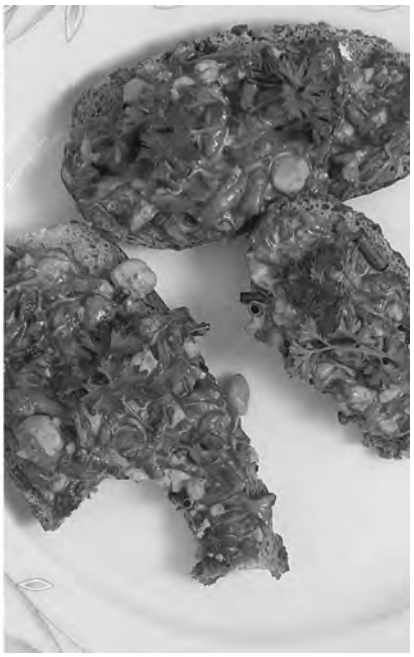
Na chleba a k chlebu

NADĚŽDA KALÁBOVÁ

Pomazánka z červené řepy

1 vařená červená řepa, sýr cottage, majonéza, pažitka, sůl, pepř

Řepu asi 10 minut povaříme, necháme vychladnout a potom vidličkou rozmačkáme v misce. Přidáme sýr, majonézu, pažitku. A nakonec podle chuti osolíme a opepříme.



Celerová pomazánka

oloupaný celer, trocha mrkve, sýr, majonéza, bílý jogurt, hořčice, citron, pepř, sůl, petrželka

Oloupeme celer a mrkev a na struhadle je nastrouháme. Potom přidáme polovinu bílého jogurtu, 3 lžičky majonézy, lžíci hořčice a zakápneme citronovou šťávou. Nakonec dle chuti osolíme, opepříme a ozdobíme kadeřavou petrželkou.

Pavézky

krajíčky bílé veky nebo toustový chleba, mléko, vejce, strouhanka

Krajíčky bílé veky nebo toustový chleba na chvíli namočíme do osoleného mléka, potom do osoleného rozšlehaného vejce, a nakonec je obalíme ve strouhance a na oleji osmažíme do červena.

Chleba v těstíčku

1 lžíce tmavého piva, 150 g ementálu, hořčice, pepř

Do talíře nalejeme polévkovou lžíci piva, přidáme 150 g strouhaného ementálu, kávovou lžičku hořčice, pepř. Krajíček chleba rozkrojený na polovinu obalíme v těstíčku, rozprostřeme na pečicí papír a pečeme v troubě. Na povrchu se utvoří jemný, lesklý škraloup.

Utopenci

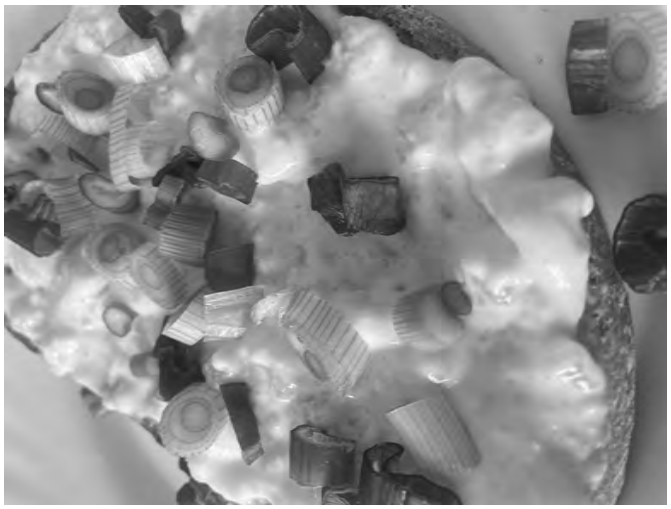
Svaříme 1 litr vody, 500 ml octa, 3 lžíce krystalového cukru, 1 kávovou lžičku soli, 1 kávovou lžičku nového koření, 1 kávovou lžičku pepře, 1 špetku chilli, 2 větvičky libečku, 5 bobkových listů, cibuli.

