

Zuzana Pospíšilová  
Ilustrace Drahomír Tršťan

# Hravá škola vaření



 GRADA



Zuzana Pospíšilová  
Ilustrace Drahomír Tršťan

# Hravá škola vaření



***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

**Mgr. Zuzana Pospíšilová**

## **Hravá škola vaření**

---

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 5396. publikaci

Ilustrace Drahomír Trstřan  
Odpovědná redaktorka Helena Varšavská  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 88  
Vydání 1., 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2014  
Cover Illustration © Drahomír Trstřan

**ISBN 978-80-247-4265-6**

---

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

**ISBN 978-80-247-8933-0 (ve formátu PDF)**  
**ISBN 978-80-247-8934-7 (ve formátu EPUB)**

# Obsah

Předmluva .....	7
Zmrzlinářka, nebo kuchařka? .....	9
Jede se k babičce! .....	12
Svačina – ovoce s tvarohem .....	15
Co budeme potřebovat .....	15
Jak postupovat .....	16
Prostírání .....	18
Polévka – zeleninový krém .....	21
Co budeme potřebovat .....	21
Jak postupovat .....	22
Kuřecí řízek a brambory .....	25
Co budeme potřebovat .....	25
Jak postupovat .....	25
Co se starými rohlíky? .....	30
Večeře – smaženky .....	34
Co budeme potřebovat .....	35
Jak postupovat .....	35
Snídaně – sýrová pomazánka .....	38
Co budeme potřebovat .....	39
Jak postupovat .....	39
Jablkový dort .....	43
Co budeme potřebovat .....	44
Jak postupovat .....	45
Párková miminka .....	50

Co budeme potřebovat .....	50
Jak postupovat .....	51
Falešná pizza .....	54
Co budeme potřebovat .....	54
Jak postupovat .....	54
Snídaně – jogurtová dobrůtka .....	59
Co budeme potřebovat .....	60
Jak postupovat .....	60
Svačina – mrkvový salát .....	62
Co budeme potřebovat .....	62
Jak postupovat .....	63
Polévka – česneková .....	66
Co budeme potřebovat .....	67
Jak postupovat .....	68
Hlavní chod – vařená brokolice s bramborovou kaší ....	70
Co budeme potřebovat .....	70
Jak postupovat .....	70
Domácí nudle .....	74
Co budeme potřebovat .....	75
Jak postupovat .....	75
Dezert – jablkový závin .....	77
Co budeme potřebovat .....	78
Jak postupovat .....	78
Hlavní chod – pečená kuřecí stehýnka, těstoviny a cibulová omáčka .....	82
Co budeme potřebovat .....	82
Jak postupovat .....	83



# Předmluva

Vaření, pečení, smažení... Zkrátka práce v kuchyni je pro mnoho dětí zajímavá a tak trochu tajuplná disciplína. Podobá se kouzlení. Hromádka potravin se během pár chvil promění v báječné jídlo. Díky této knížce můžete nahlédnout kuchařům pod pokličku a naučit se samostatně připravit pár jednoduchých jídel. Najdete tady recepty pro snídaně, svačiny, obědy i večere.

Než se pustíte do kuchtění, je potřeba vědět, že práce v kuchyni je sice vzrušující, ale taky nebezpečná, a proto je nezbytné, abyste pracovali raději pod dohledem někoho dospělého. Maminka nebo babička vám jistě rády pomohou. Zejména krájení, strouhání a práce se sporákem a troubou vyžadují dohled dospělého, jinak hrozí riziko pořezání, popálení nebo opaření. Když budete opatrní a budete dbát rad maminky nebo babičky, které mají s vařením dlouholeté zkušenosti, nemusíte se ničeho bát.

Vychutnejte si ten skvělý pocit, kdy vlastníma rukama vytvoříte skvělé jídlo. Návodů v knížce vám poradí, jak na to. Stačí si jen jednotlivé recepty pozorně přečíst. Rozhodně stojí za to alespoň to zkusit!

Takže DOBROU CHUŤ!

A ještě něco. Vaření nemusí být jen pro holky!





# Zmrzlinářka, nebo kuchařka?

„Babi, čím jsi chtěla být, když jsi byla malá?“ zeptala se Magdička své babičky.

