



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 6. 2020 |

Vím, co jím a piju, o.p.s.

Recepty pro zoufalé rodiče. Vaříme chutně i levně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Recepty-pro-zoufale-rodice.-Varime-chutne-i-levne__s10010x19708.html

Pandemie zahrnala mnoho rodičů do stavu, kdy současně plní roli zaměstnance, učitele a vedoucí školní jídelny. V záplavě povinností nezbývá čas na vymýšlení a vyváření jídel vhodných pro děti i dospělé. Máme pro vás tipy, jak uvařit chutně, zdravě, rychle a levně.



Pracovat, vyučovat děti a do toho vařit. Co pořád vymýšlet k jídlu, aby to dětem chutnalo, nestrávili jsme u plotny hodiny, a suroviny byly cenově dostupné? Obecně vhodné jsou polévky a krémy.

„Dostanete do dětí nenásilně **čerstvou i mraženou zeleninu.**

Příkladem je květáková nebo pórková polévka, vývar se zeleninou a nudlemi nebo dětmi oblíbená rajská s vaječnou zavárkou a kuřecím masem,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Zapojte děti

Do přípravy pokrmů [zapojte i větší děti](#). Práce půjde rychleji od ruky a možná budete překvapeni, jak moc je vaření baví a jaké talenty v nich dřímají. Například **krájení a skládání** různobarevné zeleniny na talíř svěřte dětem. Mohou se vyřádit na způsobu aranžování a může jít o dobrý způsob, jak do nich zeleninu vůbec dostat. Děti **zvládnou nachystat i malé svačinky** v podobě smoothie z ovoce a zakysaných mléčných výrobků, nebo si namazat kousek pečiva pomazánkou.

- Trvejte na snědení několika alespoň jedné porce ovoce a 3 porcí zeleniny za den. Počítá se i zelenina tepelně upravená nebo kompot.
- Snažte se, aby zelenina a ovoce bylo součástí minimálně tří denních pokrmů.
- Dělejte si často smoothie z ovoce a zakysaných mléčných výrobků. Zvládnou je i děti a máte rychlou a zdravou svačinu.
- K sušenkám nebo jiným pamlskům přidejte alespoň jablko.

- Nedovolte, aby si děti braly jídlo bez dovolení.
- Zkuste domácí kvašenou zeleninu. Stačí zelí a mrkev, popř. červená řepa.

Zelenina všude

České děti přijímají ve stravě nedostatek zeleniny, proto se snažte alespoň **kousek zeleniny dostat do všech jídel**. Příkladem může být palačinka se zeleninovou náplní, květákové karbanátky nebo mrkvová pomazánka s tvarohem.

Celozrnné špagety s rajčaty a šunkou (pro 4 osoby)



400 g krájených sterilovaných rajčat, 200 g šunky, 4 malé cibule, 4 polévkové lžíce olivového oleje, bazalka, pepř, 25 zelených oliv, 120 g sýr Eidam 30 % t. v s.

Příloha: 150 g vařených celozrnných špaget/1 porci

Jak na to? Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a šunku, přidáme rajčata, sušenou bazalku, pepř a podusíme. Do směsi před podáváním vmícháme nasekané olivy a před podáváním posypeme strouhaným sýrem.

Vaječná omeleta s chlebem (pro 4 osoby)



6-8 vajec, 1 cibule, $\frac{1}{2}$ červené papriky, 50 g kukuřice, $\frac{1}{2}$ menší cukety, 150 g šunky, 50 g strouhaného sýra, 2 lžíce oleje. sůl, pepř

Příloha: chléb a nakrájená zeleniny dle vlastního výběru

Jak na to? Zeleninu a šunku nakrájíme na kostičky a na oleji orestujeme. Vejce rozkvedláme se solí a pepřem a vlijeme rovnoměrně na rozprostřenou zeleninu se šunkou. Přiklopíme poklicí, snížíme zdroj tepla a necháme péct. Před dokončením posypeme sýrem. Podáváme na krájené na osminky (jako pizzu) s libovolnou zeleninovou oblohou a chlebem.

„Americká buchta“



4 vejce, 250 g třtinového cukru, 1 vanilkový cukr, 2 hrnky polohrubé mouky (430 g), 1 sáček prášku do pečiva, 4 hrnky strouhaných jablek (1000 g), ½ čajové lžičky skořice, ½ hrnku slunečnicového nebo řepkového oleje (160 g), 1 polévková lžíce holandského

kakaa (12 g), 100 g nasekaných vlašských ořechů, 40 g hrozinek

Jak na to? Cukr ušleháme s vejci do pěny, jablka nastrouháme nahrubo. K vejcím přidáme olej a pak vmícháme všechny sytké suroviny. Nakonec přidáme jablka a důkladně promícháme. Pečeme ve vymazaném a moukou vysypaném plechu při teplotě 170 °C.