Nálev je na 1 kg špekáčků.

Smetanovo-tvarůžková pomazánka

1 balení tvarůžků, 200 ml smetany, pažitka

Tvarůžky nakrájíme nebo najemno rozmačkáme vidličkou a potom vsypeme do sklenice se šroubovacím uzávěrem a zalejeme smetanou tak, aby byly tvarůžky potopené. Promícháme a uzavřeme sklenici víčkem a dáme na 3 dny do ledničky. Po třech dnech máme výbornou pomazánku,



která se hodí na chleba. Pomazánku ozdobíme pažitkou nebo jarní cibulkou.

Zapékaná vejce se sýrem

4 vejce, máslo na vymazání, 10 dkg sýra eidam, 1 šlehačka, 10 dkg šunky, sůl, pepř

Do máslem vymazané skleněné mísy nakrájíme na tvrdo vařená vejce a na kostičky nakrájenou šunku. Sýr nastrouháme na struhadle a smícháme s vejci a šunkou. Nakonec zalejeme šlehačkou, trošku opepříme a osolíme a pečeme 20–30 minut na 180 stupňů. Podáváme s chlebem nebo bramborem.

Houbová polévka

2 hrsti sušených hub, 1 litr vody, 2 mrkve, 1 petržel, 2 větvičky libečku, 2 brambory, česnek, cibule, sůl, pepř, 2 dkg másla, 2 dkg mouky, zelená petrželka

Houby a zeleninu dáme do hrnce s vodou a povaříme asi 20 minut. Jakmile zelenina změkne, polévku zahustíme zásmažkou, připravenou smícháním 2 dkg másla a 2 dkg mouky. Polévku podáváme s chlebem. Na ozdobu můžeme do polévky přidat jemně nasekanou petrželku.

Květák na mozeček

50 dkg květáku, 5 dkg másla, 5 dkg cibule, 3–4 vejce, sůl, pepř

Květák uvaříme ve slané vodě v hrnci. Jakmile je květák měkký, vodu vylejeme, květák vidličkou rozmačkáme. Na pánvi osmahneme na drobno nakrájenou cibuli, přidáme rozmačkaný květák, poprášíme ho dětskou krupičkou a popepříme. Potom vmícháme rozklepnutá vejce. Posypeme pažitkou a podáváme s chlebem.

Papriky jako minutka

8 zelených paprik, 4 dkg másla, olej, drcený kmín, sůl, cibule

Cibuli nakrájíme na tenká kolečka a opečeme ji na pánvi s malým množstvím oleje do zlatova. Na jemné nudličky nakrájené papriky posypeme drceným kmínem a solí a na druhé pánvi je podusíme na másle pod pokličkou. Potom přendáme papriky na talíř, posypeme opečenou cibulkou. Podáváme s chlebem.

Naděžda Kalábová, vychovatelka, Základní škola Prostějov, Dr. Horáka 24

Základní škola Prostějov, ul. Dr. Horáka 24

vyhlašuje soutěž pro seniory, babičky a dědečky
s názvem

CHLEBOVÉ POCHOUTKY

(aneb co k chlebu a na chleba)

Soutěžní práce posílejte **do 31. prosince 2022**
na adresu:

N. Kalábová, ZŠ Prostějov, ul. Dr. Horáka 24,
Dr. Horáka 2611/24, 796 01 Prostějov

Soutěže se mohou účastnit všichni, kdo chtějí přispět do naší společné kuchařky!

Do soutěže můžete poslat libovolné množství zajímavých receptů.

Podmínkou účasti je, že autor souhlasí se zveřejněním svého receptu ve společné kuchařce, která vznikne na základě zaslaných prací.

Případné dotazy rádi zodpovíme e-mailem: **sdhor@seznam.cz**.

Na soutěžní práce se těší děti ze Základní školy Dr. Horáka 24, Prostějov.

