Zpestření dětského jídelníčku: Byliny, natě či koření zatočí i s potřebou dosolování

Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Jak obohatit dětský jídelníček bez zbytečné soli a průmyslových dochucovadel? Řešení nabízí byliny, natě i jemná koření. Jak je bezpečně zařadit do školního stravování a které druhy jsou vhodné? Po jakých bylinkách či natích stojí za to sáhnout? Jak se v nich zorientovat a využít jejich přednosti? A proč začít třeba se založením bylinkové zahrady?

Současná dětská výživa klade důraz nejen na nutriční hodnotu, ale i na rozvoj chuťových preferencí, senzorických zkušeností a vztahu dítěte k pestré stravě. Byliny, natě, koření a v omezené míře i microgreens představují jednoduchý a přirozený způsob, jak obohatit jídelníček o nové chutě, vůně i barvy – bez nutnosti nadměrného solení. Ve školním stravování je však nutné jejich používání dobře promyslet s ohledem na věk dětí, bezpečnost i hygienu.

Jak je od sebe rozlišíme?

Byliny jsou nedřevnaté rostliny, jejichž nadzemní části jsou měkké a neobsahují trvalé dřevnaté pletivo jako keře nebo stromy. V běžném potravinářském a léčivém významu se slovem byliny označují rostliny **používané pro vůni, chuť, léčivé účinky** a další. Nejznámější byliny u nás jsou bazalka pravá, majoránka zahradní, tymián obecný, dobromysl obecná (oregano), meduňka lékařská, máta peprná, šalvěj lékařská, heřmánek pravý a další.

Natě jsou nadzemní bylinná část rostliny, obvykle tvořená stonkem, listy a někdy také květy. Nejznámější natě u nás jsou petrželová nať, celerová nať, kopr vonný, pažitka, koriandrová nať, libeček lékařský a další.

Koření není botanická skupina rostlin, nýbrž užitková. Jde o aromatické nebo chuťově výrazné části rostlin, které se používají k ochucování pokrmů. Kořením mohou být různé části rostlin. Mezi zástupce **listového koření** řadíme bazalku, bobkový list, kari listy a další. Jako koření velmi často používáme již zmíněné **natě**, nejvíce kopr, petrželku, pažitku. Kořenit můžeme také **květním kořením** z heřmánku, levandule, černého bezu nebo hřebíčkem vonným (nerozvinuté květní poupě). Oblíbená jsou **plodová koření**, mezi něž patří nové koření, černý pepř, kardamon, badyán, vanilka, paprika, jalovec. **Semenná koření**, jako je kmín, koriandr setý, hořčice nebo **kořenové koření**, do kterého patří křen, andělika lékařská, lékořice. Jako koření se využívá také oddenkové koření – zázvor, kurkuma, kůra – skořice a cibulové a podzemní části – cibule, šalotka, česnek.

Microgreens z botanického hlediska představují mladé jedlé semenáčky zelenin, bylin a dalších kulturních rostlin, které se sklízí v rané vývojové fázi po vyklíčení. Mezi nejčastější zástupce patří ředkvička, brokolice, kapusta, rukola, řepa, hrách a další.

Pěstování a sklizeň

Čerstvé bylinky a natě jsou v zahraničních odborných zdrojích popisovány jako vysoce perzistentní, ale zároveň velmi citlivý čerstvý sortiment. **Optimálně se sklízejí před květem**, kdy bývá aroma nejvýraznější, a po sklizni vyžadují šetrné zacházení, rychlé zchlazení.

Microgreens se obvykle pěstují v mělkých nádobách nebo pěstebních vanách v kontrolovaném prostředí, po vyklíčení při dostatku světla, a **sklízí se ve fázi děložních lístků a prvních pravých listů**, zpravidla za 7–21 dní; vzhledem k vysoké kazivosti se po sklizni rychle chladí a uvádějí do oběhu jako čerstvý produkt.

Suché koření se po sklizni standardně čistí, třídí a suší, následně může být drceno, mleté, prosévané nebo mícháno do směsí; v evropském obchodu je běžná i parní sterilizace a značná část finálního mletí, míchání a balení.