„Nejdříve jsem chtěla být prodavačkou zmrzliny, protože jsem si přála tajně ochutnávat všechny druhy zmrzliny.“

„Jé, to máš pravdu. Taky mě vždycky mrzí, že si musím vybrat jenom jeden nebo dva kopečky,“ vykřikla rozverně malá vnučka. Seděla na posteli s šátkem okolo krku a na nočním stole měla heřmánkový čaj. Dostala angínu a nemohla do školy, tak přijela hlídací babička.



„Babi, já jsem asi stejná jako ty,“ dodala na závěr a babička se rozesmála.

„Asi už to tak bude!“ přikývla.

„A proč jsi teda nakonec byla učitelka?“ divila se malá Magda.

Babička byla tou otázkou trochu zaskočená, ale nakonec Magdičce odpověděla: „Protože časem jsem zjistila, že prodávat zmrzlinu může úplně každý, ale učit děti můžou jenom někteří.“

„Ještě by se mi líbilo být dortářka,“ nevzdávala se vnučka.

„Cože?“ babička nechápavě zvedla obočí.

„Chtěla bych péct dorty!“ vysvětlila Magdička.

„Aha!“ rozesmála se babička. „Ale to nedělají dortářky, ale cukrářky. Ty pečou sladkosti z cukru.“

„Nebo budu kuchařka. Strašně moc bych chtěla umět vařit,“ svěřila se Magdalenka.

„Tak musíš mamince v kuchyni při vaření pomáhat a ledacos při tom pochytiš, uvidíš! Já jsem se taky naučila vařit pomáháním!“

„Zkoušela jsem to, ale maminka má pocit, že jí při vaření překážím. A taky se bojí, abych se neřízla nožem, nestrouhla na struhadle nebo nerozmixovala v mixéru. Myslí si, že jsem mimino!“ řekla dotčeně Magda. Mimino už rozhodně není. Chodí do první třídy a po prázdninách už půjde dokonce do druhé.

„A ty už by ses opravdu chtěla naučit vařit?“ zeptala se babička.

Magdě se rozzářily její veliké modré oči. Honem přikývla.

„Tak se domluvíme s maminkou, jestli bys nemohla být o prázdninách u mě aspoň dva týdny, a pak budeme spolu vařit!“ navrhl babička a Magda úplně zapoměla na svou nemoc. Skákala na posteli jako na trampolíně, až ji babička musela napomenout.



„A nešlo by to už teď?“ škemrala Magdička.

„Ne, ne,“ zavrtila hlavou babička. „Když jsi nemocná, tak do kuchyně nesmíš. Mohla bys přenášet bacily.“

Magda se tvářila zklamaně, ale zklamání bylo brzy vystřídáno dlouhým obdobím těšení.

# Jede se k babičce!

Trvalo to ještě dlouhé dva měsíce, než se dostavily toužebně očekávané prázdniny. Magda si za pomoci maminky sbalila kufr s věcmi, které si vezme k babičce. Přibalila samozřejmě i vysvědčení, aby se mohla pochlubit samými jedničkami. Babička, jako bývalá paní učitelka, to určitě ocení.

„Tak tady ji máš,“ hlásila maminka mezi dveřmi. „Hlavně žádné rozmazlování!“ pohrozila maminka prstem. Bylo to myšleno z legrace. Taky se tomu všechny tři zasmály.

„Jen se neboj, já už si nějak poradím,“ uklidňovala maminku babička.

„O víkendu se na vás s tátou přijedeme podívat,“ řekla maminka.

„Přijed'te v sobotu na oběd!“ pozvala je babička a pak dodala: „Bude vařit Magdička!“

„Cože?“ polekala se maminka a vyděšeně se podívala na Magdu, která se šibalsky usmívala. „Ale ona vařit neumí,“ namítala maminka.

„Tak se naučí!“ nedala se babička.

„Za týden?“ vrtěla hlavou maminka. „Nic proti tvým výukovým praktikám, ale to je trochu málo, nezdá se ti?“

„Jen se nechej překvapit!“ usmála se babička a mrkla na Magdalenku. Ta byla babičce vděčná, že jí důvěřuje víc než maminka.



Když maminka odjela, Magdička se ubytovala v pokoji pro hosty a vybalila si věci. „A kdy začneme s tím učením?“ zeptala se nedočkavě.

„Musíme začít pěkně od začátku, řekla babička. „Snídala jsi?“ zeptala se babička.

„Jo, měla jsem rohlík s marmeládou.“

„Tak si připravíme svačinku,“ rozhodla babička.