Výlety na farmu za podpory Nadace ČEZ

IVETA BRUNOVÁ

Některé projekty se zrodí celkem rychle, některé na svoji realizaci chvilku čekají a je třeba zainteresovat do přípravy víc subjektů tak, aby vše dopadlo dle očekávání. Jaký zrod měly naše výlety na farmy v okolí?

Jsem vedoucí školní jídelny při Základní škole a Mateřské škole Malšice. V době lockdownu MAP Krajina srdce organizovala online setkání vedoucích jídelen. Na jednom z těchto setkání se probíralo palčivé téma „Dodávky surovin od místních farmářů". Plníme program Skutečně zdravé školy, živě jsem se tedy zapojila do diskuze. Na online schůzku byl pozván i Jan Čulík. Jméno pro školní jídelny téměř neznámé. Ovšem v Táboře člověk, který se o podporu místních farmářů zajímá a dokáže ji převést do praxe. Angažuje se v neskutečném množství projektů a vždy je to projekt propojený s místními farmáři. Jak sám říká, některým vidí až do obýváku. Vzájemně jsme se tedy „našli" a naše spolupráce pomaličku začínala.

Já chtěla do školní jídelny odebírat suroviny od místních farmářů, pan Čulík farmáře znal. Co s tím? O projekty, kde plníme program Skutečně zdravé školy, se starám s paní učitelkou Anetou Rypáčkovou. Několikrát jsme se tedy v této trojici sešli, povídali o našich vizích a plánech. Osobně jsme s panem Čulíkem navštívili Minisýrárnu Slapsko a BIO rostlinnou farmu Kveteto. Od těchto farem jsme do školní jídelny začali odebírat i suroviny. Není ale úplně vše zalité sluncem… S farmou ze Slapska jsme museli spolupráci ukončit. Ovšem ne protože bychom sami chtěli, ale veterinární pravidla nám neumožňují odběr do jídelny. Velká škoda… Nicméně se rodila myšlenka na druhý počin spojený s místními farmáři, a tím byly výlety dětí na farmu. Záměrně píši množné číslo, nechceme totiž zůstat u jednoho výjezdu. Chceme, aby děti poznaly život na farmě v různých ročních obdobích, aby si dokázaly spojit to, že na jaře něco zasejí a na podzim budou skutečně jíst. Honza Čulík k tomu říká: *„Propojení malých farmářů a škol je věc chvályhodná, ovšem pokud zůstane jen*

u dodávek surovin, chybí to nejdůležitější – a tím je dopad na samotné děti. Jsme přesvědčeni, že nejdůležitější je zasáhnout čichové, hmatové a celkově smyslové vjemy dětí. Podojit kravku, pohladit kůzlátko a pocítit vůni sena.“ Nápad jsme měli, akční jsme také dost, farmáři souhlasili, že věnují svůj čas dětem a připadá jim to smysluplné, a co ještě chybí? Finance.

Letos dva výlety na farmu – na jaře a na podzim – financuje Nadace ČEZ. Bylo třeba zapojit i rodiče, abychom získali dostatek bodů a finance nám mohly být přiděleny. Rodiče sbírali body pomocí aplikace Pomáhej pohybem. Administrativní a organizátorské náležitosti byly tedy vyřízené a mohl nastat den výjezdu na farmu. To se stalo 3. 5. 2022.

Časně ráno zastavil autobus u školy. Školkové děti ve věku 5–6 let a žáci 7.–9. ročníku ZŠ se vypravili do obce Slapsko. Zde sídlí rodinná Minisýrárna manželů Hladíkových. Právě tady jsme odstartovali náš projekt „Na den farmářem“. Farmáři nás přivítali a pozvali na pastvinu plnou krav, koz a kůzlat. Zde se odehrálo tolik zážitků! Děti se ihned vrhly na

kůzlátka a jejich radosti neušla ani kráva Bára. Ta zaslouží absolutorium, protože se nechává dojit všemi dětmi. Získat zde mléko bylo jejich hlavním úkolem. Kvalitu integrace s místní faunou dokazuje i to, že jedno z kůzlátek málem s dětmi nastoupilo až do autobusu. Všechna zvířata byla milá a trpělivá. No… říká se, jaký hospodář, taková zvířata. Před odjezdem jsme ještě objevili další domácí zvířata, která jsme měli šanci hladit a mazlit – morčata, králíčky, kočky i psy. Hodina a půl utekla jako voda. Nadojené mléko dostáváme s sebou jako suvenýr.

