



# Vaříme zdravěji

ČASOPIS F.O.O.D. BYL I LETOS PARTNEREM CELOSVĚTOVÉ AKCE FOOD REVOLUTION DAY. A JAK TO DOPADLO? POSUŽTE SAMI.

Text: **Jana Vašáková**, foto: **Ondřej Košík**

Odměnou za práci nám byly úsměvy dětí, které se s nadšením zapojily a taky si s Benem Cristovao a dalšími hudebníky zatančily.



Kamu, Marek Fichtner, Jana Bílková a Lukáš Vincour připravili hummus. Lucie z Pěkně vypečeného blogu a Nikolaj Arichtev ukázali dětem, jak připravit špagety.

**L**etošní ročník FRD byl neskutečný. Zapojilo se hned několik známých ambasadorek z oblasti gastronomie, blogeri, youtuberů a hudebníků. Děti se tak mohly těšit nejen na zdravé recepty, které vybral sám Jamie Oliver, ale také na písničku, která vznikla na podporu „revoluce v Česku“. Celá akce vyvrcholila v pátek 20. května ve škole vaření Chefparade v pražských Holešovicích, kde s námi vařilo 100 dětí. Na dálku se přidaly i základní a mateřské školy, jídelny, knihovny a dětské domovy. Cílem bylo dětem ukázat, že vařit se dá zdravěji, důležité je se zapojit, více se hýbat a umět se při vaření také bavit. A to si myslím, že se nám všem povedlo. ■



## Cizrnový hummus

10 porcí  
příprava: 10 minut

400 g cizrny v konzervě,  
1 stroužek česneku,

1 lžice pasty tahini, 1 citron,  
olivový olej, sůl a pepř

Slijte cizrnu a nasypejte ji do mixéru. Oloupejte a přidejte česnek, tahini pastu, citronovou šťávu a 1 lžici oleje. Přidejte špetku soli a pepře a vše

dobře rozmixujte. Štěrkou shrňte hummus, který ulpěl na stěnách, a vše ještě jednou promixujte. Ochutnejte, a pokud je potřeba, přidejte citron nebo sůl. Potom hummus nandejte do servírovací misky. Podávejte s čerstvou zeleninou

nakrájenou na proužky nebo s pita chlebem.

**Náš TIP:** Hummus můžete podávat zakápnutý extra panenským olivovým olejem a zasypaný čerstvě mletým římským kmínem.



Do Food Revolution Day se zapojuje řada zemí světa. I my jsme se spolu s partnery, ambasadory, kuchaři a všemi, kteří pomohli, rozhodli jít do „boje“ za lepší jídlo bez éček pro naše děti. Bloggerky SexyMamas dostaly za úkol naučit děti připravit zdravé müsli. Čekaly nás ale i další recepty, jako například špagety s rajčatovou omáčkou nebo zelený salát. Děti si mohly vyrobit kytičky z ovoce, ochutnat melouny, smoothie či ovocné dřeně.





## Pečené kuře

4 porce  
příprava: 105 minut

500g mrkve, 600g brambor typu B, 1 palice česneku, 5 snítek rozmarýnu, 5 snítek tymiánu, olivový olej, 1 kuře (asi 1,6 kg), 1 citron, sůl a pepř

Předehřejte troubu na 220 °C. Mrkev podélně rozkrojte, brambory oloupejte a nakrájejte na čtvrtky, vše vložte do pekáče. Česnek rozmačkejte plochou stranou nože. Přidejte do pekáče s lístky rozmarýnu. Kuře potřete olejem, osolte, opepřete, dovnitř vložte citron a tymián, položte na zeleninu, snižte teplotu na 200 °C a pečte 45 minut. Zeleninu otočte a kuře polijte výpekem. Pečte 30 minut. Kuře vyjměte a zeleninu vraťte na 5 minut do trouby. Kuře zabalte do alobalu, utěrky a nechte 10 minut odležet. Naporcujte.



**Kdy je kuře dostatečně propečené, ale nezačíná se vysušovat? Ostrým nožem řízněte ke stehennímu kloubu. Pokud je maso i v tomto místě upečené, máte hotovo.**





## Losos se zeleninou

4 porce  
příprava: 30 minut

600 g nových brambor typu B, 200 g fazolových lusků, 200 g brokolice, 4 filety lososa po 120 g, olivový olej, 1 citron  
**NA PESTO:** 25 g piniových oříšků, ½ stroužku česneku, 50 g čerstvé bazalky, olivový

olej, 15 g parmazánu, 1 citron, sůl a pepř

Na předehřáté pánvi za stálého míchání opražte piniové oříšky. Česnek vložte se špetkou soli do hmoždíře. Přidejte lístky bazalky. Vše rozmačkejte na pastu a přidejte piniové oříšky. Rozmačkejte, a až se vše spojí, přendejte do misky. Přidejte 2-3 lžice oleje a parmazán. Podle chuti přidejte citronovou šťávu a pepř.

Přiveďte k varu vodu, osolte a vložte brambory očistěné kartáčkem, nakrájenou brokolici a fazolky. Lososa potřete olejem, osolte a opeřete, položte na rozehřátou pánev kůží dolů, snižte teplotu a smažte 4 minuty dozlatova. Obráťte a smažte další 2 minuty. Odstavte, lososa nechte odpočinout a pokapejte citronem. Slijte zeleninu, nasypejte ji do velké mísy a promíchejte s pestem. Rybu podávejte se zeleninou pokapanou citronem.



Jana Černá ze Zásadně zdravě s výživovými poradkyněmi CEFF připravily pro děti kvíz. Mezi ambasadory byly také známé blogerky My Cooking Diary, Popčeňičko a Shopaholic Nicol. Martin Škoda alias český Jamie Oliver nesměl na FRD chybět.

