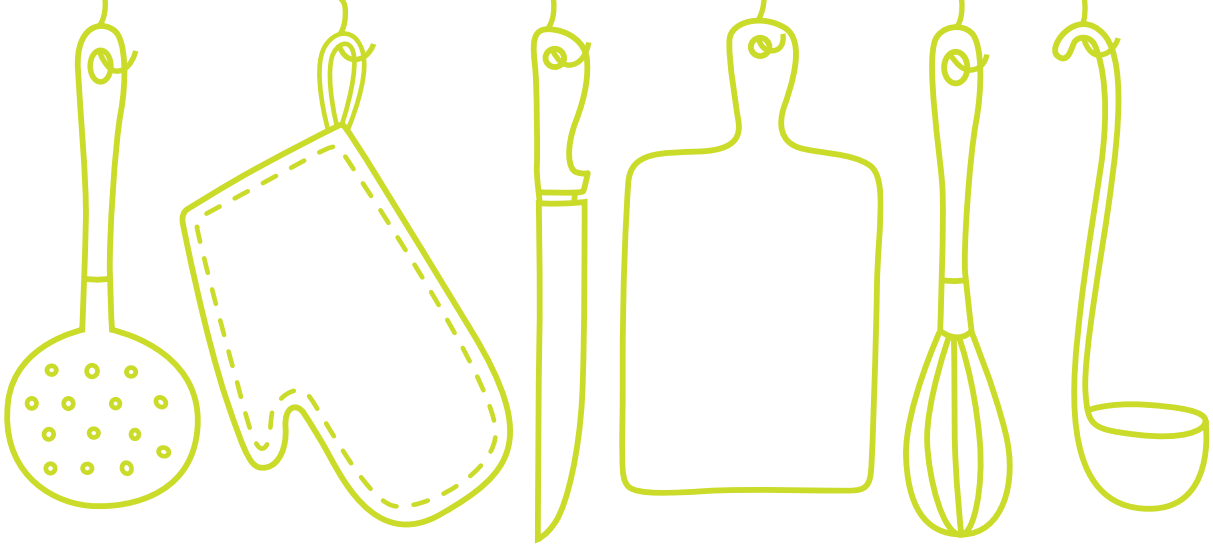
DĚTI V KUCHYNI VÍTÁNY

METODICKÁ POMŮCKA PRO VEDENÍ KROUŽKŮ PŘÍPRAVY POKRMŮ

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

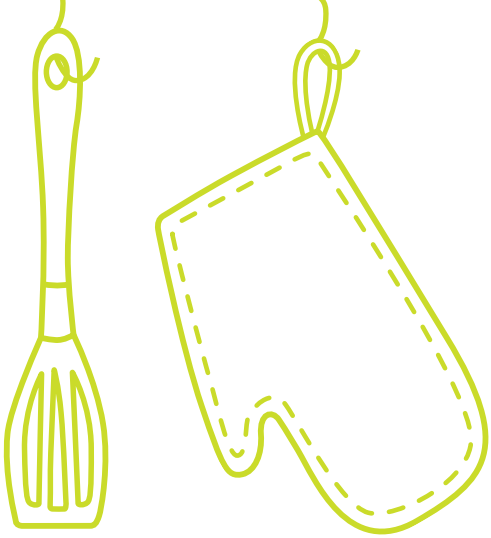


DĚTI V KUCHYNI VÍTÁNY

METODICKÁ POMŮCKA PRO VEDENÍ KROUŽKŮ PŘÍPRAVY POKRMŮ

Státní zdravotní ústav Praha, 2017

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ



Kolektiv autorů
Mgr. Alexandra Košťálová
PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
MVDr. Anna Niklová
Bc. Anna Packová

Odborná recenze
Mgr. Ivana Lukašíková

Autoři receptur
Radek Šubrt
Jan Kratochvíl

© Státní zdravotní ústav
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ pro rok 2017, číslo projektu 10739 Zdravá školní jídelna III.

1. vydání 2017
Grafická úprava: Radka Sedlačíková
Tisk: Geoprint, Krajinská 1110/2a, 460 01 Liberec I - Staré Město
Fotografie: Marek Novotný

Zvláštní poděkování
patří Renatě Lukášové a Janě Petákové (Fresh&Tasty, Zátiší catering group a.s) za vstřícné předání zkušeností a podnětů s vedením kroužků přípravy pokrmů pro děti.

ISBN: 978-80-7071-369-3

OBSAH

ÚVOD 6

CÍL 8

ZÁSADY SPRÁVNÉ HYGIENICKÉ A VÝROBNÍ PRAXE 10

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ KUCHYŇKY 14

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI – ZÁKLADNÍ PRINCIP 18

SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ POTRAVIN – JÍME VŠEMI SMYSLY 24

PRACOVNÍ LISTY 26

POLÉVKY 32

- O polévkách 34
- Hrášková krémová polévka 36
- Dýňová krémová polévka 38
- Květáková krémová polévka 40

PRACOVNÍ LISTY 42

RÝŽE 44

- O rýži 46
- Zeleninová paella 48
- Salát z jasmínové rýže 50

PRACOVNÍ LISTY 52

BRAMBORY 54

- O bramborách 56
- Vařené brambory s tvarohem a pažitkou 58
- Teplý podzimní salát z pečených brambor 60

PRACOVNÍ LISTY 62

TĚSTOVINY 64
O těstovinách 66
Těsto na domácí těstoviny 66
Linguiny s tomatovou omáčkou 68
Těstovinový salát s bazalkovým pestem 70
PRACOVNÍ LISTY 72

LUŠTĚNINY 74
O luštěninách 76
Salát z červené čočky 78
Čočková pomazánka v burgeru 80
PRACOVNÍ LISTY 82

DRESINKY 84
O dresincích 86
Šalotkový dresink 88
Hořčicový dresink 90
Jogurtový dresink 92

ZELENINA A OVOCE 94
O zelenině 96
Kukuřičný salát s pečenými bramborami 100
Salát Nicoise 102
PRACOVNÍ LISTY 104

OBILOVINY 106
O obilovinách 108
Tabouleh 110
Tarhoňa s cherry rajčaty 112
PRACOVNÍ LISTY 114

POMAZÁNKY 118
O pomazánkách 120
Pomazánka z červené řepy 122
Tuňáková pomazánka 124
PRACOVNÍ LISTY 126

TOASTY, SENDVIČE 130
O toastech a sendvičích 132
Toast s cizrnovou pomazánkou a avokádem 134
Sendvič s grilovanou zeleninou a pestomajonézou 136

WRAPY, QUESADILLAS 138
O wrapech a quesadillas 140
Wrap s fazolovou náplní 142
Quesadilla s grilovanou zeleninou a uzeným sýrem 144

OBILNÉ KAŠE 146
O obilných kaších 148
Karamelová ovesná kaše s ořechy a sušeným ovocem 150
Krupicové flameri s ovocným přelivem 152

TĚSTA 154
O těstech 156
Zapečené palačinky s ovocem 158
Lívance s jahodami 160

ÚVOD

Možná si říkáte, proč v projektu „Zdravá školní jídelna“ vychází publikace, která se zabývá tím, jak v rámci školních a mimoškolních aktivit vést výuku nebo kroužek přípravy pokrmů. Projekt Zdravá školní jídelna usiluje o to, aby školní stravování nabízelo dětem pestrou, nutričně hodnotnou a současně chutnou stravu. Školní jídelny se ale potýkají s tím, že nové receptury, neznámé pokrmy, neznámé chutě jsou dětmi odmítány a hodnotné pokrmy pak končí v odpadkovém koši. Děti velmi často odmítají polévky, luštěniny, zeleninu, celozrnné potraviny a z nich připravené pokrmy. Přáním každé kuchařky/každého kuchaře je, aby si strávník na připraveném pokrmu pochutnal, a to by mělo platit i ve školním stravování. Pokud ale víme, že připravený pokrm je chutný, lahodí oku, při výdeji u okénka je podán s přáním dobré chuti a děti jej bez ochutnání vyhazují, musíme hledat příčinu jinde, než v kritice školního stravování. Je potřeba se začít zabývat tím, proč děti řadu pokrmů odmítají a tím jak je správně vést k poznávání potravin.

Úspěšnost projektu Zdravá školní jídelna a tedy hlavního cíle, aby dětem v jídelně chutnalo vhodně sestavené, vyvážené jídlo, závisí na fungování tří pilířů:

1. Vzdělaný personál školní jídelny
2. Informovaný (edukovaný) strávník
3. Motivující pedagog a vedení školy

A právě poslední dva pilíře mohou využít informací, témat, námětů a konceptu uvedených v této publikaci. Primárně je publikace určena pro smysluplné vedení kroužků vaření, jejichž cílem by mělo být učit děti poznávat suroviny, jejich vlastnosti, chutě, vůně, vhodné kombinace, ale rovněž získávat např. dovednosti jak si sestavit denní jídlo tak, aby bylo složeno ze všech potřebných živin. Tyto znalosti a dovednosti by děti mohly získávat i v rámci pracovních činností (příprava pokrmů), do kterých tato problematika rovněž spadá. Metodika je zaměřena na děti 1. – 5. tř. ZŠ. Je však možné, aby receptury či aktivity byly využity v rámci výuky i na II. stupni ZŠ.

Doporučujeme pracovat systematicky s jednotlivými kapitolami, kdy jako první by měla být zařazena kapitola o smyslovém vnímání potravin. V úvodním textu jsou základní informace o pyramidě výživy, která je součástí všech následujících kapitol, o zásadách správné hygienické praxe a o základním vybavení cvičné kuchyňky. Další tematicky zaměřené kapitoly jsou sestaveny tak, že obsahují úvodní informace o dané potravině, skupině potravin či pokrmech. Dále jsou nabídnuty receptury vztahující se k dané potravině. Každá receptura je doprovázena fotografií, na níž jsou dokresleny potraviny či nápoje, které je potřeba doplnit, aby bylo jídlo sestaveno ze všech pater Pyramidy výživy pro děti. Pyramida je u každého receptu opět zobrazena, pro zopakování základního pravidla pestrosti. V recepturách jsme použili, tam kde to bylo možné, místo hmotnosti míry v podobě polévkových lžic (pl), kávových lžic (kl), případně hrníčků. **Receptury jsou normovány pro 4 osoby.**
Každá kapitola je zakončena pracovními listy, které mohou být vyplněny na začátku nebo v průběhu činností, ale mohou si je děti odnášet i domů a vyplňovat je s rodiči.

Doporučujeme, aby si na počátku takovéto mimoškolní aktivity pedagog, kuchař či jiný vedoucí kroužku vyžádal od všech rodičů (zákonných zástupců) písemnou informaci o tom, zda dítě je či není alergické na některé potraviny. Pokud dítě bude mít potravinovou alergii, je zapotřebí ji přesně specifikovat a tuto skutečnost řádně projednat. Při přípravě pokrmů pak mít tento fakt na žřeteli.

CÍL

Děti se narodí jako nepopsaný list. Zpočátku neznají jinou chuť nežli chuť mateřského mléka, které je poměrně sladké. Preference sladké chuti v prvním roce života je tedy samozřejmá a pro dítě symbolizuje bezpečí. Mléko však může i vonět po potravinách, které matka konzumuje. I to je jakási příprava na budoucí přechod na pevnou stravu.

Děti se postupně učí novým chutím a vůním podle toho jaké jsou jim předkládány. To, jestli dítě ochutná a pozná širokou paletu chutí a vůní, je tedy v rukou rodiče. Ve školním prostředí se pak návyky upevňují, případně i tvoří. I zde je proto podstatné dětem nabízet pestrou stravu. Výhodou mimoškolních aktivit zaměřených na přípravu pokrmů, tedy kroužků vaření je, že dítě může potraviny objevovat, může s nimi experimentovat, může si hrát. Zde může být ten správný prostor pro poznávání vlastností potravin a jejich vnímání všemi smysly. Za pomocí atraktivních činností lze dětem předat potřebné informace a dovednosti, které povedou k výběru rozmanité škály potravin, jež budou mít vliv na jejich zdravý růst a vývoj.

Cílem těchto aktivit je vytvářet u dětí vztah k potravinám, rozvíjet dovednosti při práci s nimi, prohlubovat jejich smyslové vnímání a ve výsledku podporovat dětské „gurmánství". Děti by se měly učit nejen připravovat jednoduché pokrmy, ale také je patřičně vychutnávat a postupně se osmělovat k ochutnávání dalších, pro ně neznámých potravin a pokrmů.

Ke konzumaci neznámých potravin přistupuje většina z nás opatrně, hledáme bezpečnou cestu jak je ochutnat a poznat. V dětském věku je naprosto normální odmítání některých potravin. Ve vztahu k dětem s tím musí počítat nejen rodiče, ale také učitelé, vychovatelé a samotné školní jídelny. Děti nelze do konzumace neznámých nebo neoblíbených potravin nutit, ale lze jim je nabízet např. v různých úpravách a motivovat k ochutnání. Uvádí se, že člověk potřebuje ochutnat novou potravinu přibližně 10krát, než si ji oblíbí a někdy to trvá ještě déle. Tedy to, že děti jsou v jídle „vybíravé" je zcela přirozené. Není proto divu, že je pro ně velmi obtížné ochutnat pokrm, když nepoznávají jeho jednotlivé součásti. Sami si představte, že bramborová kaše bude připravena z fialových brambor (takováto odrůda se již dá v naší obchodní síti koupit). Asi málokdo se s chutí pustí do jídla fialové hmoty, aniž by věděl, jakou chuť má očekávat. Pokud, ale přinesete dětem tyto netradiční brambory, domluvíte se, jakým způsobem je připravíte, s chutí je ochutnají. **Je mnohokrát odzkoušeno, že děti téměř nikdy neodmítají ochutnat to, co samy připravily.** Čím větší úsilí děti musí vynaložit, tím s větší chutí konzumují.

U DĚTÍ JE POTŘEBA RESPEKTOVAT ZÁKLADNÍ PRAVIDLA:

1. **Děti jedí očima.** Očima odhadují bezpečnost pokrmu – barvy, konzistence, preferují, když rozpoznávají jednotlivé druhy potravin.
2. **Děti mají rády jednoduché chutě.** Tím, že potraviny teprve poznávají, preferují, když je rozeznají. Děti nemají rády příliš výrazné chutě koření, nemají rády hořké a pálivé.
3. **Děti si rády hrají.** V tomto případě tak zcela neplatí známé úsloví, že s jídlem se nehraje. Naopak pojďme hru smysluplně využít k experimentování a objevování, vždy však s respektem k potravině a s minimalizováním plýtvání.

Děti by z kroužků vaření měly odcházet s dovednostmi připravit si samostatně svačinu nebo jednoduchou večeři, která bude připravena z čerstvých surovin, bude dostatečně pestrá – tudíž přiměřeně výživná a v neposlední řadě chutná. To, zda je pokrm pestře sestaven, by měly poznat na základě dovedností práce s Pyramidou výživy pro děti.

ZÁSADY SPRÁVNÉ HYGIENICKÉ A VÝROBNÍ PRAXE

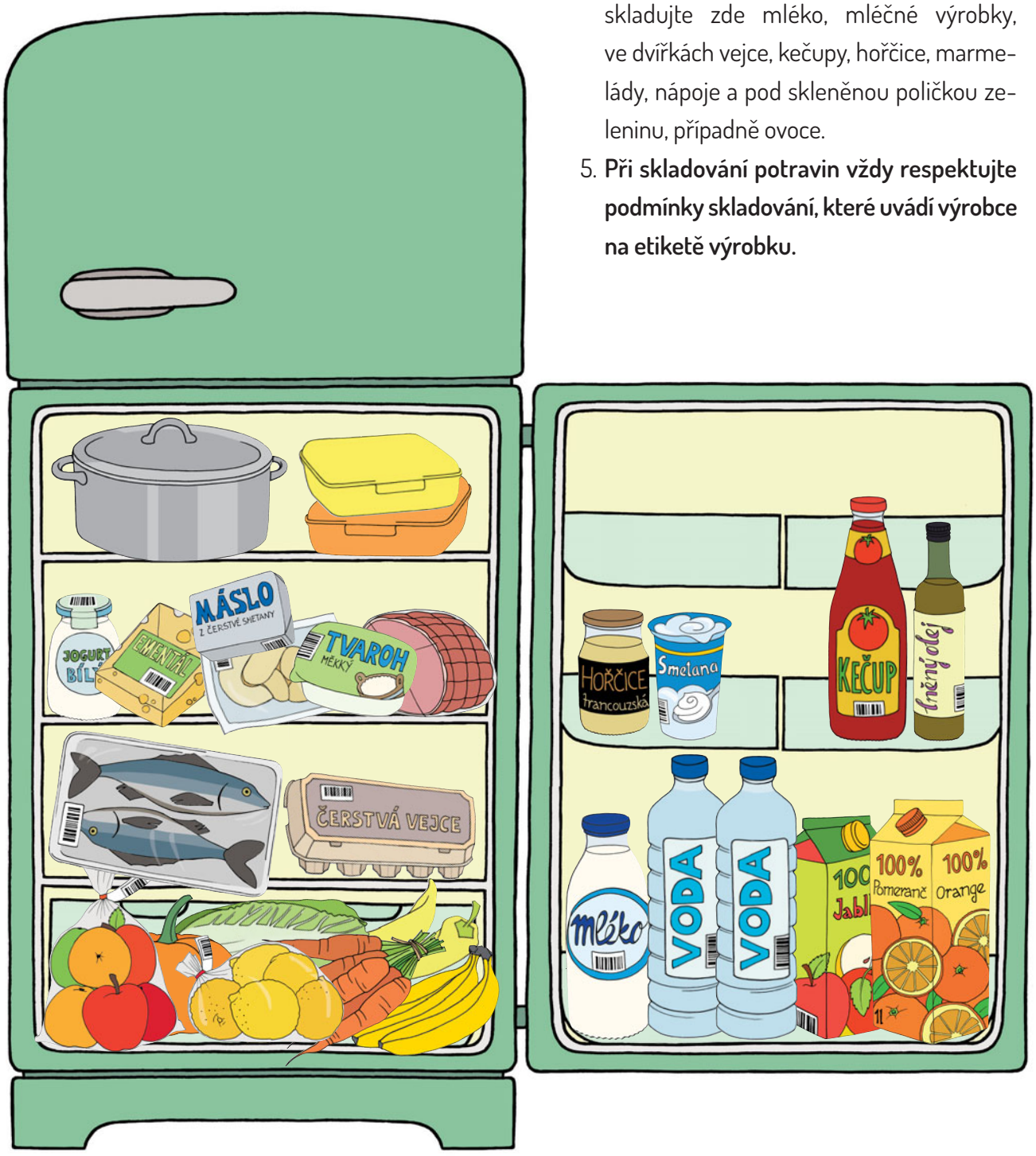
Bezpečná příprava hygienicky nezávadných a chutných pokrmů začíná již při nakupování. Protože to, co si dáte do košíku, se s největší pravděpodobností ocitne na vašem talíři. Při nakupování potravin je nutné dodržovat následující zásady:

1. Čtěte etikety, z jejich údajů zjistíte, co nakupujete.
2. Zkontrolujte „Datum použitelnosti" nebo „Minimální trvanlivosti" potravin
   a. „DATUM POUŽITELNOSTI" – na obalu je uvedeno slovy „Spotřebujte do". Takovéto označení je u potravin, které podléhají rychle zkáze. Po uplynutí doby použitelnosti se tyto potraviny nesmí uvádět do oběhu a dále prodávat.
   b. „DATUM MINIMÁLNÍ TRVANLIVOSTI" – na obalu je slovy uvedeno „Minimální trvanlivost do". Toto označení je u potravin, které lze uchovávat delší dobu (obiloviny, rýže, koření, konzervy...). Potraviny s prošlou minimální trvanlivostí lze uvádět do oběhu, pokud jsou zdravotně nezávadné, označené jako prošlé a umístěny odděleně.
   c. BEZ DATA TRVANLIVOSTI je možno uvádět do oběhu např. cukr, sůl, víno.
3. Přesvědčte se, zda není obal potraviny porušený.
4. Chlazené a mražené potraviny nakupujte jako poslední.
5. Při přepravě potravin je uložte tak, aby bylo syrové maso a drůbež oddělené od ostatních potravin.
6. Potraviny, ze kterých může vytékat tekutina (maso, ryby, mléčné výrobky, aj.), vložte do samostatných sáčků. Zabráníte tím možné sekundární kontaminaci, tj. přenosu škodlivých mikroorganismů z jedné potraviny na druhou.

Nikdy nenakupujte potraviny bez řádného označení, po uplynutí data použitelnosti, plesnivé a nahnilé, s porušeným obalem či obalené větším množstvím ledu (je možné, že potravina byla rozmrazena a opět zamrazena, čímž hrozí riziko infekce a ztráty kvality).

Správně nakoupené, nezávadné potraviny je potřeba správně skladovat. Nevhodné prostředí při skladování může totiž negativně ovlivnit jejich kvalitu a zdravotní nezávadnost. Čím je prostředí skladování chladnější a temnější, tím déle si potraviny udržují senzorické vlastnosti (chuť, vzhled, vůni, texturu) a bezpečnost. I zde platí nutnost dodržování následujících zásad:

1. Potraviny, které se rychle kazí (maso, ryby, vejce, čerstvé mléko a mléčné výrobky, masné výrobky, lahůdkářské a cukrářské výrobky) skladujte v chladícím zařízení (lednici), kde by měla být teplota prostředí od +2 °C do +5 °C.
2. Opatřete lednici teploměrem.
3. Spodní část lednice (nad skleněnou poličkou) a její zadní stěna patří ke chladnější zóně, skladujte zde syrové maso, ryby, hotové pokrmy, masné výrobky.
4. Prostor ve dveřích, horní část lednice a prostor pod skleněnou poličkou (určen pro skladování zeleniny) patří k teplejším částem, skladujte zde mléko, mléčné výrobky, ve dvířkách vejce, kečupy, hořčice, marmelády, nápoje a pod skleněnou poličkou zeleninu, případně ovoce.
5. **Při skladování potravin vždy respektujte podmínky skladování, které uvádí výrobce na etiketě výrobku.**



Pět klíčů k bezpečnému stravování

Udržujte čistotu

- Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- Umývejte si ruce po použití toalety.
- Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení, používané pro přípravu pokrmů.
- Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Proč?

I když většina mikroorganizmů nemusí nutně způsobit zdravotní problémy, je řada mikrobů, které jsou pro lidský organizmus nebezpečné. Nacházejí se především v půdě, vodě, zvířatech i lidech a přenášejí se na rukou, utěrkách, nádobí a zvláště na krájecím prkénku. Dotykem se mikrobi mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění z potravin.

Oddělujte pokrmy syrové a uvařené

- Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.
- Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nářadí a nádobí, jako jsou nože a krájecí prkénka.
- Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

Proč?

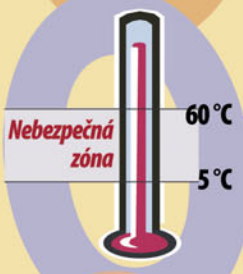
Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy, mohou obsahovat nebezpečné mikroby, které se mohou během přípravy a skladování jídel přenášet do ostatních potravin.

Pokrmy důkladně vařte

- Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajíček a mořských plodů, důkladně vařte.
- Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé. Nejlépe, když použijete teploměr.
- Pokrmy vždy řádně ohřívejte.

Proč?

Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabíjí téměř všechny nebezpečné mikroby. Mezi jídla, která vyžadují zvláštní pozornost, patří sekané maso, masové rolády, velké kýty a drůbež vcelku.



Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- Hotové pokrmy a zkáze podléhající potraviny včas uložte do ledničky (min. teplota 5 °C).
- Servírujte pokrmy velmi horké (více než 60 °C).
- Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce.
- Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale pozvolna v ledničce.

Proč?

Je-li pokrm uchováván při pokojové teplotě, mikroby se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikrobů se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikrobů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.

Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- Volte zpracované potraviny, jako například pasterované mléko.
- Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.
- Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Proč?

Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikroby a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvořit ve zkažených a zplesnivělých potravinách. Pečlivý výběr surovin a jednoduchá opatření, jako jsou mytí a odstraňování slupek, mohou toto riziko snížit.

Znalost = Prevence

Food Safety
World Health Organization

Ministerstvo zemědělství České republiky

Ústav zemědělských a potravinářských informací

3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy

Český text: © Ústav zemědělských a potravinářských informací
Překlad s povolením: „Five keys to safer food"
© Světová zdravotnická organizace, 2001
Poster design: © World Health Organization

Prostředí kuchyně není vhodné k dlouhodobému skladování potravin. Je v něm příliš teplo a vlhko. Zejména koření rychle ztrácí barvu a vůni, proto je vhodné jeho skladování v tmavých uzavíratelných nádobách a v kuchyni mít spíše menší množství pro aktuální potřebu. Čerstvé bylinky, které byste měli preferovat k dochucení pokrmů před solí, skladujte v uzavřených dózách v lednici.

ZNALOST = PREVENCE

Světová zdravotnická organizace (WHO) formulovala základní hygienická pravidla při manipulaci s potravinami - „Pět klíčů k bezpečnému stravování". Cílem je ukázat, že ačkoli potraviny mohou obsahovat nebezpečné mikroorganismy způsobující zdravotní potíže (žaludeční nevolnost, zvracení, průjem, horečku i smrt), je možné se těmto patogenům účinně bránit.

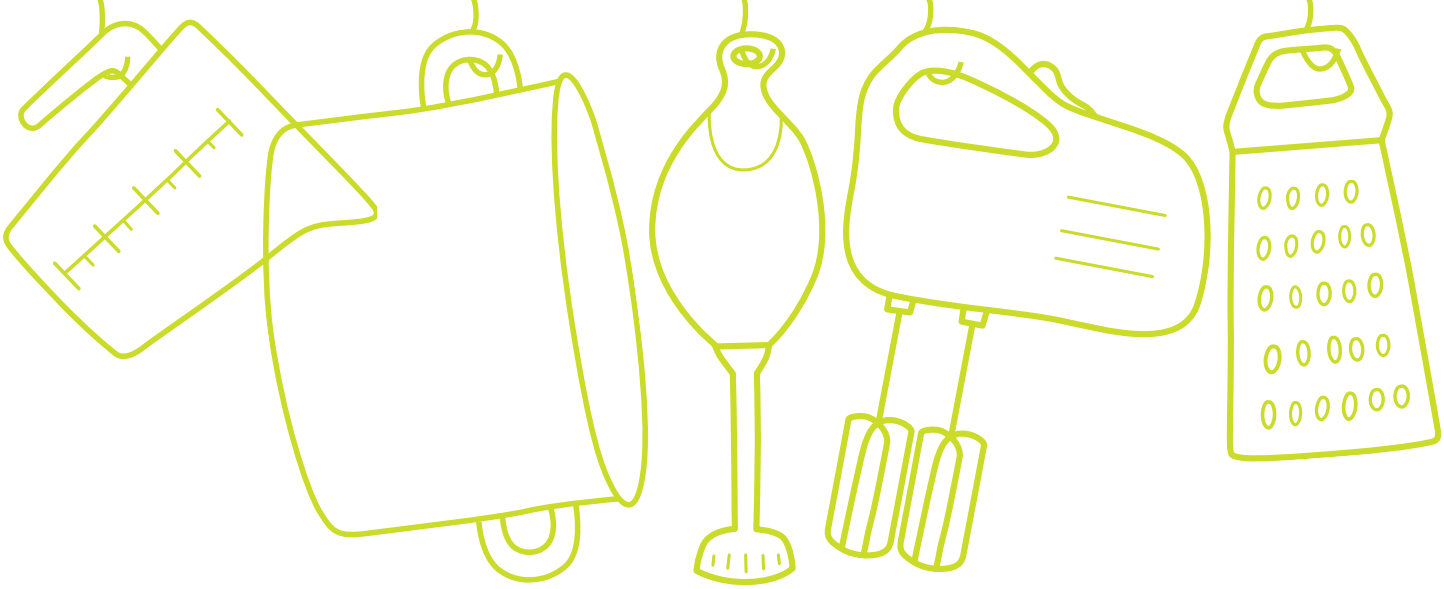
ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ KUCHYŇKY

Vybavení cvičné kuchyňky by se nemělo v podstatě lišit od vybavení kuchyně v domácnosti. Cvičná kuchyňka by měla mít **část pro přípravu pokrmů a část připomínající jídelnu**, kterou lze využít nejen ke stolování a konzumaci připravených pokrmů, ale i pro činnosti, které pomáhají probouzet smyslové vnímání a aktivity, které podporují zájem o potraviny. Tato část místnosti by měla umožňovat práci s pracovními listy, připraveným textem nebo kuchařskými knihami, případně i přenosným počítačem s dostupným internetovým připojením. Každá cvičná kuchyňka by měla být vybavena samostatným umyvadlem s teplou vodou, mýdlem, jednorázovými papírovými utěrkami či elektrickým osoušečem rukou. Mimo prostory cvičné kuchyňky by měla být k dispozici šatna nebo alespoň nějaký prostor pro odkládání oděvů, obuvi či aktovek. I v této šatně je vhodné mít umyvadlo, aby si děti mohly umýt ruce před samotným příchodem do kuchyňky. Děti, ale i vedoucí kroužků, by měli mít zcela čistý pracovní oděv – kuchařskou zástěrku. Dlouhé vlasy je nutné sepnout do culíku a v šatně je potřeba odložit náramky, přívěsky, delší řetízky a prstýnky.

Cvičná kuchyňka ve škole obvykle slouží pro výuku tematického okruhu Příprava pokrmů, odpoledne pak pro kroužky vaření nebo nabídkovou činnost školní družiny a pracuje v ní současně větší počet dětí. Z těchto důvodů musí odpovídat také prostory a počet kompletně vybavených pracovních sestav. Jedna pracovní sestava (malá kuchyňka) je určena přibližně pro 4 děti. Větší počet dětí u jedné sestavy již nebývá vhodný, děti nemají dostatek pracovního prostoru a hrozí, že si budou vzájemně překážet, čímž se současně zvyšuje riziko úrazů.

Cvičná kuchyňka by měla vyhovovat platným normám hygieny a bezpečnosti práce. Na viditelném místě a s jasným označením nesmí chybět vybavená lékárnička. Je potřeba dbát na dostatečné odvětrání prostoru cvičné kuchyňky (odsávače par, ventilátory, otvíratelná okna), na vhodné osvětlení a snadno udržovatelnou podlahovou plochu s protiskluzovou úpravou. Veškeré součásti kuchyňky by měly být snadno omyvatelné a sestavené tak, aby nikde nezůstaly špatně čistitelné mezery. Správně musí být vyřešen i rozvod elektřiny a vyústění zásuvek. Elektrické zásuvky by měly být umístěny v blízkosti hlavní pracovní plochy.

Ve cvičné kuchyňce by měla být vždy lednice, nejlépe s mrazící částí, skříň na potraviny s odvětráváním (k uskladnění menšího množství tzv. suchých potravin – např. mouky, soli, cukru, luštěnin, rýže, těstovin a k uskladnění olejů, octů atd.), oddělený úložný prostor na utěrky, chňapky, ubrousky, kuchyňské papírové utěrky, potřeby pro mytí nádobí. Úklidové pomůcky (smetáček, lopatka, mop na vytírání podlahy, hadry, kbelík) je nutné uložit odděleně. Čistící a desinfekční prostředky je potřeba skladovat na bezpečném místě. Součástí kuchyňky musí být také odpadkové koše na tříděný odpad (plasty, papír, sklo, bioodpad, ostatní komunální odpad). Samozřejmostí by měla být bezprostřední likvidace odpadů z prostoru kuchyňky. Součástí moderní



kuchyně v domácnosti je i myčka na nádobí, není tedy důvod nepořídit myčku na nádobí do cvičné kuchyňky. Pokud je nádobí umýváno v myčce na vyšší teploty a dle doporučení výrobce, nádobí bude hygienicky zcela čisté. (Pozn. Do myčky nepatří dřevěné vařečky!) Ve cvičné kuchyňce by nemělo chybět:

- **rychlovarná konvice**
- **mikrovlnná trouba**
- **multifunkční robot**
- **elektrický ruční šlehač**
- **tyčový mixér**
- **kuchyňská váha**
- **plastová odměrka na tekutiny a potraviny.**

Jedna pracovní sestava (malá kuchyňka) by měla být ve standartní výšce kuchyňské linky v domácnosti. Děti jsou na tuto výšku zvyklé z domova a navíc se ve cvičných kuchyňkách střídají děti a dospívající různé výšky. Nejde proto vyhovět ergonomickým požadavkům pro všechny. Nezapomínejte, že stejně jako doma, tak i zde děti potřebují vhodnou stoličku (stupínek). Stoličky musí mít velmi dobrou stabilitu a určitě je vhodné, když opatříte více velikostí.

Každá pracovní sestava by měla mít svůj **sporák** nebo **varnou desku, pečící troubu, dřez** s částí na odkládání omytých potravin nebo nádobí a **pracovní plochu** minimálně 90 cm dlouhou. Praktické je, když z obou stran sporáku nebo varné desky jsou pracovní (odkládací) plochy pro lepší manipulaci při přípravě pokrmů a pro větší bezpečnost práce. V každé pracovní sestavě by měl být základní kuchyňský inventář:

NÁDOBÍ

hrnce a kastroly různých velikostí s poklicemi, mísy, pekáč nebo zapékací mísa, plech, pánev

NÁČINÍ

cedník, struhadlo, barevně rozlišená plastová prkénka a kuchyňské nože (zvlášť na syrové maso, vařené maso, zeleninu, těsto), označené vařečky nebo plastové vařečky různých barev, naběračky, škrabky, obracečka, váleček, stěrka, lis na česnek, paříček

JÍDELNÍ INVENTÁŘ

příbory, talíře, misky, sklenice, tácy

DALŠÍ VYBAVENÍ

chňapky, čisté látkové utěrky, kuchyňské papírové utěrky, ubrousky, papír na pečení, alobal, potravinářská folie, potřeby pro úklid (houbičky, hadřík, saponát apod.)

Jídelní část prostoru by měla být velmi variabilní. Děti by v této části mohly vyplňovat pracovní listy, pracovat s knihami nebo počítačem, ale také by zde mohly krájet a čistit zeleninu či ovoce, servírovat na talíře, upravovat

---

Poznámka:

Pokud používáte ve cvičné kuchyni dřevěné vařečky, je dobré je označit (například pomocí pájky do dřeva na rukojeť vařečky vypálit maso, zelenina, sladké). Nebo zakoupit plastové vařečky rozdílných barev. Důvodem je, aby nedošlo k přenosu nákazy ze syrových potravin (např. vajec nebo masa) do hotového pokrmu. Dřevěné vařečky navíc mohou do sebe nasávat chuť a vůni připravovaného pokrmu, tak se může stát, že sladká obilná kaše míchaná vařečkou, kterou byla před tím míchaná restovaná cibulka s česnekem, bude mít lehkou vůni po česneku a cibuli. Podobně do sebe může nasávat dřevěná vařečka mycí prostředky. Proto dřevěné náčiní a nádobí nikdy nedávejte do myčky na nádobí.

pokrmy, zdobit je lákavě na talíře či do misek, věnovat se studené kuchyni či přípravě cukroví. Je však zapotřebí dbát na to, aby jednotlivé činnosti byly časově i prostorově oddělené. Tak, aby na stejném stole některé z dětí nepracovaly na PC a jiné zde zároveň nemazaly pomazánku na chleba. Pro malé děti bude snazší a někdy bezpečnější pracovat vsedě, než ve stoje na stoličce u pracovní linky. Při manipulaci se zeleninou a bramborami je nutné dohlédnout na důkladný úklid a zabránit tomu, aby neočištěné části a zbytky hlíny kontaminovaly již připravené pokrmy. Ať děti pracují u kuchyňské linky, nebo v jídelně u stolu, je vždy vhodné používat pro tyto činnosti omyvatelný pracovní ubrus nebo větší plastové či silikonové podložky, případně na stůl či linku rozložit jednorázové utěrky.

V jídelní části, kde se budou konzumovat připravené pokrmy, se musí dbát na náležitou úroveň stolování, která k jídlu neodmyslitelně patří. Pěkně prostřený stůl, příjemně upravené prostředí a povídání si u jídla o jeho přípravě, a hlavně o jeho chuti a významu pro zdraví, je zde vítáno.

Tato publikace nepopisuje přípravu pokrmů ze syrového masa. Pokud zařadíte takovéto receptury, je nutné dbát na důkladné označení náčiní, které ve cvičné kuchyni slouží k přípravě masa a oddělení pracovních ploch pro přípravu masa a syrových potravin, které nebudou následně tepelně upravovány. Označená by měla být zejména dřevěná prkénka a vařečky. Pokud ve cvičné kuchyni připravujete pokrmy z masa, doporučujeme pořídit myčku na nádobí, která umožňuje umývání nádobí na vyšší teploty než u ručního mytí a současně přednostně pořídit prkénka a další náčiní z plastu, která budou barevně odlišná (např. červené na maso, zelené na zeleninu).

Syrové maso (včetně drůbeže, ryb, zvěřiny), vejce, nečištěná zelenina a brambory apod. musí být skladovány odděleně od ostatních surovin.
Syrová vejce mohou být znečištěna patogenními mikroorganizmy zvenčí, ale i uvnitř pod skořápkou. Proto musíme přistupovat k práci s nimi velmi pečlivě. Už při nákupu v obchodní síti je potřeba vejce řádně oddělit od ostatních nakoupených potravin v košíku a pak následně i v tašce. Pro přípravu je nutné použít pouze vejce s neporušenou skořápkou a vejce čerstvá. Těsně před vytlučením je nutné je omýt a co nejrychleji je zpracovat. Vždy je nezbytné používat vyčleněné nádobí a pomůcky a po práci s vejci si umýt ruce. Dětem nelze podávat řádně tepelně neupravená vejce.

Kuchyňka by měla být vybavena nádobím a náčiním z materiálů, které jsou vhodné pro styk s potravinami. Takovéto materiály jsou označeny obrázkem číše s vidličkou.

Do kuchyňky musí být přivedena studená pitná a teplá voda.

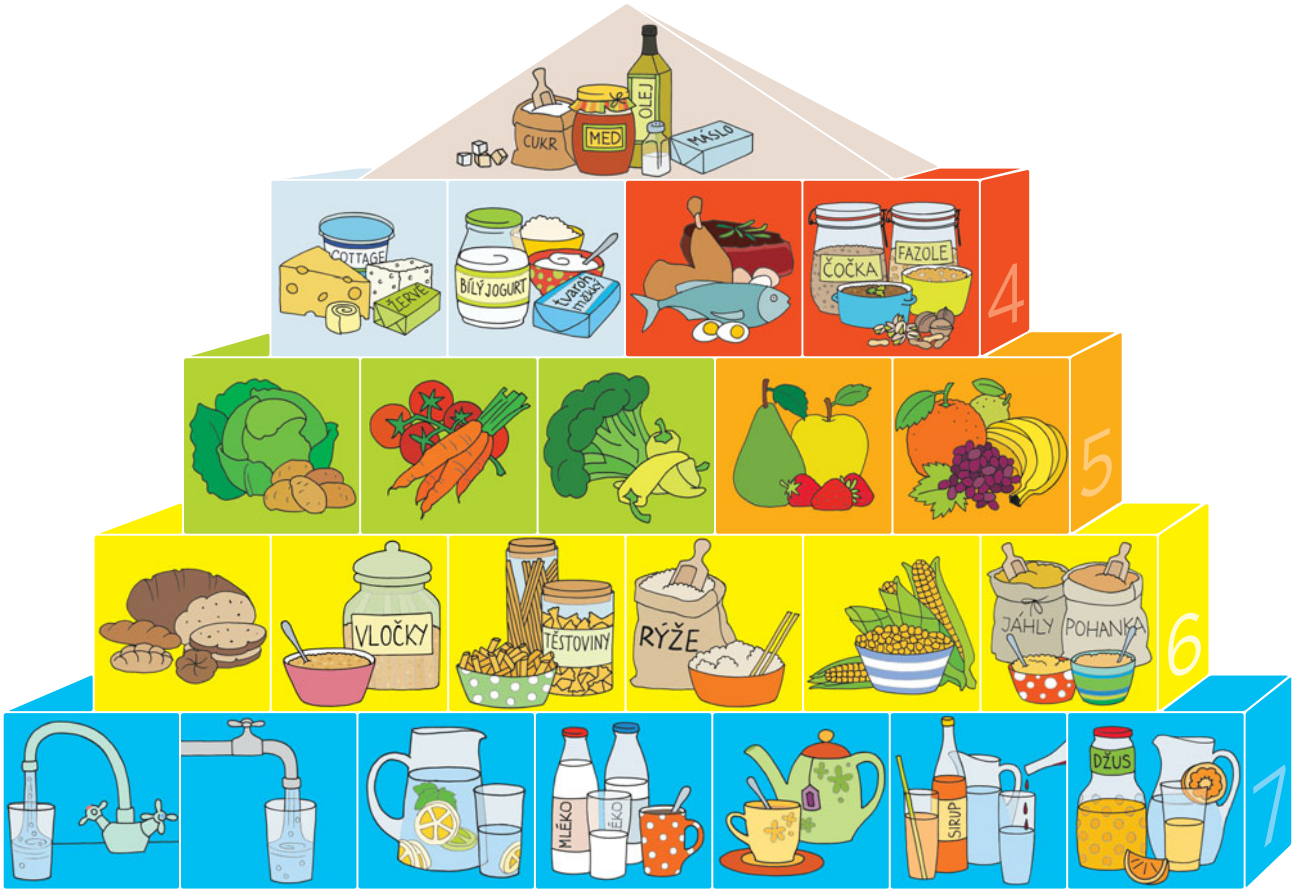
Veškerou zeleninu, ovoce a čerstvé bylinky či natě je potřeba, před jejich použitím, důkladně omýt pod tekoucí pitnou vodou.

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

ZÁKLADNÍ PRINCIP

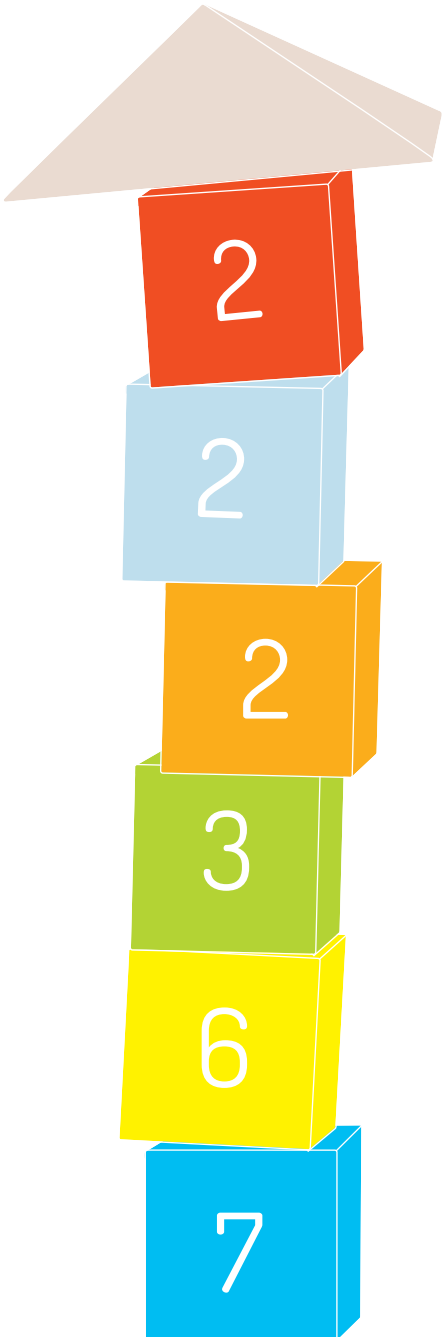
Výživová doporučení bývají mnohdy složitá a velmi často nám něco zakazují. Tím u dětí vzniká představa, že co je zdravé, není dobré. Výživová doporučení by ale měla být taková, aby je bylo snadné využít při přípravě každodenní stravy, a my jsme si mohli postupně na jejich základě vytvářet celoživotní stravovací návyky. Správná výživa by nás měla nejen zasytit a dodat energii a všechny živiny v potřebném množství, ale také minimalizovat rizika daná naší genetickou dispozicí nebo zátěží životního prostředí. Jak již bylo mnohokrát potvrzeno, správná výživa je důležitá v prevenci tzv. „civilizačních nemocí" neboli chronických neinfekčních nemocí jako jsou srdečně cévní onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovka, osteoporóza, zubní kaz atd. Výživa je ale také důležitá pro naši psychickou pohodu a naprosto nezbytné je si na stravě **pochutnat**.

Základní pomůckou, která nám pomáhá sestavit vyváženou, pestrou a přiměřenou stravu je **Pyramida výživy pro děti**. Pokud naučíte děti s pyramidou pracovat a na základě jejího principu sestavovat veškerá denní jídla, předáte dětem základní doporučení k pestrosti a přiměřenosti jejich výživy. Pyramida výživy je nově také využívána v projektu Zdravá školní jídelna a děti se s ní mohou setkat při školním stravování.



Poznámka:
Pyramida výživy pro děti byla vytvořena pro potřeby Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ v roce 2014. V projektu Zdravá školní jídelna se s touto pyramidou se svolením autorů dále pracuje. Více informací o pokusném ověřování a programu Pohyb a výživa najdete na www.pav.rvp.cz

Pyramida výživy pro děti znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které patří do stravy **každý den**. Ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin a nezapomíná na nápoje. Jde o jednoduché výživové doporučení, které říká, že pro dobře složenou stravu platí, **že hlavní jídla – snídaně, oběd a večeře jsou složena ze všech pater pyramidy**. U dětí toto platí i pro **přesnídávky a svačiny**. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem živin za jeden den. Při pestré stravě sestavené dle pyramidy výživy nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek či jiných živin.



Pyramida výživy pro děti se skládá ze **sedmi skupin**: jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin. Porce jsou znázorněny jako **kostky**, ze kterých je pyramida sestavena. Doporučované počty porcí jsou v pyramidě znázorněny na jejím pravém boku (např. pyramida doporučuje denně vypít 7 porcí tekutin a sníst 5 porcí zeleniny a ovoce). Velikost jedné porce přirovnáváme k **sevřené pěsti strávníka** (u dětí je porcí např. půl banánu) nebo **rozevřené dlani** (u dětí je porcí např. půl krajíce chleba). Každý člověk je jinak velký, každý má jinak velkou ruku. V době růstu se ruka postupně

JAKO PĚST

JAKO HRST

JAKO DLAŇ

Každý má svou pěst, dlaň či hrst jinak velkou.

zvětšuje stejně jako potřeba energie a živin. Samotný žaludek má objem přibližně tak velký jako je objem spojených rukou. Po jejich rozevření si můžeme představit, jakým objemem stravy se může náš žaludek přiměřeně naplnit.

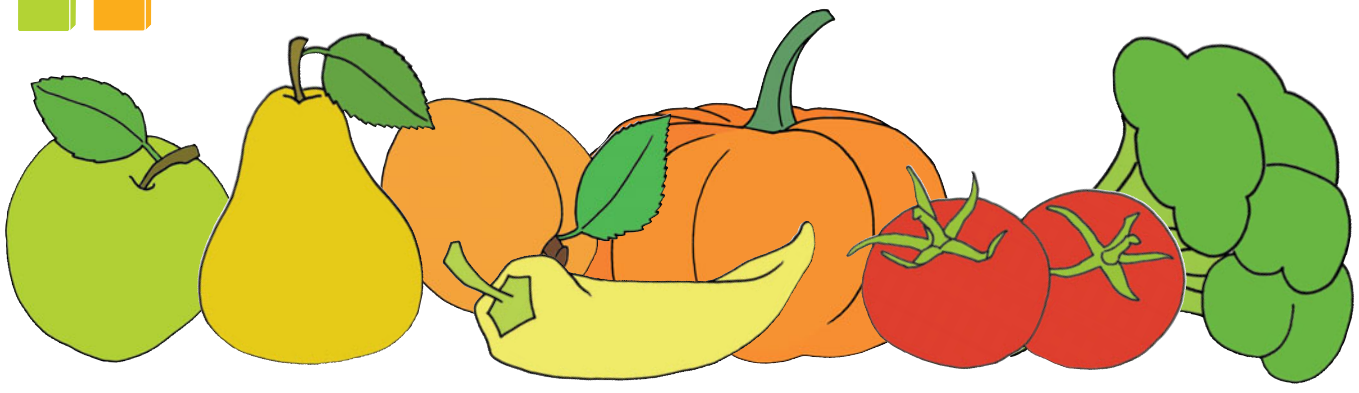
Základnu pyramidy tvoří nápoje, které by měly být co možná nejméně sladké. Základem pitného režimu by měla být voda, proto se samostatně objevuje ve třech kostkách. Do vody lze přidat a tím ji ozdobit kousky oloupaného citrusového ovoce (citrón, pomeranč, mandarinku, limetku, grep), kolečka okurky, bylinky jako mátu, meduňku, dobromysl (vždy dobře omyté pod tekoucí vodou). Pro zpestření lze do vody přidat několik drobných jahod, malin či jiného ovoce.
Z dalších nápojů, které pyramida doporučuje dětem je neslazený nebo mírně slazený bylinný nebo ovocný čaj v teplé nebo studené variantě dle ročního období, voda lehce ochucená ovocnými sirupy nebo vodou ředěné džusy, nektary, ovocné šťávy. V naší pyramidě najdeme mezi nápoji také mléko a mléčné nápoje.
Doporučené množství nápojů dle pyramidy je 7 porcí za den. Velikost porce odpovídá velikosti vlastní pěsti.

V druhém patře pyramidy jsou znázorněny obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny apod., které jsou v naší stravě podstatným zdrojem energie pro svůj vysoký obsah komplexních sacharidů. Tělu dodávají také vitaminy skupiny B, vlákninu a minerální látky. Do této skupiny patří různé druhy příloh jako je chléb, pečivo, těstoviny, rýže, bulgur, pohanka, ale také kukuřice, jáhly, různé druhy vloček, krup, krupek, pekařské výrobky z různých druhů mouky. Při výběru je nutné dbát na pestrost, různorodost a je vhodné zařazovat i takové potraviny, které obsahují více obalových vrstev zrna – celozrnné potraviny. Rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, amarant (laskavec), quinoa (merlík čínský) patří mezi přirozeně bezlepkové potraviny a nahrazují v jídelníčku ostatní obiloviny u těch, kteří trpí celiakií a musí dodržovat bezlepkovou dietu (v bezlepkové dietě se také více uplatňují jako příloha brambory).

Doporučených porcí z této skupiny je 6. Jedna porce je pro dětského, ale i dospělého strávníka přibližně velká jako jeho sevřená pěst případně jako rozevřená dlaň včetně prstů

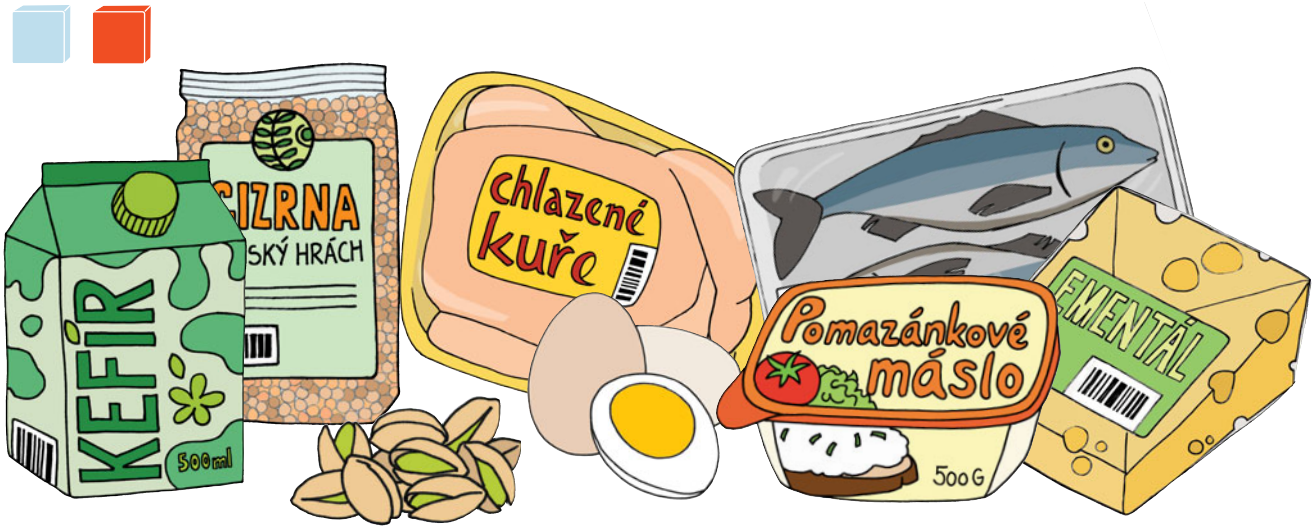
Třetí patro pyramidy tvoří zelenina a ovoce, které jsou důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitaminu C, minerálních látek (draslíku, hořčíku, vápníku) a dalších bioaktivních látek, které mohou hrát významnou roli v prevenci nemocí. Cenné jsou nejen čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale i tepelně zpracované. Využitelnost některých látek se tepelným zpracováním může zvyšovat. Některé druhy se bez tepelné úpravy nekonzumují např. brambory, fazolové lusky, dýně. Za vhodné lze považovat tzv. smoothie (rozmixované ovoce či zelenina), které oproti džusům obsahuje také dužinu a tím přirozené množství vlákniny. V dětském jídelníčku nemusí zelenina převažovat nad ovocem, ale důležité je dbát na to, aby děti jedly část zeleniny a ovoce připravené tak, aby byly nuceny řádně kousat a tím udržovaly zdravé zuby. Do tohoto patra tradičně v ČR řadíme také brambory. I když brambory jsou nejčastěji konzumovány jako příloha, obsahují na rozdíl od ostatních příloh značné procento vody a jsou zdrojem vitaminu C.

Doporučená konzumace ze skupiny zelenina a ovoce je 5 porcí velikosti vlastní pěsti. Mělo by platit, že zelenina a ovoce je součástí každého podávaného jídla. Měli bychom se snažit, aby děti podávanou porci zeleniny a ovoce mohly přirovnávat k velikosti vlastní pěsti, a to u všech denních jídel. Pokud jsou součástí jídla brambory, je i tak vhodné doplnit jídlo zeleninou či ovocem.



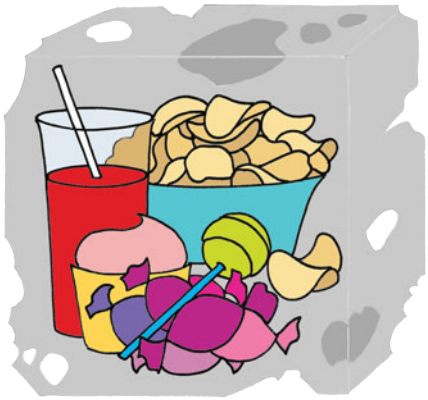
Ve čtvrtém patře se nacházejí významné zdroje bílkovin: mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny a výrobky z nich, ořechy a olejnatá semena. Toto patro je zdrojem i dalších důležitých živin: zdraví prospěšných tuků, sacharidů, vlákniny, vitaminu A, D, E, vitaminu skupiny B, vápníku, hořčíku, fosforu, železa, jódu, zinku a selenu. Najdeme zde potraviny jak rostlinného, tak živočišného původu. Některé jsou pro nás významné z hlediska zdrojů vápníku (mléčné výrobky) jiné pro svůj obsah železa (maso, vejce), další z hlediska obsahu zdraví prospěšných tuků (tučné ryby, ořechy, olejnatá semena) atd. Aby byly správně dodávány veškeré potřebné živiny z tohoto patra, je vhodné sestavovat stravu tak, aby do jídelníčku dětí byly zařazovány potraviny ze všech čtyř uvedených kostek (kostka sýrů, kostka jogurtů a tvarohů, kostka masa, ryb a vajec, kostka luštěnin, ořechů a olejnatých semen).

Doporučená konzumace z této skupiny jsou 4 porce. Porce mléčných výrobků, tvarohů, mléčných krémů a kaší, vajec a vařených luštěnin odpovídá pěsti strávníka. Porce sýrů či tvarohových pomazánek by měla pokrýt rozevřenou dlaň, tedy porci pečiva, se kterou je konzumována. Jako samotná dlaň (bez prstů) je objemná porce tepelně upraveného masa. Nejmenší porce je stanovena pro ořechy a olejnatá semena – zde je doporučení malá hrst v dlani (cca 1 polévková lžíce u dětského strávníka).



Ve vrcholu pyramidy jsou umístěny potraviny, které jídlo **ochucují** a bez kterých by mnohá jídla ztrácela chutnost. Patří sem různé druhy cukrů, medu nebo sirupy, kuchyňská sůl, různé druhy olejů, máslo, smetana a sádlo. Můžeme sem zařadit také kakao a čerstvé i sušené byliny nebo koření. Pro tyto potraviny již **není stanovena doporučená porce**, kterou by bylo možné přirovnat k pěsti či dlani strávníka. Jsou potřebnou součástí pokrmů, ale konzumují se s mírou.

V Pyramidě výživy pro děti **nenajdeme** potraviny a nápoje, jako jsou limonády, sladkosti, hranolky, uzeniny, chipsy atd. Uvedené potraviny jsou bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu. Ve větším množství mohou ze stravy vytěsňovat zdroje důležitých živin (zeleninu, ovoce, obiloviny, mléčné výrobky) a dodávat tělu nadbytečné množství energie ve formě cukru a nevhodných tuků. Pro tyto potraviny a nápoje byla vedle pyramidy vytvořena tzv. **„zákeřná kostka"**. Do zákeřných kostek řadíme také potraviny, které obsahují mnoho soli, přídatných látek jako jsou stabilizátory, konzervanty, umělá barviva, aromata, sladidla apod. Zobrazená zákeřná kostka vedle pyramidy naznačuje doporučení, že denní porce tolerovaného množství potravin a nápojů z této skupiny je jedna porce velikosti vlastní pěsti. Tím, že děti učíme připravovat pokrmy, se snažíme pomoci omezovat právě potraviny ze „zákeřných kostek".



Výživové doporučení, ve formě Pyramidy výživy pro děti, tedy zdůrazňuje **pestrost** a **přiměřenost** ve výživě. Pomocí pyramidy se snažíme ukázat také to, že jídla mohou být zdravá a současně chutná, že zdravé jídlo a výborná chuť jdou ruku v ruce. Učte děti pestrosti a rozmanitosti stravy, učte je hodnotit pestrost pokrmů a skládat jídla tak, aby vždy obsahovala potraviny ze všech pater pyramidy. Také recepty v této publikaci jsou takto připraveny a učí děti s pyramidou pracovat.

SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ POTRAVIN

JÍME VŠEMI SMYSLY

Vlastnosti potravin nevnímáme pouze jazykem, ale všemi smysly současně. Jednotlivé vjemy se navzájem doplňují.

CHUŤ

Chuť potravin vnímáme v ústech. Na jazyce jsou chuťové pohárky, díky nimž rozlišujeme sladkou, slanou, hořkou, kyselou a speciální chuť umami, která nás upozorňuje na potraviny bohaté na bílkoviny. V ústech rovněž dokážeme rozeznat, zda je něco tučného či nikoli.
Samotná chuť potraviny ale nestačí, abychom ji dokázali vychutnat, musíme zapojit i jiné smysly.
K ochutnávání potřebujeme i sliny. Chuťové látky se ve slinách rozpouští a teprve takto rozpuštěné se dostávají k receptorům. Zkuste si vysušit ubrouskem jazyk a ochutnat nějakou potravinu. Pak se napijte a zkuste to znovu, ale bez vysušení jazyka.

HMAT

Potravin se můžeme dotknout rukama, ale silnější hmatový vjem v tomto případě je jazykem. Jazykem poznáme strukturu, pevnost, konzistenci.

ČICH

Každá potravina má svou typickou vůni. Dle nabytých zkušeností, od barvy potraviny očekáváme jistou vůni a chuť. Od červené limonády očekáváme asi vůni jahod či malin a předpokládáme, že bude sladká. Bylo by jistě překvapením, kdyby voněla česnekem a chutnala slaně.

