

PROTEINOVÝ WRAP

Placka plná bílkovin: večer naplníte tím, co najdete v lednici, ráno popadnete a máte rychlou svačinu nebo oběd, který vás podrží až do odpoledne.

NA TĚSTO:

- 300 g cottage sýra
- 2 šťastná vejce
- sůl
- semínka (sezamová, lněná, chia) na posypání

Rozklepnutá vejce rozmixujte s cottage sýrem a solí. Vlijte na plech s pečicím papírem, posypte semínky a pečte zhruba 25 minut na 180 °C.

NÁPLNĚ:

Smažená cizrna s ledovým salátem:

Uvařenou cizrnu nechte okapat, následně osmažte dozlatova na olivovém oleji s trochou soli. Ke konci můžete zasypat sezamovými semínky. Hotovou cizrnu přemístěte na placku, zakápněte citrónem, přidejte lžici bílého jogurtu nebo zakysanky a na nudličky nakrájený ledový salát.

Vejce a okurka:

Šťastné vejce uvařte natvrdo, nakrájejte a přidejte lžici majonézy/tofunézy a na plátky nakrájenou okurku.

Domácí kebab:

Maso od večere nakrájené na kousky smíchejte s jogurtovým dresinkem (jogurt + trocha hořčice + citrónová šťáva), přidejte nakrouhané zelí smíchané se strouhanou mrkví.

Uzené tofu + zelí + sezamová omáčka

Tofu nastrouhejte nahrubo, přidejte nakrouhané zelí a omáčku, kterou jste vyrobili smícháním lžičky tahini se solí a citrónovou šťávou.

UDRŽITELNÉ GASTRO PODNIKY A MĚSTSKÉ FARMY

V Praze funguje několik gastro podniků a městských farem, které berou udržitelnost vážně.

Gastro podniky jmenované na této stránce pracují se surovinami z lokálních farem, třídí a kompostují odpad, omezují jednorázové obaly a hledají další cesty, jak fungovat udržitelně a zodpovědně.

Na městských pozemcích navíc funguje několik ekologicky hospodařících farem. Část své produkce dodávají místním gastro podnikům, část prodávají přímo lidem, například formou komunitou podporovaného zemědělství.

Chcete vědět víc? Zajděte se do těchto podniků podívat nebo jim napište – rádi si s vámi popovídají.

Bistro Karel

<https://www.bistrokarel.cz/>

U Trojského zámku 2/6, Praha 7-Troja

Bar Cobra

<https://www.barcobra.cz/cs/>

Milady Horákové 8, Praha 7

Restaurace LEAF

<https://www.r-leaf.cz/>

Dubečská 8, Praha 10 – Strašnice

Pekárna s kuchyní ESKA

<https://eska.karlin.ambi.cz/>

Pernerova 49, Praha 8

MetroFarm

<https://www.metrofarm.cz/>

Prokopská farma

<https://prokopskafarma.cz/>

Vydala Pro-bio Liga v roce 2025 v rámci projektu Vaříme pro život – bio a lokálně.

Vydání tohoto letáku finančně podpořil Magistrát hl. m. Prahy.



SVAČINY NEJEN DO ŠKOLY BIO A LOKÁLNĚ

Recepty a inspirace pro férovou gastronomii

Společně tvoříme gastronomii, která respektuje přírodu, lidi i místní zdroje. Přidejte se – vaříme pro život, bio a lokálně.

HUMMUS Z ČERVENÉ ŘEPY

Krémový základ, který funguje jako pomazánka i jako dip. Stačí přidat nakrájenou zeleninu, kváskový chléb nebo tortillu a máte jednoduché jídlo, co zasytí bez vaření.

INGREDIENCE:

- 200 g cizrny
- 150 gramů červené řepy
- 2 lžičky soli
- 2 lžičky tahini
- 1 lžíce olivového oleje
- česnek dle chuti (možno použít i sušený)
- šťáva z 1 citrónu
- římský kmín, koriandr

Řepu uvařte v osolené vodě i se slupkou, případně upečte v troubě v alobalu. Řepa bude uvařená zhruba za půl hodiny, pečení vám bude trvat déle, pečená řepa je ale považovaná za chuťově výraznější.

