

# Zdravé svačiny

## ovládly pardubické školy

Nejvíce dětem chutnají housky se šunkou a sýrem a mrkvové saláty. Projekt eSvačinky, kdy si mohou objednat zdravou předsnídávku a sníst si ji během přestávky ve škole, funguje ve východočeských Pardubicích už druhým rokem. Z 12 místních základních škol se nezapojily jen dvě.

**Jana Hanušková**

„Největší problémy máme dnes vlastně především s rodiči. Ti totiž zapomínají dětem svačiny po internetu včas objednat. Požadavků je tak nejvíce většinou na úterý,“ říká Tomáš Pokorný, koordinátor projektu, který provozuje Česká abilympijská asociace (CAA), spolek, jenž už šestnáct let pomáhá lidem se zdravotním postižením zapojit se do běžného života. A právě příprava svačinek je jednou z možností.

„Objednávky dávají naše děvčata dohromady od pěti ho-



V Pardubandě nechybějí ani eSvačinky.

din ráno, kdy začínáme svačiny balit. Čerstvost je u nás jedním z hlavních kritérií,“ upozorňuje Pokorný. Většina surovin pochází od regionálních výrobců.

### Se zeleninou je problém

„Řezník je ze Skutče, pekař, který nám denně zaváží objednané housky a bagety, je z Vysokého Mýta. Zeleninu jsme chtěli mít také od lokálních dodavatelů, ale nejsou časově tak pružní, jak bychom potřebovali, tak využíváme pardubické velkoobchody,“ říká Filip Novotný, tiskový mluvčí CAA a jeden z iniciátorů eSvačinek, podle kterého se jejich nabídka stále mění. Velkou zásluhu na tom má i výživová poradkyně Zuzana Kie-

lová. Zmizely například salámové housky a sójové suky.

„Naivně jsme si mysleli, že když je to suchý salám, nemůže škodit. Uzeniny ale obsahují velké množství soli a škodlivých tuků. Základ sójových suků zase tvoří cukr a některé ještě obsahují i ztužené tuky, ze zdravotního hlediska naprosto nežádoucí. Suky jsme tak nahradili müsli tyčinkami. Zapékají je v Dašicích, kde jsou schopni nejen přizpůsobit se našim požadavkům, ale jsou i ochotní spolupracovat na nové receptuře,“ dodává koordinátor eSvačinek



Foto: esvacinky.cz (4)

s tím, že každý kousek zařazený do nabídky prošel přísným ochutnávacím testem nejmenších strávníků i jejich rodičů. „Jak je někde třídní schůzka, především rodičů budoucích prvňáčků, hned pro ně nachystáme ochutnávku.“

Dnes si tak mohou školáci vybírat ze sedmi druhů baget – objednat se dá například velká celozrnná se sýrem a rajčaty či malá s čerstvou zeleninou.

Housky jsou v trojím provedení, největší úspěch u dětí má v kombinaci se šunkou a sýrem, ale za tu s tvarohovou pomazánkou zase její tvůrci dostali







## Vše je na síti

Objednat si svačinu je možné na internetových stránkách eSvačinek do deseti hodin ráno den před tím, než má být vyhládnutý produkt doručen ke strážníkovi. „Zřídíme každému účet s variabilním symbolem a heslem, na který se posílají platby, aby z něho bylo možné brát peníze na svačiny. Dají se objednat na měsíc dopředu, pokud dítě onemocní, peníze vrátíme,“ popisuje Filip Novotný. Většinou do devíti hodin si děti přesnídávku vyzvednou ve škole na předem určeném místě.

Za velkou bagetu se platí třicet korun, malá stojí dvacet, bezlepková, určená celiakům, přijde na 33 Kč. Na obloženou housku je třeba 15 korun, na ovocný salát s kokosem dvaadvacet. Jak říkají organizátoři eSvačinek, jejich cílem rozhodně není na projektu vydělávat, hlavní je, aby jídlo dětem

velkou pochvalu od výživové poradkyně.

„Nabízíme i ovocné a zeleninové saláty, jogurty s müsli, sendviče s žitným nebo cereálním chlebem, pití a také bezlepkové svačiny. Bagety na ně jsou jen předpečené, zatavené v mikrotenu. Marně sháníme pekaře, který by je připravil čerstvé,“ vysvětluje mluvčí CAA.

