

VAŘÍME SE SENIORY

Minikuchařka
oblíbených receptů



BRIDGE

Food, Care and Digitalisation



Co-funded by
the European Union

kolektiv autorů



Tato publikace je výstupem mezinárodního projektu s názvem “BRInging Digitalisation to the older GEneration” vedeného pod číslem 2022-1-HU01-KA220-ADU-000087910. Z velkých písmen v jeho názvu je pak vytvořena zkratka BRIDGE.



Financováno Evropskou unií.
Názory vyjádřené v této publikaci jsou názory autora a nutně neodráží oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Text této knihy připravili studenti Střední uměleckoprůmyslové školy Bechyně, a to na základě rozhovorů s klienty Domova pro seniory Bechyně. Použité fotografie pocházejí z databáze společností Pixabay a iStock.

Organizace zapojené do projektu BRIDGE:

M-Around Tanácsadó és Szolgáltató Korlátolt Felelősségű Társaság (koordinátor projektu)

BLANKCON: Projectmanagement and Consultancy

Crea360

Associazione 2050

Fundația Centrală Educațională Spektrum

Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky



Vydala Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Vydání 1., Tábor 2024

Redakční a ediční práce: Ing. Pavel Jírek, DiS.

OBSAH



POLÉVKY

Kmínová polévka	9
Polévka na kyselo	11
Smetanová polévka s rukolou	13
Hovězí vývar	15



HLAVNÍ JÍDLA

Buřty na pivě	19
Pohanková kaše – na sladko i slano	21
Bramborové placky	23
Bosáky	25
Svíčková na smetaně	27
Pečená kachna	29
Šumavské bramborové halušky	31
Šumavský houbový guláš	33
Škubánky naslano	35
Ryba na másle	37
Staročeské vopelky	39
Trhanec (Šmorn)	41



OSTATNÍ

Bábovka	45
Východoslovenská klobása	47



KONTEXT VZNIKU TÉTO PUBLIKACE

Tato minikuchařka je výstupem projektu se zkratkou BRIDGE. Ten má tři hlavní cíle:

1. Zlepšit znalosti a dovednosti pracovníků pečujících o seniory v oblasti digitálních technologií. Ti následně budou tyto dovednosti využívat, aby zvýšili digitální gramotnost samotných seniorů.
2. Prostřednictvím digitálních dovedností zlepšit sociální začlenění seniorů.
3. Zvýšit sociální dovednosti mladých lidí.

Tématem, které všechny výše uvedené skupiny lidí propojuje, se stalo jídlo a jeho příprava. Vznik této minikuchařky iniciovala Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, která je partnerem zmíněného projektu. Asociace za účelem vytvoření této publikace navázala spolupráci s Domovem pro seniory Bechyně, kde se úkolu ujala ředitelka Mgr. Martina Smětáková a Mgr. Marie Ondřichová, která má na starosti kulturní a aktivizační činnosti s klienty. Klienti domova se jednoho dubnového odpoledne setkali se studenty Střední uměleckoprůmyslové školy Bechyně a zahájili práci na této publikaci. Studenti se klientů domova ptali, jaká mají oblíbená jídla a jaké recepty rádi vařili. Klienti pak studentům diktovali jednotlivé ingredience a samotný postup přípravy. Úkolem studentů bylo zachytit tyto informace a přepsat je do počítače. Při tomto procesu se studenti seznámili s tím, jak senioři vnímají, jak se vyjadřují a poznali specifika důstojné komunikace s nimi. Zároveň se dozvěděli některé vzpomínky z jejich života související s danými jídly. Senioři se na oplátku seznámili s možnostmi textového editoru v počítači a s vyhle-

dáváním obrázků na internetu. Pozitivním zjištěním bylo, že pokud si někteří senioři na podrobnosti z receptu nevzpomněli, tak si je byli schopni dohledat za pomoci svého chytrého telefonu. Tato minikuchařka s oblíbenými recepty seniorů tedy obsahuje alespoň malou část kulturního dědictví našich předků. Každý recept je doplněn krátkým doporučením nutriční terapeutky z Domova pro seniory Bechyně, aby lépe reflektoval požadavky na zdravější a nutričně hodnotnější stravu.

