



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Zdravé Vánoce](#) 8. 12. 2022 |



PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Perníčky jako školní svačina, kterou děti zpátky nepřinesou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pernicky-jako-skolni-svacina,-kterou-deti-zpatky-nepripinesou__s20144x20451.html

Voňavé perníčky milují především děti. Bývají také jedním z prvních kuchařských počinů, s jejichž realizací děti s radostí pomáhají. Mnohé rodiny mají svůj osvědčený perníčkový recept, který pečlivě opatrují. Ani naše rodinka není výjimkou.



Vždy, když vylovím ze zmeti papírků starodávným písmem vytištěný recept (pravda, ukořistila jsem jej před mnoha lety na jedné vánoční výstavě, ovšem starodávné písmo neodkazuje na můj převysoký věk, ale staročeskou tematiku), v duchu si spokojeně mlasknu, jak se těším na jejich pečení.

Recept je tradiční, ale naznal několika úprav – namísto klasické hladké mouky používám **mouku žitnou celozrnnou hladkou** a dávám dvojnásobné množství tuku. V některých recepturách není tuk použit vůbec, **přídavek tuku však činí těsto vláčnější, lépe se s ním pracuje a po upečení jsou perníčky měkčí.**

Třetí a relativně novou inovací je zdobení. Tradiční zdobení bílkovou polevou částečně nahradilo **polévání kvalitní čokoládou**. A nyní je mým žhavým trendem **zdobení ořechy a sušeným ovocem**. Přiznávám, není to z mé hlavy, opět pomohla vánoční výstava. Konkrétně výstava v Betlémské kapli, kde nasajete krásnou vánoční náladu a nahlédnete pod pokličku dávno zapomenutým lidovým řemeslům.



Upravenou recepturu jsem nasázela do počítačového programu NutriPro a pro zajímavost uvádím, jaké má takový perníček nutriční hodnoty, např.

v porovnání s oplatkou s mléčnou krémovou náplní v kakaové polevě.

Tabulka: srovnání nutričních hodnot čokoládové plněné oplatky a perníčku zdobeného ořechy a sušeným ovocem

	Perníček zdobený (50 g)	Sušenka (50 g)
Energetická hodnota (kJ)	964	1146
Bílkoviny (g)	3,2	4,0
Tuky (g)	10,0	18,0
Sacharidy (g)	30,0	23,5
Vláknina (g)	3,5	1,5

Rozdíly nejsou na první pohled příliš velké, u perníčků ale víte, které suroviny byly použity a zejména u dětí 2 g vlákniny hraje docela podstatnou úlohu.

Recept na perníčky (přibližně 40 kousků)

- 400 g hladké mouky žitné
- 140 g moučkového cukru
- 120 g tuku (máslo nebo Hera)
- 2 celá vejce
- 3 lžíce medu
- ½ kávové lžičky jedlé sody
- Perníkové koření – mletý anýz, hřebíček, nové koření, skořice
- 2 lžíce kakaa – nemusí být
- Na ozdobení: loupané mandle, jádra vlašských ořechů, hrozinky nebo sušené brusinky, sušené švestky, fíky nebo datle

Postup je snadný - připravíme vláčné těsto, které necháme alespoň den a noc uležet v chladu. Tvary vykrajujeme z 3-4 mm silného těsta, potřeme rozkvedlaným vejcem a zdobíme připravenými ořechy a nakrájeným sušeným ovocem. Perníčky pečeme v troubě vyhřáté na 170 °C přibližně 10 minut (podle velikosti).



Jinou variantou jsou i tenčí perníčky, které pak po upečení slepují švestkovými povidly.

Perníčky spolu s mlékem nebo keфіrem jsou u nás oblíbenou školní svačinou, jejíž zbytky v taškách nikdy nezůstávají. Zkuste to také a jistě mi dáte za pravdu.

Zdroj obrázků v textu: archiv autorky, Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[mandle](#) [ořechy](#) [perníčky](#) [sušené ovoce](#) [svačina do školy](#) [svačina pro děti](#)
[tabulka výživových hodnot](#) [Vánoce](#) [vánoční cukroví](#) [vánoční recept](#) [žitná mouka](#)

Copyright © 2026

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz