

Ve škole na Jižním Městě učí děti jíst zeleninu

„Není pravda, že české děti nejedí zeleninu. Na našich kurzech vaření jí snědí opravdu hodně,“ říká Petra Plášilová, učitelka Základní školy Květnového vítězství 1554 v Praze 11. Hodiny věnované přípravě jídla pořádají v tomto školním roce poprvé.



Šestačka Ilona pomáhá v kurzu mladším spolužákům.



Chlapecký tým – zleva Martin, Nicky a Tomáš – s konečnou verzí kvěťákových placiček

Jana Hanušková

„V kurzu je třináct dětí, zájem byl tak velký, že bych naplnila další dva kurzy. Přednost zatím dostaly děti druhých a třetích tříd, pomáhá jim šestačka Ilona,“ dodává rázná třídní z prvního stupně na tzv. Kvěťáku na Jižním Městě, když mi ukazuje kuchyň určenou pro práci dětí.

V prostorné místnosti nechybí několik sporáků, pracovní pulty, lednička, myčka. „Máme už i novou kuchyňku, ale tam ještě není nádobí,“ dodává Plášilová s tím, že za potraviny a jako odměnu pro pedagoga platí rodiče za kurz tisíc korun za pololetí.

Kvěťák je dobrý pro mozek

Jídlo pro dnešní hodinu je dané – budou se chystat kvěťákové placičky. Většina dětí je ještě nikdy

nejedla, i když třeba smaženou variantu této oblíbené košťálové zeleniny znají. „Co je kvěťák – ovoce, nebo zelenina?“ začíná teoretickou částí lekce vaření kantorka. Mezi zeleninu ho malí kuchaři zařadí hned, po nápoověď určí, že jeho konzumace pomáhá mozgovým buňkám. A pak už jen umýt si ruce a hurá k prkénkům, miskám a pánvím.

Děti se rozdělí na skupiny, až překvapivý je počet chlapců, jedna parta je dokonce v čistě mužském složení. Šéfuje jí sympatický Nikolas, jehož tatínek má turecké koření. Hned je také vidět, že vaření je v Mikulášově rodině, tak mu prý říkají v Česku, nedílnou součástí života.

Černovlasý kluk krájí, míchá i sází jídlo na pánev naprosto přirozeně, ani jednou nezaváhá. „Mám rád lilkovou pastu, ale nejraději dělám karbanátky, baví mě hníst maso rukama,“ směje se.

S nožem všichni účastníci kurzu zacházejí bravurně. „Proč by se rodiče měli bát, že se říznu?“ diví se mojí otázce Tereška z druhé třídy i Bertík, který je s ní ve skupině.

„Kvěťák jsem musela předem uvařit, to bychom se do dvou vyučovacích hodin nevešli. Děti učíme i správně stolovat, musí si na konci hodiny prostřít stůl a jídlo hezky naservírovat. Kolega to tady využívá i k pořádání anglických snídaní, kdy si každý přinese svoje jídlo. Nejde tolik o výběr surovin jako o anglickou konverzaci během konzumace,“ vysvětluje Petra Plášilová.



Kurzy vaření vede Petra Plášilová.

Kvěťák i jarní cibulka jsou koenečně nakrájené na malé kousky, teď přijde jemná práce s vajíčkem – bude se oddělovat bílek od žloutku. Ale i to některé děti už doma s rodiči dělaly.

„Já s tátou krájím i maso,“ hlásí mi hrdě Bertík. Když se ovšem zeptám na druh, jaké maso mu chutná, neví. Pojmenovat přesně surovinu, kterou na vaření používají, a to včetně koření, je pro ně ještě složitější. Nevědí ani, kolik třeba stojí máslo. „Na nákup se ale chystáme, tam to zjistíš,“ hned dodává jejich učitelka.

Salátové školní bary

Doma už prý kuchtící sami připravili aspoň jedno jídlo, které se ve škole naučili. Úspěch měla mrkvová pomazánka, nejvíce jim

prý ale chutnaly muffiny. Vyzkoušeli si obě školní varianty – čokoládovou i s jablky. Výhodou je, že je paní učitelka neučí vařit přesně podle receptu, třeba mouka se, a to i do kvěťákových placiček, přidává tak dlouho, dokud nemá hmota požadovanou konzistenci.

Děti si tak nemusí zapisovat poměry surovin, složitě je vážit. Že by jim něco nechutnalo? To se prý ještě v kurzu nestalo.

„Mně nechutná čočka, ale tu jsme tady nedělali,“ vyhrkne Nikolas, podle kterého je také prima salátový a ovocný bar, jenž ve škole mají. „Zeleninu si děti mohou ochutit záhlavkou podle vlastního výběru, v letní sezóně nejdřív zmizí melouny,“ říká sympatická učitelka.

A je tu závěr vaření; sněh z bílků, mouka, mléko i žloutky jsou pěkně pospojované, děti musí těstíčko umístit lžící na rozpálený tuk. Neobejde se to bez drobných popálenin na prstech, ale ledová voda všechny bolístky zchladí.

Nejlépe jde smažení Iloně ze šestky, ta ostatně už doma připravuje sama i složitější recepty – kuřecí nebo hovězí polévky – její placičky drží tvar, mají i pěknou hnědou barvu.

Tým chlapců přes skvělý začátek nemá na konci už tolik štěstí, některé placičky se rozpadají na drobné kousky. Nikomu to ale nebrání dorazit vítězně do cílové pásy. „Vůbec nic nezbylo, všechno jste snědli,“ hlásí na konci výuky Petra Plášilová.

Banánovo-pomerančová pochoutka s müsli

Pokud nechcete nebo nemůžete konzumovat potraviny obsahující laktózu, je výborným řešením rostlinná alternativa jogurtu s mandlemi, kterou nabízí Alpro. A proč si z něho rovnou neudělat rychlou a dobrou snídani nebo svačinu.

Suroviny na čtyři porce:

600 g rostlinné alternativy jogurtu Alpro s mandlemi,
2 banány, 2 pomeranče,
12 lžic müsli

Postup: Z pomerančů vykrájíme dužinu. Baná-

ny rozmačkáme na kaši. Do mis-tiček navrstvíme rozmačkaný banán, pomerančovou dužinu a alternativu jogurtu Alpro s mandlemi.

Posypeme müsli a dozdobíme pomerančem.
(jan)



Foto alpro.com



Bertík, Lucka a Nikola (zleva) připravují těsto na placky.