



Mezigenerační aktivita pro děti a seniory 2026

Vnouchací vaření

***Pozvi babičku, dědu...
a uvařte si společný čas***



ÚVOD

Milé děti,

věděly jste, že i Pán Ježíš měl babičku a dědečka? Podle křesťanské tradice se jmenovali svatá Anna a svatý Jáchym a byli rodiči Panny Marie. Bible o nich nevypráví, ale křesťané si je po mnoho staletí připomínají jako Ježíšovy prarodiče. Právě v blízkosti jejich svátku slavíme Světový den prarodičů a seniorů.

Babičky a dědečkové jsou často lidé, kteří uchovávají to nejdůležitější – víru, lásku, zkušenosti i moudrost, kterou nasbírali za celý život. Dokážou vyprávět příběhy, poradit, povzbudit nebo obejmout, když nám je smutno. A děti zase prarodičům přinášejí radost, smích a nový pohled na svět. Když spolu tráví čas mladí i staří, vzájemně se obohacují.

Rodina je veliký dar. Nejen maminka a tatínek, ale také babičky, dědečkové, tety, strýcové, bratřenci a sestřenice tvoří naši rodinu.

A co když někdo babičku nebo dědečka nemá nebo bydlí daleko? I tak můžeme myslet na starší lidi kolem sebe – na sousedy, osamělé seniory nebo známé z farnosti. Každý starší člověk může být pro někoho jako babička nebo dědeček.

Jedna z nejcennějších věcí, kterou můžeme druhým dát, je náš čas. Zkusme proto své babičky, dědečky nebo jiné starší lidi navštívit, popovídat si s nimi nebo jim zavolat. Budou mít určitě velkou radost, že na ně myslíme.

Na těchto stránkách najdete jednoduché recepty a inspiraci pro společně strávený čas. Kreativitě se ale meze nekladou – zejména vy starší jistě přijdete na spoustu dalších nápadů nebo máte své oblíbené pokrmy.

Budeme moc rádi, když se s námi podělíte o to, jak jste si společný den užili. Fotografie můžete zasílat na e-mail info@spokojenysenior-klas.cz, rádi je zveřejníme.

NÁVRHY MENU

Milé děti, vařte s radostí a spojte tuto radost s tím, komu vaříte. Nabízíme naše recepty, ale můžete i vařit jiná oblíbená jídla, co se vám více líbí nebo co je vhodné pro vaši hostinu. A když si nebudete jistí, co mají prarodiče rádi, co mohou kvůli zdravotnímu stavu jíst nebo co dokážou skousnout, určitě vám poradí rodiče. **Polévka a hlavní jídlo jsou uvedeny na 1 porci**, aby se vám snadněji počítalo množství ingrediencí na váš počet. Prarodiče vám jistě odpustí drobné nedostatky, mají vás přece „nade všechny chutě“ rádi!

MODRÁ – LEHKÁ OBTÍŽNOST



Předkrm: ROLÁDKY Z TORTILLY

Co budeme potřebovat:

- 1 až 2 tortilly
- 1 hlávkový salát
- dip (např. salsa dip)
- 6 plátků šunky

Postup:

1. Omyj důkladně salátové lístky.
2. Tortillu potřij dipem.
3. Plátky šunky naklad' na tortillu.
4. Lístky salátu dej na šunku.
5. Smotej tortillu a po délce propíchni párátka (vzdálenost mezi jednotlivými kousky cca 1,5 cm)
6. Nakrájej tortillu mezi párátka a hotovo.



Polévka: ZELENINOVÁ POLÉVKA S DROŽĐOVÝMI KNEDLÍČKY

(1 porce)

Co budeme potřebovat:

Na polévku:

- 200 ml vývaru nebo vody
- 1 malou mrkev
- malý kousek celeru nebo petržele (asi 30 g)
- špetku soli
- špetku pepře

Na knedlíčky:

- 10 g droždí
- 1 lžičku oleje
- 2–3 lžíce strouhanky
- malý kousek česneku
- špetku majoránky
- 1 malé vejce
- špetku soli a/nebo pepře

Postup:

1. Příprav zeleninu – Očisti mrkev a celer. Nakrájej je na malé kousky.
2. Uvař polévku – Do hrnce nalij vývar nebo vodu. Přidej zeleninu. Vař 10–15 minut, dokud zelenina nezměkne.
3. Příprav knedlíčky – Na pánev nalij olej a rozdrob droždí, pak zahřívej a stále míchej. Jakmile se droždí rozpustí, sundej pánev z plotny. Přidej strouhanku, vejce, prolisovaný česnek, majoránku a trochu soli. Vznikne měkké těsto.
4. Udělej kuličky – Rukama vytvoř malé kuličky.
5. Dovař polévku – Knedlíčky opatrně vlož do polévky. Vař ještě asi 5 minut.
6. Ochutnej – Podle chuti přidej trochu soli nebo pepře.