ZRAK

Děti více než dospělí jedí očima. Vzhled pokrmu je pro ně důležitý, snaží se rozeznat známé potraviny, známé barvy. Dle toho, jak potravina vypadá, očekávají i její chuť.

SLUCH

Posledním smyslem, který nám pomáhá vnímat potraviny je sluch. Kousnutí do jablka, sušenky či třeba melounu doprovází typický zvuk. Spolu s vjemem, který nám zprostředkuje jazyk a celá ústa, poznáme, že jablko je šťavnaté, nebo už měkké a starší nebo, že meloun je zvadlý, sušenka stará a zvlhlá.

PRACOVNÍ LIST 1

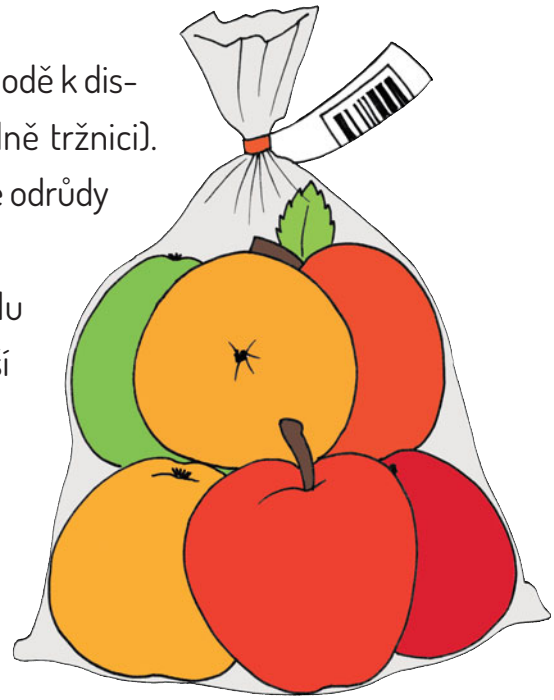
SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ POTRAVIN

ZMATENÉ SMYSLY

Zakryjte dětem oči, pod nos jim dejte oloupanou a napůl rozkrojenou cibuli a nechte je ochutnávat různé druhy potravin:
jablko, kedluben, hořká čokoláda, banán, chléb
Jsou schopni je jednoduše poznat?

Do vody vymačkejte citrón nebo vodou zřeďte jablečný džus a obarvěte modrým potravinářským barvivem. **Poznají děti, po čem nápoj chutná?**

JABLKO – DESATERO BAREV, VŮNÍ A CHUTÍ



Děti nakoupí jedno jablko od každé odrůdy, která je v obchodě k dispozici (je lepší navštívit lépe zásobovaný obchod, případně tržnici). Pokud se jedná o vesnickou školu, mohou děti donést různé odrůdy jablek ze svých zahrad.
Je potřeba, aby si poznamenaly u každého jablka odrůdu (v obchodě u váhy pomocí nálepky). V tržnici si název opíší a lísteček vloží do sáčku s jablkem, pokud se jedná o jablka z domova, je potřeba odrůdu znát. Pokud děti neznají odrůdu jablek ze svých zahrad, je dobré jablko označit podle jména dítěte – např. jablko od Nováků.
Děti mohou tipovat, které jablko bude nejsladší.

Ve třídě pak:

1. Každé jablko důkladně omyjí pod tekoucí vodou a vysuší a přiřadí k němu název odrůdy.
2. Následně k jablku přivoní a do tabulky zapíší, zda nenakrájené jablko voní (silně či slabě).
3. Zapíší do tabulky barvu (zelená, žlutá, žlutooranžová, zelenočervená, červenožlutá, červená...).
4. Jablko rozkrojí a popíší barvu dužniny (bílá, žlutá, zelená).
5. Popíší chuť (spíše sladká, spíše kyselá, nahořklá).

odrůda	**země původu**	**vůně** silná slabá	**barva slupky**	**barva dužiny**	**chuť** sladká sladkokyselá kyselá hořkosladká trpká

Nechejte děti přemýšlet a zodpovědět:

S jakým kořením se jablko snoubí?

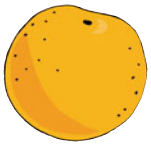
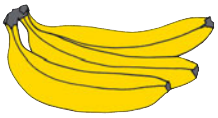
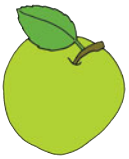
Na co lze jablko použít?

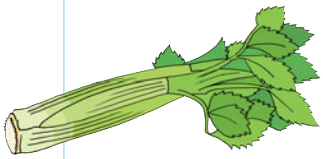
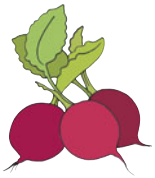
PRACOVNÍ LIST 2

OCHUTNEJ POTRAVINY

Nechejte děti ochutnat následující potraviny. Své chuťové vnímání, nechť napíší do tabulky. Intenzivní chuť se označuje třemi fajfkami, slabá chuť jednou fajfkou. Každý může potravinu vnímat trochu jinak, proto není jedno správné řešení.

Jahody a banán jsou předem vyplněny a poslouží jako příklad.

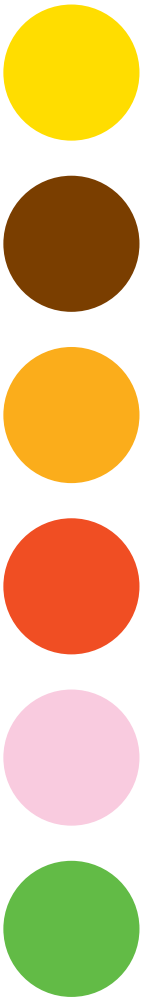
	sladká	**kyselá**	**slaná**	**hořká**	**jiná** (bez chuti, pálivá, trpká)
	✓✓	✓			
					
	✓✓✓				
					

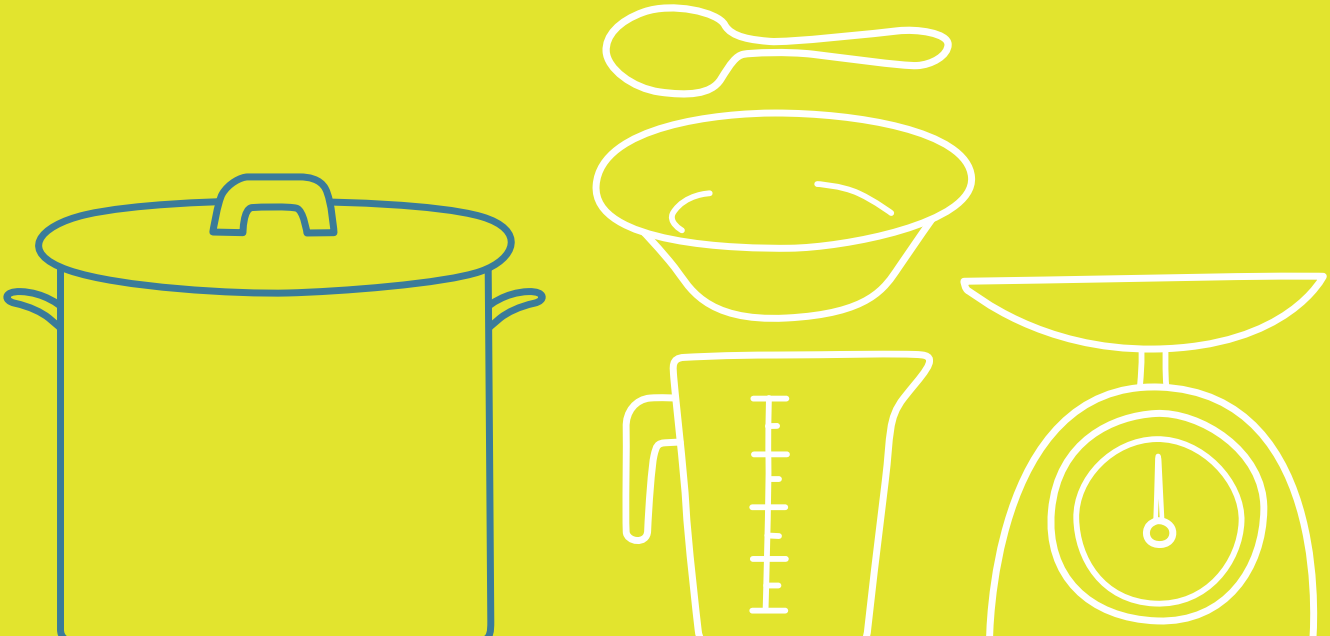
	sladká	kyselá	slaná	hořká	jiná (bez chuti, pálivá,
					
					
čokoláda 85%					

PRACOVNÍ LIST 3

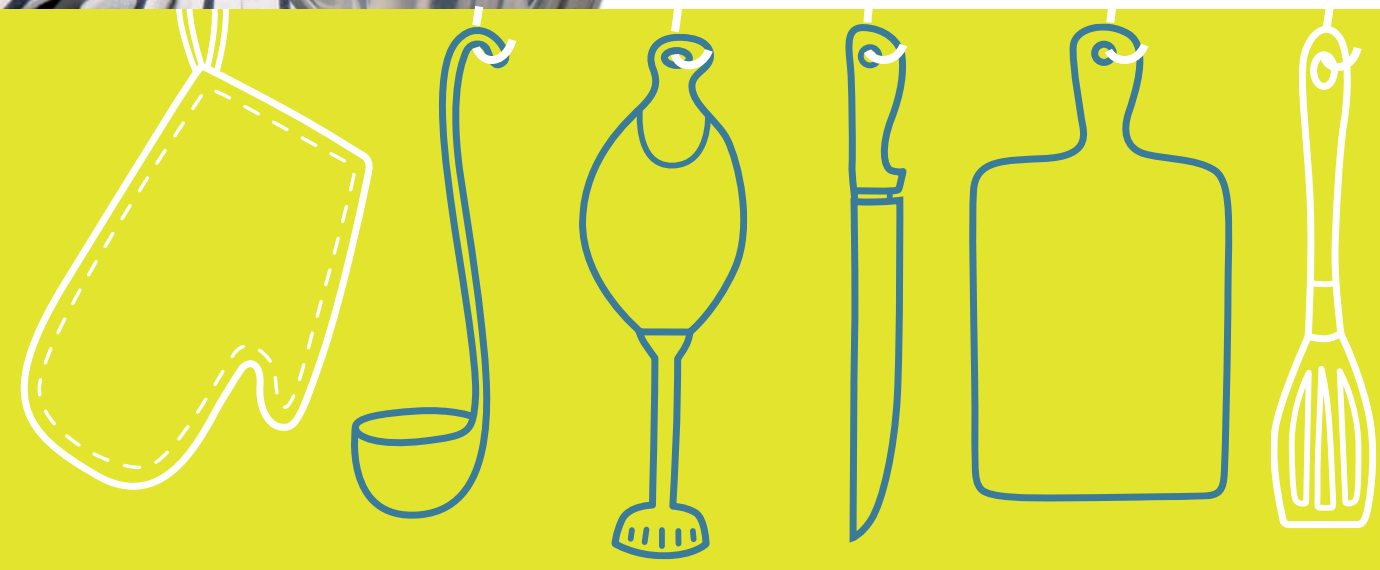
JAKOU POTRAVINU (VŮNI A CHUŤ) SI SPOJUJETE S BARVOU

Při pohledu na barvy se nám mohou vybavit konkrétní potraviny. **Jaká potravina děti napadne při prvním pohledu na konkrétní barvu.** Každý opět může mít barvu spojenou s jinou potravinou. Zrak velmi ovlivňuje očekávanou chuť potraviny. Toto spojení vzniká na základě získaných zkušeností.





POLÉVKY



O POLÉVKÁCH

Polévky jsou rozšířené po celém světě, téměř každý národ má svou typickou. V Rusku vládne boršč, Francouzi milují cibulačku a bujabézu, Španělé gazpacho a Rakušané dýňový krém. Thajci dobývají svět s pálivými opusy Tom Yam a Tom Kha, Vietnamci zase fantastickým Pho. Polévky jsou tradičně konzumovány jako součást oběda, ale velice dobře mohou posloužit jako večeře. Součástí většiny polévek je zelenina. Díky různorodosti zeleniny mohou mít polévky různé chutě a rovněž barvy. Chuť se dá rovněž velice dobře ovlivnit přidáním bylinek či natí.

Zelenina obsahuje i vitaminy rozpustné v tucích, proto by tuk měl být součástí polévky. Zeleninu je možné restovat na oleji před tím, než ji zalijeme tekutinou nebo je možné do hotové polévky přidat máslo, smetanu či olivový olej, případně bylinkové pesto.

Zatímco ve střední Evropě musí polévka zahřát, ve Španělsku je to přesně naopak. Slavné zeleninové gazpacho se jí studené a zvláště v horkých dnech je osvěžující.

Další tradiční studenou polévkou je tarator (či taratur), která patří mezi balkánskou klasiku. Je to vlastně studený salát, podobný řeckým tzatzikům. Nechybí v ní tedy okurka, kopr, jogurt,

1. HRÁŠKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

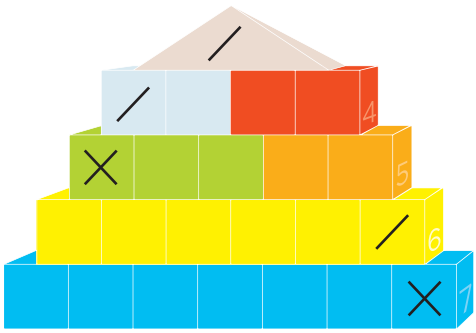
MÁSLO
1 pl (polévková lžíce)
BRAMBORY
100 g nastrouhaných brambor
SŮL
špetka
VÝVAR (VODA)
1 litr
HRÁŠEK MRAŽENÝ
200 g
CITRÓNOVÁ ŠŤÁVA
z ½ citrónu
SMETANA
100 ml
CIBULE
2 pl (½ cibule)
PEČIVO NA KRUTÓNY

POSTUP:

Do kastrolu dejte rozehřát máslo. Brambory očistěte a nastrouhejte najemno. Cibuli nakrájejte nadrobno a dejte zesklovatět na rozpuštěné máslo. Přidejte nastrouhanou bramboru a krátce orestujte. Pak, v ideálním případě, zalijte vývarem (zeleninovým, kuřecím nebo hovězím). Pokud nemáte vývar, postačí voda. Vařte cca 20 minut a poté důkladně rozmixujte. Do takto převařeného a rozmixovaného základu přidejte rozmražený hrášek a polévku přiveďte k varu a odstavte. Důkladně rozmixujte. Přidejte smetanu.

POMŮCKY:

Váha, odměrka, kastrol, děrovaná vařečka s plochým zakončením, ponorný mixér, naběračka, prkénko, nůž, talíře nebo misky na servírování.



TIP:

Polévku je možné doplnit krutóny z pečiva. Využijte v sezónně hrášku i toho, že jej děti velmi rády vyloupávají z lusků. Takto vyloupaným hráškem můžete polévku dozdobit.

2. DÝŇOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

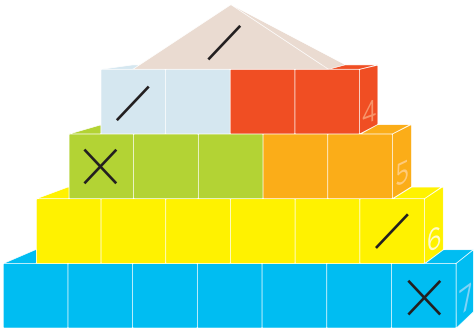
DÝNĚ
200 g nejlépe upečené dýně
MÁSLO (ŘEPKOVÝ OLEJ)
1 pl
CIBULE
2 pl (½ cibule)
ZÁZVOR
1 kl
ZELENINOVÝ VÝVAR (VODA)
1 l
SMETANA
100 ml
SŮL
špetka
DÝŇOVÁ SEMÍNKA OPRAŽENÁ
PEČIVO NA KRUTÓNY

POSTUP:

Pokud máte dýni tipu hokkaido nemusíte ji loupat, stačí pořádně omýt a vydlabat. Ostatní dýně je potřeba oloupat. Dýni nakrájejte na větší kousky a dejte péct do trouby na plech pokapaný olejem. Pečte doměkka. V hrnci rozpusťte máslo. Cibuli nakrájejte nadrobno a orestujte ji na rozpuštěném másle. Přidejte strouhaný nebo krájený zázvor. Zázvor nemusíte loupat, stačí jej velice pečlivě omýt. Poté vše zalijte vývarem (vodou) a krátce povařte. Přidejte pečenou dýni a smetanu. Opět krátce povařte a poté důkladně rozmixujte dohladka. Dochuťte mírně solí. Posypte krutóny.

POMŮCKY:

Váha, odměrka, prkénko, nůž, škrabka, vařečka s plochým zakončením, kastrol (hrnec), ponorný mixér, naběračka, talíře nebo misky na servírování



TIP:

Při servírování je možné polévku pokapat dýňovým olejem a posypat opraženými dýňovými semínky či krutónky.

3. KVĚTÁKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

KVĚTÁK
400 g (300 g do krému, 100 g na ozdobení)
PÓREK
2 pl
CIBULE
2 pl (½ cibule)
OLEJ ŘEPKOVÝ NEBO MÁSLO
1 pl
ZELENINOVÝ VÝVAR (VODA)
1 litr
SMETANA
100 ml
SŮL
špetka
MUŠKÁTOVÝ OŘECH
špetka
OPEČENÁ BAGETA

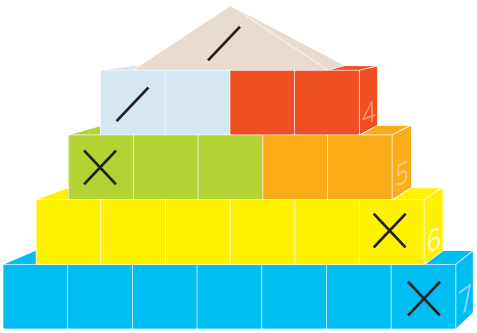
POSTUP:

Cibuli nakrájejte najemno. Bílou část pórku nakrájejte na kolečka. Květák rozeberte na menší růžičky. Na oleji nebo másle orestujte cibuli, přidejte bílou část pórku, květák a chvíli restujte. Ochuťte muškátovým oříškem a zalijte vývarem (vodou). Povařte doměkka. Poté přidejte smetanu, ochuťte solí a rozmixujte. Na konec můžete přidat trochu másla a dále už nevařte.

Na ozdobení polévky použijte květák nakrájený na plátky a orestovaný dozlatova. Servírujte s opečenou bagetkou.

POMŮCKY:

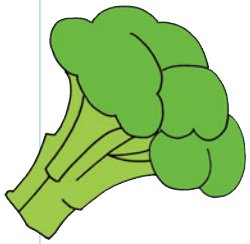
Váha, odměrka, prkénko, nůž, vařečka s plochým zakončením, kastrol (hrnec), ponorný mixér, naběračka, talíře nebo misky na servírování



PRACOVNÍ LIST 4

ZACHOVÁVÁNÍ SVĚŽÍ BARVY ZELENINY

Zelenina působením teploty ztrácí barvu a může šednout. **Vyzkoušejte, jak se chová brokolice při různých úpravách.** Brokolice tepelně upravte dle tabulky a popište její výslednou barvu. Můžete ji znázornit i odpovídající zelenou pastelkou (fixem, barvou).



Vaření ve vodě 30 minut	Vaření v páře 10 minut	Blanšírování
barva	barva	barva

SPRÁVNÝ ZPŮSOB BLANŠÍROVÁNÍ

Připravte si brokolici. Omyjte brokolici a nakrájejte ji na požadovanou velikost. Všechny růžičky by měly být přibližně stejně velké, aby se provařily rovnoměrně a stejně rychle.

Naplňte velký hrnec ze 2/3 vodou. Zakryjte ho pokličkou a dejte na sporák na vysokou teplotu. Jakmile se voda začne vařit, ochuťte ji solí.

Zatímco čekáte, až se začne vařit voda v hrnci, naplňte velkou misku studenou vodou a hoďte do ní pár kostek ledu. Odložte stranou.
Až se voda v hrnci začne vařit, opatrně do ní vložte nakrájenou brokolici. Jakmile se voda začne opět vařit, začněte odměřovat čas blanšírování. Růžičky, které jsou asi 4 cm velké, vařte přibližně 3 minuty. Přizpůsobte si čas vaření velikosti růžiček.

Vyndejte brokolici z vody buď děrovanou naběračkou nebo sceďte přes cedník (brokolice by měla mít zářivě zelenou barvu a měla by být pevná, i když lehce změklá). Okamžitě ji dejte do ledové lázně. Zchlazené růžičky brokolice po 30 vteřinách znovu přeceďte nebo vytáhněte z lázně děrovanou naběračkou.

POMŮCKY:

Ostrý nůž, prkénko, velký hrnec na vaření (3 x), velká miska, děrovaná lžíce nebo cedník se širokými oky, paráček.

RÝŽE

O RÝŽI

Rýže je nejrozšířenější obilovinou. Je lehce stravitelná, nenadýmá, a je tedy vhodná pro osoby se žaludečními či střevními potížemi.

Nejčastěji dělíme rýži podle tvaru obilky:

→ **dlouhozrnná**

→ **krátkozrnná**

→ **kulatozrnná**

DLOUHOZRNNÁ RÝŽE

Používá se nejčastěji při přípravě typicky českých pokrmů jako příloha. Velmi voňavou a chutnou variantou rýže jsou druhy basmati a jasmínová rýže (nevoní po jasmínu).

KRÁTKOZRNNÁ RÝŽE

Krátkozrnná rýže je velice vhodná na přípravu pravého italského rizota nebo na japonského sushi.

KULATOZRNNÁ RÝŽE

Je často využívána ve Španělsku při přípravě paelly a dá se velice dobře využít při přípravě různých kaší a nákypů,

Zajímavost:

Zelená a žlutá rýžová pole vytvářejí sama o sobě nádherné scenérie. Ale někteří zemědělci v Japonsku posunuli pěstování rýže o krok dál a za pomoci různých odrůd, které dozrávají do několika barev, na svých polích vytvářejí hotová umělecká díla. Kopie známých výtvarných děl však spatříte jen z předem daného vyhlídkového bodu. Pokud tedy půjdete po cestě kolem rýžového pole, obrazu si ani nemusíte všimnout. Nejlépe jde vidět z letadla nebo z rozhledny.

4. ZELENINOVÁ PAELLA

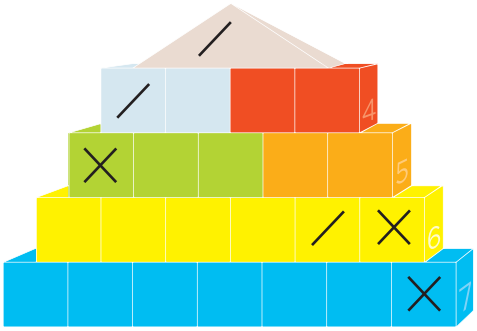
RÝŽE KULATOZRNNÁ
(NEBO JASMÍNOVÁ)
1 hrníček (2 dcl)
HRÁŠEK MRAŽENÝ
100 g
KUKUŘICE MRAŽENÁ
NEBO KONZERVOVANÁ
100 g
MRKEV A CELER
150 g
CIBULE
2 pl (½ cibule)
CELER ŘAPÍKATÝ
1 stonek
TYMIÁN ČERSTVÝ
snítka
VODA
1 ½ hrníčku (3 dcl)
PARMEZÁN
hoblinky na ozdobení
KURKUMA (NEBO ŠAFRÁN)
špetka
OLEJ ŘEPKOVÝ
2 pl
SŮL

POSTUP:

Cibuli nakrájejte nadrobno, mrkev a celer očistěte a nakrájejte na kostičky. Řapíkatý celer na kolečka. V kastrolu nebo na vyšší pánvi rozehřejte olej a přidejte cibuli, nechejte ji zesklovatět, poté přidejte tymián a až se rozvoní, přisypejte mrkev a celer a restujte, než začne kořenová zelenina měnit barvu do zlatova. Poté přisypejte rýži a opět restujte. Rýže bude trochu syčet a praskat. Zalijte vše vodou, přidejte sůl a kurkumu. Za stálého míchání nechejte vyvařit tekutinu. Poté přidejte kukuřici, hrášek a řapíkatý celer. Vše promíchejte, přiklopte a nechejte na vypnutém sporáku dojít – cca 40 minut.
Při servírování posypejte hoblinkami parmezánu.

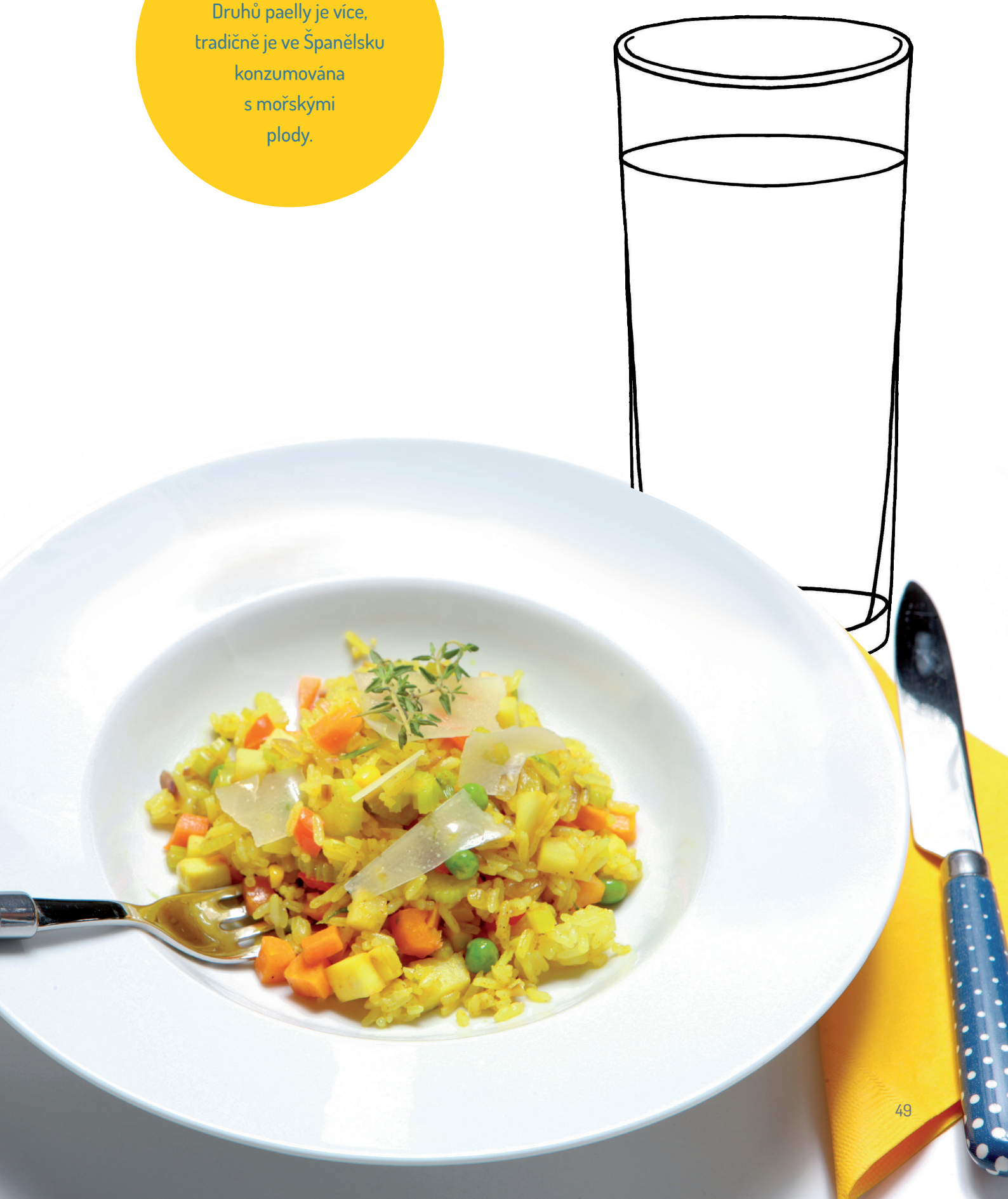
POMŮCKY:

Nůž, prkénko, váha, škrabka, vařečka pánev či kastrol, pokličce, talíře na servírování, příbor.



TIP:

Druhů paelly je více, tradičně je ve Španělsku konzumována s mořskými plody.



5. SALÁT Z JASMÍNOVÉ RÝŽE

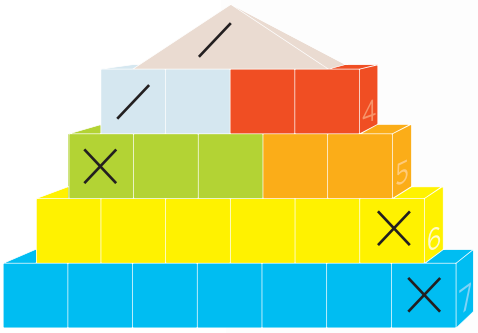
RÝŽE JASMÍNOVÁ
- PŘEDEM UVAŘENÁ
600 g (300 g syrová)
MRKEV
300 g
RAJČATA SUŠENÁ - V OLEJI
50 g (bez oleje)
OLEJ Z RAJČAT
2 pl
PAPRIKA ČERVENÁ
200 g
RAJČE
2 ks
CIBULE ČERVENÁ
1 ks
ŠALVĚJ
pár lístků
ČESNEK
1 stroužek
OLIVY ČERNÉ
10 ks
PAŽITKA
1 pl
SŮL
špetka

POSTUP:

Mrkev očistěte, nakrájejte na kostičky, cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno, rajče rozkrojte a vydlabejte jádřinec, nechejte si pouze dužninu se slupkou. Na tuku ze sušených rajčat orestujte mrkev, po chvíli přidejte červenou cibuli a restujte už jen krátce, aby nezhnědla, ale jen změkla. Poté přidejte šalvěj a česnek na kostičky. Odstavte ze sporáku a do tohoto základu přidejte kapii, olivy (nakrájené na plátky) rozkrájená sušená rajčata a předem uvařenou rýži. Pořádně promíchejte, trochu posolte a posypejte pažitkou.

POMŮCKY:

Prkénko, váha, nůž, škrabka, pánev, vařečka, talíře na servírování, příbor.