Poděkování patří všem níže uvedeným spoluautorům této publikace:

- Studentům Střední uměleckoprůmyslové školy Bechyně: Anděla Pacílková, Eliška Veselá, Karolína Steinerová, Gabriela Píchová, Leontýna Krubová, Matěj Fučík.
- Klientům Domova pro seniory Bechyně: Jan Pavelka, Jan Čermák, Ludmila Volfová, Helena Vojtová, Jana Strnadová, Marie Šonková, Věra Runtová, Vanda Kolářová, Marie Hrušková, Marie Labohá.
- Zaměstnancům Domova pro seniory Bechyně: Mgr. Martina Smětáková (ředitelka), Mgr. Marie Ondřichová (aktivizační pracovnice), Mgr. Pavlína Pechušková (nutriční terapeutka a vedoucí stravovacího úseku).

V neposlední řadě patří poděkování také Soně Houdkové z Domova mládeže Bechyně za pomoc při zorganizování setkání studentů a seniorů.

Za Asociaci poskytovatelů sociálních služeb České republiky:
Ing. Pavel Jírek, DiS.



POLÉVKY



Kmínová polévka

Suroviny

kmín
sádlo
sůl
brambory
petržel/libeček

Postup

Kmín opražíme nejlépe na sádle, ale lze i nasucho.
Zalijeme vodou a osolíme. Přidáme brambory nakrájené na kostky.
Povaříme a přidáme petržel nebo libeček.

 Jedná se o recept z 19. století

Doporučení nutriční terapeutky

Do polévky přidáme kořenovou zeleninu (mrkev, celer, petržel), abychom dodali pokrmu vitamíny.
Místo sádla můžeme použít rostlinný olej.



Polévka na kyselo

Suroviny

2 mrkve
1 cibule
2 větší brambory
2 lžičky octa
750 ml mléka
500 ml vody
nové koření
celý pepř
1 bobkový list
slepičí bujón
vegeta na dochucení

Postup

Cibuli nakrájíme na půlměsíčky, mrkev na kolečka a brambory na kostičky. Cibuli osmažíme na tuku dozlatova. Přidáme mrkev a brambory. Chvilku smažíme. Zalijeme vodou, aby bylo vše ponořeno. Přidáme bujón, nové koření, pepř, bobkový list a vaříme vše doměkka. Přilijeme mléko, ochutíme octem a vegetou.

Doporučení nutriční terapeutky

K přípravě polévky použijeme místo bujónu a vegety vývar z drůbežího masa a zeleniny. Kromě mrkve do polévky přidáme i čerstvý celer a petržel. Polévku dochutíme čerstvými bylinkami. Lihový ocet můžeme nahradit jablečným nebo citronovou šťávou, aby polévka příliš nedráždila trávicí ústrojí.



Smetanová polévka s rukolou

Suroviny

1 cibule
350 g brambor
40 g másla
1 l zeleninového vývaru
100 ml smetany ke šlehání
125 g rukoly
muškátový oříšek
sůl
bílý pepř

Postup

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. V hrnci rozpustíme máslo, vsypeme cibuli a orestujeme ji dozlatova. Přidáme nakrájené brambory, zalijeme vývarem a vaříme, dokud brambory nezměknou (zhruba 20 minut). Když jsou brambory měkké, přilijeme smetanu a přidáme rukolu. Necháme 2 minuty povařit.

Poté hrnec odstavíme a polévku rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka. Dochutíme solí, bílým pepřem a nastrohaným muškátovým oříškem. Servírujeme do hlubokých talířů se lžící smetany a ozdobíme lístkem rukoly.

Doporučení nutriční terapeutky

Cibulku osmahneme na rostlinném oleji a máslo přidáme až do hotového pokrmu na zjemnění. Místo smetany ke šlehání použijeme smetanu na vaření, která je méně tučná.