Hlavní chod: VEPŘOVÉ MASO S BRAMBORAMI NA SMETANĚ

(1 porce)

(může být i kuřecí maso)

Co budeme potřebovat:

- 150 g vepřového nebo kuřecího masa
- 200 g brambor
- 50 ml smetany ke šlehání
- špetku soli
- špetku pepře
- špetku kmínu

Postup:

1. Příprav maso – Maso lehce osol a trochu opepři. Polož ho do pekáčku.
2. Příprav brambory – Brambory oloupej. Nakrájej je na tenké plátky nebo malé kostky. Dej je do misky. Přidej trochu soli a kmínu. Promíchej.
3. Všechno dej do pekáčku – Brambory nasyp na maso. Zalij smetanou.
4. Pečení – Pekáček přikryj pokličkou nebo alobalem. Nastav teplotu trouby na 180 °C. Peč asi 1,5 až 2 hodiny. Během pečení: Občas zkontroluj, jestli je v pekáčku dost tekutiny. Když se jídlo moc opéká, přidej trochu vody.
5. Hotovo – Brambory musí být měkké. Maso také měkké a šťavnaté.



Dezert: ZMRZLINA SE ŠLEHAČKOU A OPLATKOU

Co budeme potřebovat:

- zmrzlina (rodinné balení)
- smetana ke šlehání
- oblíbené oplatky

Jak na to:

1. Příprav šlehačku – Smetanu nalij do misky. Šlehej mixérem, až bude hustá.
2. Příprav pohár – Do misky nebo skleničky dej zmrzlinu.
3. Ozdob – Přidej šlehačku. Nakonec zapíchni oplatku.

ČERVENÁ – VYŠŠÍ OBTÍŽNOST



Co budeme potřebovat:

- 2 salátové okurky
- 1 pomazánkové máslo
- 2 čtverečky taveného smetanového sýra
- 10 cherry rajčátek
- česnek (nemusí být)

Postup:

1. Omyj důkladně okurku (nemusíš loupat).
2. Nakrájej na kolečka, tloušťka asi 1 cm.
3. Smíchej pomazánkové máslo a tavený sýr (případně přidej prolisovaný česnek).
4. Namaž pomazánku nebo nastříkej sáčkem s tvořítkem na okurková kolečka.
5. Omyj rajčátka, překroj na půlku.
6. Nakrájenými rajčátky nazdob kolečka.



Polévka: VÝVAR S FRITÁTY

(1 porce)

Co budeme potřebovat:

Na vývar:

- 150 g hovězího masa
- 500 ml studené vody
- 1 malou mrkev
- malý kousek celeru
- malý kousek petržele
- malý kousek cibule
- 1 kulička nového koření
- 2 kuličky pepře
- 1 malý bobkový list
- špetku soli

Jak na to:

1. Připrav maso a zeleninu – Očisti mrkev, celer a petržel. Nakrájej zeleninu na větší kusy. Maso opláchni studenou vodou.
2. Začni vařit vývar – Do hrnce nalij studenou vodu. Přidej maso. Pomalu zahřívej.
3. Ssbírej pěnu – Když se objeví pěna, opatrně ji seber lžící.
4. Přidej ostatní – Přidej zeleninu, cibuli a koření. Vař na malém plameni asi 1,5 až 2 hodiny.
5. Dokončení – Nakonec přidej trochu soli. Vývar přeced' přes sítko. Maso můžeš nakrájet na malé kousky a vrátit zpět do polévky.

Fritáty do polévky:

- 1 malé vejce
- 2 lžíce mléka
- 2 lžíce hladké mouky
- špetku soli
- malý kousek másla
nebo pár kapek oleje

Jak na to:

1. Připrav těsto – Do misky rozklepni vejce. Přidej mléko, mouku a trochu soli. Dobře promíchej.
2. Umaž placičku – Pánev lehce potřij máslem nebo olejem. Nalij tenkou vrstvu těsta. Opeč z obou stran jako palačinku.
3. Nakrájej fritáty – Hotovou placičku nech trochu vychladnout. Nakrájej ji na tenké proužky.
4. Podávání – Fritáty dej na talíř. Zalij pomocí naběračky horkým vývarem.