TIP:

Aby se pokrm skládal ze všech pater pyramidy výživy, je vhodné jej doplnit např. kozím sýrem či fetou nebo balkánským sýrem. Opatrně však, protože tyto sýry jsou poměrně dost slané.

PRACOVNÍ LIST 5

RÝŽE

Zkuste s dětmi uvařit různé typy rýže a sledujte jejich vlastnosti: vůni, lepivost, sypkost, rozvářivost. Nechejte děti navrhnout, k čemu se daný typ nejlépe hodí.

Druh rýže	Konzistence po uvaření	Vůně	Lepivost	Sypkost	K čemu se hodí
Parboiled					
Basmati					
Rýže na sushi (nishiki) nebo rýže Arborio					

BRAMBORY

O BRAMBORÁCH

Brambory jsou oddenkové hlízy stejnojmenné rostliny z čeledi lilkovitých.
Dle vlastností při tepelné úpravě se dělí na **varné typy A, B, C**.

Varný typ	Konzistence	Použití
A	pevná, nerozvářivá, lojovitá	do salátů, jako příloha
B	polopevná, polomoučná, nerozvářivá nebo slabě rozvářivá	pro přípravu jídel všeho druhu, jako příloha
C	měkká, moučná, středně rozvářivá	pro přípravu těst a kaší

Existuje ještě **varný typ D**, což jsou brambory silně moučnaté, hrubé a rozvářivé a ty se nehodí k přípravě pokrmů. V obchodě je nekoupíme, jsou ale využívány pro výrobu škrobu.

Rané brambory – pěstují se z raných odrůd nebo se sklízejí na počátku sezóny. Sklízejí se ve stavu neúplné zralosti a lze u nich snadno odstranit slupku. Slupka je tenká. Tyto brambory se mohou připravovat i se slupkou. Tu je však potřeba velice dobře omýt.
Pozdní brambory – jsou sklízeny po dosažení úplné zralosti. Slupka je již pevná a lze odstranit ořezáním či oškrábáním.

Některé brambory mohou mít podlouhlý tvar. Dužnina brambor je nejčastěji žlutá nebo velmi světlá, do běla.
Brambor si ceníme zejména kvůli vitaminu C, který obsahují. Aby se v průběhu tepelné úpravy zcela nezničil, je potřeba brambory krájet nerezovým nebo keramickým nožem na co největší kusy, dále vařit v neoprýskaných hrncích pod pokličkou. V průběhu varu co nejméně míchat, aby nedocházelo zbytečně ke kontaktu s kyslíkem. Nejlépe je brambory rovnou zalít vařící vodou, aby se zneškodnily enzymy, které mohou vitamin C rozkládat.

Pozor na zelené zbarvení brambor, takovéto brambory by neměly být konzumovány, stejně tak by se před tepelnou úpravou měla vyloupat očka, případně klíčky.

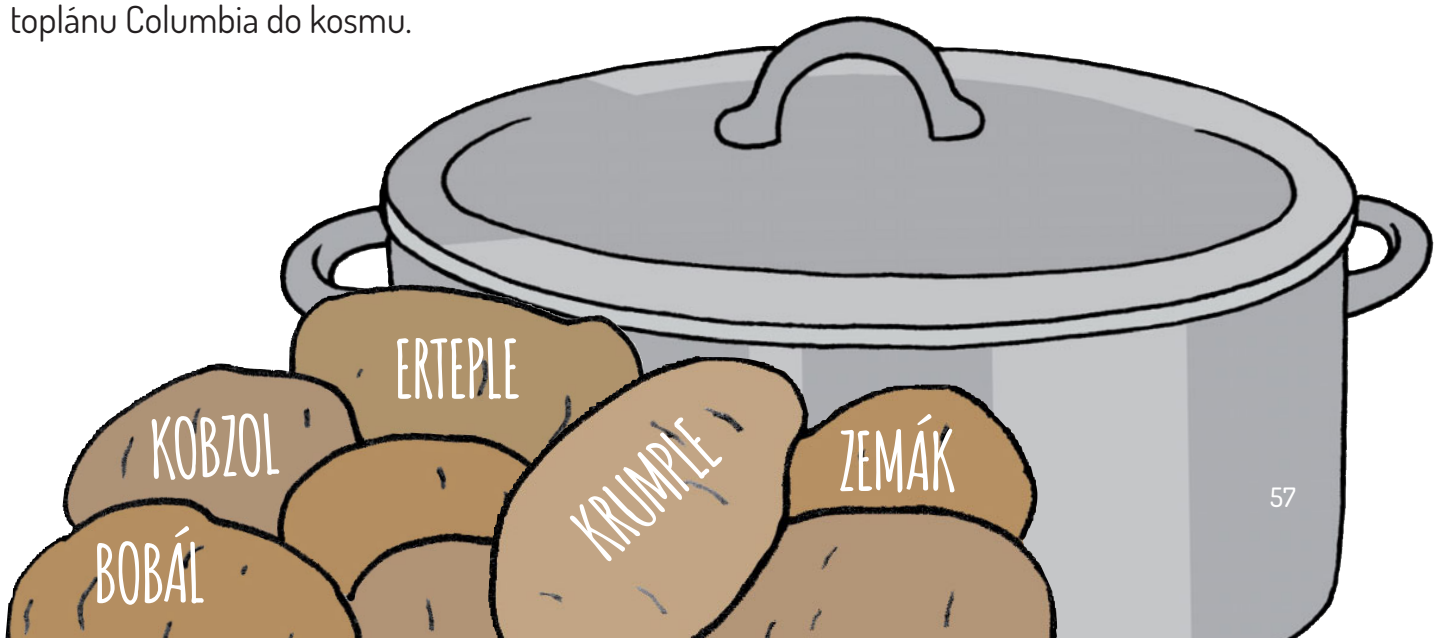
JAK SPRÁVNĚ VAŘIT BRAMBOROVOU KAŠI

Brambory varný typ C	**500 g**
Mléka polotučné	**150 - 200 ml**
Máslo	**2 pl**
Sůl	**špetka**

Brambory oloupejte, nakrájejte na podobně stejné kousky a řádně i několikrát propláchněte studenou vodou. Brambory uvařte v osolené vodě. To, že jsou hotové, poznáte, že se po zapíchnutí vidličky rozpadnou. Vodu slijte a brambory nechejte chvíli přikryté pokličkou odstát. Mezitím si ohřejte mléko. K bramborám přidejte máslo, brambory rozšťouchejte nebo prolisujte. Připravte si šlehač - metličky a kaši začněte šlehat, postupně přilévejte horké mléko. Kaši nikdy nemixujte ponorným mixérem, měla by velice lepivou konzistenci a nebyla by našlehaná.

Zajímavost:

Přivezení brambor do Evropy se často připisuje Kryštofu Kolumbovi, ale dnes už víme, že přivezl kukuřici, papriky a batáty (tzv. sladké brambory) a další dosud v Evropě neznámé plodiny. Brambory jako první přivezli do Evropy sice Španělé, ale asi až 50 let po objevení Ameriky. Byly to také španělští námořníci, kteří začali používat brambory jako hlavní potravinu na svých plavbách. Díky tomu, že brambory obsahují vitamin C, byly námořníci chráněni před kurdějemi, obávanou nemocí tehdejších námořníků. Brambory také cestovaly v roce 1998 na palubě raketoplánu Columbia do kosmu.



6. VAŘENÉ BRAMBORY S TVAROHEM A PAŽITKOU

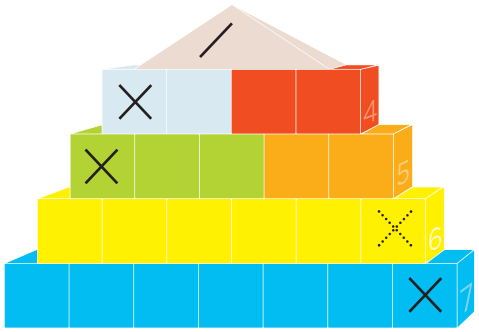
BRAMBORY
1 200 g
MÁSLO
2 pl
SŮL
špetka
TVAROH
100 g
OLEJ ŘEPKOVÝ
1 pl
PAŽITKA
1 pl

POSTUP:

Brambory oloupejte, nakrájejte na větší kousky a uvařte v osolené vodě. Tvaroh osolte, přidejte trochu oleje a nadrobno nasekanou pažitku a vše důkladně promíchejte. Brambory dejte na talíř, omastěte máslem a přidejte k nim alespoň polévkovou lžíci tvarohu smíchaného s bylinkami. Tento pokrm je potřeba doplnit syrovou zeleninou.

POMŮCKY:

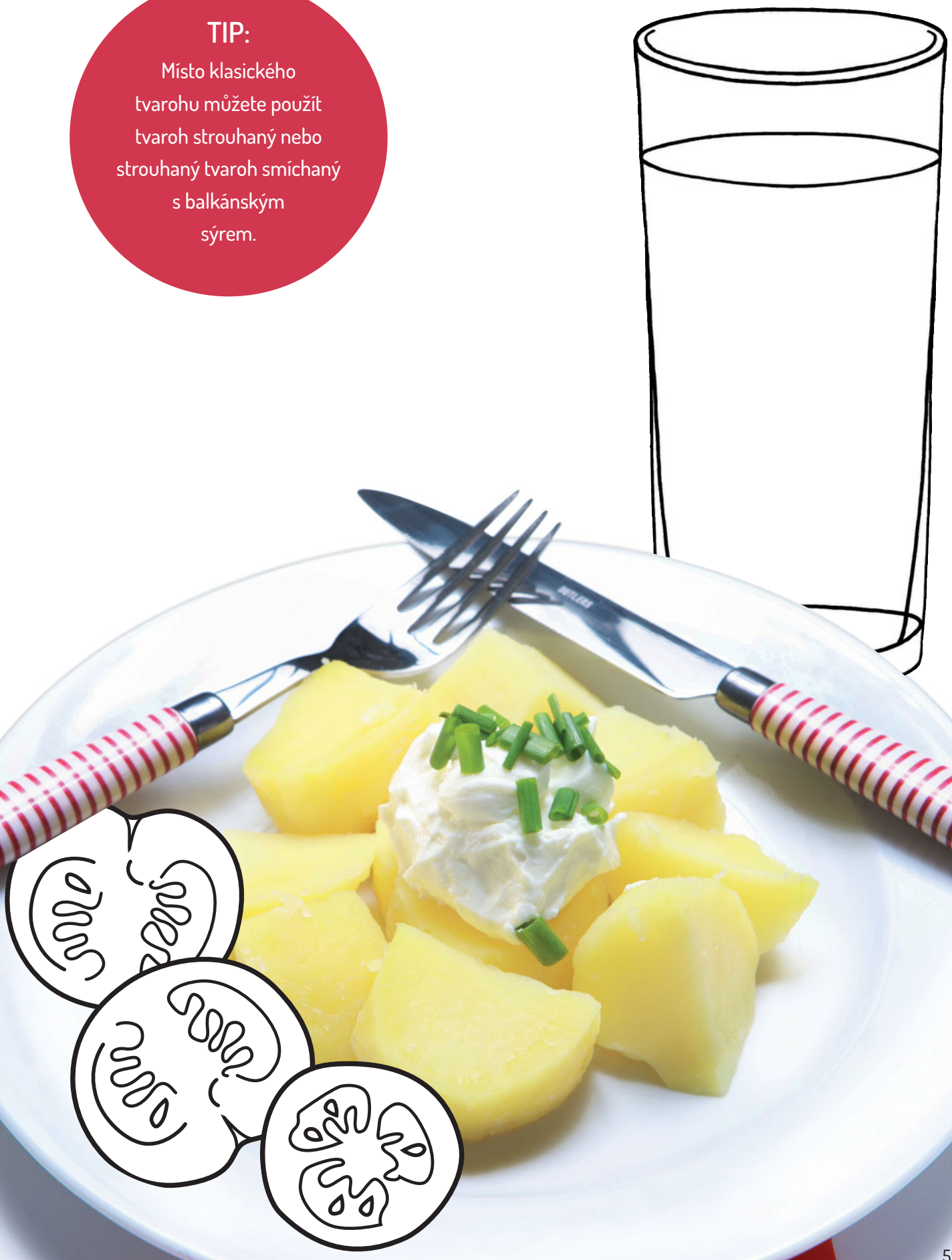
Váha, nůž, škrabka, prkénko, hrnec, miska a lžíce na zamíchání tvarohu, talíře na servírování, příbor.



Poznámka k pyramidě výživy: Ve žlutém patře pyramidy je křížek jen naznačen. Je to proto, že v pokrmu nejsou obiloviny, ale brambory. Přesto se jedná o plnohodnotný pokrm vhodný např. na večeři. Brambory sice řadíme v pyramidě mezi zeleninu, ale mohou se započítat také do žlutého patra, protože stejně jako obiloviny obsahují velké množství sacharidů a tím jsou významným zdrojem energie. Pokud ale brambory „suplují" potraviny ve žlutém patře, je potřeba dané jídlo doplnit o zeleninu nebo ovoce! Pak můžete říci, že se večeře skládá ze všech pater pyramidy.

TIP:

Místo klasického tvarohu můžete použít tvaroh strouhaný nebo strouhaný tvaroh smíchaný s balkánským sýrem.



7. TEPLÝ PODZIMNÍ SALÁT Z PEČENÝCH BRAMBOR

BRAMBORY
800 g
DÝNĚ
200 g
MRKEV
200 g
ŘEPA ČERVENÁ
200 g
ROZMARÝN
snítka
TYMIÁN
snítka
ŘÍMSKÝ KMÍN
špetka
OLEJ ŘEPKOVÝ
2 – 3 pl
SŮL
špetka

POSTUP:

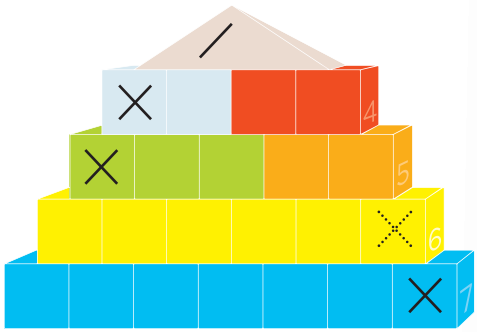
Pečlivě omyté, neoloupané brambory nakrájejte na čtvrtky a dejte je na plech potřený olejem, posypaný solí a tymiánem. Pečte při 200 °C v rozpálené troubě po dobu 30 minut.

Dýni oloupejte (pokud to není hokkaido), vydlabejte a nakrájejte na kostky 2x2 cm. Řepu a mrkev rovněž oloupejte a nakrájejte na větší kostky (2x2 cm). Takto připravenou zeleninu dejte na druhý plech politý olejem posypaný solí a nasekaným rozmarýnem. Zeleninu promíchejte a dejte péct na 200 °C po dobu 20 minut.

Po upečení brambory i zeleninu smíchejte, dle potřeby dochuťte solí.

POMŮCKY:

Váha, nůž, škrabka, prkénko, pečící plechy, mísu na smíchání pečené zeleniny a brambor, lžíce, talíře na servírování, příbor.



Poznámka k pyramidě výživy: Ve žlutém patře pyramidy je křížek jen naznačen. Je to proto, že v pokrmu nejsou obiloviny, ale brambory. Přesto se jedná o plnohodnotný pokrm vhodný např. na večeři. Brambory sice řadíme v pyramidě mezi zeleninu, ale mohou se započítat také do žlutého patra, protože stejně jako obiloviny obsahují velké množství sacharidů a tím jsou významným zdrojem energie. Pokud ale brambory „suplují" potraviny ve žlutém patře, je potřeba dané jídlo doplnit o zeleninu nebo ovoce! Pak můžete říci, že se večeře skládá ze všech pater pyramidy.

TIP:

Pokrm je možné dochutit sezamovým nebo dýňovým olejem.

PRACOVNÍ LIST 6

ROZDÍLNÁ CHUŤ BRAMBOR PŘI RŮZNÝCH TEPELNÝCH ÚPRAVÁCH

Brambory je možné připravovat různými tepelnými úpravami a jejich chuť bude vždy jiná. Oloupané brambory vařené ve vodě ztratí část své chuti vylouhováním do vody. Brambory vařené ve slupce budou mít chuť intenzivnější. Opečením brambor na troše tuku budou brambory křupavější a v tuku se mohou zvýraznit aromatické látky. Vyzkoušejte všechny varianty a srovnejte chuť brambor. Brambory připravujte bez soli, aby šlo lépe vnímat jejich přirozenou chuť.

POMŮCKY:

2 hrnce, nůž, prkénko, škrabku, pečící plech, brambory, olej.

Zapište do tabulky, které brambory mají nejvýraznější chuť a tu variantu, která vám nejvíce chutnají, označte srdíčkem.

Brambory vařené oloupané	
Brambory vařené ve slupce	
Brambory pečené na oleji	

* Většině lidí chutnají nejvíce pečené brambory, jelikož tuk je nositelem chuti a křupavá konzistence ještě zvýší atraktivitu.

TĚSTOVINY = PASTA

O TĚSTOVINÁCH

Těstoviny se nejčastěji vyrábí z pšeničné mouky. K sehnání jsou však již běžně i těstoviny z rýžové mouky nebo z pohankové, žitné či kukuřičné mouky.
Vlastností, kterou u těstovin požadujeme je, aby se nerozvařily a nelepily. Takovéto těstoviny jsou nejčastěji vyráběny ze semolinové mouky (mouka z pšenice tvrdé) bez přídavku vajec. Do těstovin vyráběných z běžné pšeničné mouky se mohou přidávat i vejce.
Těstoviny jsou zdrojem sacharidů, bílkovin, někdy i vlákniny a vitaminů skupiny B. Výrobci je někdy přibarvují. Červené těstoviny mohou být s přídavkem červené řepy, zelené s přídavkem špenátu, žluté s kurkumou, světle a tmavohnědé bývají celozrnné špaldové nebo žitné atd. Těstoviny se připravují z nekynutého a nekypřeného těsta a mohou se vyrábět ručně i doma. Těsto je možné ihned vařit nebo se nechává vyschnout a poté lze v suchu skladovat.

RECEPT NA TĚSTO:

Mouka hladká	**1 kg**
Olej olivový	**3 pl**
Voda	**1,5 pl**
Žloutky *	**7 ks**
Vejce celá	**4 ks**
Sůl	**špetka**

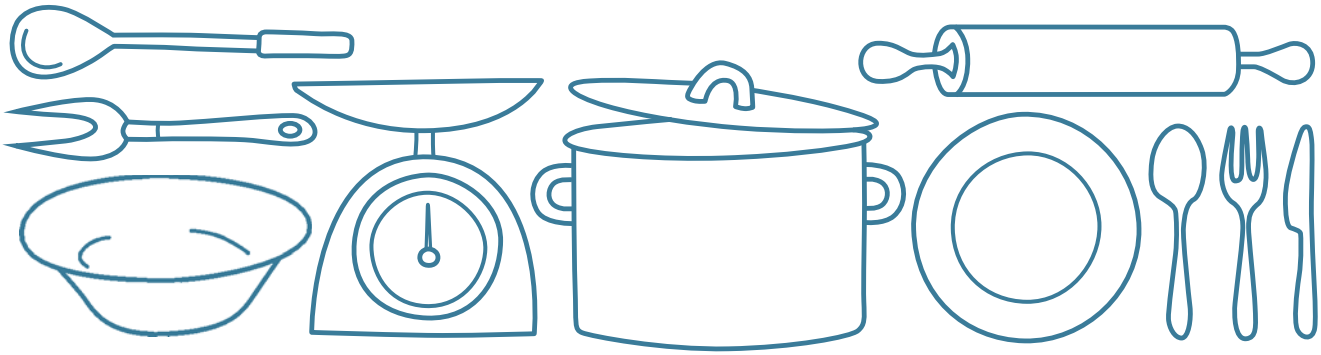
POSTUP: Ze všech ingrediencí vypracujte tuhé těsto a nechejte odstát. Pokud místo hladké mouky použijete hrubou semolinovou, budou mít těstoviny hrubší strukturu a lépe na nich ulpí omáčka. Poté můžete rovnou vyválet velice tenkou placku a z ní vykrajovat a tvarovat čerstvé těstoviny nebo můžete takto vyrobené těstoviny nechat vyschnout pro pozdější použití.

Vřetena – těsto vyválejte na plát tenký cca 1 mm, rozřezejte jej na tenké nudle a ty pak otáčejte okolo vařečky. Můžete rovnou použít nebo nechat vyschnout.
Tortelliny – těsto vyválejte a rádýlkem vykrájejte mřížku, tak aby vznikly stejně velké čtverečky. Ty pak lze plnit např. lučinou smíchanou s bylinkami. Na čtvereček dejte trochu směsi,

čtvereček přehněte a okraje zamáčkněte vidličkou. Vařte ve vroucí osolené vodě a podávejte polité máslem.

POMŮCKY:

Mísa, váha, vál, váleček, vařečka, vidlička, hrnec, poklice, talíře na servírování, příbor.



* Zbylé bílky je možné použít například na přípravu bílkového chlebíčku s ořechy.

JAK SPRÁVNĚ VAŘIT TĚSTOVINY

Těstoviny je potřeba vařit ve velkém množství vody. Na každých 100 g těstovin je potřeba 1 litr vody. Vodu solte, až když vře. Do vody nepřilévejte olej. Těstoviny by ztratily lepivost, díky které k nim potom krásně přilne omáčka. Vařte je tak dlouho, jak uvádí výrobce. Těstoviny by měly být „al dente" – tedy na skus – uvnitř mají být trochu tužší.

Dříve než těstoviny si připravte omáčku na ně. Platí pravidlo: „Omáčka čeká na těstoviny, nikdy ne naopak". Pokud byste vařili těstoviny jako první, mohlo by se stát, že se po odstavení slepí a s omáčkou již nepůjdou promíchat.

8. LINGUINY S TOMATOVOU OMÁČKOU

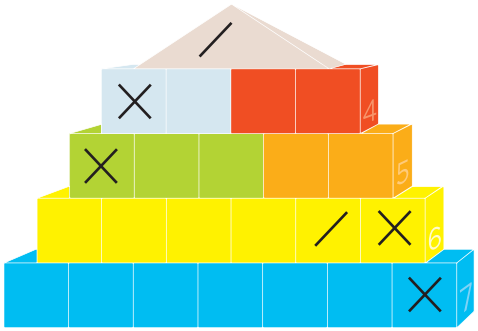
LINGUINY
500 g (1 balení)
RAJČATA DRCENÁ
400 g (1 konzerva)
PROTLAK RAJSKÝ
100 g
CIBULE
1 ks
ČESNEK
2 stroužky
TYMIÁN ČERSTVÝ (NASEKANÝ)
1 kl
OLEJ ŘEPKOVÝ
2 pl
CUKR
1 pl
SŮL
špetka
PEPŘ ČERNÝ MLETÝ
špetka
PROVENSÁLSKÉ KOŘENÍ
špetka
PARMEZÁN (STROUHANÝ)
NA POSYPÁNÍ
4 pl

POSTUP:

Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Česnek oloupejte a nakrájejte na plátky. Na pánvi nebo v kastrolu rozehřejte olej. Na oleji orestujte cibuli, česnek tymián (česnek však nesmí začít hnědnout, zhořkl by). Přidejte protlak a krátce orestujte. Poté přidejte drcená rajčata a 1 dcl vody. Vše krátce povařte, dochuťte provensálským kořením, solí, případně česnekem. Na závěr přidejte 1 pl cukru.
Těstoviny uvařte v osolené vodě „al dente" – na zkus. Smíchejte s rajčatovou směsí a posypejte parmezánem.

POMŮCKY:

Nůž, prkénko, pánev nebo kastrol, vařečka, hrnec, talíř, lžíce, vidlička, váha.



9. TĚSTOVINOVÝ SALÁT S BAZALKOVÝM PESTEM

FUSILLI (VŘETENA NEBO JAKÉKOLI JINÉ TĚSTOVINY)
500 g (balení)
FAZOLE ČERVENÁ STERILOVANÁ
400 g (1 konzerva konzerva)
PAPRIKA ČERVENÁ/ŽLUTÁ
1 ks/1 ks
MRKEV
1 ks
PAŽITKA
2 pl
CIBULE JARNÍ
2 pl (1–2 stonky)
SŮL
špetka

Bazalkové pesto:

OLEJ ŘEPKOVÝ
4 pl (případně více)
BAZALKA ČERSTVÁ
1 květináč
PARMEZÁN STROUHANÝ
1 pl
ČESNEK
1,5 stroužku
VINNÝ OCET
½ kl
SŮL
špetka

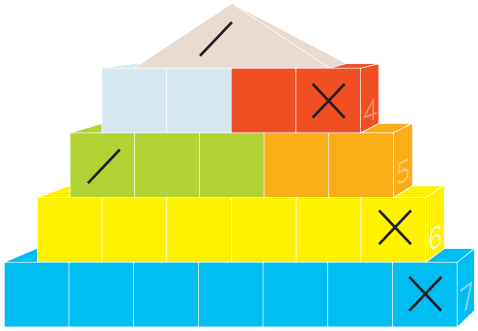
POSTUP:

Z fazolí slijte nálev a fazole propláchněte pod tekoucí vodou. Mrkev očistěte. Kapie a mrkev nakrájejte na kostičky, pažitku a jarní cibulku (zelenou část) nasekejte nadrobno. Všechny tyto ingredience smíchejte.
Těstoviny uvařte v osolené vodě „al dente". A smíchejte je se směsí připravené zeleniny.

PŘÍPRAVA PESTA
Bazalku opláchněte, poté ji natrhejte a dejte do nádoby, ve které bude možné ji mixovat. Přidejte zbylé ingredience a vše rozmixujte a tímto pestem polijte připravený těstovinový salát.

POMŮCKY:

Prkénko, nůž, škrabka, hrnec, poklice, mixér, mísa, talíře na servírování, příbor, vařečka.



TIP:

Pokud bazalku před mixováním spaříte horkou vodou, bude možné vyrobené pesto skladovat v lednici delší dobu.

PRACOVNÍ LIST 7

TVARY TĚSTOVIN

Domovem těstovin je Itálie, proto je řada jejich názvů italských. **Do rámečků nakresli správný tvar těstoviny.**

Penne

Krátké zkosené rourky, hodí se především k hustějším omáčkám – sýrovým nebo smetanovým.

Tortellini

Těstoviny ve tvaru prstýnku plněné masem, špenátem nebo sýrem.

Lasagne

Lisované těstoviny ve tvaru obdélníků, výborné jsou špenátové nebo s mletým masem.

Farfalle

Jedná se o těstoviny ve tvaru motýlků či mašliček, hodí se především k omáčkám.

Spaghetti

Dlouhé tenké provázky, podávají se většinou s rajčatovými omáčkami.

Fusilli

Těstoviny vřetenovitého tvaru, hodí se především do salátů a k masovým omáčkám.

Maccheroni

Těstoviny podobné špagetám, jen jsou silnější a uvnitř duté.

Gnocchi

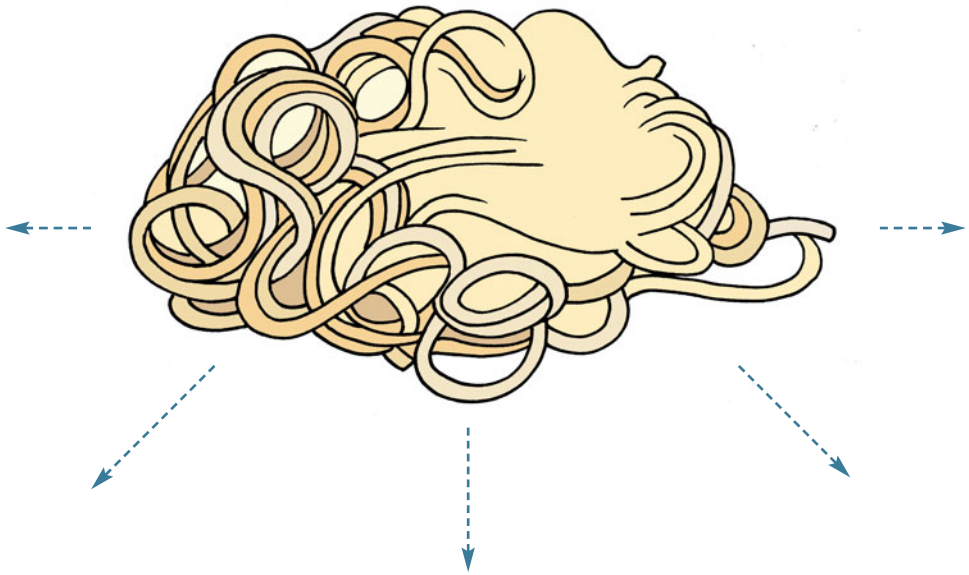
Drobné knedlíčky, většinou vyráběné z bramborového těsta.

Tagliatelle

Široké placaté nudle.

CO SE HODÍ K TĚSTOVINÁM

K obrázku doplňte (dopište či dokreslete) koření, bylinky a potraviny, které se k těstovinám tradičně používají.



LUŠTĚNINY

O LUŠTĚNINÁCH

HRÁCH

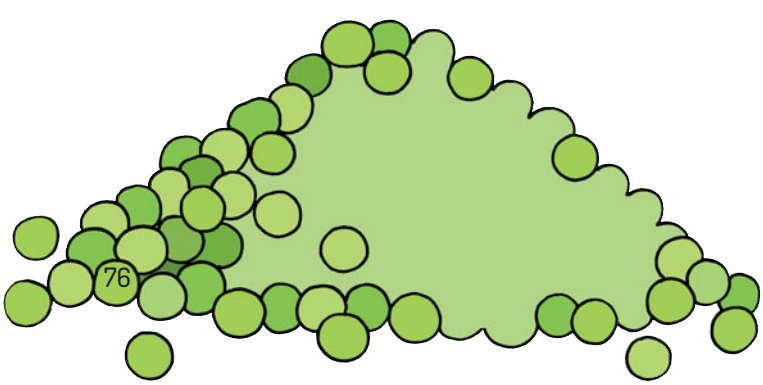
Tato semena mají zelenou nebo žlutou barvu. U nás se hrách tradičně používá například do hrachové kaše či hrachové polévky. Možná znáte pučálku – naklíčený a opečený hrách nebo židovský pokrm šoulet, kde se hrách kombinuje s kroupami.