Hovězí vývar

Suroviny

500 g hovězího masa
300 g mrkve
300 g petržele
300 g celeru
1 kostka masoxu
200 g nudlí
*(mohou být kupované
i domácí)*
sůl
pažitka na dozdobení

Postup

Všechny ingredience dáme vařit do tlakového hrnce společně s vodou na 30 minut. Poté vývar přecedíme do druhé nádoby a maso i se zeleninou nakrájíme na malé kostičky. Přivedeme vývar k varu a nasypeme zpět nakrájenou zeleninu s masem, přidáme také nudle a necháme vařit po dobu 10 minut. Servírujeme ozdobené nakrájenou pažitkou.

Doporučení nutriční terapeutky

K přípravě polévky použijeme místo masoxu vývar z hovězích kostí. Solí dochucujeme jen lehce. Domácí nudle si můžeme připravit z celozrnné pšeničné nebo špaldové mouky.



HLAVNÍ JÍDLA



Buřty na pivě

Suroviny

8 špekáčků
250 ml černého piva
3 červené cibule
200 g anglické slaniny
vcelku
400 g oloupaných rajčat
2 lžice plnotučné hořčice
1 lžice sádla
2 stroužky česneku
2 chilli papričky
1 lžička sladké papriky
sůl, mletý pepř

Postup

Špekáčky rozpůlíme a nakrájíme na ježka. Potřeme hořčicí a poklademe plátky cibule a slaniny. V pekáčku na rozeřtátém sádle orestujeme zbylou slaninu a cibuli, přidáme nasekaný česnek, nakrájené chilli papričky, sladkou papriku, zbytek hořčice a rajčata. Vše orestujeme.

Poté vložíme buřty, osolíme, opepříme, zalijeme pivem a přiklopíme. Pečeme 15 minut v troubě rozeřtáté na 200 °C. Po 15 minutách odklopíme a dopékáme ještě dalších 15 minut.

Doporučení nutriční terapeutky

Na přípravu tohoto pokrmu použijeme špekáčky s vysokým podílem masa. Sádlo, slaninu a mletou papriku zcela vynecháme a raději přidáme více čerstvé zeleniny – červenou a bílou papriku, pórek, červenou cibuli, které orestujeme na oleji. Místo klasické plnotučné hořčice zvolíme hořčici hrubozrnnou. Místo černého piva použijeme pivo světlé výčepní, které je méně sladké.



Pohanková kaše – nasladko i naslano

Suroviny

pohanka
mléko

sladká verze:
máslo, cukr, kandované
ovoce, kakao, jablka

slaná verze:
sádlo, škvarky, celerová
nať, libeček

Postup

Pohanku namočíme do vody a necháme takto přes noc.
Ráno ji propláchneme a dáme vařit do mléka.

Sladká verze:
Uvařenou pohanku omastíme máslem a osladíme cukrem.
Přidáme kandované ovoce, kakao a nakrájená jablka.

Slaná verze:
Uvařenou pohanku omastíme sádlem, přidáme celerovou nať a libeček.
Posypeme škvarky a můžeme přimíchat i osmaženou cibuli
nebo podušené houby.

Doporučení nutriční terapeutky

Pro přípravu kaše nejlépe použijeme nízkotučné nebo polotučné mléko. Kravské mléko lze též nahradit mlékem rostlinným (ovesným, rýžovým, mandlovým, sójovým). K oslazení místo cukru použijeme med nebo čekankový sirup. Místo kandovaného ovoce použijeme čerstvé – maliny, jahody, borůvky. Slanou verzi dochutíme česnekem a olivovým olejem a místo škvarků použijeme zauzenou šunku s vysokým obsahem masa.