Uvařenou řepu oloupejte, nakrájejte a rozmixujte společně s ostatními ingrediencemi. Pokud máte více času, koření můžete osmažit na olivovém oleji.

Dochucovadly nešetřete, vařená řepa je výrazně sladká – teprve přidáním dostatečného množství soli, česneku a koření vytvoříte tu správnou vyváženou chuť.

CO K TOMU:

Do hummusu můžete namáčet třeba kousky řapíkatého celeru nebo mrkev nakrájenou na špalíčky. Kromě pečiva se hummus z červené řepy hodí i k těstovinám nebo kuskusu – skvěle dochutí a navíc vám dodá spoustu bílkovin. Navrch můžete přidat lžici jogurtu. Výborné je k hummusu i kimči, ale pozor – jeho výrazná vůně může nelibě působit na vaše okolí 😊.

PROČ BIOPOTRAVINY DO ŠKOL?

Jídlo bez chemie: Bio zelenina, ovoce a obiloviny se pěstují bez syntetických pesticidů. To je důležité zejména pro děti – jejich organismus je na chemické látky obzvlášť citlivý.

Péče o životní prostředí: Ekologické hospodaření chrání půdu, vodu a krajinu a zajišťuje zvířatům kvalitní život. Škola tak může dětem ukázat, že pečovat o přírodu můžeme třeba i tím, že si vybíráme, co jíme.

Půda jako záruka kvality: Namísto umělých hnojiv používají ekofarmáři hnůj a kompost. Díky tomu zůstává půda dlouhodobě úrodná, což se následně odráží v chuti i kvalitě surovin.

Bezpečnost a transparentnost: Každá ekofarma musí splňovat evropská pravidla a procházet pravidelnými nezávislými kontrolami. Pro školu to znamená jasnou garanci kvality a důvěryhodnosti dodavatelů.

Šetrné zpracování: Biopotraviny mají méně aditiv a bývají přirozeně chutnější, což usnadňuje přípravu jednoduchých a kvalitních jídel.

Pedagogický rozměr: Ekologické hospodaření přirozeně podporuje biodiverzitu, udržitelnost a šetrný přístup ke krajině – témata, která dobře zapadají do environmentální výuky.

Zdravá budoucnost: Ekologické zemědělství prospívá vodě, krajině, zvířatům a podporuje biodiverzitu. Pomáhá tak vytvářet zdravější prostředí pro další generace.

Podpora místních producentů: Biopotraviny může škola odebírat od místních farmářů – tím přispívá k rozvoji regionu a buduje vztahy s místní komunitou.

Bez GMO: V ekologickém zemědělství je zakázáno pěstování geneticky modifikovaných plodin, což zvyšuje důvěru rodičů ke školnímu stravování.

Pozitivní vliv na obraz školy: Zapojení biopotravin do školního stravování představuje konkrétní krok v oblasti péče o zdraví dětí, kvalitu výživy i environmentální výchovu – tedy témata, která rodiče i zřizovatelé oceňují.

OVERNIGHT OATS

Smícháte pár surovin do skleničky, přes noc necháte v lednici – a ráno máte zdravou snídani nebo svačinu. Zasytí víc, než by člověk čekal od obvyklých vloček.

ZÁKLADNÍ RECEPT:

- ½ hrnku ovesných vloček
- ½ hrnku rostlinného mléka
- 1 hrst sušeného ovoce
- ořechy, semínka (pokud použijete chia, přidejte o něco víc mléka)

Vše kromě ovoce dejte do zavírací sklenice a důkladně protřepejte. Přidejte ovoce a máte hotovo. Nezapomeňte dát přes noc do lednice, ať vám vločky s ovocem přes noc nezkytnou.

KOMBINACE:

Švestka – skořice – ovesné mléko

Jablko – rozinky – skořice

Borůvky – kokos – kokosové mléko

Hruška – perníkové koření – ovesné mléko

Doslazovat můžete medem, datlovým sirupem, kokosovým cukrem či jinými přírodními sladidly. A když přidáte navrch lžici ořechového másla nebo tahini, vaše snídane bude ještě výživnější a dodá vám energii na celé dopoledne.