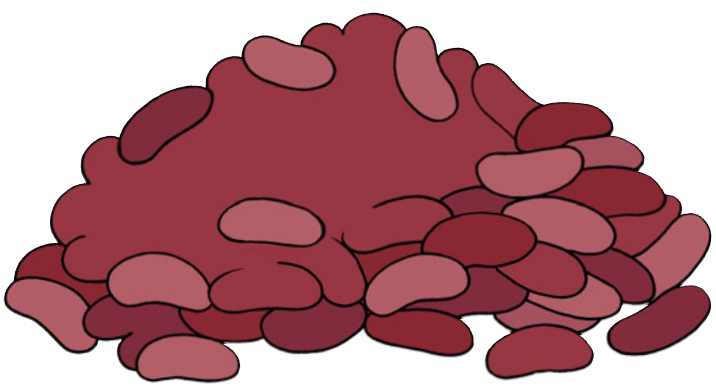
ČOČKA

Je jednou z nejstarších luštěnin a je velmi oblíbená. Může mít různé barvy oranžovou (červenou), žlutou, šedozelenou, žlutohnědou nebo tmavě hnědou. Červená čočka nemá slupku a je tudíž méně nadýmavá než čočka klasická. Čočku lze zakoupit i předvařenou, kterou není potřeba namáčet nebo konzervovanou. Čočku z konzervy je potřeba před použitím propláchnout. Tím, že je již sterilovaná ji není třeba dlouho vařit. Tradičně se u nás připravuje čočka na kyselo, ale velice dobře čočka chutná s kořenovou zeleninou (mrkev, celer, petržel).

FAZOLE

Fazole mohou mít různé velikosti i barvy, některé jsou moučné, jiné drobné a šťavnatější. V obchodech se dají koupit i naklíčené druhy fazolí – např. mungo, které se přidávají třeba do salátů. Naklíčenou mungo fazoli však vzhledem k obsahu vody řadíme do zeleniny.





CIZRNA

Tvarem připomíná oloupané lískové ořechy. Má pouze mírné nadýmavé účinky. Nejznámějším pokrmem z cizrny je hummus. Je to pomazánka z rozmixované cizrny se sezamovou pastou, olivovým olejem, citrónovou šťávou a česnekem.

SÓJA

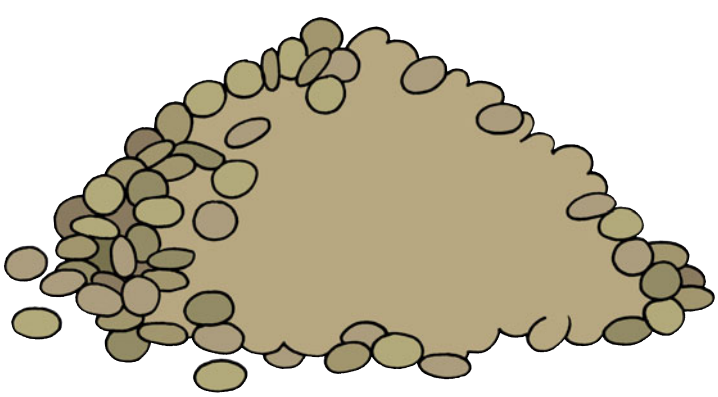
Je nejrozšířenější luštěninou na světě. Je bohatá na bílkoviny, vápník ale i tuky. Vyrábí se z ní řada výrobků od jogurtů, přes nápoje, mouky po tofu apod. U nás není příliš rozšířená.

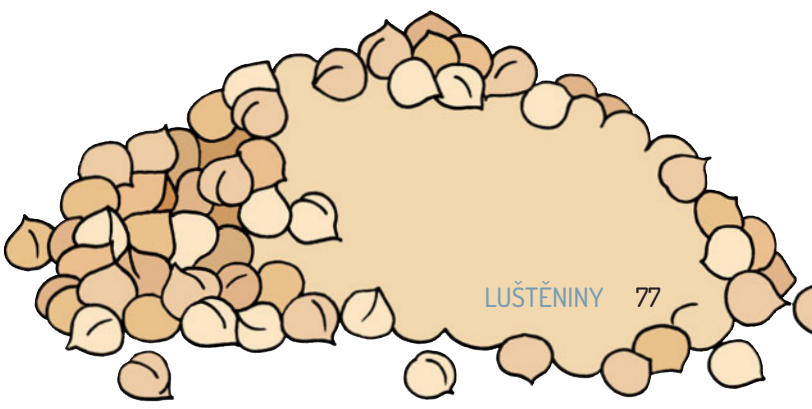
PODZEMNICE OLEJNÁ – ARAŠÍDY

Kupujeme ji spíše jako ořechy, ale správně jsou luštěninou. Jsou velmi bohaté na tuky. V USA je velmi populární burákové máslo. U některých lidí vyvolávají silnou alergickou reakci.

Typickou vlastností luštěnin je, že nadýmají. Možná právě proto nejsou příliš oblíbené. Nadýmavé účinky luštěnin lze omezit například slitím vody, ve které se luštěniny máčely. Takto lze obsah látek s nadýmavým účinkem snížit až o 40 %. Pokud však potíže přetrvávají, je vhodné vyzkoušet méně nadýmavé druhy luštěnin, například cizrnu nebo červenou čočku.

Pokud luštěniny uvaříte ve vývaru (zeleninovém, drůbežím či hovězím) budou mít mnohem lepší a plnější chuť než když jsou vařeny v obyčejné vodě.





10. SALÁT Z ČERVENÉ ČOČKY

ČOČKA ČERVENÁ
350 g
ZELENINOVÝ VÝVAR (NEBO VODA)
400 ml
MRKEV
150 g
PAPRIKA ŽLUTÁ
100 g
PAPRIKA ČERVENÁ
100 g
RAJČATA
2 ks
PAŽITKA
2 pl
TYMIÁN
1 kl
SŮL
špetka
OLEJ
1 pl
OPEČENÁ BAGETA
Šalotkový dresink
(recept č. 12)

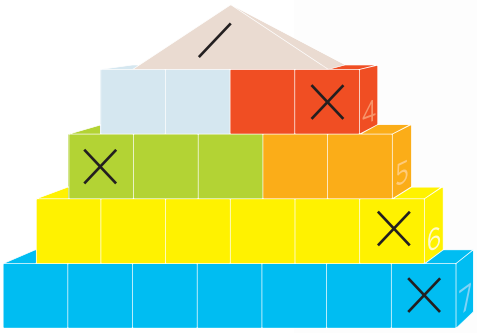
POSTUP:

Mrkev očistěte a nakrájejte na větší kousky, vyskládejte na plech, polijte olejem, posypejte tymiánem, mírně posolte a pečete v troubě. Čočku zalijte vývarem (vodou), posolte a přiveďte k varu. Vařte pouze minutu a poté slijte a nechejte bokem odstát. Papriku nakrájejte na kostičky, pažitku nadrobno. Vychladlou čočku smíchejte s pečenou mrkví, nakrájenou paprikou, pažitkou a polijte dresinkem (recept č. 12).

Podávejte s rozpečenou bagetkou.

POMŮCKY:

Váha, nůž, prkénko, škrabka, plech, hrnec, poklice, odměrka, vařečka, mísa, talíře na servírování, příbor.



11. ČOČKOVÁ POMAZÁNKA V BURGERU

HOUSKA KULATÁ POSYPANÁ SEZAMEM
4 ks
ČOČKA HNĚDÁ (PŘEDVAŘENÁ NEBO PŘES NOC NAMOČENÁ)
200 g
CIBULE
3 pl (1 kus)
MRKEV
100 g
VINNÝ OCET
2 pl
ZELENINOVÝ VÝVAR (VODA)
400–500 ml
SŮL
špetka
OLEJ ŘEPKOVÝ
5 pl
TYMIÁN
1 kl
PAŽITKA (NASEKANÁ)
3 pl
LEDOVÝ SALÁT
½ hlávky
RAJČE
2 ks (12 plátků)

POSTUP:

Čočku nechejte přes noc nabobtnat ve vodě. Druhý den vodu slijte.

Mrkev očistěte, nastrouhejte nahrubo, pažitku nasekejte nadrobno. Rajče nakrájejte na kolečka.

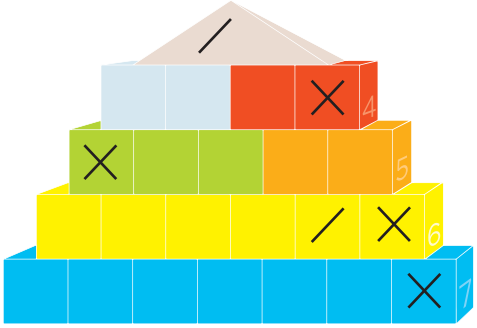
Na oleji nechejte zesklovatět cibuli, přidejte tymián, nechejte rozvonět, přilijte vinný ocet, který nechejte vyvařit. Poté vše zalijte zeleninovým vývarem (vodou), přisypejte čočku. Čočku vařte doměkka (musí být téměř rozvařená) a těsně před vyvařením vývaru přidejte nastrouhanou mrkev. Vše osolte. Odstavte ze sporáku a rozmixujte tak, aby měla pomazánka hrubší strukturu. Při mixování přidejte 2 pl oleje. Po vystydnutí přidejte pažitku.

Housku rozkrojte napůl a opečte ji na suché pánvi rozřezanou stranou.

Na jednu polovinu housky dejte list ledového salátu, na něj silnější vrstvu čočkové pomazánky. Ozdobte plátkem rajčete a přiklopte druhou půlkou opečené housky.

POMŮCKY:

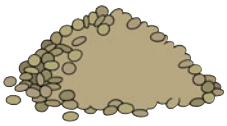
Prkénko, nůž, škrabka, pánev, hrnec, talířek, lžíce, váha.



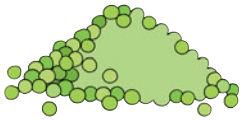
PRACOVNÍ LIST 8

CO SE HODÍ K LUŠTĚNINÁM

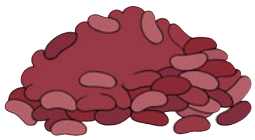
Doplňte u jednotlivých luštěnin, bylinky či potraviny, které se k nim hodí.



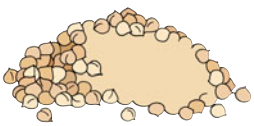
Čočka



Hrách



Fazole

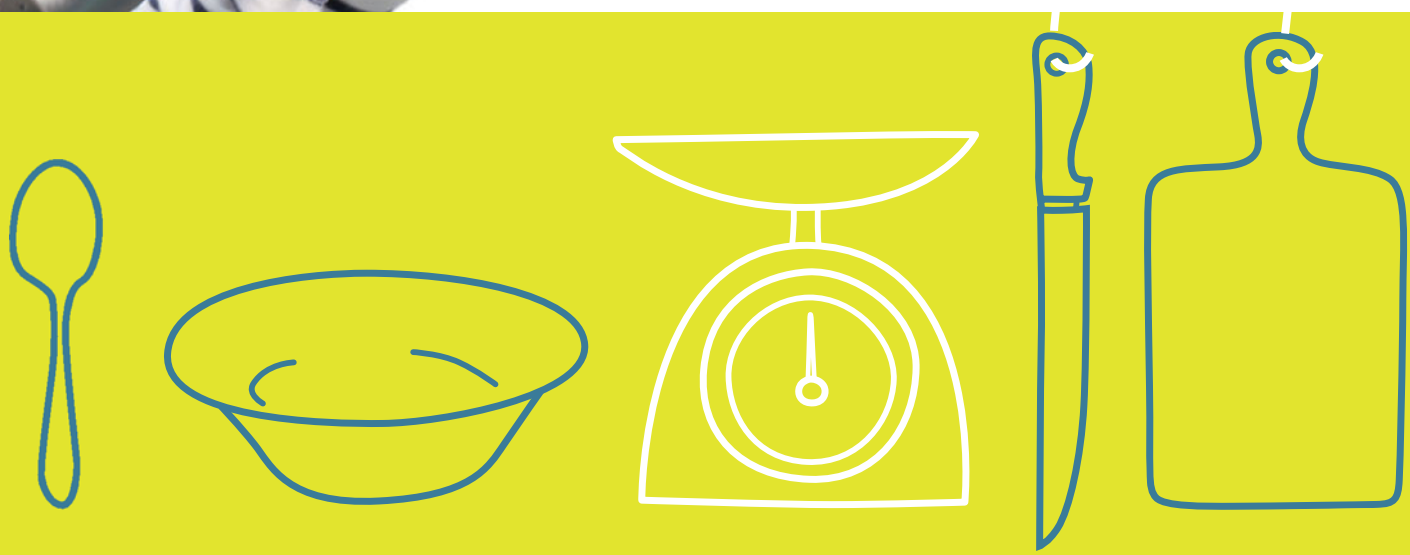


Cizrna

POZNEJ HMATEM LUŠTĚNINY

Zavažte dětem oči a **nechejte je rozeznávat hmatem sušené luštěniny**. Můžete je i zmást zařazením lískového či kešu ořechu nebo tarhoni.

DRESINKY



O DRESINCÍCH

Dresinky se hodí na saláty, nebo i jako doplněk některých pokrmů. Obsahují tuky, ve kterých se rozpouští vitaminy A, D, E, K, a tím zvyšují jejich využitelnost.

Dresinky mohou obsahovat jogurt, majonézu, hořčici a pro děti může být zajímavá výroba dresinků ve formě emulze.

Stačí smíchat například následující ingredience a vymixovat v mixéru. Vznikne krásně jemný a lahodný krém, který lze přimíchat do salátů, ale i podávat místo tatarky:

AIOLI (DRESINK)

Mléko polotučné	**50 ml**
Olej řepkový	**100 ml**
Balsamico vinagret	**2 kl**
Česnek	**10 g**
Sůl	**špetka**

12. ŠALOTKOVÝ DRESINK

CIBULE ČERVENÁ
NEBO ŠALOTKA
½ ks
OLEJ ŘEPKOVÝ
4 pl
OLEJ OLIVOVÝ
2 pl
VINNÝ OCET
3 pl
MED
15 g
SŮL
špetka
VODA
dle potřeby

POSTUP:

Cibuli nakrájejte na kostičky a všechny ingredience následně rozmixujte tyčovým mixérem do krémové konzistence.

POMŮCKY:

Prkénko, nůž, lžíce, váha, mixér, nádoba na mixování, mistička.

Dresink je pouze doplňkem k pokrmu, proto u něj nehodnotíme, zda se skládá ze všech pater pyramidy výživy.

13. HOŘČICOVÝ DRESINK

HOŘČICE HRUBOZRNNÁ
1 kl
HOŘČICE PLNOTUČNÁ
2 pl
MED (CUKR)
15 g
SŮL
špetka
OLEJ ŘEPKOVÝ
4 pl
OCET VINNÝ BÍLÝ
1 pl
CIBULE ŠALOTKA
1 kl (½ ks)

POSTUP:

Šalotku nakrájejte nadrobno. Všechny ingredience, kormě hrubozrnné hořčice, rozmixujte. Do vzniklého hladkého krému přidejte hrubozrnnou hořčici a promíchejte, pokud je krém příliš hustý, přidejte trochu vody.

POMŮCKY:

Lžíce, váha, mixér, prkénko, nůž, nádoba na mixování, mistička.

ŘEPKOVÝ OLEJ
OCET
VINNÝ

14. JOGURTOVÝ DRESINK

JOGURT BÍLÝ
150 g
OLEJ ŘEPKOVÝ
2 pl
OCET VINNÝ BÍLÝ
1 pl
SŮL
špetka
PAŽITKA (NASEKANÁ)
1 kl

POSTUP:

Pažitku nasekejte nadrobno. Olej smíchejte s jogurtem, octem, solí a pořádně zamíchejte, přidejte pažitku. Pažitku lze zaměnit za jinou bylinku nebo česnek.

POMŮCKY:

Prkénko, nůž, lžíce, nádoba na míchání, mistička.

OCET
VINNÝ

ZELENINA A OVOCE

O ZELENINĚ A OVOCI

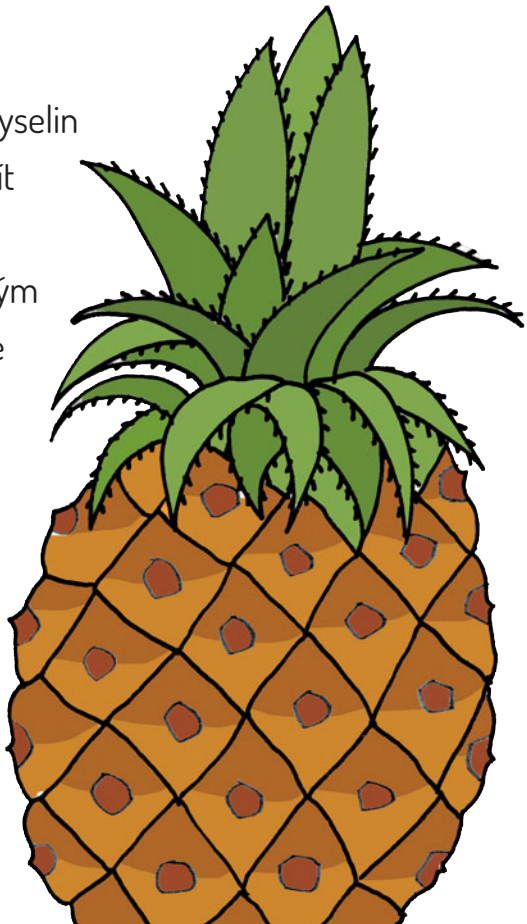
Zelenina a ovoce jsou velmi rozmanitou skupinou potravin, oplývají různými tvary, barvami, vůní i chutí. A toho se dá výborně využít při přípravě pokrmů. Různé druhy ovoce a zeleniny se pěstují v různých částech světa, ale díky dopravě lze u nás koupit široký sortiment i exotických druhů a jimi občas zpestřit jídelníček. Ovoce a zelenina obsahují převážně vodu, ale zároveň i řadu vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a bioaktivních látek. Pokud konzumujete pravidelně -5 x denně zeleninu nebo ovoce doplňujete dostatek těchto látek a ani v zimních měsících není potřeba brát vitaminové přípravky.

Cenné jsou nejenom čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale i tepelně zpracované, uchovávané zmrazením, sušením či konzervováním. Využitelnost některých látek se zpracováním může zvyšovat. Některé druhy se bez tepelné úpravy z různých důvodů nekonzumují (např. brambory, fazolové lusky, dýně). Zejména ovoce je bohaté na jednoduché cukry, ale před jejich vysokou konzumací nás chrání vláknina. Zkuste vypít 1 litr 100% pomerančového džusu – cca za hodinu si s tím poradíte, ale zkuste sníst 9 velkých pomerančů, ze kterých je takovýto jeden litr vylisován.

Zajímavosti:

ANANAS

Je králem tropického ovoce. Má však vysoký obsah ovocných kyselin a při konzumaci většího množství čerstvého ananasu může dojít k podráždění sliznice úst, což se projeví pálením či štípáním.
TIP PRO NÁKUP: Zabarvení slupky ananasu není vždy spolehlivým ukazatelem zralosti, nejlépe se zralý plod pozná podle příjemné vůně a podle hnědých špiček jednotlivých šupin a svěžích zelených listů.



BANÁNY

Nenechávají se dozrát na banánovníku, protože snadno pukají a ihned poté začínají hnít. Sklízejí se proto ještě zelené. Banán je lehce stravitelný druh ovoce s vysokým obsahem sacharidů, je tzv. „svačinkou v hygienickém obalu“, rychle doplňuje energii.

TIP: Pokud potřebujete urychlit zrání banánů, zabalte je společně s jablkem do igelitového sáčku.

HROZNOVÉ VÍNO

Je typickým ovocem konce léta či začátku podzimu. Nejrozšířenější a také nejoblíbenější stolní a rozinková odrůda jsou tzv. Sultánky. Jedná se o tenkoslupké, velmi sladké plody.

TIP NA NÁKUP: Většina nabízených plodů na pultech našich obchodů je chemicky ošetřena, proto by se měla před konzumací oddělit od stonku a pečlivě omýt teplou vodou.

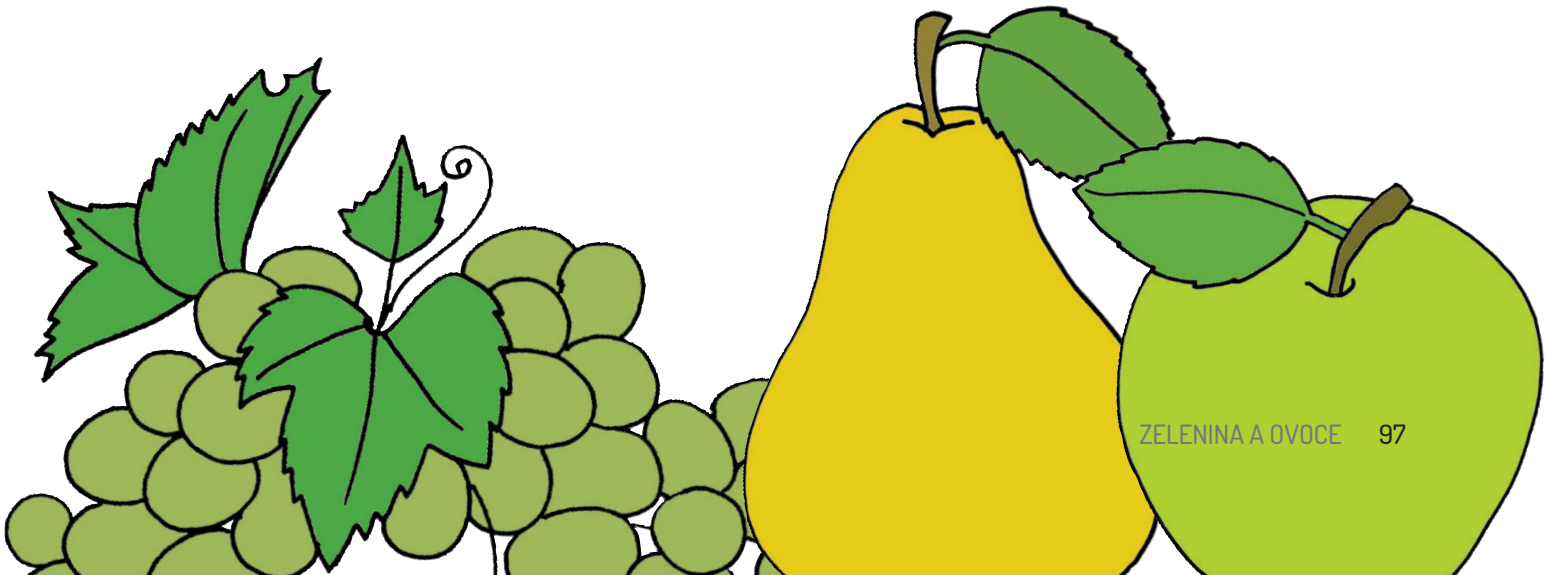
HRUŠKA

Pochází stejně jako jablko z jihozápadní Číny. Šlechtění hrušek se věnovali již ve starověkém Řecku, v té době byly hrušky poměrně tvrdé a bylo doporučováno, aby se vařily.

TIP PRO NÁKUP: Hrušky jsou velmi citlivé na otlačení. Měkké žluté plody s hnědými skvrnami jsou přezrálé a velmi rychle se kazí.

JABLKO

Je označováno za léčivé ovoce. Původní domovinou jabloně byla Čína, odkud se později rozšířila do Evropy. Roubováním jabloní se zabývali už staří Římané. Dnes známe více než 20.000 odrůd. Jablka ve vodě plavou, protože jsou z 25 % tvořeny vzduchem. „Kdo jablko denně sní, k tomu lékař nechodí“ praví anglické přísloví.



SALÁTOVÁ OKURKA

TIP PRO NÁKUP: Salátové okurky se prodávají zabalené ve fólii, aby vydržely déle křupavé.

PAPRIKA

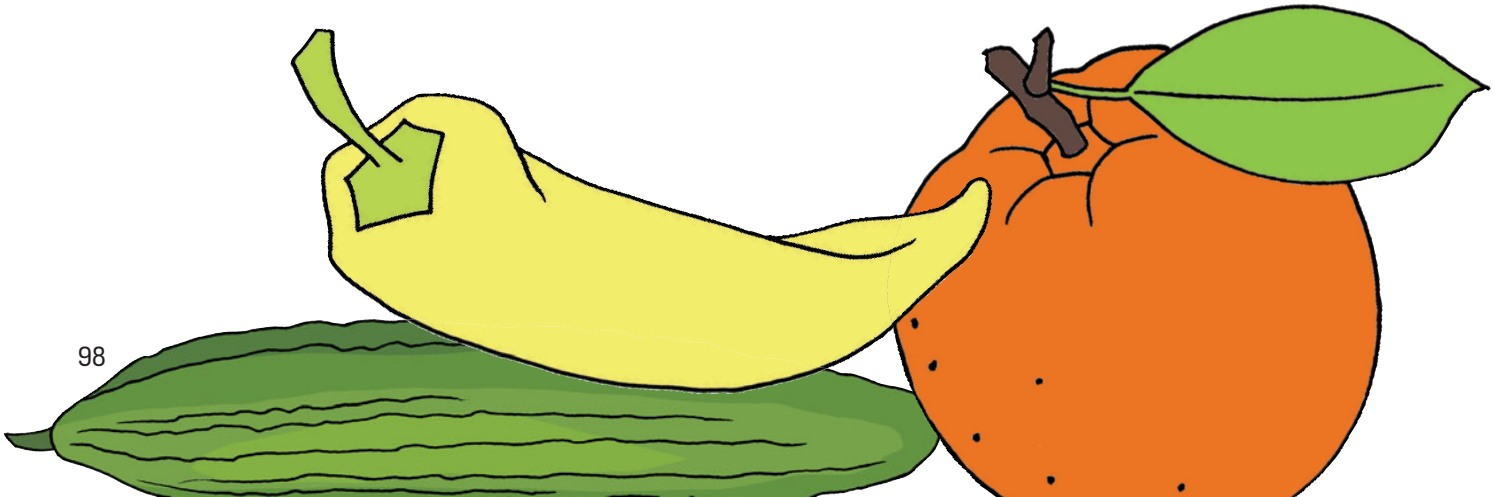
Jen sotva najdeme jinou plodinu s tolika odrůdami. Paprikové lusky dosahují velikosti pěsti a průměrné hmotnosti kolem 200 g. Mohou být oválné, ploché, kuželovité, kulaté, válcovité, lichoběžníkovité, srdcovité, se špičatým koncem nebo bez něj. Papriku můžeme objevit v různých barvách od zelené, červené, přes žlutou oranžovou a bílou až k fialové či dokonce černé.

POMERANČE

Z téměř 500 odrůd se dostává na evropský trh pouze 20 druhů. Podle vzhledu nelze snadno poznat ani odrůdu ani zralost pomeranče. Změna zabarvení ze zelené po oranžovou barvu probíhá pouze po několika chladných dnech zrání. V tropických pásmech tak mohou pomeranče zůstávat stále zelené.

---

http://www.batlicka.cz/zajimavosti-ovoce-a-zeleniny/



15. KUKUŘIČNÝ SALÁT S PEČENÝMI BRAMBORAMI

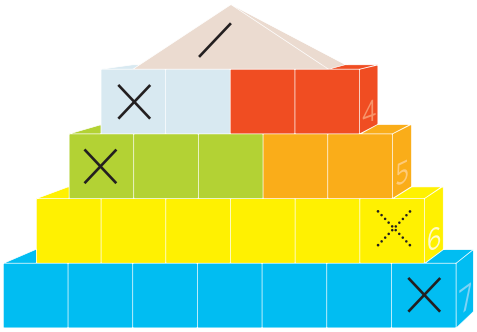
KUKUŘICE STERILOVANÁ
530 g
BRAMBORY
400 g
OLEJ ŘEPKOVÝ
3 pl
OKURKA KYSELÁ STERILOVANÁ
3 ks
TYMIÁN ČERSTVÝ
snítka
Šalotkový dresink
(recept č. 12)

POSTUP:

Brambory dobře omyjte, neloupejte, nakrájejte na měsíčky a posolte, poté je dávejte na plech vymazaný olejem. Upečte v troubě doměkka. Kyselou okurku nakrájejte na kostičky. Smíchejte dohromady kukuřici, pečené brambory a kyselou okurku. Celý salát ochuťte šalotkovým dresinkem, zlehka promíchejte a ozdobte čerstvým tymiánem..

POMŮCKY:

Plech, nůž, prkénko, váha, pomůcky na výrobu šalotkového dresinku (recept č. 12), talíř, příbor.



Poznámka k pyramidě výživy: Ve žlutém patře pyramidy je křížek jen naznačen. Je to proto, že v pokrmu nejsou obiloviny, ale brambory. Přesto se jedná o plnohodnotný pokrm vhodný např. na večeři. Brambory sice řadíme v pyramidě mezi zeleninu, ale mohou se započítat také do žlutého patra, protože stejně jako obiloviny obsahují velké množství sacharidů a tím jsou významným zdrojem energie. Pokud ale brambory „suplují" potraviny ve žlutém patře, je potřeba dané jídlo doplnit o zeleninu nebo ovoce! Pak můžete říci, že se večeře skládá ze všech pater pyramidy.