Bramborové placky

Suroviny

400 g vařených brambor
ve slupce
100 g polohrubé mouky
velká hrst škvarků
sádlo
sůl
mouka na vál

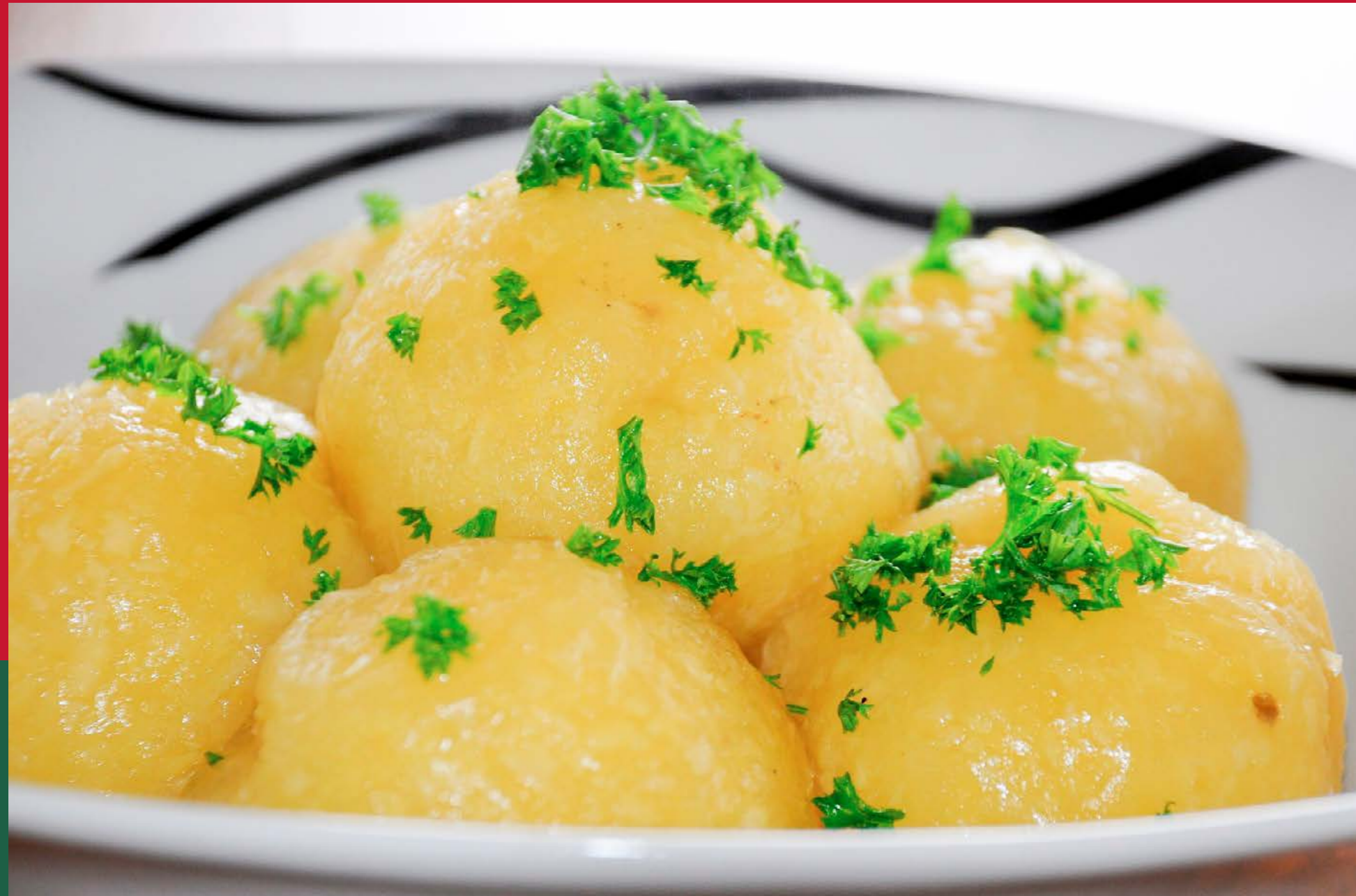
Postup

Škvarky nakrájíme na drobnější kousky, oloupané brambory nastrouháme najemno (nebo prolisujeme) a se solí, moukou a škvarky spojíme do těsta.

Z těsta vyválíme silnější váleček, z něhož odkrajujeme plátky a na lehce moukou podsypaném vále je vyválíme dotenka. Smažíme na sádle dočervena nebo upečeme na plechu v hodně vyhřáté troubě.

