



Kateřina Slabíková

ZDRAVÉ POMAZÁNKY



Splendidum družstvo



Zdravé pomazánky

Kateřina Slabíková

© Kateřina Slabíková
Školní jídelna
Základní škola Valašské Klobouky
2018

Úvodem

Svačit má smysl. Svačiny slouží k doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru, což vede k tomu, že dítě nemá v průběhu dne hlad a má dostatek energie. Svačiny jsou důležité proto, aby dítě nebylo unavené, mohlo se soustředit a podávalo adekvátní výkony.

*Pomazánky jsou v jídelníčku naprosto nenahraditelné. Je možné je podávat k snídani, k přesnídávkce nebo jakou lehkou večeří. Pomazánky **chutnají hlavně dětem**, proto bychom se měli snažit do nich zamixovat jen ty nejzdravější potraviny.*

Podstatou zdravých pomazánek by měly být ingredience se spoustou bílkovin, ale minimem tuku. Takové požadavky splňuje třeba odtučněný tvaroh nebo čerstvé sýry (jako Gervais, Lučina, Cottage či Ricotta).

Záleží jen na vás, jaké další suroviny si do zdravé pomazánky namícháte. Čím víc bílkovin a zeleniny přidáte, tím lepší nutriční vlastnosti bude pomazánka mít. Použijte různé druhy zeleniny např. papriku, rajčata, okurky, olivy, ale také tvrdé sýry s nižším podílem tuku, vejce, tofu, luštěniny, ryby, drůbeží maso. Pro závěrečné dochucení využijte svoji fantazii a sáhněte po cibuli, česneku a čerstvých bylinkách. Na dozdobení použijte semínka (sezamová, lněná, konopná, dýňová, slunečnicová), která do jídla dodají zdravé tuky a podpoří pocit sytosti.

Aby i dítě mělo zájem o svou svačinu, zkuste ho do přípravy zapojit a vést s ním o jídle a návrzích na vlastní svačinu dialog. Děti v předškolním věku rády spolupracují. Tím, že se bude dítě na přípravě podílet nebo se pro ni samo rozhodne, bude větší pravděpodobnost, že mu bude chutnat a sní ji. Servírování svačiny také není zanedbatelné. Čím více jídlo atraktivníte, tím více dítě zaujme. Pomazánka je sice od slova mazat, vůbec ji ale nikam a na nic mazat nemusíte. Dejte dítěti pomazánku do malé mističky a nechte ho, aby si v ní máčelo domácí tyčinky nebo křupky.

Pomazánky jsou rozděleny do několika kategorií. Všechny pomazánky mohli děti v MŠ několikrát ochutnat. I když jsou některé neobvyklé a neznámé, proto můžete narazit na problém, že dítě určitou zeleninu, luštěninu, obilovinu nebo ovoce bude odmítat. Je potřeba vytrvat, než si dítě na určité chutě zvykne. Některé potraviny je potřeba ochutnat i 10x a více. Ze začátku můžete do pomazánek přidávat menší množství potravin, na které děti nejsou zvyklé a pomazánku si upravit podle své potřeby.

Při přípravě pomazánek vám přeji spoustu inspirace a dobrou chuť!

Kateřina Slabíková
vedoucí školní jídelny
Základní škola Valašské Klobouky

Obsah

POMAZÁNKY LUŠTĚNINOVÉ.....	1
Pomazánka cizrnová s olivami.....	2
Pomazánka cizrnová s pečenými paprikami.....	3
Pomazánka čočková s lučinou s ředkvičkami.....	4
Pomazánka čočková s rýží a tofu.....	5
Pomazánka čočková s vajíčkem a řapíkatým celerem.....	6
Pomazánka čočková se zeleninou a saturejkou.....	7
Pomazánka čočková se žampiony a česnekem.....	8
Pomazánka fazolová s kroupami.....	9
Pomazánka fazolová s vejci a smetanou.....	12
Pomazánka hrášková s jablky a mrkví.....	13
Pomazánka hrachová s rajčaty a pohankou.....	14
Pomazánka hrachová se zeleninou a mozzarellou.....	15
Pomazánka zeleninová s tofu.....	16
Pomazánka z cizrny, koriandru a sezamu.....	17
Pomazánka z červené čočky s rajčaty a kápií.....	18
Pomazánka z červené čočky se zeleninou.....	19
Pomazánka z tofu a avokáda.....	20
Pomazánka ze sójových bobů s rajčaty.....	21
Pomazánka ze sójových bobů se špenátem.....	22
Pomazánka ze sójových bobů s okurkou.....	23
Pomazánka ze sojových kostek s droždím.....	24
Pomazánka ze sójových kostek s vejci a česnekem.....	25
POMAZÁNKY ZELENINOVÉ.....	27
Pomazánka bramborovo-pórková s droždím.....	28
Pomazánka bramborová se zakysanou smetanou.....	29
Pomazánka celerovo-mrkvová s řeřichou.....	30
Pomazánka cuketová se sýrem.....	33
Pomazánka hrášková s jáhly a kurkumou.....	34
Pomazánka kedlubnová s bramborem.....	35
Pomazánka kedlubnová s mrkví a vejci.....	36
Pomazánka květáková s jogurtem.....	37
Pomazánka květáková s jablky.....	38
Pomazánka květáková s vejci a zeleným hráškem.....	39
Pomazánka lilková s vejci.....	40