Co víme o nejčastěji používaných druzích natí, bylin a koření? (Tabulka 1)

Petržel/petrželka – používá se čerstvá do polévek, omáček, pyré a pomazánek, **zvýrazňuje chuť zeleniny**. Obsahuje antioxidanty a velké množství vitaminu C (a vitaminů B, A, E, K). Je zdrojem draslíku, železa a chlorofylu.

Kopr – má charakteristickou nasládle anýzovou vůni a chuť. Kopr se užívá **čerstvý do zeleninových polévek, omáček**, obzvláště tradičně do okurkových salátů a kompotů. Statisticky poskytuje poměrně velké množství vitaminu C, A a minerální látky. Obsahuje antioxidanty, flavonoidy a dříve se užíval při zažívacích obtížích (lidově proti nadýmání u kojenců).

Pažitka – listy chutí připomínají jemnou cibuli či česnek. Pěstuje se i v bytových podmínkách, časný příjem je možný už od prvních příkrmů. Její natě se sypou do polévek, kaší, zeleninových směsí či pomazánek. Obsahuje vlákninu, draslík, hořčík a hojně vitaminu C a vitamin E, dále vitaminy skupiny B a K a karotenoidy. Je také bohatá na bioflavonoidy. Ve stravě dětí pažitka zvyšuje chuť jídla a doplňuje mikroživiny.

Bazalka – listy mají příjemně sladce kořenitou vůni. V dětské kuchyni se používá především do **rajských omáček, rizot, těstovin a zeleninových polévek** (např. rajčatová omáčka s bazalkou). Nutrientně obsahuje vitaminy A a menší množství vitaminu C a minerálních látek.

Saturejka – chuťově jemně pikantní, lehce pepřová. Pěstuje se jako koření pro letní výsadbu. Listy a květy se sbírají v létě, suší se. Používá se v zeleninových a masových polévkách (výborná do fazolových, hráškových či květákových jídel) a v pokrmech pro kojence **na dochucení místo soli**. Obsahuje přírodní antiseptika a vitamin C. Jako koření se u dětí saturejka používá střídmě – např. do mrkvového či bramborového pyré k mírnému zlepšení chuti. Doporučuje se **zařazovat až po 1. roce věku**.

Tymián obecný – přehledové práce uvádějí, že obsahuje vitaminy A, C, K, E, kyselinu listovou a vitamin B6, a z minerálních látek zejména draslík, vápník, železo, mangan, hořčík a selen.

Řeřicha zahradní – drobné listy pikantní, chuť připomíná ředkvičku. Snadno se pěstuje na vodních rohožkách, sklízí se na jaře. Používá se jako **obloha studených jídel**, pomazánek či polévek (podobně jako pažitka). Nutričně bohatá na vitaminy A, C, E a minerální látky.

Černý pepř – nejběžnější koření, pálivá chuť. Používá se v kuchyni do masa, polévek, omáček či mletých směsí. Obsahuje piperin (mírně dráždivý). V dětské stravě starších dětí

> **Dle výzkumů skořice často překračuje bezpečné limity kumarinu a může být dětem nebezpečná, doporučuje se jen cejlonská forma a omezeně.**

Tabulka 1: Přehled a základní charakteristiky vybraných druhů koření, natí a bylin