Doporučení nutriční terapeutky

Pro přípravu těsta můžeme 1/3 pšeničné polohrubé mouky nahradit špaldovou, tím v pokrmu zvýšíme podíl vlákniny a minerálních látek. Místo škvarků použijeme opečenou sušenou šunku, která dodá plackám podobnou lahodnou chuť. Do těsta můžeme pro zvýšení podílu omega-3 mastných kyselin přidat 2 polévkové lžičky lněných semínek. Placky pomastíme rostlinným olejem a pečeme v troubě.



Bosáky

Suroviny

1 kg brambor
250 g krupice
2 vejce
1,5 l mléka
1 cibule
škvarky
sádlo
sůl
hrubá mouka
podle potřeby

Postup

Brambory oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Vodu slijeme a vymačkané brambory přendáme do mísy, kde je zalijeme horkým mlékem a promícháme s krupicí, moukou, vejcem a solí. Vypracujeme tuhé těsto, ze kterého rukou namáčenou ve studené vodě tvoříme kulaté knedlíky.

Vaříme je ve slané vodě 10 až 15 minut podle velikosti. Na sádle dozlatova usmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme škvarky a horkou směsí bosáky poléváme. Přílohou může být dušené kysané zelí.

Doporučení nutriční terapeutky

Třetinu dávky pšeničné krupice v těstě nahradíme cizrnovou moukou. Místo škvarků použijeme uzenou vepřovou plec, která je libovější. Jako přílohu zvolíme dušený listový špenát.



Svíčková na smetaně

Suroviny

hovězí maso
(svíčková, loupaná plec,
kulatá plec, kýta)
4 mrkve
4 petržele
2 cibule
50 g másla
1 smetana ke šlehání
celý pepř
nové koření
2 bobkové listy
hladká mouka, ocet

Postup

Maso dáme do pekáčku a na něj poklademe nakrájenou zeleninu. Cibulku nakrájíme nadrobno, zalijeme rozehrátým máslem a necháme přes noc v lednici. Ráno přidáme pepř, nové koření, bobkový list, zalijeme vodou a pečeme, dokud není maso měkké.

Maso dáme stranou, koření vyhodíme, vše dáme do hrnce a rozmixujeme. Přilijeme vodu, omáčku přivedeme k varu, zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve vodě. Nakonec přidáme celou smetanu a na dochucení použijeme ocet. Podáváme s houskovým knedlíkem a brusinkami.

Doporučení nutriční terapeutky

Svíčkovou omáčku odlehčíme tím, že množství kořenové zeleniny v receptu zvýšíme o polovinu. Díky tomu bude omáčka krémovější a nebudeme ji muset tolik zahušťovat. Místo smetany na šlehání použijeme smetanu na vaření, popřípadě rostlinnou smetanu. K dochucení použijeme místo octa citronovou šťávu. Houskové knedlíky jako přílohu připravíme z 1/3 špaldové mouky a 2/3 hrubé pšeničné mouky.



Pečená kachna

Suroviny

celá kachna
1 až 2 jablka
1 cibule
2 až 3 stroužky česneku
sůl
drcený kmín

Postup

Kachnu očistíme, dobře ji omyjeme pod tekoucí vodou a osušíme. Vnitřek kachny osolíme a případně okořeníme drceným kmínem. Pro lepší chuť můžeme dovnitř vložit jablka nakrájená na čtvrtky a cibuli. Kachnu osolíme a okmínujeme také zvenku. Troubu předehřejeme na 160 °C. Kachnu položíme do pekáče prsíčky nahoru a podlijeme vodou (asi 250 ml). Pekáč zakryjeme alobalem nebo poklicí a dáme péct do předehřáté trouby. Takto pečeme asi 2 až 2,5 hodiny. Pravidelně kontrolujeme a poléváme výpekem, aby se kachna nevysušila. Po uplynutí 2 až 2,5 hodin odstraníme alobal nebo poklici a zvýšíme teplotu trouby na 200 °C. Takto odkrytou kachnu pečeme dalších 30 až 45 minut, dokud nezíská zlatavou a křupavou kůrku.