Pomazánka mrkvovo-jablková s křenem	41
Pomazánka mrkvová s ořechy a polníčkem	42
Pomazánka mrkvová s tvarohem a bílou ředkví.....	43
Pomazánka okurková s tvarohem.....	44
Pomazánka pažitková s ředkvičkami a parmazánem.....	45
Pomazánka pórková s lučinou	46
Pomazánka pórková se zeleným hráškem	47
Pomazánka rajčatová se žampiony.....	48
Pomazánka ředkvičková s mrkví.....	49
Pomazánka ředkvičková s tvarohem	50
Pomazánka špenátová se zakysanou smetanou.....	51
Pomazánka z bílého hlávkového zelí.....	52
Pomazánka z černé ředkve s křenem.....	53
Pomazánka z červené řepy s koprem	54
Pomazánka z červeného hlávkového zelí.....	55
Pomazánka z kysaného zelí s koprem	56
Pomazánka z pečeného lilku s rajčaty a oříšky.....	57
Pomazánka z rajčat s česnekem	58
POMAZÁNKY RYBÍ.....	59
Pomazánka sardinková s avokádem	60
Pomazánka sardinková s tvarohem a celerem	61
Pomazánka sardinková se zeleninou a vejci.....	62
Pomazánka tuňáková se sýrem a ovesnými vločkami	63
Pomazánka z krabích tyčinek se sýrem	64
Pomazánka z lososa a fazolí	65
Pomazánka z lososa s vařenými brambory	66
Pomazánka z lososa s vlaškými ořechy.....	67
Pomazánka z makrely s jablkem	68
Pomazánka z makrely s tvarohem a ovesnými vločkami	69
Pomazánka z rybího filé s bylinkami	70
Pomazánka z ryb v tomatě	71
Pomazánka z tuňáka s kukuřicí.....	72
Pomazánka z tresčích jater	73
Pomazánka z tresky s lučinou a křenem	74
Pomazánka ze sardelové pasty.....	75
POMAZÁNKY TVAROHOVÉ.....	77

Pomazánka tvarohová s banány	78
Pomazánka tvarohová s červenou řepou.....	79
Pomazánka tvarohová s česnekem a oregánem	80
Pomazánka tvarohová s hlávkovým zelím a vejci.....	81
Pomazánka tvarohová s jablkem a křenem.....	82
Pomazánka tvarohová s jablky a skořicí.....	83
Pomazánka tvarohová s kmínem a kápií.....	84
Pomazánka tvarohová s květákem a pórkem.....	85
Pomazánka tvarohová s medem a lískovými oříšky	86
Pomazánka tvarohová s mrkví a bílou ředkví.....	87
Pomazánka tvarohová s mrkví a muškátovým květem.....	88
Pomazánka tvarohová s mrkví a vlašskými ořechy	89
Pomazánka tvarohová s okurkou a paprikou	90
Pomazánka tvarohová s ořechy a koriandrem	91
Pomazánka tvarohová s pohankou.....	92
Pomazánka tvarohová se zeleninou	93
Pomazánka tvarohová se zelím a jablky.....	94
POMAZÁNKY SÝROVÉ.....	95
Pomazánka sýrová pěna se slunečnicovými semínky	96
Pomazánka sýrová s baby špenátem a rajčaty	97
Pomazánka sýrová s droždím a pórkem.....	98
Pomazánka sýrová s hovězím masem.....	99
Pomazánka sýrová s jablky a pórkem	100
Pomazánka sýrová s mandlemi a rozmarýnem	101
Pomazánka sýrová s mrkví, polníčkem a sezamem	102
Pomazánka sýrová s ovocem.....	103
Pomazánka sýrová s tvarohem a lískovými ořechy	104
Pomazánka sýrová se smetanou a kedlubnou	105
Pomazánka z eidamu s kořenovou zeleninou	106
Pomazánka z eidamu s pečenou dýní hokaido.....	107
Pomazánka z lučiny s kari kořením	108
Pomazánka z lučiny se špenátem a řapíkatým celerem.....	109
Pomazánka z mozzarely s jogurtem a vejcem	110
Pomazánka z mozzarely s ořechy a bylinkami	111
Pomazánka z mozzarely s rajčaty a okurkou.....	112
Pomazánka z parmazánu s rajčaty	113