Skupina	Surovina	Senzorický profil a kulinární využití	Bezpečnost a omezení
Koření	**Skořice (C. verum)**	Teplá, sladce kořenitá chuť; vhodná do kaší, ovocných pyré, pečeného ovoce a pečiva	Preferuje se cejlonská skořice; cassia obsahuje více kumarinu, proto je u dětí vhodné pouze malé množství
	Zázvor	Jemně pikantní chuť; vhodný do polévek, zeleninových pokrmů, kompotů a pyré	Podávat střídmě
	Paprika sladká	Jemná, nasládlá a barvicí; vhodná do polévek, omáček a zeleninových či masových pokrmů	Patří mezi mírná koření, vhodná pro děti
	Černý pepř	Jemně štiplavá chuť; používá se k dochucení polévek, masa, zeleniny a luštěninových pokrmů	Vhodný pouze v malém množství; pro kojence se nedoporučuje pro dráždivost
	Kmín	Nasládlá, lehce aromatická chuť; používá se do pečiva, brambor, zelí, luštěnin a polévek	V běžném kuchyňském množství je bezpečný
	Fenykl	Nasládlá, anýzová až lékořicová chuť; vhodný do polévek, zeleninových směsí a pečené zeleniny	V běžném množství v potravě je obvykle dobře tolerován; opatrnost je vhodná u koncentrovaných forem
Natě	**Petrželová nať**	Svěží, lehce kořenitá; vhodná do polévek, příkrmů, pomazánek a bramborových pokrmů	V kulinárním množství bezpečná; čerstvou nať je nutné důkladně omýt
	Celerová nať	Výrazně aromatická, lehce nahořklá; používá se do vývarů, polévek a zeleninových směsí	Nevhodná při alergii na celer; nepodávat ve velkém množství
	Koprová nať	Svěží, anýzově bylinná chuť; vhodná do polévek, omáček, zeleniny a mléčných pokrmů	V běžném množství bezpečná
	Pažitka	Jemně cibulová chuť; používá se do pomazánek, polévek, brambor a vaječných pokrmů	V kulinárním množství bezpečná
Byliny	**Bazalka**	Sladce kořenitá chuť; vhodná do rajčatových pokrmů, těstovin, luštěnin a zeleniny	Vhodná v malém množství; nevhodné jsou koncentrované extrakty a esenciální oleje
	Saturejka	Mírně pepřová chuť; používá se zejména do luštěnin, brambor a polévek	U dětí pouze v malém množství; koncentrované formy nejsou vhodné
	Tymián	Výrazně aromatická chuť; vhodný do polévek, zeleniny, masa a pečených pokrmů	V malém množství bezpečný; esenciální olej není vhodný pro malé děti

se obvykle přidává **ve velmi malém množství** (např. vmíchání do jídla). Čistě nutričně je pepř zanedbatelným zdrojem vitaminů či minerálních látek a působí hlavně jako zvýrazňovač chuti. **Skořice** – u dětí se užívá zejména na dochucení pečiva, kaší a teplých nápojů (např. dětské čaje nebo kompoty), nikoli jako samotné koření na pikantní pokrmy. Pro děti se doporučuje **pouze cejlonská forma v omezeném množství**. V nutričním ohledu je skořice zdrojem skořicové silice a antioxidantů.

Zázvor – pikantní kořen používaný čerstvý i sušený. Má výraznou teplou chuť. Z nutričního a biologicky aktivního hlediska je zázvor ceněn zejména pro obsah gingerolů, shogaolů, paradolů a aromatických terpenů, dále obsahuje menší množství vitaminů a minerálních látek, například vitamin C, vitamin B6, draslík, hořčík a fosfor; v běžné kulinární praxi je však jeho hlavní **význam především senzorický a aromatický**.

Paprika sladká – červené plody sušené a mleté na prášek. Sladká paprika je nenápadně nasládlá, jemně dráždivá pro chuť. V dětské stravě je standardní **přísadou do polévek, omáček a masových pokrmů** (např. guláš, rajská) místo soli. Dodává vitamin C a vitamin A. Ostrá paprika a chilli se u malých dětí vynechávají.

Kmín – využívá se v chlebu, kostičkách, luštěninách a zelí **pro lepší stravitelnost** (tradičně proti nadýmání). U dětí pomáhá snadněji trávit luštěniny a zeleninu. Obsahuje silice (karvon) a stimuluje žaludeční sekret.

Fenykl – aromatická nasládlá semena, chuť připomíná lékořici. V dětské výživě se podává **zejména jako čaj** nebo semena rozetřená v pokrmech. Má uvolňující účinky. Obsahuje fenol s protikřečovými vlastnostmi.

Využití a význam ve školním stravování

V dětské stravě vyžaduje zařazování bylin, natí, koření a microgreens **pečlivý výběr a dávkování** – některé látky v nich obsažené mohou být pro mladší

děti dráždivé nebo nevhodné. Důležitá je stimulace čichu a chuti a postupné seznamování nejen s novými chutěmi, ale také s novými vůněmi. Současně je však nutné dbát na bezpečnost a **zařazovat postupně vhodné druhy** podle věku dítěte.