Během této doby ji můžeme několikrát polít výpekem. Hotovou kachnu vyjmeme z trouby a necháme ji krátce odpočinout. Poté ji naporcujeme a servírujeme s tradičními přílohami, jako jsou bramborové nebo houskové knedlíky a dušené zelí.

Doporučení nutriční terapeutky

K přípravě pečené kachny vybereme mladou chlazenou kachnu. Při jejím pečení pravidelně sbíráme tuk. Kachnu pečeme maximálně na 160 °C. Výpekem kachnu nepoléváme, ale potíráme ji marinádou z pomerančové šťávy a medu, která kachnímu masu dodá krásnou zlatavou barvu. Do pekáčku ke kachně vložíme několik celých cibulí, které do sebe nasají přebytečný tuk. Místo knedlíků se ke kachně hodí i pečené brambory nebo rýže a zelný salát.



Šumavské bramborové halušky

Suroviny

1 kg brambor
(*moučné – varný typ C*)
400 g kysaného
červeného zelí
400 g lesních hub
250 g uzeného špeku
2 vejce
2 cibule
50 g hladké mouky
150 g hrubé mouky
+ podle potřeby
sůl

Postup

Oloupané brambory nastrouháme nahrubo. Přidáme hladkou a hrubou mouku, vejce, osolíme a zamícháme tak, aby těsto bylo asi na 35 % tuhé. Cibuli a špek nakrájíme nadrobno a orestujeme tak, aby cibule byla slabě zlatá. Odložíme na teplé místo. Zelí podusíme až do sucha a odložíme na teplé místo. Houby nakrájené na kostky podusíme doměkka a odložíme na teplé místo. Lžící vykrojíme halušku a dáme ji do osolené vroucí vody. Pokud se rozpadá, tak přidáme trochu hrubé mouky a zkusíme znovu.

Potom těsto protlačujeme přes cedník na halušky do vroucí vody. Vaříme asi 8 minut, dokud halušky nevyplavou na hladinu. Pak je vybereme cedníkem a propláchneme teplou vodou. Dáme je do mísy a přidáme zelí, houby a zamícháme. Podle chuti osolíme a opeříme. Na talíři ještě dozdobíme orestovaným špekem s cibulí.

 Recept pochází z Německa

Doporučení nutriční terapeutky

Na přípravu haluškového těsta místo hladké pšeničné mouky použijeme celozrnnou pšeničnou, tím zvýšíme podíl vlákniny. Místo špeku použijeme šunku s vysokým obsahem masa nakrájenou na proužky, kterou nasucho opečeme na pánvi, popřípadě na trošce rostlinného oleje. Podáváme s dušeným hlávkovým zelím.



Šumavský houbový guláš

Suroviny

200 g lišek, 200 g kotrče
200 g hřibovitých hub
800 ml hovězího vývaru
100 g uzené slaniny
150 g rajského protlaku
4 červená kapie, 3 cibule
3 až 4 stroužky česneku
2 feferonky, drcený kmín
sůl, pepř
3 až 4 lžičky mleté sladké papriky, sádlo
1 velká syrová brambora
grilovací koření na houby
zelená petrželka

Postup

 Vlastní recept od klienta DPS Bechyně uvařený poprvé v r. 1960.

Do velkého hrnce vlijeme vývar. Vedle si na malé kostičky nakrájíme slaninu a orestujeme dozlatova. Ke slanině přidáme očištěné houby nakrájené na větší kousky a trochu orestujeme. Po orestování směs přendáme do hrnce s vývarem a vaříme tak, aby houby byly napůl měkké. Mezitím si na rozpáleném sádle dozlatova orestujeme cibuli, přidáme prolisovaný česnek, papriku nakrájenou na proužky a feferonky nakrájené na kolečka. Zасыпeme mletou paprikou, grilovacím kořením, drceným kmínem, přidáme rajský protlak a vše asi minutu za stálého míchání restujeme.