## Bez pomoci to nejde

Jak říká tiskový mluvčí České abilympijské asociace Filip Novotný, paralympiádu zná každý, abilympiádu nikdo. Přitom tahle akce vznikla v Pardubicích už před více než dvaceti lety. „Neziskové organizace začaly pořádat soutěž v pracovních schopnostech a dovednostech lidí s postižením, aby lépe našli pracovní uplatnění. Na abilympiádě se pletlo, vyráběly se košíky a také se připravovala třeba studená kuchyně. Avšak inspiraci na svačinky máme od jedné neziskovky v Hradci Králové, která provozuje bistro, kde pracují handicapovaní. Řekli jsme si, že když to

jde jim, proč ne nám? Zaměřili jsme se ale na děti,“ říká Novotný s tím, že bez velké podpory města Pardubice a Pardubického kraje by to určitě nešlo tak dobře.

Dnes se gastronomické služby CAA rozšířily i na kavárnu v jejich integračním centru Kosatec a regionální potraviny je možné koupit také v historické Machoňově pasáži v centru města v prodejně Pardubanda. Nechybějí pečivo, pardubický perník, med, rakytníkové pochoutky a samozřejmě eSvačinky.

[www.esvacinky.cz](http://www.esvacinky.cz)  
[www.caacz.cz](http://www.caacz.cz)

chutnalo. Svou cenou tak bojují i proti školním automatům plným přeslazených pitíček a majonézových baget. „Od září máme ve své režii také bufet

v Základní škole Dubina, kde se dají koupit nejen naše svačinky, ale i kusové ovoce nebo třeba jeden druh ovoce nakrájený v pěkné dózičce. Nakonec jíte i očima. Děti si mohou dát také rakytníkovou šťávu,

kteřou bereme z rodinné farmy Cvrčkových z Lhoty pod Lipčany,“ dodává Tomáš Pokorný.

A jaké mají s eSvačkami plány do budoucna? Nově spolupracují i se známým propagátorem dobrého jídla Pavlem Maurerem, který jejich asociaci sám oslovil a nabídl pomoc šéfkuchařů v rámci svého zimního food festivalu. Vznikla tak celozrnná bageta s pomazánkou z mrkve a medu a jogurt s medem a hruškou.

„Chtěli bychom si třeba sami vyrábět mazací sýr na způsob lučiny – za pardubickým sídlištěm Dubina je farma Apolenka, odkud bereme kravské mléko, dělají ale sýry i jogurty, tak by to snad nemusel být takový problém,“ uzavírá koordinátor zdravotních svačinek.



## Schorle je ideální nejen pro lyžaře

V německy mluvících zemích neexistuje snad jediné jídlo v restauraci bez toho, aby si k němu někdo neobjednal schorle – střík, kdy se míchá buď minerální voda s vínem, nebo minerálka s džusem – a právě druhá varianta si již nashází oblibu i u českých zákazníků. Dá se jednoduše připravit doma. Kdo se bojí vlastních experimentů nebo si chce ušetřit práci, může si schorle koupit už namíchané s oblíbenou perlivou mattonkou a jablečnou ovocnou šťávou v poměru jedna ku jedné. Nápoj je bez přidaného cukru, konzervantů a barviv.

Mattoni Schorle Jablko se prodává nejen v jedenapůllitrovém, ale i půllitrovém balení, jež ocení hlavně aktivní sportovci, kteří potřebují rychle doplnit tekutiny. Minerálka dodá teď v zimě třeba vyznavačům jízdy po bílých stránkách hořčák, vápník a sodík ztracené při lyžování, jablečný džus zase vitamíny, fruktózu a glukózu spolu s ovocnými kyselinami a draslíkem.

A ještě jedna historická odbočka; encyklopedie většínou uvádějí, že slovo schorle pochází z Dolního Bavorska, kde se používalo už v 18. století, další teorie zasazuje původ slova až na jih Německa, kde prý vzniklo zkomoleninou francouzského přípitku „Toujours l'amour“, tedy láska navždy, zkráceně schorle. (jan)