Pomazánka z tvarohu a sýra s brusinkami	114
Pomazánka ze sýra cottage s černou ředkví.....	115
Pomazánka ze sýrové směsi s oregánem	116
Pomazánka ze sýra ricotta s tvarohem a koprem.....	117
Pomazánka ze žervé s tvarohem a medvědí česnekem.....	118
Pomazánka ze žervé s ředkvičkami.....	119
POMAZÁNKY Z OBILOVIN A SEMÍNEK.....	121
Pomazánka jáhlová s hráškem.....	122
Pomazánka jáhlová s kokosem	123
Pomazánka jáhlová s lískovými oříšky	124
Pomazánka kroupová s kapustou	125
Pomazánka kuskusová s droždím a cibulí	126
Pomazánka kukuřičná s hráškem a rozmarýnem	127
Pomazánka kuskusová s olivami.....	128
Pomazánka maková s ovesnými vločkami.....	129
Pomazánka pohanková s bramborami.....	130
Pomazánka pohanková s tvarohem a vejci	131
Pomazánka rýžová s kukuřičnými lupínky.....	132
Pomazánka s chia semínky a meduňkou.....	133
Pomazánka z ovesných vloček a kari kořením.....	134
Pomazánka ze slunečnicových semínek s banány	135
Pomazánka ze špaldy se šalvějí	136
Pomazánka králičí s tvarohem a tymiánem.....	137
Pomazánka králičí se žampióny	138
Pomazánka krůtí s avokádem.....	139
Pomazánka krůtí s jablky a mrkví.....	140
Pomazánka kuřecí s bramborem	141
Pomazánka kuřecí se zeleninou a vlaškými ořechy.....	142
Pomazánka z hovězího masa se zeleninou.....	143
Pomazánka z kuřecího masa s bílou fazolí	144
Pomazánka z kuřecího masa s eidamem a kari	145
Pomazánka kuřecí s ovocem	146
Pomazánka z kuřecího masa s tofu.....	147
Pomazánka z mletého masa s muškátovým oříškem	148
Pomazánka z pečeného kuřecího masa s oregánem	149
Pomazánka z telecího masa s křenem	150

POMAZÁNKY SE ŠMAKOUNEM.....	151
Pomazánka se šmakounem, vejci a polníčkem	152
Pomazánka se šmakounem s banánem	153
Pomazánka se šmakounem s batáty a řapíkatým celerem	154
Pomazánka se šmakounem s celerem a jablky.....	155
Pomazánka se šmakounem s červenou cibulí	156

POMAZÁNKY LUŠTĚNINOVÉ



Pomazánka cizrnová s olivami

10 porcí pro dospělé

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
cizrna suchá	200	200
olivy zelené	50	50
cibule	100	80
česnek	10	10
olej řepkový	30	30
máslo pomazánkové	100	100
sůl		

Technologický postup:

Cizrnu uvaříme, scedíme, necháme vychládnout, cibuli nakrájíme najemno a podusíme na oleji. Přidáme k ostatním surovinám, vše rozmixujeme, podle chuti osolíme.

Alergeny: 7

Pomazánka cizrnová s pečenými paprikami

10 porcí pro dospělé

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
cizrna	150	150
kápie červená	180	180
česnek	20	18
bylinky	4	4
olej	30	30
smetana 10%	30	30
sůl		

Technologický postup:

Kápii rozkrojíme na menší díly, očistíme, pokapeme olejem, zabalíme do alobalu a dáme péct na deset minut do trouby. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme rozetřený česnek, uvařenou, scezenou, rozmixovanou cizrnu s kápií, dobře rozmícháme. Dochutíme bylinkami, případně solí a zjemníme smetanou.

Alergeny: 7

Pomazánka čočková s lučinou s ředkvičkami

10 porcí pro dospělé

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
čočka	150	150
máslo pomazánkové	70	70
cibule	60	50
sýr lučina	150	150
ředkvičky	50	40
pažitka	5	5
sůl		

Technologický postup:

Čočku uvaříme v osolené vodě, scedíme a vychlazenou rozmixujeme. Přidáme ostatní suroviny, cibuli nakrájenou najemno a pažitku přidáme do pomazánky nebo na posypání.

Alergeny: 7

Pomazánka čočková s rýží a tofu

10 porcí pro dospělé

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
rýže suchá	150	150
čočka suchá	150	150
cibule	60	50
tofu přírodní	50	50
bazalka	1	1
česnek	10	10
majoránka	1	1
sůl		

Technologický postup:

Čočku a rýži uvaříme zvlášť doměkka, scedíme, necháme vychladit. Všechny suroviny rozmixujeme na hladko, podle chuti přidáme bylinky a sůl.

Alergeny: 6

Pomazánka čočková s vejíčkem a řapíkatým celerem

10 porcí pro dospělé

Druh potravin	<i>hmotnost v g</i>	
	hrubá	čistá
čočka hnědá	150	150
vejce 2 kusy	60	50
celer řapíkatý	50	50
sýr lučina	150	150
sůl		

Technologický postup:

Čočku uvaříme, necháme vychládnout, přebytečnou vodu scedíme a rozmixujeme. Uvařená vejce spolu nastroháme na jemném struhadle, přidáme sýr lučinu, najemno nakrájený celer, rozmixovanou čočku, podle chuti osolíme a vyšleháme.

Alergeny: 3, 7, 9