

Skutečně zdravá škola

Recept na dýňovou miso polévku

Společnost Country Life, náš Skutečně zdravý dodavatel, a pan Cuketka, zahájili spolupráci na vytváření videoreceptů. A my s radostí sdílíme první z nich.



Čeká vás série jednoduchých, zdravých a hlavně chutných videoreceptů, které budete moci jednoduše zařadit do jídelníčku. [Začínáme miso polévkou](#), která nejen zahřeje, ale je také skvělým pomocníkem při posilování imunity, přispívá k detoxikaci organismu. Její příprava je nesmírně jednoduchá, ingredience můžete přizpůsobit sezóně a zásobám ve spíži.

Dýňová miso polévka

Miso polévka nejen zahřeje, ale je také pomocníkem při posilování imunity. Díky mořským řasám a miso pastě také přispívá k detoxikaci organismu. Její příprava je navíc opravdu jednoduchá.

Ingredience

- 1 litr vody
- 300 g dýně hokaido
- 300 g hedvábného tofu
- 100 g miso pasty shiro bílá rýže
- 50 g jarní cibulky
- 30 g řasy kombu
- 10 g řasy wakame

Jak na to?

- Do hrnce s vodou přidejte řasu kombu, přikryjte pokličkou a dejte alespoň na 2 hodiny, ale ještě lépe na 6 hodin do lednice. Poté řasu vyjměte (můžete ji použít v jiném jídle, ale přímo v miso polévce ji v Japonsku nepoužívají). Vzniklý výluh se nazývá dashi.
- Dýni hokaido rozkrojte, odstraňte vnitřní část obsahující semínka a pokrájejte dýni na kostičky.
- Řasu wakame nalámejte nebo nastříhejte nůžkami na menší kousky a dejte namočit na 15 minut do hrnku studené vody. Poté vodu slijte.



Skutečně
zdravá škola

www.skutecnezdravaskola.cz
TEL.: +420 606 506 506

- Dýni přidejte do hrnce k dashi, přiveďte k varu a na mírném ohni vařte do změknutí, trvá to asi 15 minut. Poté plamen ztlumte, abyste polévku udržovali pod bodem varu.
- Miso dejte do naběračky, do ní naberte trochu tekutiny z hrnce, miso v ní vidličkou nebo metličkou rozmíchejte a vraťte zpět do polévky. Sporák vypněte.
- Přidejte jarní cibulku pokrájenou na tenká kolečka, namočenou řasu wakame a tofu pokrájené na kostky (opatrně, aby se tofu nepolámalo).
- Ochutnejte, zda vám polévka připadá příjemně slaná. Kdyby byla slaná příliš, přidejte trochu horké vody. Jestliže je naopak slabá, přidejte ještě trochu misa.

Další recepty vhodné do školních jídelen najdete na webové stránce programu Skutečně zdravá škola: <http://www.skuteczdravaskola.cz/jak-plnit-program/kucharky-vari>

Kalendář aktivit

Příklady, jak skutečně zdravé školy zapojují své okolí a místní komunitu do svých aktivit v rámci plnění programu Skutečně zdravá škola, najdete zde. Inspirujte se [naším kalendářem](#) aktivit, na webu najdete také spoustu návodů a tipů, jak tyto aktivity zrealizovat u vás ve škole.

Více informací o programu Skutečně zdravá škola na www.skuteczdravaskola.cz



**Skutečně
zdravá škola**

www.skuteczdravaskola.cz
TEL.: +420 606 506 506