KEFIR

16. SALÁT NICOISE

BRAMBORY
200 g
FAZOLOVÉ LUSKY (MRAŽENÉ)
200 g
CIBULE NA TENKÉ PLÁTKY
½ cibule
CHERRY RAJČATA
100 g
ČERNÉ OLIVY
1 pl (cca 4 ks)
VEJCE
4 ks
TUŇÁK V OLEJI
120 g
OLEJ
2 pl
SŮL
špetka
PEPŘ
špetka
MÍCHANÝ LISTOVÝ SALÁT
(4 druhy salátů) 400 g
Hořčicový dresink
(recept č. 13)

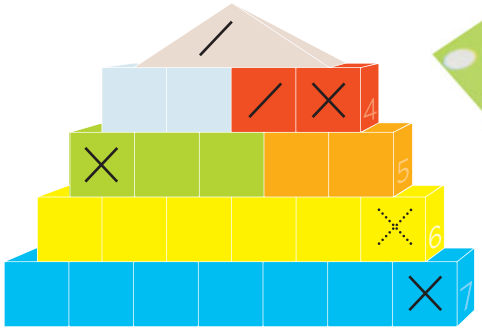
POSTUP:

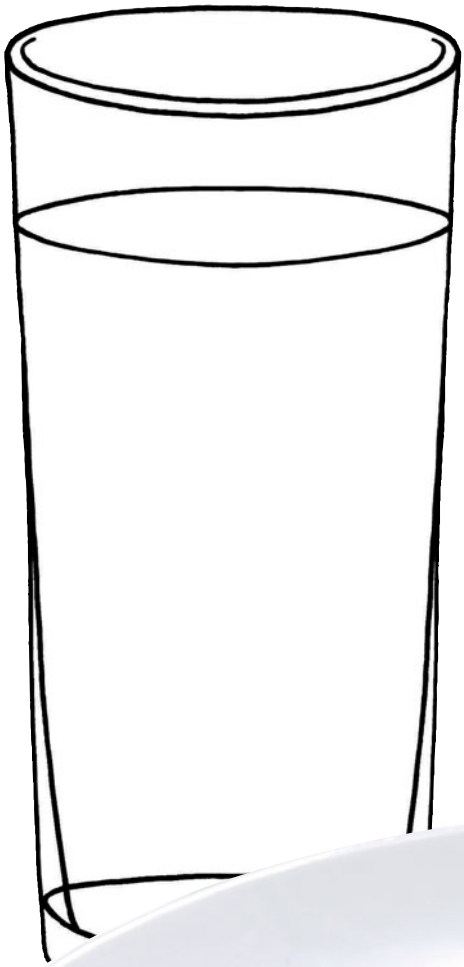
Brambory omyjte, ale neloupejte a ve slupce nechejte předvařit cca 15 minut. Fazole nechejte povolit, aby nebyly úplně zmrzlé. Na pánvi rozehřejte olej. Na rozpáleném oleji orestujte předvařené brambory ve slupce, v průběhu restování přidejte fazole a cibuli, mírně osolte a opepřete. Cibule by měla získat zlatavou barvu.
Do kastrolu nalejte vodu a přiveďte ji k varu, poté do ní vložte vejce a vařte cca 10 minut. Vejce se uvaří natvrdo. Vařené vejce rozkrájejte na čtvrtky. Tuňáka rozdělte na 4 porce.
Saláty a rajčata důkladně omyjte pod tekoucí vodou. Rajčata překrojte na půlky. Olivy nakrájejte na plátky (pokud děti nemají rády olivy, lze je vynechat). Rajčata, saláty a olivy promíchejte s hořčičným dresinkem. Na spod talíře servírujte teplé brambory s cibulí a fazolemi, na ně navrstvěte salát s rajčaty a olivami. Nahoru dejte kupičku tuňáka a čtvrtky vajec.

POMŮCKY:

Prkénko, nůž, pánev, kastrol, mísa, váha, lžíce a pomůcky potřebné pro přípravu hořčičného dresinku (recept č. 13), talíř, příbor

Poznámka k pyramidě výživy: Viz předchozí strana.





PRACOVNÍ LIST 9

ZELENINA – TEST

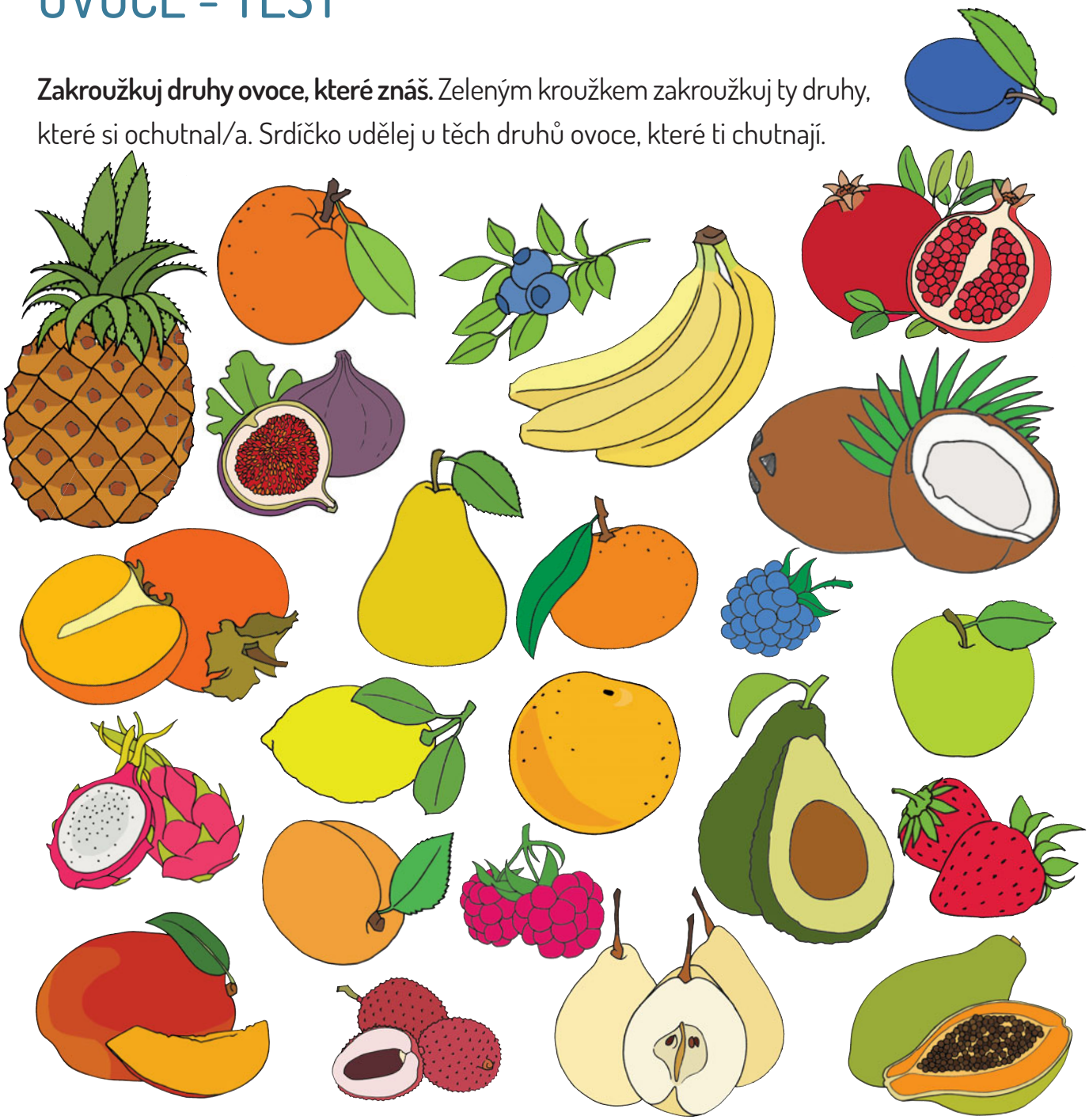
Zakroužkuj druhy zeleniny, které znáš. Zeleným kroužkem zakroužkuj ty druhy, které si ochutnal/a. Srdíčko udělej u těch druhů zeleniny, které ti chutnají.

* Tento pracovní list lze použít na začátku kroužků vaření (začátek školního roku) a poté na konci – jako ověření, zda děti znají více zeleniny a zda ji i více ochutnaly.

PRACOVNÍ LIST 10

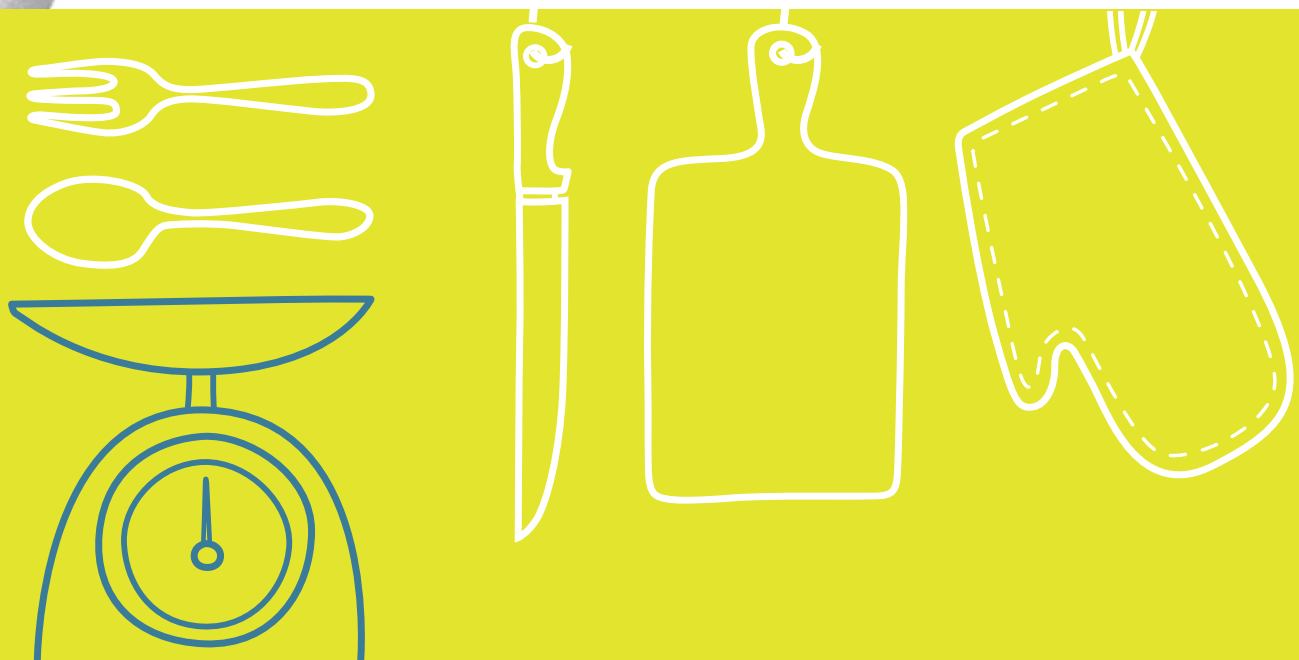
OVOCE – TEST

Zakroužkuj druhy ovoce, které znáš. Zeleným kroužkem zakroužkuj ty druhy, které si ochutnal/a. Srdíčko udělej u těch druhů ovoce, které ti chutnají.



* Tento pracovní list lze použít na začátku kroužků vaření (začátek školního roku) a poté na konci – jako ověření, zda děti znají více ovoce a zda jej i více ochutnaly.

OBILOVINY



O OBILOVINÁCH

Obiloviny jsou zrna vyšlechtěných trav, kterým dnes říkáme obilí. U nás se pěstuje zejména pšenice, ječmen, žito a oves, Rýže a kukuřice potřebují teplejší klima. Obiloviny se nepoužívají v syrovém stavu, ale různě se zpracovávají. Nejčastěji na mouku. Podle způsobu, jakým se mouka mele, získáváme různé druhy. Nejjemnější je mouka hladká – při jejím mletí se ze 100 g získá přibližně pouze 40g mouky. Nejméně jsou vymleté tzv. celozrnné mouky, v nichž zůstává mnoho obalových vrstev zrna. Ze 100 g obilovin se namele téměř 94 g mouky. Z mouky se dále vyrábí pečivo, těstoviny, trvanlivé pečivo. Z obilovin se vyrábí müsli nebo i například pivo.

Zajímavosti:

Obiloviny patří mezi nejstarší lidstvem pěstované kulturní plodiny. Svědčí o tom nálezy z mladší doby kamenné (oblast Eufratu, Tigridu, povodí Nilu a Číny).

Obiloviny byly velmi ceněné. Například Egypťané pohřbívali mumie s náhrdelníky vyrobenými z ječmene.

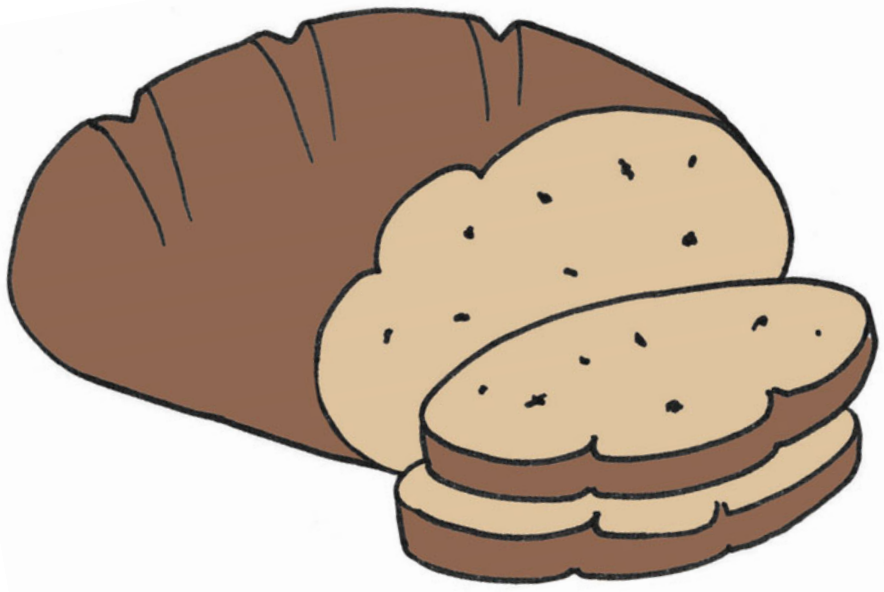
Z mouky se velice často vyrábí chléb. A právě chléb byl donedávna ve všech svých podobách v Evropě, Americe, Austrálii, na Novém Zélandu a Blízkém východě ceněn jako základní složka potravy. Byla mu proto prokazována obrovská úcta. Příprava kvasu nebo těsta bývala rituálem. Dnes, vzhledem k obrovské nabídce potravin, chléb ztratil na původním významu. I přesto se u řady lidí těší přízni a rádi si sami pečou domácí chléb.

CHLÉB VÍRA A POVĚRY

- Chléb se pekl jen v určitých dnech. Nepekl se ve sváteční dny, ve které by těsto nevykynulo, a chléb se nevydařil.
- Díže se nepůjčovala, ani se z domu nevynášela.
- Hospodyně před mísením dělaly nad díží tři křížky. Rovněž těsto znamenaly třemi křížky.
- Pokud bylo těsto v díži, nesměla se místnost zametat.
- Na díž se nesmělo sedat.
- Před vsazením chleba se do pece vhazovala hrachová zrna.

- Bochník se před sázením žehnal.
- Jako velké neštěstí bylo vnímáno upadnutí chleba.
- Ohni byl obětován bochník, aby hospodářství zajistili přízeň.
- První krájení chleba, taktéž provázelo požehnání třemi křížky.
- Chléb se lámal do mléka, aby dal dobytek hodně mléka.
- Drobečky z čerstvého chleba se neházely psům, hrozilo onemocnění dotyčného.
- Pokud někdo nechal ležet na zemi krajíc chleba nebo na něj šlápl, věřilo se, že bude hladovět.
- Chléb se nejedl na prahu stavení, aby se předešlo hádkám.
- Pokud se chtěl někdo uctít, byl podarován chlebem.
- Z bochníku chleba se také věštila budoucnost následujícího roku. Hospodyně proto do prvního bochníku chleba, upečeného v prosinci, zabodla nůž. Pokud zrezavěl, očekával se nepříznivý rok. V opačném případě se očekávala bohatá úroda.
- Po štědrovečerní večeři házela děvčata drobečky chleba přes plot a podle štěkotu psa věštila budoucnost.
- Zbytek chlebové polévky se dával kočce, aby všichni v domácnosti byli zdrávi.
- Nemocnému se skývou chleba potíralo čelo. Bolesti zubů se také léčily chlebem. Po vymetení pece se horké koště používalo na léčení nemocí. Voda, kterou se omýval chléb, se používala na léčení.
- Pokud někdo jedl kradený chléb, prozradil se škytavkou.
- Ten kdo u sebe nosil chléb a sůl, byl chráněn před veškerým zlem.

www.chlebodarce.cz



17. TABOULEH

KUSKUS
400 g
ZELENINOVÝ VÝVAR
(NEBO VODA)
400 ml
RAJČATA
4 ks
PETRŽEL KUDRNKA
(NEBO HLADKOLISTÁ)
100 g
CITRÓNOVÁ ŠŤÁVA
z 1 ks citrónu
OLEJ ŘEPKOVÝ
4 pl
SŮL
špetka

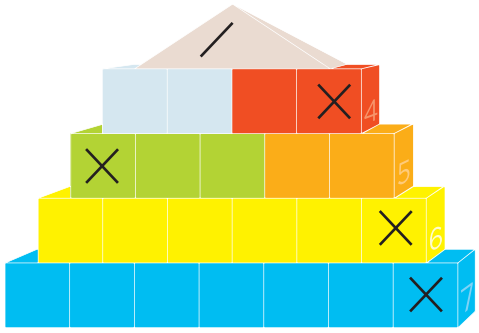
POSTUP:

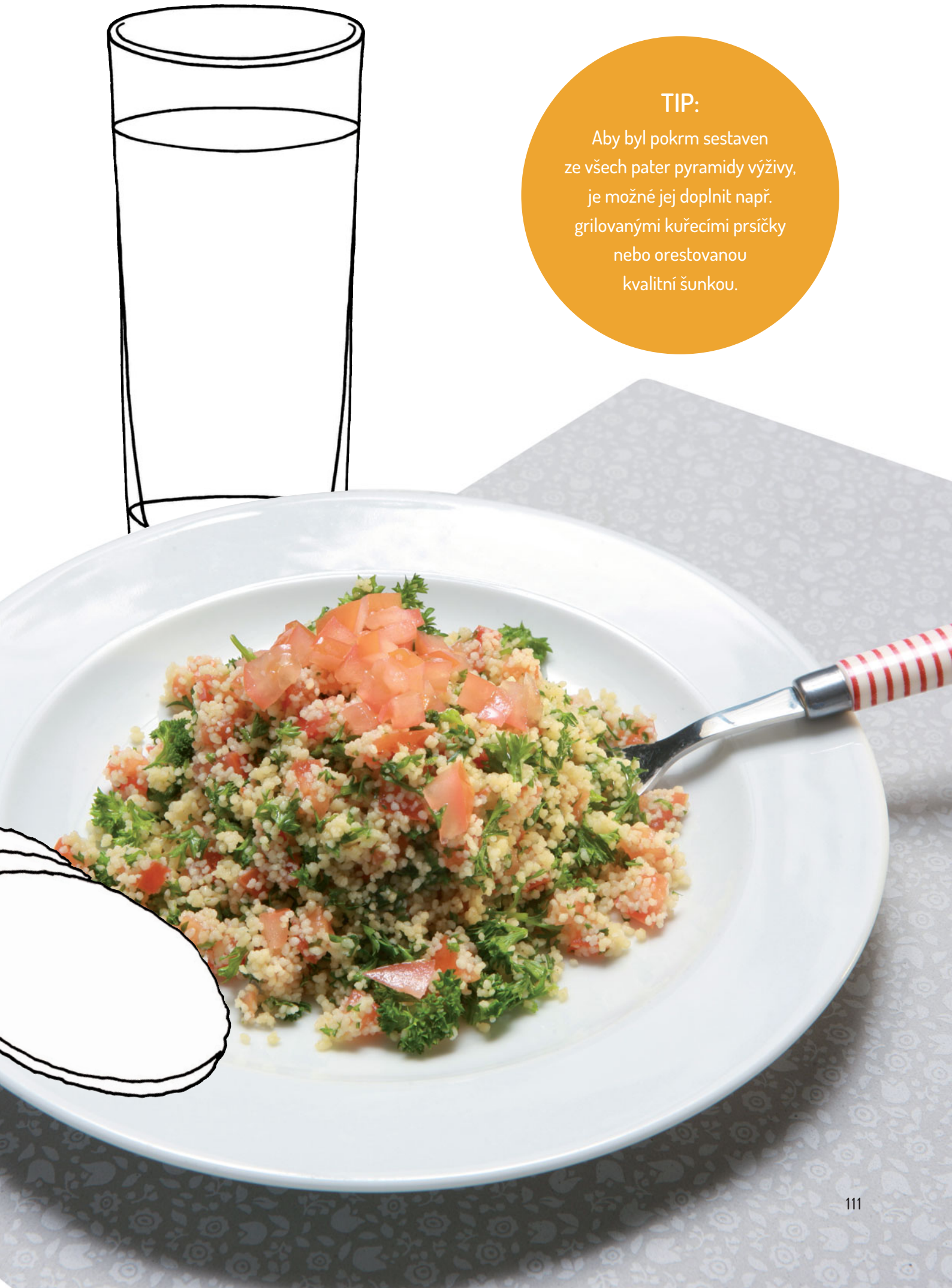
Kuskus dejte do hlubší nádoby, pokropte olejem, posolte a zalijte vroucím vývarem (nebo vodou) – hladina by měla být mírně nad povrchem kuskusu. Přiklopte poklicí a nechejte odstát.

Rajčata omyjte, zbavte je jádřinců a nakrájejte na kostičky (pro recepturu budete potřebovat pouze dužninu bez jadérek). Petržel kudrnku nasekejte nadrobno. Z citrónu vymačkejte šťávu, důkladně promíchejte s olejem a solí. Tuto zálivku smíchejte s rajčaty a petrželí a promíchejte do kuskusu.

POMŮCKY:

Nádoba na kuskus, prkénko, nůž, lžíce, váha, talíř, příbor.





TIP:

Aby byl pokrm sestaven ze všech pater pyramidy výživy, je možné jej doplnit např. grilovanými kuřecími prsíčky nebo orestovanou kvalitní šunkou.

18. TARHOŇA S CHERRY RAJČATY

TARHOŇA
300 g
CELER ŘAPÍKATÝ
2 stonky
RAJČATA CHERRY
100 g
CUKETA
200 g
PAPRIKA ČERVENÁ
2 ks (200 g)
PETRŽEL HLADKOLISTÁ
2 pl
OLEJ ŘEPKOVÝ
4 pl
SŮL
špetka
ŘÍMSKÝ KMÍN MLETÝ
špetka
TOFU

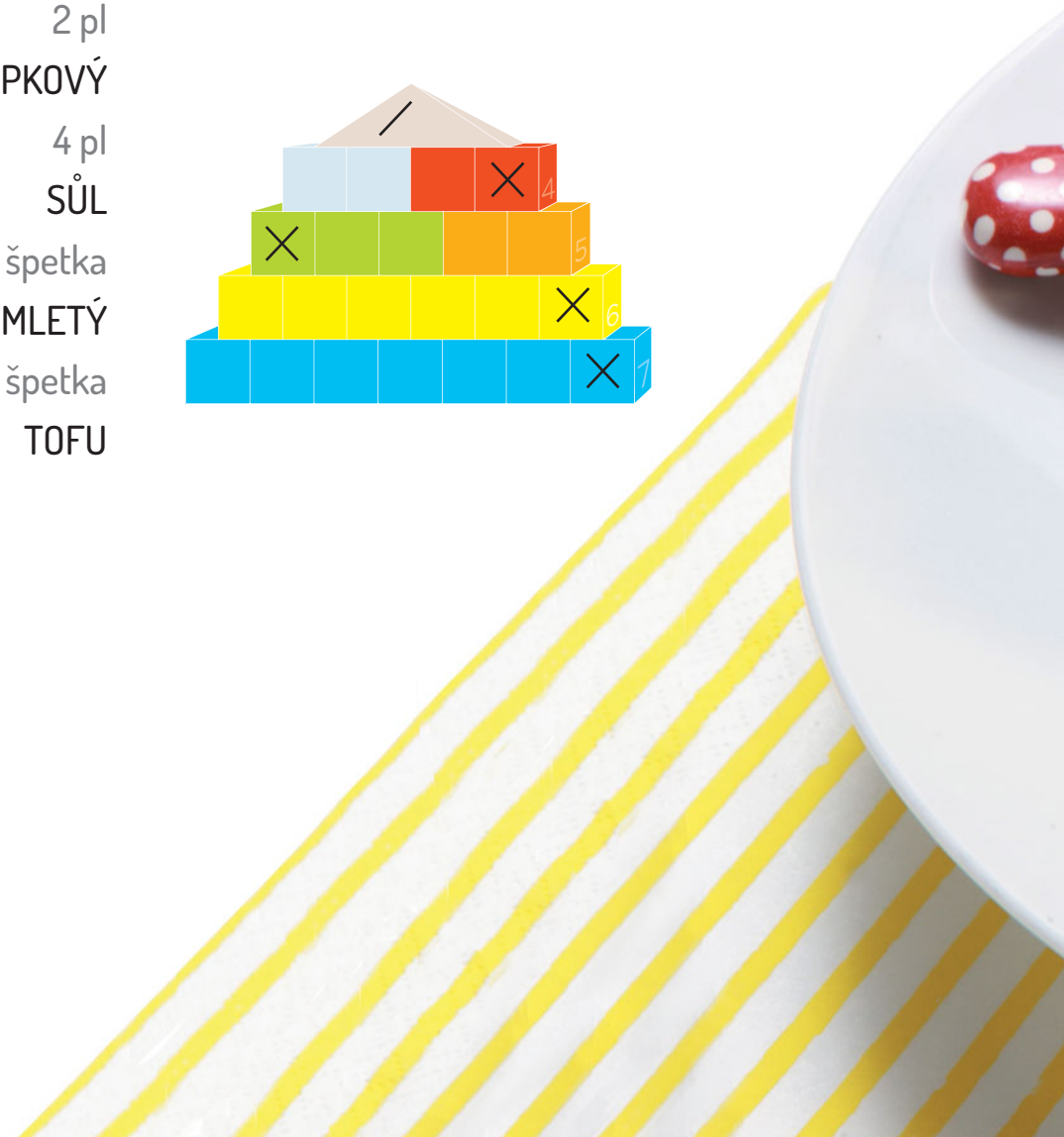
POSTUP:

Tarhoňu uvařte v osolené vodě – cca stejné množství vody jako tarhoni. Před vařením ji můžete na plechu promastit olejem, posolit a upéct do zlaté barvy.

Cuketu, červenou papriku a řapíkatý celer nakrájejte na kostky. Na pánvi rozehřejte olej. Na oleji orestujte cuketu, ke konci restování přidejte červenou papriku, rajčata, řapíkatý celer, koření a sůl. Dále již nerestujte. Tuto směs smíchejte s uvařenou tarhoňou. Pokrm lze podávat teplý nebo studený.

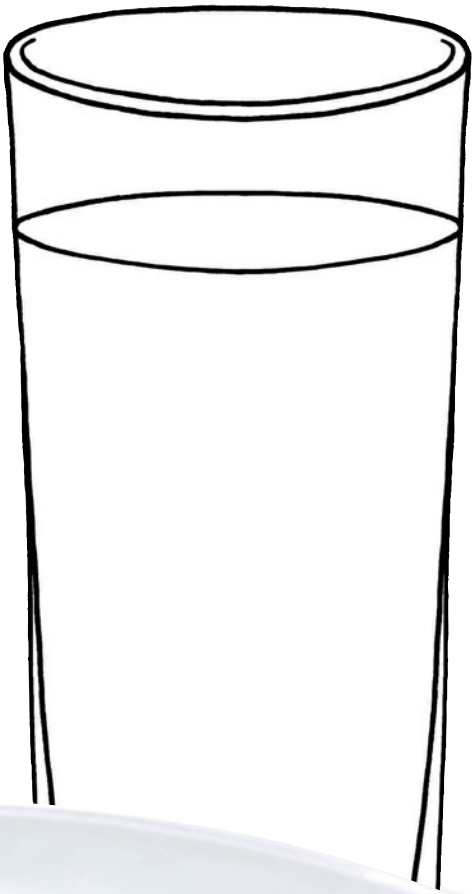
POMŮCKY:

Hrnec, pánev, případně plech, prkénko, váha, nůž, lžíce, talíře na servírování, příbory.



TIP:

Aby byl pokrm sestaven ze všech pater pyramidy výživy, je možné jej doplnit o tofu restovaném na bylinkovém oleji.



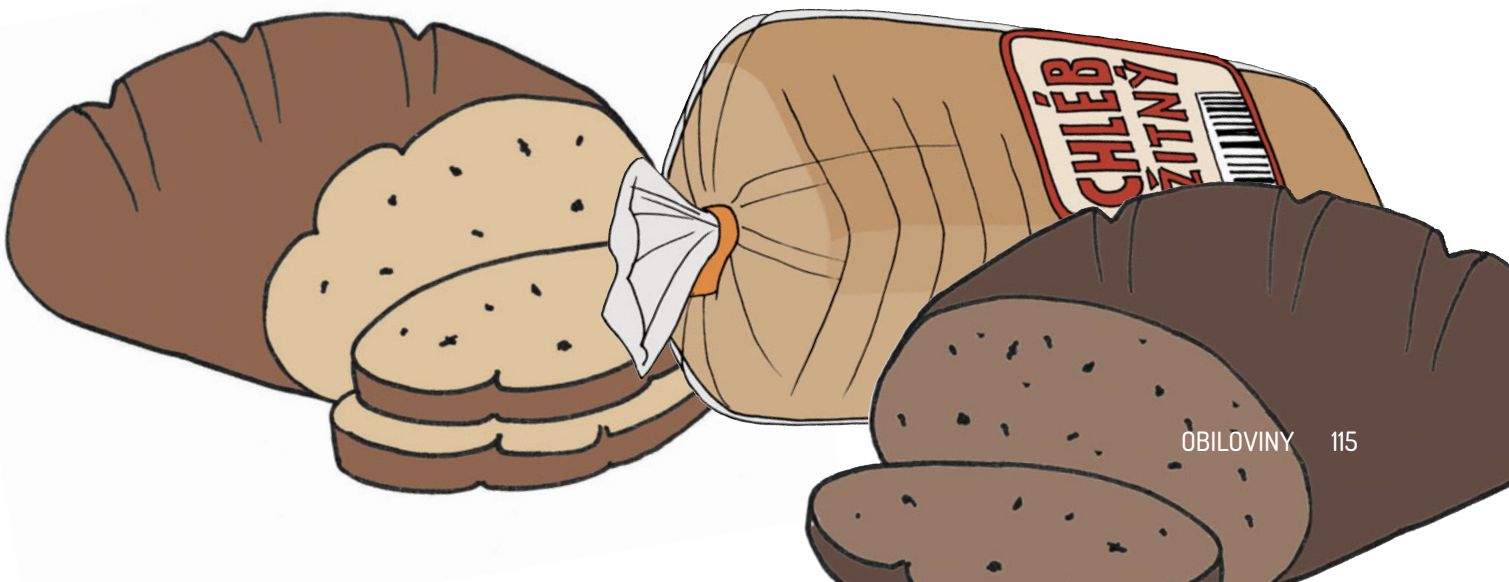
PRACOVNÍ LIST 11

OBILOVINY

1. Chléb je u nás tradiční potravina, klasický kváskový chléb má typickou chuť a vůni a ve světě podobný najdete dost obtížně. Chlebů je ale celá řada a každému může chutnat trochu jiný. **Nechejte děti ochutnat různé druhy chleba, nechejte je popsat chuť, vzhled, vůni a k čemu by si ho nejraději daly**. Některý chléb se bude více hodit ke sladké variantě, např. s máslem a džemem či medem, jiný raději namazaný pomazánkou, sýrem typu žervé nebo jen máslem či sádlem. Některé chleby vybízejí k tomu, jíst je bez namazání spíše jako přílohu k salátu, u jiného chleba dostanete chuť na zapečený toust.