„A jakou?“

„Zdravou!“ usmála se babička a víc neprozradila.





+

# Svačina – ovoce s tvarohem

„Když pracuješ v kuchyni, musíš dbát na čistotu. Vždycky si musíš pořádně umýt ruce. Alou do koupelny!“ zavelela babička a Magda bez zaváhání poslechla.

„Nejprve si nachystáme ovoce, které je zrovna k mání. Nejlépe se hodí banán nebo jahody. Ty se dobře krájí,“ vysvětlila babička.

„A co borůvky, maliny nebo rybíz? Ty se nemusí krájet vůbec,“ připomněla babičce vnučka.

„Máš pravdu,“ usmála se babička. Byla ráda, že Magda při práci přemýšlí. „Podíváme se, co máme.“

Na záhonku se krásně červenaly jahody. Rybíz ani maliny ještě nebyly dost zralé, a tak bylo rozhodnuto.

## Co budeme potřebovat





## Jak postupovat

Babička Magdě nachystala všechno potřebné a pak jí začala vysvětlovat, co má dělat. „Nejprve si dej jahody do cedníku a propláchni je pod tekoucí vodou.“

„Mám dát teplou, nebo studenou?“ zaváhala vnučka, když byly jahody v cedníku.

„Lepší je studená nebo vlažná. V horké vodě bys mohla ovoce poškodit nebo rozvařit.“

„A co teď?“

„Nechej jahody okapat a sundej jim zelené stopky.“

Magda zase udělala, co bylo potřeba. „A dál?“

„Na prkýnku jahody opatrně nakrájej na menší kousky.“

„Ale já mám zakázáno brát do ruky nůž,“ polekala se Magda. Bála se, že bude muset porušit slib, který dala mamince.

„Ničeho se neboj, jahody jsou měkké a dají se krájet i příborovým nožem. Pak je rozděl do misek.“



Magdalenka spravedlivě rozdělovala jahody do dvou misek. „Teď si umyj ruce, ať je nemáš červené od jahod. Do menší mísy dej tvaroh a přidej k němu dvě lžičky moučkového cukru. Nezapomeň si vzít čistou lžičku.“

„A teď to mám zamíchat?“

„Přesně tak! Teď to všechno pořádně promíchej. Nejlépe vařečkou, ale klidně můžeš použít i velkou lžici,“ radila babička.

Magdička se snažila a míchala poctivě, aby byl tvaroh hladký a stejnoměrně sladký.

„Čistou lžičkou to ochutnej. Ale když lžičku olízneš, nesmíš ji dát zpátky! Hezky ji umyj!“

„Já myslím, že je to moc dobré,“ zhodnotila vnučka a na důkaz, že to myslí vážně, se pořádně olízla.

„Kdyby to bylo málo sladké, tak se to dá ještě přisladit,“ řekla babička.

„A co kdyby to bylo naopak moc sladké?“ byla zvědavá Magdalenka.

„Tak by se musel naopak přidat tvaroh.“

„A kdybychom už žádný tvaroh neměli?“

„Tak tam přimícháme bílý jogurt.“

„A kdyby ani ten nebyl v ledničce?“ nevzdávala se Magda.

„No, tak bychom to musely sníst tak, jak to je. Proto je vždycky lepší s cukrem, solí i jiným kořením šetřit a dávat zpočátku méně. Dochutit se to pak dá kdykoliv, ale naopak je to horší,“ pronesla babička s vážnou tváří. „A teď to musíš ještě opatrně rozdělit do misek,“ připomněla babička, „ať si na tom můžeme pochutnat.“

„Když se posadily ke stolu a lžičku zabodly do misek s jahodami a tvarohem, ozývalo se jen tiché: „Mňam, to je dobrota!“

# Prostírání

Po svačince si babička s Magdičkou zahrály dvě stolní hry a pak babička rozhodla, že by mohly prostřít stůl, než se pustí do vaření.

„Umíš už správně prostřít stůl?“ zeptala se babička a Magdalena přikývla.

„Jasně že umím!“

„A kam patří příbory?“ chtěla vědět babička.

„Kam asi? Na stůl, ne?“ odpověděla rozverně vnučka.

„To je jasné, že nebudeme jíst pod stolem. Ale jak správně patří?“

„Něco vlevo a něco vpravo,“ odpověděla zamyšleně Magda.