Takto připravený základ dáme do velkého hrnce s vývarem a přivedeme k varu. Osolíme, opeříme a necháme vařit asi 20 minut do změknutí hub. Surovou bramboru nastrouháme najemno (jako na cmundu), vmícháme do guláše a vaříme ještě asi 5 minut. Brambora poslouží jako zahušťovadlo, aniž bychom museli přidat mouku. Podáváme ozdobené zelenou petrželkou.

Doporučení nutriční terapeutky

Uzenou slaninu nahradíme dušenou šunkou. Místo sádla restujeme na rostlinném oleji. Dochutíme čerstvými bylinkami.



Škubánky naslano

Suroviny

1 kg brambor
250 g hladké mouky
měkký salám dle výběru
nakrájený na tenká kolečka
sůl
olej nebo sádlo

Postup

Oloupané a nakrájené brambory vložíme do vroucí vody a vaříme doměkka. Poté posypeme moukou tak, aby nad nimi vznikla vrstva. Přidáme špetku soli a po 10 minutách vrstvu promícháme vařečkou a přecedíme. Brambory a vrstvu z mouky rozštoucháme a vznikne nám těsto.

Z těsta si uděláme kuličky zhruba o velikosti pěsti, rozmačkáme je na placičky, na které pokládáme plátky salámu. Kraje placiček začistíme tak, aby se nám neoddělovaly od salámu. Rozpálíme sádlo nebo olej, vložíme placičky a smažíme dozlatova z obou stran (5 až 10 minut). Následně podáváme například s okurkovým salátem.

Doporučení nutriční terapeutky

Salám nahradíme šunkou s vysokým podílem masa.
Škubánky nesmažíme, ale pečeme potřené rostlinným olejem v troubě.



Ryba na másle

Suroviny

4 filety z bílé ryby
(tresky, candáta, pstruha)
50 g másla
2 stroužky česneku
1 citron
sůl
pepř
čerstvá petrželka

Postup

Filety opláchneme pod studenou vodou a osušíme papírovými utěrkami, poté je osolíme a opepříme z obou stran. V pánvi na středním plameni rozehejeme máslo. Můžeme přidat nejmenno nakrájený česnek a opékat ho, dokud nezíská zlatavou barvu. Česnek pak z pánve vyjmeme, aby se nepřipálil a nezhořkl. Jakmile je máslo rozehráté a má jemně oříškovou vůni, do pánve položíme filety ryby. Smažíme je z každé strany asi 3 až 4 minuty, dokud nejsou zlatavé a křupavé.

Doba smažení závisí na tloušťce filetů – ryba by měla být propečená, ale stále šťavnatá. Jakmile jsou filety hotové, vyjmeme je z pánve a položíme na talíř. Do pánve se zbylým máslem přidáme šťávu z citronu a nasekanou petrželku. Krátce promícháme, aby se chutě propojily. Vzniklou omáčkou filety přelijeme a podáváme s vařenými bramborami, bramborovou kaší nebo čerstvou zeleninou.

Doporučení nutriční terapeutky

Rybu místo opékání na másle podusíme na pánvi s trochou rostlinného oleje. Máslo necháme rozpustit až na hotové rybě, nedojde tak k přepalování, na které je máslo náchylné. Rybu dochutíme citronem a čerstvými bylinkami a podáváme se zeleninovým salátem.



Staročeské vopelky

Suroviny

palačinky
*(předem usmažené podle
oblíbeného receptu)*
jablka
mletý mák
skořice
sekaný badyán
ořechy

Postup

Rozdušená jablka smícháme s mákem, skořicí a špetkou badyánu.
Můžeme přidat také ořechy. Náplň zabalíme do palačinek.
Naskládáme vedle sebe do pekáčku a dáme je zapéct, dokud nám náplň nepustí šťávu.

Doporučení nutriční terapeutky

Místo klasické pšeničné mouky můžeme na palačinkové těsto použít špaldovou mouku, tím zvýšíme podíl vlákniny a minerálních látek v pokrmu. Pokud palačinky připravíme na teflonové pánvi, není nutné používat tuk na smažení. K oslazení použijeme med nebo čekankový sirup. Pro doplnění bílkovin v pokrmu doporučuji do náplně přidat nízkotučný měkký tvaroh.



