

Jídelníček Perla 4. - 5. 11. 2016

Pátek

- polévka, chleba

Uzená se zeleninou

	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
zelenina (g)	1000	1500	2000	2500	3000	3500	4000	4500	5000	5500	6000
cibule (g)	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360
ovesné vločky (g)	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600
domácí vegeta											
vejce	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
zelené bylinky											
uzené maso/kosti (g)	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600
voda	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
kmín											

Postup

- cibuli oloupat, nakrájet na drobno
- kosti omýt, zalít studenou vodou a pozvolna vařit
- do vývaru postupně přidat cibuli, ovesné vločky, když je cibule měkká, tak zeleninu a nakonec rozkvedlaná vejce
- dochutit bylinkami, solí, kmínem...

tipy

- ✓ vývar se vždy dělá vložením masa nebo kostí do studené vody a postupným zahříváním, pokud chci lepší maso, vkládám do vroucí – zatáhne se a většina chuti tak zůstane uvnitř masa
- ✓ stejně jako uzené kosti lze použít normální, nebo kus masa – podle situace, dostupnosti, preferencí...
- ✓ mraženou zeleninu stačí vařit krátce, proto vkládám nejdřív cibuli, pokud použijete zeleninu čerstvou – což je lepší, není od věci ji nejdříve orestovat a pak vařit
- ✓ i tady je lepší použít jemné ovesné vločky – méně svinstva, lépe se rozvaří
- ✓ vajíčka rozkvedlat a potom pomalu vlévat do vroucí polévky, kterou je potřeba zároveň míchat (stačí vířit vidličkou v místě, kam vlévám vajíčka – teplem se bílkoviny rychle sráží a díky víření se rozplavou na menší kousky, takže lépe zahustí polévku a na každého strávnicka se pak nějaký ten kousek dostane ☺)
- ✓ kmín se dobře kamarádí s vločkami i vejci a nijak neškodí uzenému, ale můžete zvolit i jiné koření

Sobota

- Chleba, marmeláda, máslo, sýr
- Jogurt, rohlík
- Bramborový guláš
- Chleba, pomazánka, sušenka, jablko

Bramborový guláš

	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
brambory (g)	1500	2250	3000	3750	4500	5250	6000	6750	7500	8250	9000
uzené maso nebo tofu (g)	300	450	600	750	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800
cibule (g)	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200
dýně (ks)	1		2		3		4		5		6
paprika sladká											
sůl											
česnek (stroužek)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
olej											
smetana 12% 250ml			1x				2x				3x

postup

- dýni omýt, vydlabat semínka, nakrájet na kostky (event. oloupat), vařit v osolené vodě, vodu slít, vychladlou dýni rozmixovat na pyré
- brambory oškrábat, nakrájet na kousky, cibuli oloupat, nakrájet na drobno, česnek oloupat a utřít, nebo prolisovat
- uzené nakrájet na kostičky a opéct
- orestovat cibuli na oleji, přidat brambory, červenou papriku (celkem dost), vodu, sůl a vařit
- když jsou brambory téměř hotové, přidat dýňové pyré, smetanu, česnek, uzené a dochutit, provařit

tipy

- ✓ na posledním víkendu nastala chyba v matrixu a tak se nedostavil tyčový mixér; i když u dýně Hokaido se slupka dá jíst, je to přeci jen nejtěžší část, která rozmixovat potřebuje – pro tentokrát jsem ji tedy okrájela, zbylá dužina se dá po uvaření rozmačkat vidličkou (šťouchadlem na brambory), ne zcela hladká struktura pyré ničemu nevadí
- ✓ uzené se dá samozřejmě vařit rovnou s brambory, ale pokud potřebujete vegetariánskou verzi, je lepší ho udělat zvlášť a pak vložit až po oddělení bezmasé varianty, já jsem pro zjednodušení práce nasypala kostičky uzeného na pekáč vyložený pečícím papírem a strčila ho péct do trouby – nepálí se to jako na pánvi a nemusí se to moc hlídat 😊
- ✓ smetanu lze vynechat, nebo nahradit rostlinnou variantou pro bezmléko

- ✓ guláš by se dal zahustit i brambory, tam je ale lepší mít mixér (i když ne nezbytné) – při delším mixování se tzv. probudí škroby a hmota se chová úplně jinak, než klasicky rozšťouchaná kaše, v takovém případě se prostě přidá víc brambor a část se rozmixuje

Pomazánka s vařeným celerem

	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
máslo (g)	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600
tavený sýr nebo cottage (g)	300	450	600	750	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800
měkký tvaroh	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
sůl											
vejce	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
celer	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600
hořčice (lžíce)	1		2		3		4		5		6

postup

- celer omýt, okrájet, rozdělit na menší části, uvařit v osolené vodě, po zchladnutí nastrouhat
- vejce omýt, uvařit na tvrdo, oloupat a nasekat nebo nastrouhat
- povolené máslo vyšlehat, přidat tvaroh, cottage, sůl, hořčici
- do hotového základu vmíchat celer a vejce, dochutit

tipy

- ✓ příště vypustím máslo, místo toho vezmu tučnější tvaroh a to i v dalších pomazánkách
- ✓ přidala bych také více celeru
- ✓ do téhle pomazánky je velmi dobrá hrubozrnná hořčice – pokud bude moc kyselá, stačí ji trochu přisladit
- ✓ pro variantu bez mléka je možné nahradit základ třeba sójovou tatarkou 😊

Závěrem

Uvědomuji si, že všechny tři víkendy obsahují poměrně dost jídel, ve kterých je uzené maso. Jedná se o úpravu receptů, kam se běžně dávají buřty a jejich varianty – pak je kus uzeného mnohem lepší volbou. Podobné věci je ale zdravější jíst spíše výjimečně. I můj seznam jídel, zpracovaných do tabulek množství, se stále vyvíjí. ☺

Určitě by neškodilo přidat do jídelníčku celkově ještě nějaké čerstvé ovoce a zeleninu, správně bychom jí měli konzumovat minimálně 3-5 porcí denně a, ruku na srdce, kdo z nás to dělá?! Přitom se jedná o velmi důležitou složku jídelníčku, díky které získáváme spoustu vitamínů, minerálů, stopových prvků, antioxidantů a dalších užitečných věcí – v neposlední řadě například vlákninu, které máme obecně většinou nedostatek a která má přímý vliv na naše trávení a tím i (překvapivě) na imunitu!

Přidáním zeleniny vařené, do jídel, kde je jí málo, nebo není vůbec, lze nenásilným způsobem zvýšit konzumaci zeleniny a při tom dosáhnout lepších výživových hodnot i nižšího glykemického indexu. Zároveň se tak vyhneme, mnohdy zcela zbytečnému, přidávání bílé mouky. Pokud se bez zahuštění moukou neobejdete, zkuste celozrnnou, kukuřičnou nebo třeba cizrnovou, variant je spousta. Většina toho, co jíme, často vypovídá spíše o zvyku a konzervativnosti, než o chuti jako takové. 😊

Další položku, které bychom se měli vyhnout, představuje konzumace palmového oleje. Kromě jeho nepříliš oslnivého složení je pěstování palmy olejně současným stylem globální katastrofou s nedozírnými následky pro nás všechny. A pokud si jako skauti hrajeme na ekologii, nemělo by nám to být jedno. Z výživového hlediska je možná lepší, dát si rovnou sádlo 😊

Pokud jste se prokousali až sem, vězte, že jsem to spáchala doufajíc v alespoň drobný přínos pro vaše nejen hromadné kulinářské počiny. V případě dotazů se na mě klidně obraťte a já vám možná i odpovím 😊

UMa