„Jestli chceš umět dobře vařit, musíš se taky naučit správně nachystat stůl. Dávej dobrý pozor!“

Magda měla oči i uši na stopkách. (Ne doopravdy. To se jen tak říká, když někdo dává dobrý pozor.)

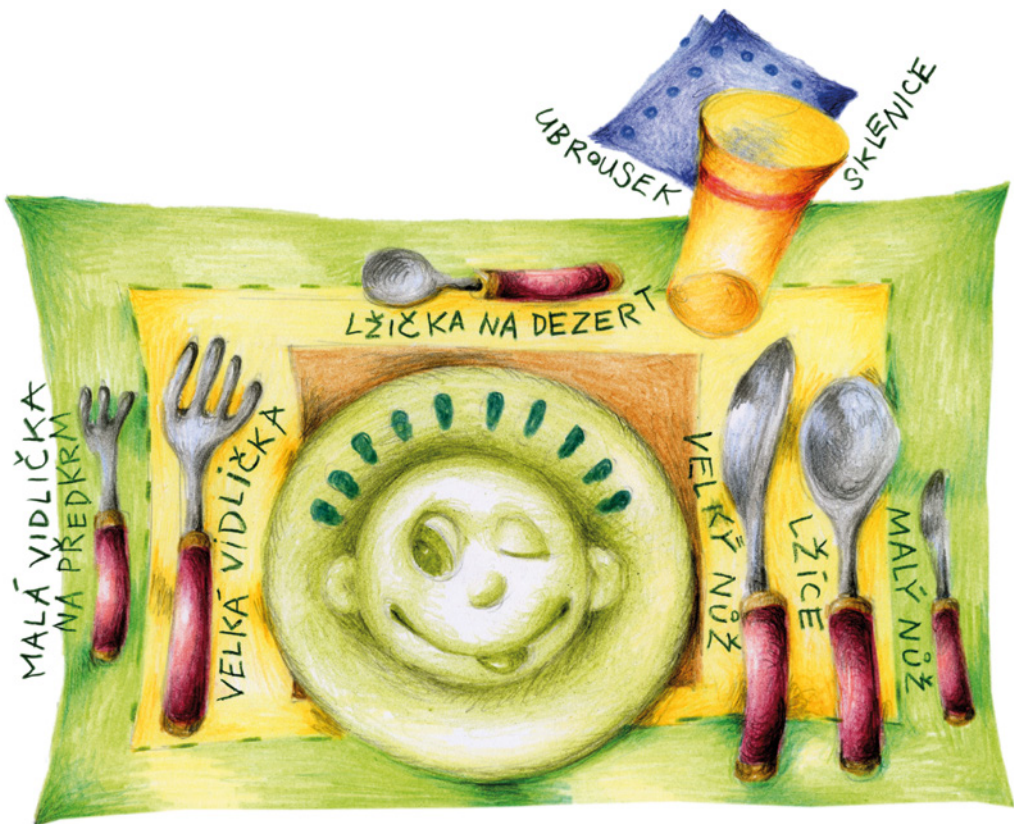
„Základem je čistý ubrus nebo malá prostírání pod talíř. Na levou stranu dáme vidličku a vpravo nůž a lžíce. A víš, jestli má být blíž k talíři nůž, nebo vidlička?“

„To je asi jedno, ne?“ krčila Magda nejistě rameny.

„Ba ne, má to svůj řád. Nejprve jíme polévku, a tak musíme sáhnout nejdřív po lžici. Příbory bereme vždycky z vnější strany a postupně se dopracováváme až k tomu, co je nejbližší u talíře.“

„To nechápu,“ přiznala se Magda.

„Někdy je k jídlu i předkrm. A na ten je potřeba mít také čistý příbor. Předkrm se jí ještě před polévkou, tak musí být na vnější



straně. Víš co, já ti to předvedu. Kdybychom měly k obědu předkrm, polévku, hlavní jídlo a pak ještě dezert, vypadalo by prostírání takto.“

„Aha,“ pochopila Magda. „To je přece jasné!“

Babička se usmála. „Tohle jsem nachystala pro tebe. Ty na oplátku nachystej prostírání a příbory pro mě.“

Na druhém konci stolu bylo v tu ránu krásně prostřeno.

„A ještě sklenice na pití a taky ubrousky na otření úst. Když jíme a pak se chceme napít, měli bychom si nejprve otřít ústa, ať nezamastíme sklenice.“

Magdička doběhla pro ubrousky.