



## Rybí polévka „UCHA“



Mnoho dětí nemá v jídelníčku zařazené ryby. Jaké jsou důvody? Může to být proto, že dětem ryba nevoní a nebaví je vybírat kosti.

Nás dospělé pro změnu „nebaví“ když námi připravené rybí pochoutky dítě odmítne. Proto se nezdá, že nám chybí dostatek trpělivosti a tak raději rybí pokrm zařadíme do dětského jídelníčku jen občas.

Pro děti, stejně jako pro dospělé platí, že by ryby měly být v jídelníčku alespoň dvakrát v týdnu. Odborníci se shodují, že než dítě jídlo přijme mělo by nové potraviny vyzkoušet až 15 krát. To platí i pro ryby.

Je tedy vhodné připravovat rybu v různých variantách úpravy a nenechat se odradit počátečními neúspěchy.

Jednou z variant může být rybí polévka. Můžete vyzkoušet rybí polévku UCHA z ruské národní kuchyně. Polévka se připravuje z ryb a kořenové zeleniny. Při vaření polévky pro vaše dítě se určitě vyplatí, když si s pokrmem trochu pohrajete. Stačí pár kousků mrkve nebo celeru vykrájených do tvaru srdíčka nebo jednoduché kytičky a hned bude polévka pro dítě zajímavější.

Pro potlačení rybí vůně je vhodné použít čerstvé bylinky. Pro polévku UCHA je nejvhodnější nejmenší nasekaná čerstvá petrželka.

### Receptura (10 porcí)

#### Suroviny:

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| 1000 g  | platýz (amur, tolstolobik, kapr) |
| 230 g   | cibule                           |
| 120 g   | petržel                          |
| 120 g   | mrkev                            |
| 125 g   | celer                            |
| 20 g    | sůl                              |
| 0,5 g   | nové koření, bobkový list        |
| 35 g    | rama                             |
| 50 g    | hladká mouka                     |
| 10 g    | čerstvá petrželka                |
| 2000 ml | voda                             |



#### Technologický postup:

Ryby očistíme, dobře omyjeme, vložíme do studené osolené vody i s kůží, přidáme cibuli, zeleninu, koření a dáme vařit. Rostlinný tuk necháme roztavit, přisypeme hladkou mouku a krátce zamícháme. Přidáme trochu soli a s trochou studené vody nebo vývaru rozšleháme. Potom zalijeme horkým vývarem z ryb a pomalu vaříme zhruba půl hodiny. Přidáme prolisovanou nebo rozmixovanou zeleninu (část zeleniny můžeme ponechat a vykrájet z ní ozdobné tvary) a vykostěné maso z ryb. Kořeníme a zdobíme nasekanou petrželkou. Dobrou chuť! □

Zpracovala: Zuzana Kielová

Kontakt: [studiofit.pce@seznam.cz](mailto:studiofit.pce@seznam.cz)

[www.studiofitpardubice.cz](http://www.studiofitpardubice.cz)

[www.zdravidoskol.cz](http://www.zdravidoskol.cz)

Zdroj:

*<http://www.rodiceaskolnijidelny.cz/zpravy/zasady-spravne-vyzivy-deti> - Mgr. Jana Petrová, Ústav preventivního lékařství LF MU Brno, Mgr. Sylva Šmídová, Státní zdravotní ústav Brno, Ústav preventivního lékařství LF MU Brno, Skripta NutriAcademy s.r.o., Receptury pokrmů pro školní stravování – SPV 2007*