Hlavní chod: **RAŽNIČI DO KASTRŮLKU S RÝŽÍ**

(1 porce)

Co budeme potřebovat:

- 150 g vepřového masa
- 40 g vepřových jater
- 1/4 cibule
- 40 g slaniny
- malý kousek klobásy
- 1 lžičku oleje
- 2 lžíce kečupu
- špetku soli
- špetku pepře
- špetku papriky

Na rýži:

- 60 g rýže
- 120 ml vody
- špetku soli

Jak na to:

1. Připrav suroviny – Maso, játra, slaninu, klobásu i cibuli nakrájej na malé kousky.
2. Vrstvy do hrnce – Na dno dej trochu slaniny. Přidej maso a lehce osol. Potom dej játra, klobásu a cibuli. Vrstvy můžeš ještě jednou zopakovat.
3. Přidej kečup – Navrch dej kečup. Přidej trochu pepře a papriky.
4. Vaření – Hrncem přikryj pokličkou. Vař na malém plameni asi 1,5 hodiny. Během vaření: Občas zkontroluj, jestli je v hrnci dost šťávy. Když je potřeba, přilij trochu vody.
5. Uvař rýži – Do hrnce dej rýži, vodu a trochu soli. Vař asi 15 minut, dokud nebude rýže měkká.
6. Podávání – Na talíř dej rýži a vedle ražniči.



Dezert: JABLKOVÝ DORT

Ingredience:

- 5 větších jablek
- voda
- 2 vanilkové pudinky
- cukr
- 2 balíčky dětských piškotů
- citronová šťáva
- šťáva ze sirupu (nemusí být)
- mleté ořechy na ozdobení (nemusí být)
- šlehačka

Postup:

1. Nachystej si formu na dort, rozstříhni si větší igelitový sáček a rozprostři do formy.
2. Oloupej a nakrájej na kostky jablka.
3. Do hrnce nalij 0,5 l vody a přidej kostky jablka a cukr. Vař, aby byla jablka měkká.
4. Ve ¼ litru vody rozmíchej 2 pudinky a přidej k jablkům – 3 minuty povař.
5. Do dortové formy naklad' piškoty (můžeš vždy pocákat šťávou).
6. Pomocí naběračky zalij vrstvu piškotů jablekovou hmotou, naskládej další piškoty (příp. pocákej) a následuje další vrstva jablekové hmoty...
7. Vrstvi – Až budeš mít vrch zalitý poslední vrstvou jablekové hmoty, piškoty naskládej jen po obvodu kruhu a můžeš dozdobit nastrohanými ořechy.
8. Podávej se šlehačkou.

Prostři stůl, připrav jmenovky.

Společnou hostinu zahajte modlitbou.

Dobrou chuť!

JMENOVKY



POUKAZ NA VLASTNORUČNĚ PŘIPRAVENÉ JÍDLO



SPOLEČNÉ HRANÍ A ZPÍVÁNÍ

Hudba spojuje lidi. Čas s babičkou a dědečkem je dobrou příležitostí:

- » zjistit, jaká hudba se komu líbí, na co umíte hrát vy nebo babička a dědeček,
- » zazpívat si / zahrát si spolu jen tak pro radost.
- » zahrát si hudební hádanky – hádat písničku podle nakresleného obrázku / podle tleskání / podle melodie.

AKTIVITY

Co jsme po kom zdělili

Tvoří se rodokmen. Ke jménům členů rodiny se doplňuje: „Po babičce mám hudební talent“, „Po dědečkovi mám rád přírodu“... Rodokmen pak ukazuje nejen příbuznost, ale i předané dary a vlastnosti.

Odpověz mi na otázku

- Vystříhněte kartičky s otázkami na následujících stranách.
- Střídejte se v losování otázek a odpovídejte na ně.
- Kartičky s modrým okrajem si losují babička a dědeček, kartičky se zeleným okrajem si losují vnoučata.

Jak vypadala rodinná
oslava, když jsi byl
malý/á?

Co bylo těžké, když
jsi byl/a dítě?

Kdy jsi cítil/a
největší podporu
rodiny?

Co máš rád/a na
mladší/starší generaci?

Jaká byla tvoje první
práce?

Jak vypadal tvůj pokoj,
když jsi byl/a malý/á?

Jaké největší
dobrodružství, jsi kdy
zažil/a?

Co jste doma dělali
večer bez televize
a mobilů?

Jakou rodinnou tradici
máš nejraději?

Kdo je tvůj
nejlepší kamarád
a proč?

Co si myslíš, že bylo
dřív jinak než dnes?

Co ti pomáhá,
když jsi smutný/á?

Co se ti na tobě líbí
nebo na co jsi hrdý/á?

Jakou superschopnost
bys chtěl/a mít
a proč?

Kým bys chtěl/a být,
až vyrosteš?

Kdo v rodině
nejlépe varí?

Aktivitu *Vnoučecí vaření* jsme vytvořili proto, aby pomohla vnoučatům strávit pěkné společné chvíle s prarodiči. Moc děkujeme všem dětem i dospělým, kteří měli odvahu se zapojit a připravit pro své nejbližší krásný pohodový čas. Věříme, že se necháte zlákat a setkání někdy v budoucnu opět zopakujete. Těšíme se na vaše fotografie.

Kolektiv organizace *Spokojený senior – KLAS z.s.* a *Diecézního katechetického centra Brno*