Název chleba (jak je chléb pojmenován v obchodě)				
Druh chleba (pšeničný, pšenično-žitný, celozrnný…)				
Tvar chleba a balení (bochník kulatý, oválný, kvádr, balené krajíce, balená půlka bochníku…)				
Chlebová kůrka (křupavá, tvrdá, měkká, tenká tlustá, pomoučená, rozpraskaná, posypaná kmínem, semínky…)				

Barva chlebové střídky 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				
Chlebová střídka (drobivá, velmi měkká, s velkými dírami, bez děr, na pohled zrnitá – z celozrnné mouky, se semínky, s kmínem…)				
Vůně (příjemná, typická pro chléb, bez vůně, vůně po kvasnicích…)				
Chuť (slaná, trochu kyselá, trochu sladká, lehce oříšková, kmínová…)				
K čemu se chléb hodí? (chléb mi bude chutnat s máslem, se sýrem, s máslem a džemem, s pomazánkou, jako zapečený toust…)				



2. Chleby lze jednoduše rozdělit podle použitých surovin při jejich výrobě:

- pšeničný (90 % pšeničné mouky),
- chléb žitný (90 % žitné mouky),
- chléb pšenično žitný (převaha pšeničné mouky),
- chléb žitno pšeničný (převaha žitné mouky),
- chléb celozrnný (80 % celozrnné mouky),
- chléb vícezrnný (obsahuje nejméně 5 % semen, luštěnin),
- speciální druhy chleba (obsahují semena, ořechy, luštěniny, brambory, zeleninu atd.)

V obchodech se setkáváme s označením chleba, které se lidem lépe pamatuje:
chléb konzumní, chléb kmínový, chléb podmáslový, chléb staročeský, chléb tradiční, chléb selský, chléb graham, chléb výražkový, chléb „šumava", chléb moskevský, toustový chléb.

Pekárny také nabízejí chleby dle místa výroby – např. chléb zábrdovický, bílovický, dačický, věchnovský, jesenický, slovenský, cvrčovický, kladenský nebo chleby přímo pojmenovávají podle své pekárny.
Chleby, které upozorňují na složení nebo způsob výroby se jmenují: domácí chléb, řemeslný chléb, kvasový nebo kváskový chléb, dřevorubecký chléb, chléb křupák, kmíňák, slunečnicový, dýňový, multicereální, cereální, cibulový chléb, škvarkový chléb atd.

Jaký chléb nejčastěji kupujete domů?

Je ve vašem okolí k dostání nějaký chléb s typicky místním názvem?

Najdete ve vašem obchodě žitný chléb?

Jak v obchodě poznáte celozrnný chléb či pečivo?

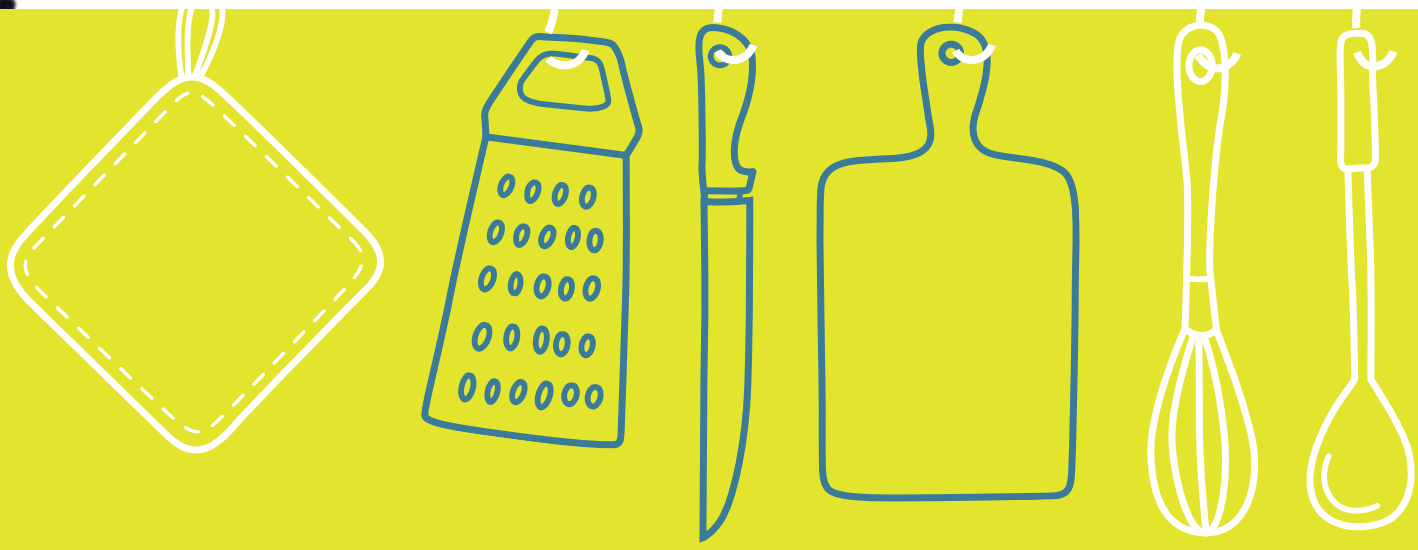
V názvu je slovo „celozrnný“, pojem cereální, vícezrnný apod. neznamená, že je výrobek vyroben z celozrnné mouky.

3. Obilovina – surovina – pokrm

Na co se používají následující druhy obilovin?

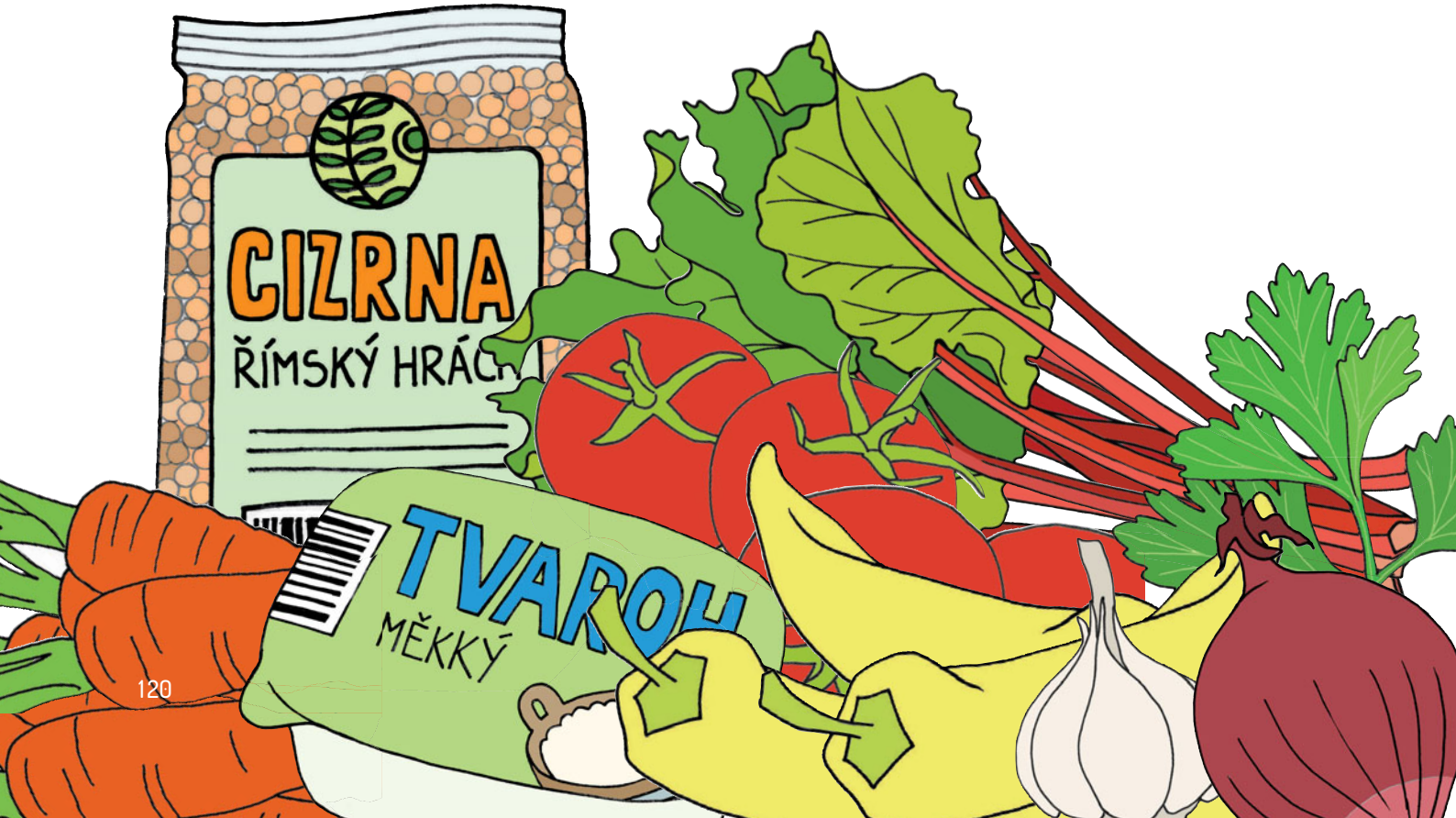
Obilovina	Surovina	Pokrm
Pšenice	mouka, krupice, zrna (špalda, bulgur)	chléb, pečivou, těstoviny, tortilly, placky, cukrářské výrobky...
Oves		
Žito		
Ječmen		
Proso		
Rýže		
Kukuřice		

POMAZÁNKY



O POMAZÁNKÁCH

Pomazánky jsou velice dobrým zpestřením klasických snídaní a svačin. Lze do nich přimíchat zeleninu, mléčný výrobek, ryby či luštěniny. Některé pomazánky jsou hezky barevné, jiné je dobré na pečivu barevně dozdobit. Atraktivnější formou je pomazánky namazat na jednohubky a vymyslet zábavná zapichovátka, nebo je možné pomazánkou plnit například rajčata nebo okurkové lodičky. Do pomazánek je možné namáčet i kukuřičné lupínky nachos. Pomazánky lze dobře ochutit bylinkami, kořením nebo třeba česnekem.



19. POMAZÁNKA Z PEČENÉ ŘEPY

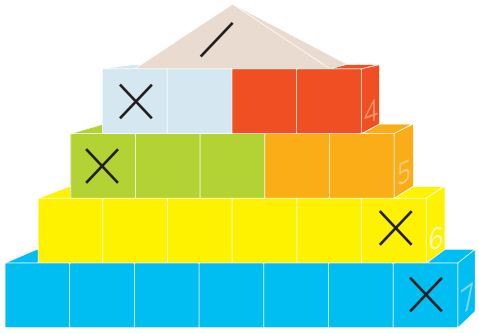
ŘEPA ČERVENÁ
(PEČENÁ NEBO PŘEDVAŘENÁ)
1 ks (200 g)
TVAROH TUČNÝ
250 g
OLEJ OLIVOVÝ
3 pl
KŘEN SMETANOVÝ
1 pl
SŮL
špetka
PEPŘ ČERNÝ MLETÝ
špetka
KORNBAGETA
3 větší kusy
(nebo 4 ks velikosti rohlíku)

POSTUP:

Očištěnou řepu zabalte do alobalu s trochou oleje a dejte péct do trouby na 200 °C cca 1 hodinu, poté nechejte zchladnout a oloupejte. Pro urychlení práce je možné použít řepu předvařenou, vakuovanou (tu již tepelně neupravujte). Řepu nastrouhejte nadrobno, smíchejte s tvarohem, křenem (s křenem u dětí opatrně, může pro ně být pálivý, proto přidávejte postupně a ochutnávejte), olejem, dochuťte solí, pepřem.

POMŮCKY:

Nůž, struhadlo, plech, mísa, váha, vařečka nebo metlička, lžíce, talířek, příborový nůž.



20. TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

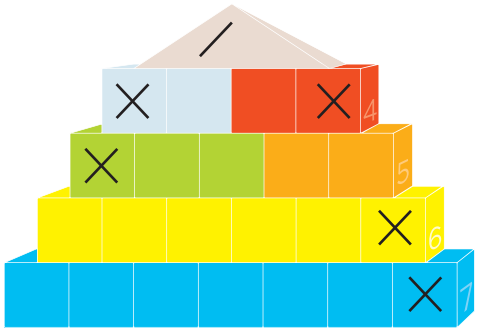
TUŇÁK VE VLASTNÍ ŠŤÁVĚ
160 g (1 větší konzerva)
TVAROH PLNOTUČNÝ
250 g
OKURKA KYSELÁ
1 pl (1 okurka)
ŠALOTKA
½ ks
SŮL
špetka
PEPŘ ČERNÝ MLETÝ
špetka
PAŽITKA
1 pl
PEČIVO VÍCEZRNNÉ

POSTUP:

Kyselou okurku a šalotku nakrájejte nadrobno. Z tuňáka slijte vlastní šťávu. Tvaroh osolte, přidejte pepř, tuňáka a pořádně zamíchejte. Poté přidejte okurku a šalotku a opět promíchejte Pomazánku namažte na pečivo. Můžete ochutit nebo ozdobit citrónem a podávejte se zeleninou..

POMŮCKY:

Nůž, prkénko, nádoba na míchání, lžíce, vařečka nebo metlička, talířek, příborový nůž.

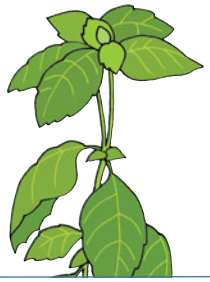
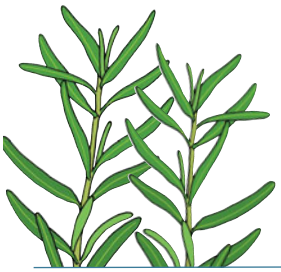
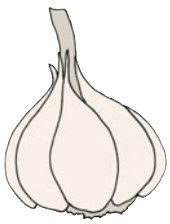


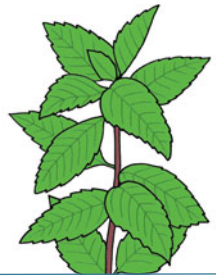
JET FUEL

PRACOVNÍ LIST 12

BYLINKY A KOŘENÍ

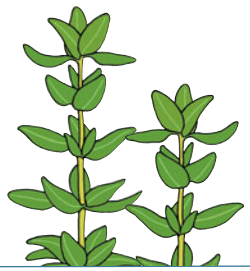
K různým bylinkám se hodí různé potraviny, zapiš typické a osvědčené kombinace. V některých políčkách jsou již nápovědy.

Bylinka, koření	K jakým potravinám se hodí
 BAZALKA	1. 2. rajče 3. 4.
KOPR	1. 2. 3. 4.
 ROZMARÝN	1. 2. 3. 4.
 ČESNEK	1. 2. 3. 4.



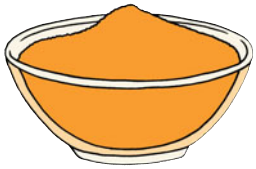
MÄTA

1. citrón
2.
3.
4.



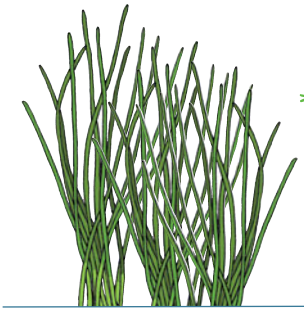
TYMIÁN

1.
2.
3.
4.



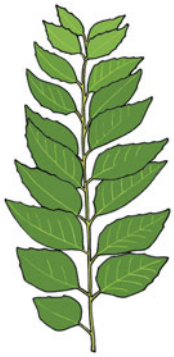
KARI

1.
2.
3.
4.



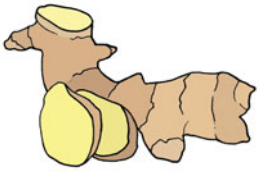
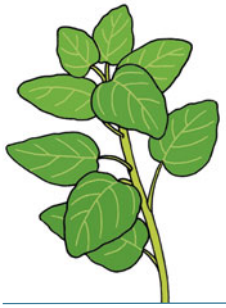
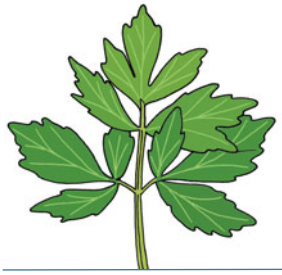
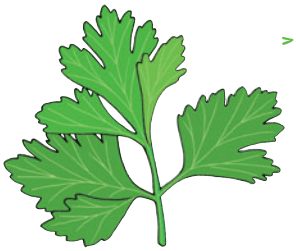
PAŽITKA

1.
2.
3.
4.

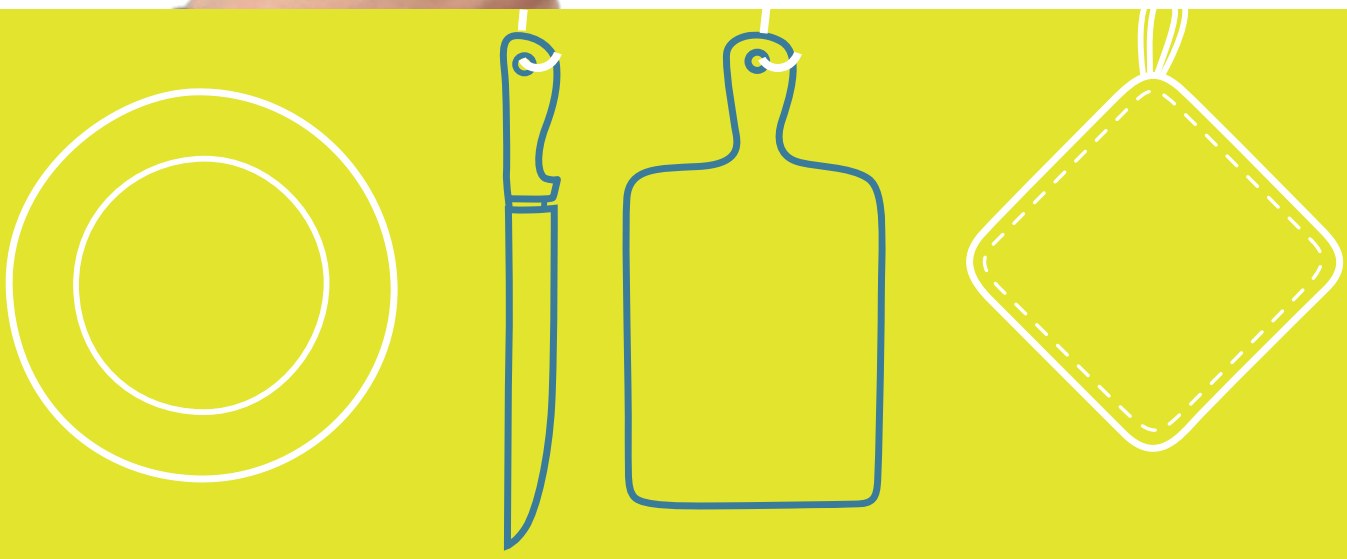


BOBKOVÝ LIST

1.
2.
3.
4.

Bylinka, koření	K jakým potravinám se hodí
 ZÁZVOR	1. 2. 3. 4.
 OREGANO	1. 2. rajče 3. 4.
 LIBEČEK	1. 2. 3. 4.
 PETRŽEL	1. 2. 3. 4.

TOASTY A SENDVIČE



O TOASTECH A SENDVIČÍCH

Obecně se má za to, že původcem nebo prvním konzumentem sendviče byl John Montagu, čtvrtý hrabě hrabství Sandwich, v druhé polovině 18. století. V anglosaském světě je populární příběh, který tvrdí, že za vznik sendviče může skutečnost, že hrabě byl vášnivým hráčem karet či jiných stolních her. Aby prý nemusel kvůli jídlu odkládat karty, nařídil sluhovi, aby mu dal steak mezi dva krajíce chleba, takže se dal držet v jedné ruce. Příběh se však zřejmě nezakládá na pravdě.

Toasty a sendviče jsou mezi dětmi oblíbené pokrmy. Lze je však plnit i jinak než tradičně šunkou a sýrem. Toasty jsou zdravější variantou klasických českých topinek.

Aby byla takováto svačina hodnotnější, je dobré vybírat celozrnné pečivo. Vždy platí, že i takováto svačina by měla být doplněna zeleninou.

21. TOAST S CIZRNOVOU POMAZÁNKOU A AVOKÁDEM

CHLÉB TOASTOVÝ
8 plátků
AVOKÁDO
1 ks
CIZRNA KONZERVOVANÁ
1 konzerva (310 g)
OLEJ ŘEPKOVÝ
4 pl
TVAROH PLNOTUČNÝ
½ balení
SŮL
špetka
ČESNEK
½ stroužku
ŘÍMSKÝ KMÍN MLETÝ
špetka
KORIANDR ČERSTVÝ
1 pl
RAJČE
1 ks

POSTUP:

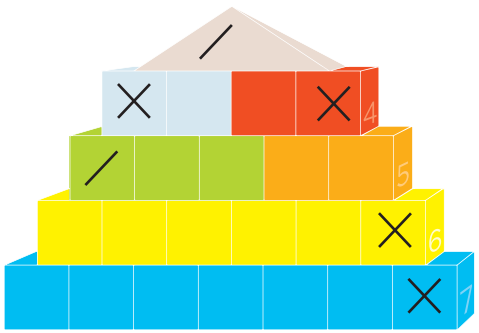
Celý obsah konzervy – cizrnu i s nálevem – dejte do mísy vhodné k mixování či do mixéru. Přidejte česnek, řepkový olej, sůl a mletý římský kmín a rozmixujte dohladka. Do takovéto hladké pomazánky přidejte nasekaný koriandr (pozor má netradiční chuť – raději ať si jej každý přidá dle své chuti). Pro jemnější chuť pomazánky lze rozmixovanou cizrnu smíchat s tvarohem, v tom případě dochuťte solí.

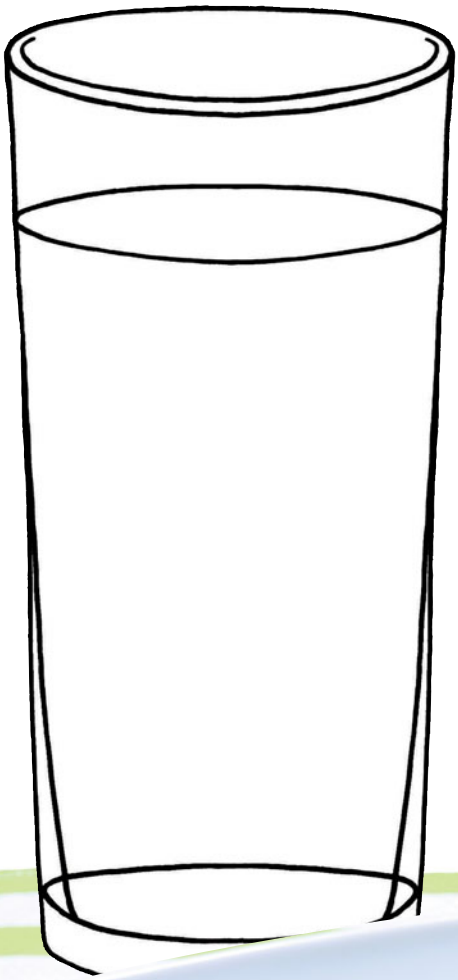
Toastový chléb opečte. Avokádo rozkrojte podélně a rozpulte. Do pecky zasekněte nůž a pootočte jím, tím vytáhnete pecku. Avokádo vydlabejte tak, aby bylo co nejcelistvější. Nakrájejte jej na plátky. Rajče rovněž nakrájejte na plátky.

Na opečený toast dejte vrstvu cizrnové pomazánky, navrch položte plátek rajčete a avokáda. Zakápněte olejem a přikryjte druhým toastem.

POMŮCKY:

Prkénko, nůž, mixér, pánvička nebo toustovač, polévková lžíce, talířek.





TIP:

Do rozmixované cizrny můžeme pro atraktivnější chuť přidat sezamový olej.

22. SENDVIČ S GRILOVANOU ZELENINOU

CHLÉB TOASTOVÝ CELOZRNNÝ
8 ks
SALÁT LEDOVÝ
½ hlávky
CUKETA
1 ks
LILEK
½ ks
PAPRIKA ČERVENÁ / ŽLUTÁ
1 /1 ks
OLEJ ŘEPKOVÝ
3 pl
SŮL

Olejová marináda na zeleninu

OLEJ ŘEPKOVÝ
1 dcl
TYMIÁN (NASEKANÝ)
1 kl
ČESNEK
1 stroužek
SŮL / PEPŘ ČERNÝ MLETÝ
špetka / špetka

Pesto majonéza:

MAJONÉZA
2 pl
BAZALKOVÉ PESTO
(součást receptu č. 10)

POSTUP:

Olej na marinádu zahřejte cca na 50 °C, přidejte do něj nastrouhaný česnek, tymián, sůl a pepř a nechejte 30 minut odstát.

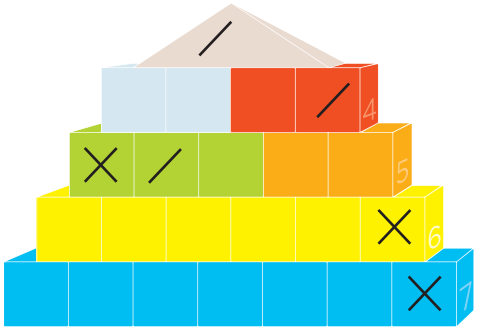
Očištěnou zeleninu – cuketu, lilek, papriky – nakrájejte na plátky a orestujte na oleji nebo ogrilujte.

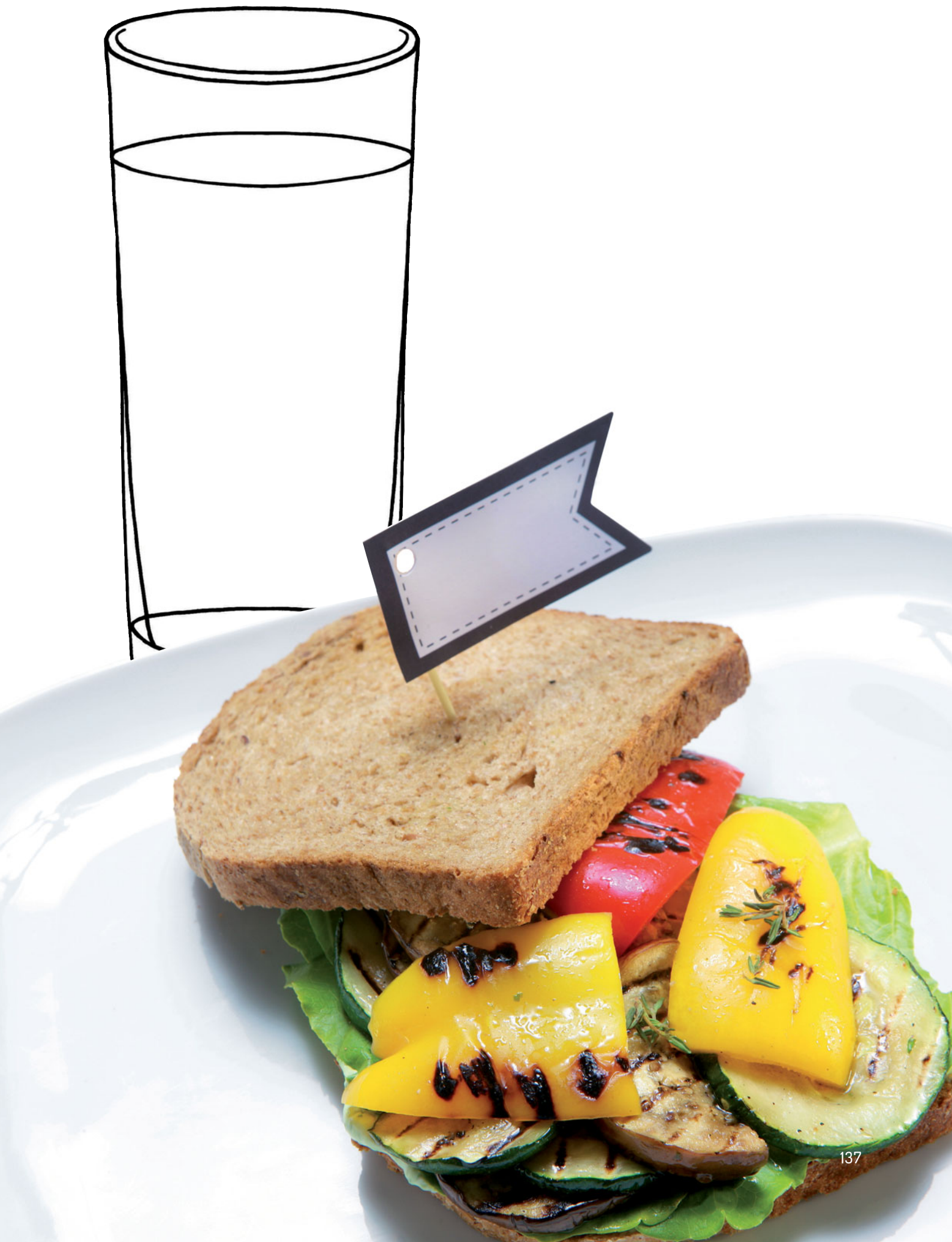
Připravte si pesto majonézu tak, že bazalkové pesto smícháte s majonézou.