Opět nasedáme do autobusu a přejíždíme do Leštiny. Obce, kde sídlí další rodinná farma Aničky a Pavla Měskových, tentokrát s BIO rostlinnou výrobou. Zde jsme se rozdělili do tří skupin. První z nich měla za úkol nasbírat bylinky –

pěstované na záhonech i volně se vyskytující, saláty a jedlé květy pro výrobu oběda. Děti z druhé skupiny měly za úkol nařezat čerstvé květiny a uvázat z nich kytice, kterými jsme si vyzdobili slavnostní tabuli. Poslední skupina se zaměřila na výsadbu. Děti se učily sázet semínka i sazeničky zeleniny. Ta až vyroste, přivezou nám ji farmáři do školní jídelny a my si na ní pochutnáme! ☺

A víte, jak jsme završili tak krásné zkušenosti a prožitky z farem? Přece úžasným chuťovým zážitkem. Honza Čulík se svým přítelem kuchařem nám uvařili bramborový krém s bylinkami zjemněný čerstvým kravským mlékem. Jako druhý chod jsme měli halloumi burger s asijským salátem, bylinkami, jedlými květy a krémovými dipy. Lahoda!

I když jsme vesnická škola, byl pro děti výlet na farmu opravdový zážitek a nadšení je vidět z pořízené dokumentace. Pořád je ale co zlepšovat, na podzimní výlet na farmu už se v hlavě rodí nové inovace.

Děkujeme všem zúčastněným a moc se těšíme na další spolupráci!

Iveta Brunová, vedoucí školní jídelny při ZŠ a MŠ Malšice

SPECIÁL PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY

vychází 6× ročně
ročník VIII
4/2022

- **Vydává:**
  Wolters Kluwer ČR
  www.wolterskluwer.cz
- **Šéfredaktorka:**
  Mgr. Naděžda Eretová
- **Odborná redaktorka:**
  Mgr. Dagmar Červená
  tel.: 246 040 475
  e-mail: dagmar.findova@wolterskluwer.com
- **Adresa:**
  Wolters Kluwer ČR
  Řízení školy
  U Nákladového nádraží 10
  130 00 Praha 3
  tel.: 246 040 444
  IČ: 63077639
- **Předplatné a distribuce:**
  tel.: 246 040 400
  e-mail: obchod@wolterskluwer.cz
- **Inzerce:**
  Mgr. Miroslav Hřebecký
  tel.: 777 230 849
  e-mail: mhrebecky@gmail.com
- **Sazba:**
  Michaela Blažejová
- **Tisk:**
  SERIFA, s. r. o.
  Jinonická 80, Praha 5

Za správnost údajů uvedených v článcích odpovídají jejich autoři.

Přetisk a jakékoli šíření dovoleno pouze se souhlasem vydavatele.

Vydávání povoleno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 22055.
ISSN 2336-6818

Nabízíme dvě varianty ročního předplatného: Speciál pro školní jídelny spolu s odborným měsíčníkem Řízení školy – zvýhodněná cena celkem za oba časopisy 2 750 Kč (DPH je účtováno dle aktuálně platné sazby). Samostatný Speciál pro školní jídelny – cena 1 020 Kč (DPH je účtováno dle aktuálně platné sazby).

Předáno do tisku dne 14. 6. 2022

© Wolters Kluwer ČR, 2022

Časopis je dostupný také v ASPI.

Wolters Kluwer | ASPI

Vytištěno na 100% recyklovatelném papíru se značkou Eco-label EU.