Školní jídelny v ČR mohou používat běžné jedlé natě, bylinky, koření a microgreens, pokud jsou **bezpečné jako potravina**, splňují **hygienické požadavky** a jídelna plní povinnosti **informování o alergenech**. Právní rámec školního stravování stojí zejména na vyhlášce o školním stravování a na obecných potravinových a hygienických normách. V praxi jsou pro tuto oblast klíčové zejména **celer** (včetně natě) a **hořčice** (u hořčičných microgreens). Byliny a jednodruhové koření bez přidané soli jsou doporučovanou cestou, jak zlepšit chuť pokrmů ve školní jídelně při snižování soli; současně je třeba ohlídat směsi koření, protože často obsahují sůl.

U většiny běžných bylin, natí a koření platí rozdíl mezi kulinární dávkou a léčivými přípravky. **Léčivé přípravky** (extrakty z bylin) jsou dávky a koncentrace řádově vyšší a mají již formální věková omezení či minimalizace expozice u citlivých skupin.

Typické „bezpečné základy" pro školní jídelníček (v kulinárních dávkách) ke **každodennímu použití** jsou: pažitka, kopr, petrželová nať, oregano, tymián, majoránka, koriandr list, máta.

Aromatické druhy, mezi které patří šalvěj, rozmarýn, bazalka, máta je vhodné používat méně často, v souvislosti s recepturou, do které se hodí, a kulinární dávku nepřekračovat, případně individuálně hodnotit reakci konzumentů – dětí na aromatičtější chuť pokrmů. Problematickou bylinou pro děti **s gastroezofageálním** refluxem je **máta peprná**. U těchto dětí může máta zhoršovat příznaky problému.

Koření ve většině v kulinářských dávkách nemá rizika. Nicméně máme zde upozornění a doporučení například pro volbu skořice z důvodu obsahu kumarinu. Přehledy uvádějí, že u skořice (cassia) se kumarin vyskytuje ve výrazně vyšších hladinách, zatímco u **cejlonské skořice** je nízký. Pro školní jídelnu prakticky doporučujeme preferovat cejlonskou skořici pro častější použití. Podobně je potřeba dbát opatrnosti a dodržovat nejen kulinářskou dávku vhodnou pro děti, ale také četnost použití u **muškátového oříšku, fenyklu, kurkumy a zázvoru**.

Školní stravování se řídí spotřebním košem a cílem je pestrost a naplňování výživových ukazatelů dle věkových kategorií; bylinky zpravidla slouží jako dochucení a „nesou" hlavně **chuťovou, biologickou a edukativní hodnotu** (pestrost na talíři, chuť, snížení soli), nikoli zásadní navýšení komodit spotřebního koše.

> **Byliny, natě a vhodně zvolená mírná koření přispívají ke zvýšení senzorické atraktivity pokrmů pomáhají snížit potřebu dosolování.**

Byliny, natě a vhodně zvolená mírná koření mohou představovat cennou součást dětské stravy, protože přispívají ke zvýšení senzorické atraktivity pokrmů, podporují pestrost jídelníčku a mohou napomoci i ke snížení potřeby dosolování. V podmínkách mateřských škol je však nezbytné jejich používání vnímat především v kontextu kulinárních dávek, věku dítěte, individuální tolerance a hygienické bezpečnosti. Za nejvhodnější lze považovat zejména běžné čerstvé natě a jemnější byliny, zatímco výrazně aromatické druhy, koncentrované extrakty nebo rizikovější formy použití vyžadují větší opatrnost. Praktický potenciál má rovněž **školní bylinná zahrádka**, která může propojit výživu, senzorickou výchovu a environmentální vzdělávání. Při správném výběru druhů a dodržení bezpečnostních a hygienických zásad tak mohou byliny a natě **obohatit nejen dětský jídelníček**, ale i vzdělávací prostředí mateřské školy.



Autorka je nutriční specialistka, lektorka pro dietní stravování a odborná asistentka na Lékařské fakultě Ostravské univerzity.