Toasty opečte. Na toast namažte pesto majonézu, pokládejte listem ledového salátu a na něj dejte ogrilovanou zeleninu, kterou potřete olejovou marinádou.

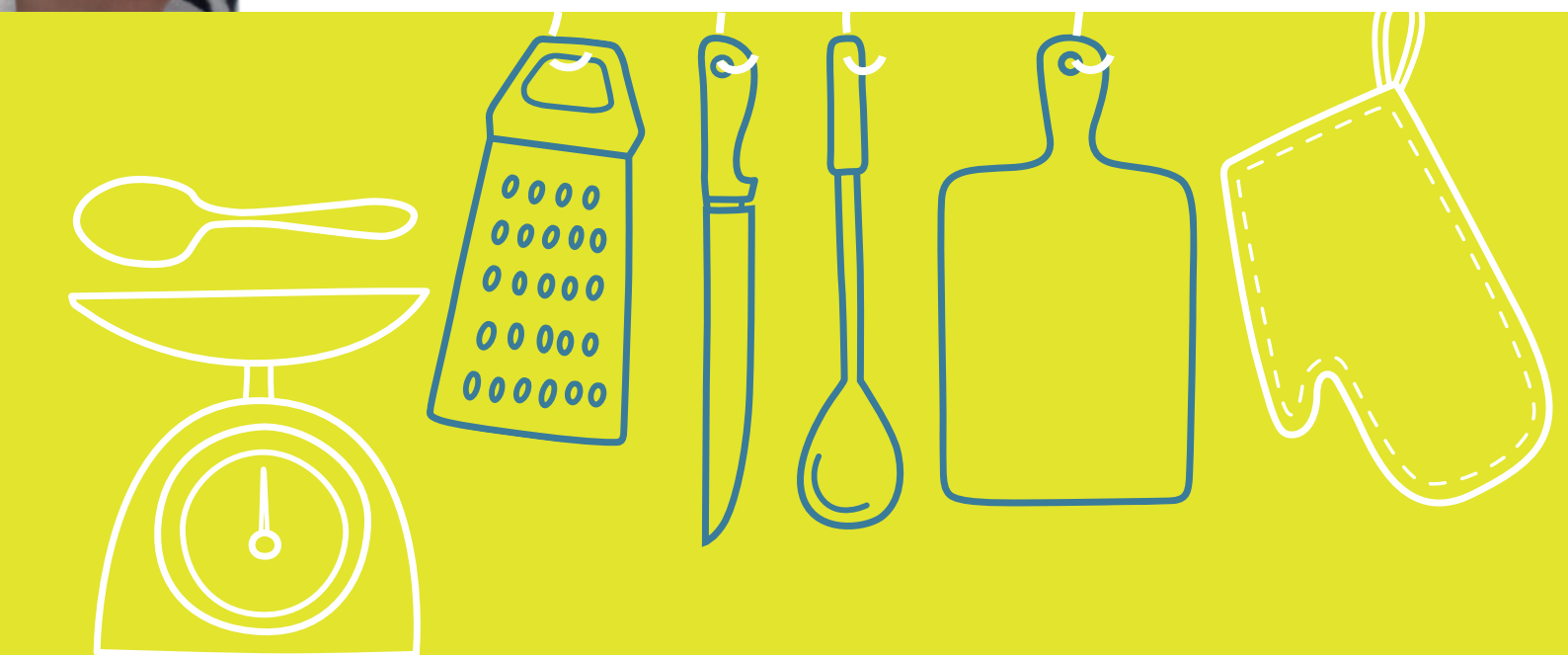
POMŮCKY:

Prkénko, nůž, kastrůlek na zahřátí oleje, pánev, lžíce, lžička, mašlovačka, toustovač, talířek a pomůcky na přípravu pesta.





WRAPY A QUESADILLAS



O WRAPECH A QUESADILLAS

Společným jmenovatelem je obilná placka, která se může plnit, zapékat, rolovat a vznikají pokrmy jako burritos, quesadillas, taco shells, tortilly, wrapy a podobně.

Pro děti jsou velmi zajímavou obměnou tradičních svačin. S těmito variantami pokrmů se mohou setkávat i na dovolených v zahraničí a jsou i velmi populární ve fastfoodových řetězcích. Stačí jim dát vhodnou a vyváženou náplň a moderní svačina nebo večeře je na světě.

23. WRAP S FAZOLOVOU NÁPLNÍ

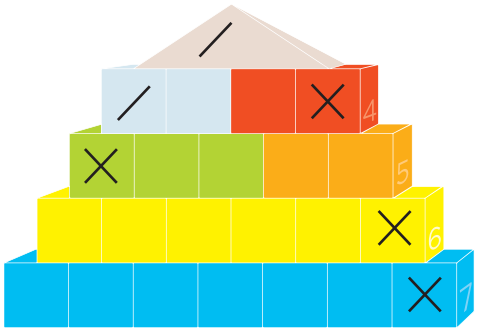
TORTILLY
4 ks
OLEJ ŘEPKOVÝ
1 pl
Náplň z mixovaných fazolí
ČERVENÉ FAZOLE STERILOVANÉ
400 g
KEČUP
2 pl
OLEJ OLIVOVÝ
3 pl
ŘÍMSKÝ KMÍN MLETÝ
špetka
ŠUNKA
200 g
OKURKA SALÁTOVÁ
1/3
PAPRIKA ŽLUTÁ
1 ks
SALÁT LEDOVÝ
1 ks
RAJČATA CHERRY
Jogurtový dresink
(recept č. 14)

POSTUP:

Na pánvi vymazané olejem opečte tortilly po obou stranách. Fazole i s nálevem, kečup, olivový olej a římský kmín rozmixujte do hladké konzistence.
Šunku, salátovou okurku a papriku nakrájejte na drobné kostky a přimíchejte k rozmixovaným fazolím. Touto směsí plňte tortilly.
Ledový salát operte a nakrájejte, rajčata omyjte a rozkrojte na půlky. Takto připravenou zeleninu lehce promíchejte s jogurtovým dresinkem (recept č. 14). Zeleninu servírujte jako přílohu k plněným tortillám.

POMŮCKY:

Prkénko, nůž, mixér, pánev, lžíce, váha, talíř, příbor.



24. QUESADILLA S GRILOVANOU ZELENINOU

TORTILLA (KUKUŘIČNÁ PLACKA)
4 ks (průměr 30 cm)
OLEJ ŘEPKOVÝ
2 pl
PAPRIKA ŽLUTÁ / ČERVENÁ
2 ks / 1 ks
LILEK
1 ks
CUKETA
1 ks
KORIANDR ČERSTVÝ (NASEKANÝ)
2 pl
SŮL
špetka
UZENÝ SÝR
400 g
CIBULE
½ ks
Jogurtový dresink
(recept č. 14)

POSTUP:

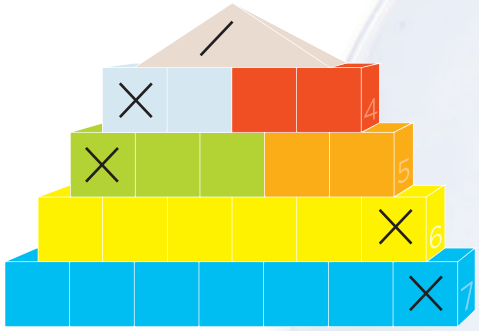
Očistěte všechnu zeleninu. Cibuli nakrájejte nadrobno, cuketu, lilek a papriky na kostičky. Na pánvi rozehřejte olej. Cibuli nechejte na oleji zesklovatět, přidejte lilek, cuketu a papriky. Osolte. Chvíli restujte, přidejte nasekaný koriandr, poté odstavte a nechejte vystydnout.

Uzený sýr nastrouhejte. Vychladlou zeleninovou směs smíchejte s uzeným sýrem. Tortilly plňte touto směsí, přehněte napůl, poskládejte na plech a pečte v troubě cca 15 minut při 180°C.

Na talíři ke quesadillas můžete servírovat jogurtový dresink (recept č. 14).

POMŮCKY:

Prkénko, nůž, struhadlo, lžíce, pánev, vařečka, plech, váha, talíř, příbor.

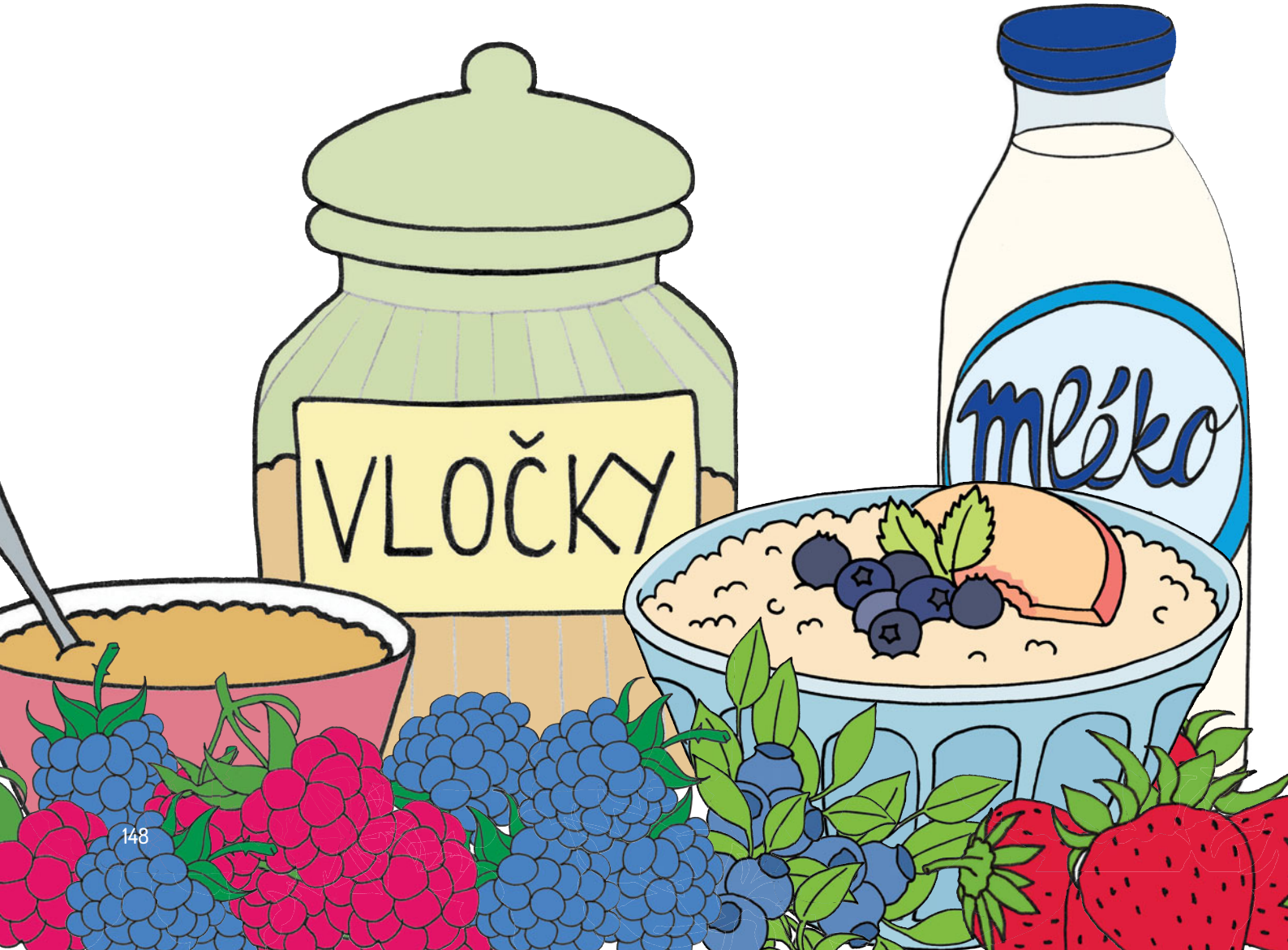


OBILNÉ KAŠE

O OBILNÝCH KAŠÍCH

Obilné kaše jsou oblíbenou variantou večeří, ale i snídaní. Lze z nich však vytvořit i dezerty. Na kaše lze použít celou řadu obilovin například ovesné vločky, pohanku, rýži. Na sladko se dá připravit i bulgur. Ve světě je oblíbená i slaná varianta obilné kaše a to kukuřičná polenta.

Obilné kaše jsou bohatým zdrojem sacharidů, ale mlékem či mléčným výrobkem v nich doplníme vápník a bílkoviny. Velice dobře se kombinují s ovocem (čerstvým či sušeným) nebo ořechy.
Ovesná kaše se anglicky nazývá porridge. Ovesné vločky na pravou porridge se vsypou do horké vody nebo kravského mléka a pak se speciální dřevěnou hůlkou mají přibližně půl hodiny míchat. Porridge se podle tradice jí lehce osolená, z dřevěných misek, lžící namáčenou ve smetaně.



25. KARAMELOVANÁ OVESNÁ KAŠE S OŘECHY A SUŠENÝM OVOCEM

OVESNÉ VLOČKY
400 g
MLÉKO POLOTUČNÉ
600 ml
MÁSLO
1 kl
CUKR KRYSTAL
2 pl
OŘECHY VLAŠSKÉ (LÍSKOVÉ) MLETÉ
100 g
SŮL
špetka
OŘECHY VLAŠSKÉ / LÍSKOVÉ
1 pl / 1 pl
SUŠENÉ ŠVESTKY (NESÍŘENÉ)
1 pl (3 ks)
SUŠENÉ MERUŇKY (NESÍŘENÉ)
1 pl (3 ks)
MÁSLO
1 pl

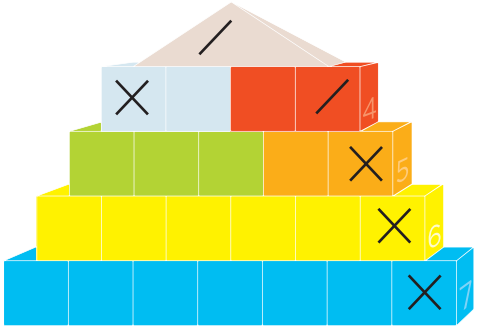
POSTUP:

Do kastrolu nasypejte cukr krystal a nechejte za stálého míchání zkaramelizovat – cukr se teplem rozpustí a začne měnit barvu. Když bude mít karamel světle hnědou barvu, zalijte jej mlékem – pozor bude to prskat!!! Karamel v mléce nechejte pořádně rozpustit. Přidejte ovesné vločky a špetku soli a pozvolna vařte doměkka. Míchejte, aby se kaše nepřichytila. V průběhu vaření přidejte mleté ořechy.

Ořechy a sušené ovoce nakrájejte na středně velké kousky. V pánvi rozpusťte máslo a vložte na něj ořechy a sušené ovoce. Orestovanými ořechy a ovocem zdobte kaši.

POMŮCKY:

Kastrol, lžíce, váha, mlýnek na ořechy, pánev, vařečka, nůž, prkénko, talíř, lžíce.



TIP:

Můžete ozdobit čerstvým sezónním ovocem..

26. KRUPICOVÉ FLAMERI S OVOCNÝM PŘELIVEM

MLÉKO POLOTUČNÉ
750 ml
PUDING VANILKOVÝ
2 kl
MÁSLO
30 g
KŮRA Z CITRÓNU
z 1 ks
CUKR KRYSTAL
70 g
SŮL
špetka
TVAROH PLNOTUČNÝ
125 g (1/2 balení 250g)
DĚTSKÁ KRUPICE
105 g
VANILKOVÝ LUSK
1 ks

Ovocný přeliv:

OVOCE LESNÍ
250 g
VODA
1 dcl
CUKR KRYSTAL
2 pl
ŠŤÁVA Z POMERANČE
z ½ pomeranče
ŠKROB BRAMBOROVÝ
1 kl

POSTUP:

Puding rozmíchejte v troše studeného mléka. Vanilkový lusk podélně rozřízněte a tupou stranou nože z něj seškrábněte semínka. Semínka, prázdný lusk a nastrouhanou citrónovou kůru (z řádně omytého citrónu) dejte do kastrůlku a zalijte mlékem. Přiveďte těsně k varu a poté odstavte a vanilku nechejte v mléce ještě 5 minut louhovat. Poté opět přiveďte k varu a přidejte krupici, rozmíchaný vanilkový puding, cukr a pozvolna vařte. Neustále míchejte, aby se nevytvořily hrudky. Po zhoustnutí odstavte, opatrně lžící vyndejte vanilkový lusk a kaši nechejte vychladnout.

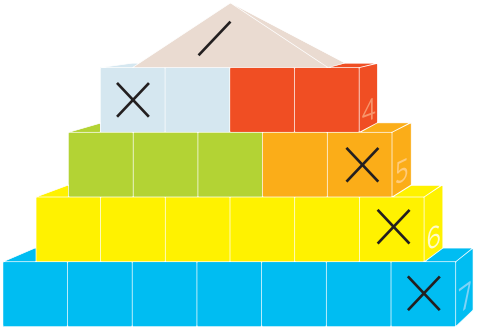
Kaši promíchejte s máslem a tvarohem. Pokud je potřeba, dosladťe. Přelijte celou směs do nádobek a nechejte vychladnout a ztuhnout v lednici.

V kastrolu smíchejte vodu, cukr, šťávu z pomeranče. Vše přiveďte k varu, přidejte ovoce. Škrob rozmíchejte ve troše vody a přidejte k ovocné směsi. Vařte cca minutu, dokud směs nezhoustne.

Flameri můžete servírovat v misce, skleničce nebo vyklopené a ozdobené ovocným přelivem.

POMŮCKY:

Kastroly, váha, lžíce, formičky (skleničky, misky), metlička nebo robot na šlehačku, vařečka, lžičky.



NEPERLIVÁ
VODA

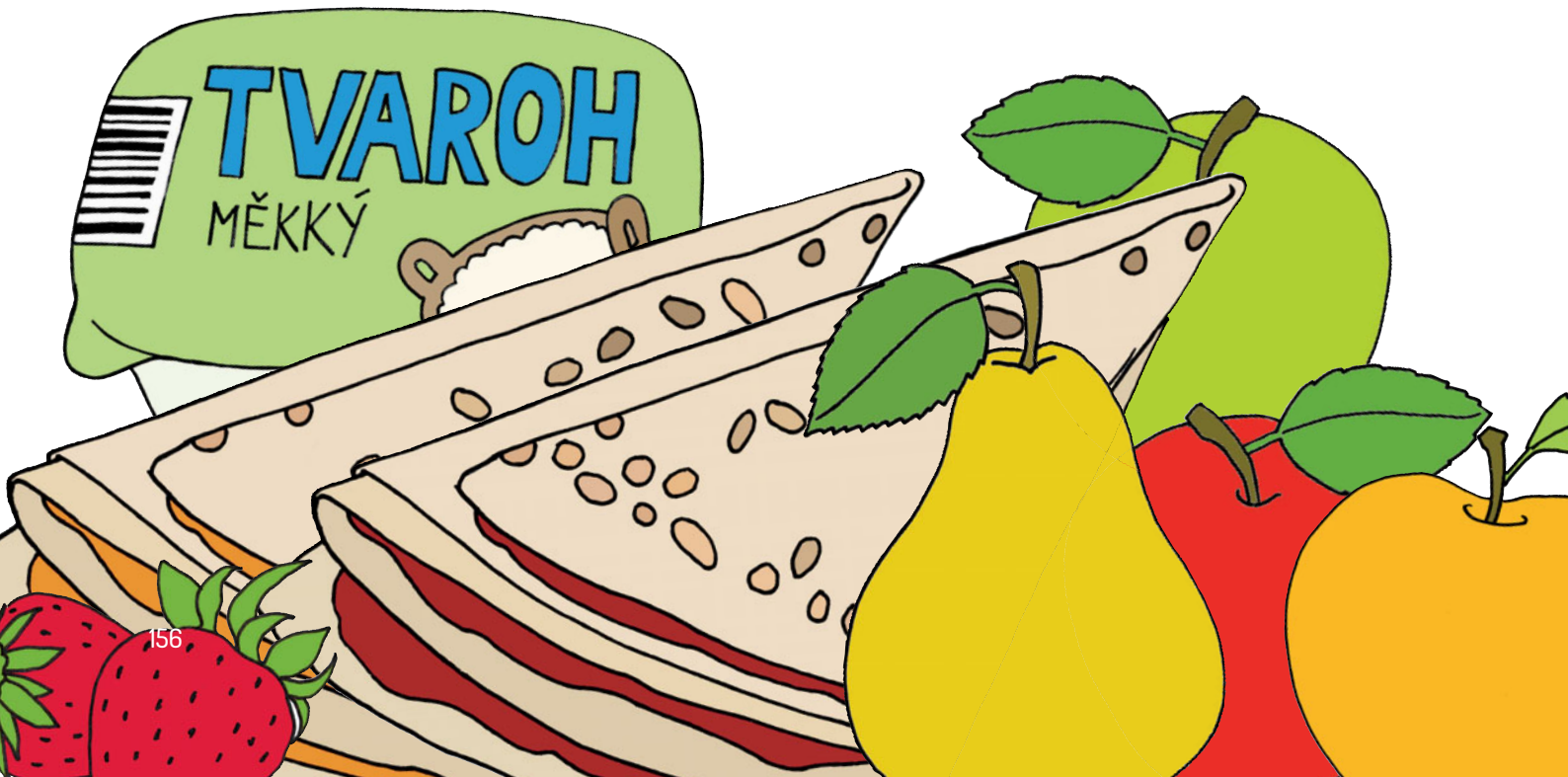
TĚSTA

O TĚSTECH

Děti velice rády pracují s těstem, rády ho hnětou, tvarují, válí, vykrajují. Těsta mohou být i řidší konzistence vhodné na lívance či palačinky. Touto činností se velice dobře procvičuje jemná motorika. Těst je celá řada druhů a v této publikaci uvádíme jen některé z nich. Pokud budete připravovat jiná těsta, vždy pamatujte, že součástí takto připraveného dezertu by mělo být ovoce nejlépe syrové, či krátce tepelně upravené.

ZÁKLADNÍ DRUHY TĚSTA:

- bramborové
- křehké
- kynuté polotuhé, tuhé, slané, bramborové
- linecké
- listové
- lité kynuté
- medové
- odpalované
- piškotové



27. ZAPEČENÉ PALAČINKY

Těsto na palačinky:

MLÉKO POLOTUČNÉ
500 ml
MOUKA POLOHRUBÁ
150 g
CUKR MOUČKA
1 pl
VEJCE
1 ks
SŮL
špetka
CITRÓNOVÁ KŮRA
ze ¼ citrónu
CUKR VANILKOVÝ
1 ks
OLEJ ŘEPKOVÝ
na smažení

Náplň:

TVAROH POLOTUČNÝ
250 g
ROZINKY
1 pl
CITRÓNOVÁ KŮRA
z ½ citrónu
CUKR VANILKOVÝ
1 ks
VEJCE
1 ks

Přeliv před zapečením:

SMETANA 30%
200 ml
VEJCE
3 ks
CUKR KRYSTAL
1 kl
SŮL
špetka
CITRÓNOVÁ ŠŤÁVA
z ½ citrónu
MÁSLO
na vymazání plechu
OVOCE (SEZÓNNÍ)
100 g

POSTUP:

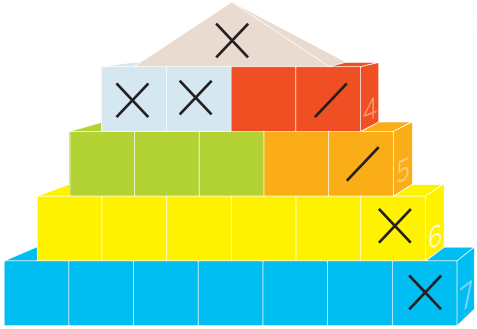
Z ingrediencí na těsto, zadělejte těsto konzistence husté smetany. Na pánev s rozehřátým olejem nalijte cca naběračku těsta a rozlijte jej po celém dnu pánve. Po mírném zhnědnutí okrajů podeberte palačinku a obraťte.

Citrón řádně vydrhněte kartáčkem, poté nastrouhejte kůru – pouze žlutou část. Smíchejte ingredience na náplň, pořádně je vyšlehejte a náplní plňte již hotové palačinky. Ty zavińte do ruličky a skládejte na plech vymazaný máslem. Nakonec palačinky polijte směsí ze smetany, vejce, cukru a citrónové šťávy. Pečte při 160°C asi 40 minut.

Při servírování vykrojte porci, posypejte moučkovým cukrem a ozdobte čerstvým ovocem.

POMŮCKY:

Mísy, vařečka, naběračka, metlička, pánev, plech, struhadlo, odměrka, lžíce, váha, obracečka, talíř, vidlička.



mléko

28. LÍVANCE S JAHODAMI

Těsto na lívance:

MLÉKO POLOTUČNÉ
500 ml
MOUKA POLOHRUBÁ
250 g
DROŽDÍ (= KVASNICE)
⅓ balíčku (42 g)
CUKR MOUČKA
2 pl
VEJCE
1 ks
OLEJ ŘEPKOVÝ NA SMAŽENÍ

Jahodové coulis:

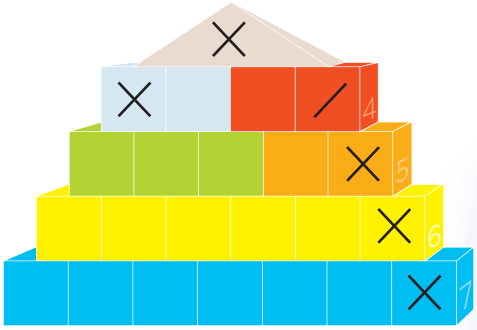
JAHODY ČERSTVÉ
100 g
JAHODY MRAŽENÉ
100 g
CITRÓNOVÁ ŠŤÁVA
1 kl
BORŮVKY
100 g
MÁTA
4 lístky
CUKR
1 kl

POSTUP:

Mléko zahřejte tak, abyste v něm udrželi prst (nesmí být horké, aby droždí vykynulo). Přidejte cukr, droždí a promíchejte. Přidejte polohrubou mouku a vymíchejte na (řidší) hladké těsto. Přidejte vejce a opět zamíchejte. Přikryté těsto nechejte 30 minut vykynout na teplém místě. Mezitím si z jahod připravte přílohu – coulis*. Mražené jahody s cukrem a kapkou citrónu rozmixujte v mixéru. Čerstvé jahody nakrájejte nadrobno, smíchejte s borůvkami a s rozmixovanou směsí jahod. Na lívanečníku smažte lívance na troše oleje z obou stran. Lívance na talíři posypte moučkovým cukrem, na talíř přidejte jahodové coulis a ozdobte mátou.

POMŮCKY:

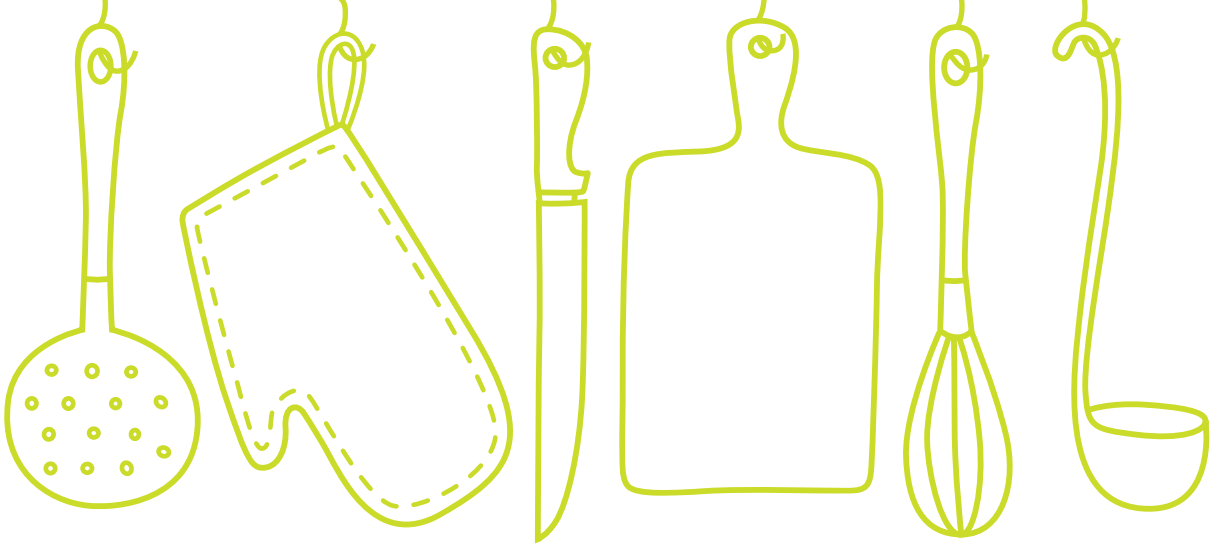
Lívanečník, mísa, váha, lžíce, lžička, odměrka, mixér, obracečka, naběračka, nůž, talíř, příbor.



* Couis je hustá omáčka nebo pyré. Připravuje se rozmixováním ovoce, cukru, vanilky apod.

TIP:

Lívance můžeme podávat i s různými jinými druhy ovoce či povidly a skořicí nebo zakysanou smetanou.



KONTAKTY:

Mgr. Alexandra Košťálová
267 082 553 / alexandra.kostalova@szu.cz
PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
515 577 508 / leona.muzikova@szu.cz
MVDr. Anna Niklová
267 082 488 / anna.niklova@szu.cz
Bc. Anna Packová
515 577 508 / anna.packova@szu.cz

Tuto publikaci je možné stáhnout na webových stránkách **www.zdravaskolnijidelna.cz**.

POLÉVKY

RÝŽE

BRAMBORY

TĚSTOVINY

LUŠTĚNINY

DRESINKY

ZELENINA A OVOCE

OBILOVINY

POMAZÁNKY

TOASTY, SENDVIČE

WRAPY, QUESADILLAS

OBILNÉ KAŠE

TĚSTA

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

SZÚ