Trhanec (Šmorn)

Suroviny

3 až 4 vejce
500 ml mléka
300 g polohrubé mouky
100 g práškového cukru
sůl
máslo nebo olej

Postup

Vajíčka rozšleháme na jemnou pěnu a přilijeme mléko. Pak přidáme cukr smíchaný s moukou a trochou soli. Promícháme a vznikne nám jemné, husté těsto. Těsto lijeme do libovolného pekáče vymazaného máslem nebo olejem. Pekáč dáme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme dorůžova (zhruba 20 minut).

Poté upečené těsto vyndáme a v pekáči roztrháme pomocí 2 vidliček na drobné kousky. Natrhané těsto můžeme dát ještě na pár minut dopéct do trouby dle libosti. Před servírováním těsto posypeme práškovým cukrem a podáváme s ovocným kompotem.

Doporučení nutriční terapeutky

Na přípravu těsta použijeme místo 1/3 mouky nízkotučný tvaroh. Druhou třetinu pšeničné mouky nahradíme cizrnovou moukou. Na závěr sladíme medem nebo čekankovým sirupem. Místo kompotu trhanec podáváme s čerstvým bobulovitým ovocem nebo jablečným rozvarem.



OSTATNÍ



Bábovka

Suroviny

4 vejce
200 g cukru
250 ml smetany ke šlehání
350 g polohrubé mouky
1 kypřicí prášek do pečiva
1 vanilkový cukr
máslo

Postup

Rozšleháme 4 žloutky a přisypeme k nim cukr společně s kypřícím práškem, moukou a vanilkovým cukrem. Přilijeme smetanu a řádně zamícháme, aby se nám nevytvořily hrudky. Formu na bábovku si vymažeme máslem a vysypeme moukou, aby se nám při pečení vytvořily lehce křupavé okraje. Poté vložíme do trouby předehřáté na 165 až 170 °C a necháme péct po dobu 45 minut.

Doporučení nutriční terapeutky

Smetanu ke šlehání nahradíme podmáslím, které bábovce dodá stejnou vláčnost. Množství cukru snížíme o čtvrtinu, případně část cukru nahradíme čekankovým sirupem. Na pečení použijeme kypřicí prášek bez fosfátů a pravý vanilkový lusk místo vanilkového cukru.



Východoslovenská klobása

Suroviny

500 g vepřové kýty
500 g vepřového boku
500 g vepřové plece
300 g uzeného špeku
3 dl červeného vína
3 lžíce rumu
3 dl piva nebo vody
6 až 8 stroužků česneku
2 lžíce sladké papriky
1 lžíce pálivé papriky
3 lžíce hrubě mletého pepře
2 lžíce soli
3 lžíce kmínu
klobásová střeva podle potřeby

Postup

Semeleme bůček a plecko na mlýnku s 1,5 cm velkými oky, kýtu rozmixujeme najemno, špek pokrájíme na nudličky. Do mísy vložíme maso a ostatní ingredience (česnek prolisujeme) a dobře promícháme. Takto upraveným těstem plníme klobásová střeva. Překroucením střeva vytvoříme požadovanou délku klobás. Klobásy uložíme do nádoby se studenou vodou a dáme do lednice na 48 hodin. Vydáme z vody, osušíme a vložíme do udírny – pomalu udíme bukovým dřevem 7 až 10 hodin. Po vyndání z udírny necháme 1 den vychladnout. Klobásu grilujeme jako špekáčky a podáváme s chlebem a hořčicí, případně s bramborami a různými saláty.

 Jedná se o recept od klienta Domova pro seniory Bechyně, podle něhož připravoval klobásy jeho otec – řezník.

Doporučení nutriční terapeutky

Vepřovou kýtu a plec v receptuře nahradíme krůtím stehenním masem. Místo uzeného špeku použijeme uzenou krkovicí, která je libovější. Solíme jen mírně, místo soli dochutíme klobásu česnekem a bylinkami.



BRIDGE

Food, Care and Digitalisation



**Co-funded by
the European Union**

TÁBOR, 2024