

Sezónní restovaná zelenina a jarní závitky

Vaření podle ročních období

Aktivita

Čas	Postup práce	Specifické potřeby
Příprava	Seznamte se s obecnými zásadami bezpečnosti práce v kuchyni a hygienickým minimem. Posuďte dovednosti účastníků – mohou pracovat s ostrými noži? Vyberte čerstvou sezónní zeleninu a vhodné bylinky a koření. Nachystejte si potřebné kuchyňské vybavení. Zvažte suroviny potřebné na počet porcí. Připravte si pracovní plochu a plochu, kde ostatním ukážete, jak postupovat.	Indukční wok, indukční varná deska, prodlužovací kabel, páska na podlahu v případě potřeby
0-10 minut	Uvítání a úvodní slovo Účastníci se připravují na vaření – oblékají si zástěry, umývají si ruce atd.	Zařízení na mytí rukou
10-20 minut	Demonstrujte techniky přípravy zeleniny např. mytí, loupání, škrabání ... Rozdělte zeleninu na tři hromádky v závislosti na délce jejich vaření. Seznamte žáky s tématy související s pěstováním zeleniny, sezónnosti, hospodárnosti, snižováním odpadu, zdravé výživy, způsobů vaření, ... apod.	Schopnost práce s nožem bude záviset na věku žáků a jejich dovednostech.
20-30 minut	Žáci připravují zeleninu a demonstrují přesné a bezpečné techniky práce s nožem. Připravenou zeleninu si pak předvedte ve skupinách.	Recepty
30-40 minut	Zahřejte pánev wok, přidejte olej a ukažte žákům postup restování zeleniny, kterou skupiny připravily. Klíčové body Nespalte koření a česnek Zeleninu restujeme v pořadí její tvrdosti, např. mrkev a cibule / fazole a paprika / pak čínské zelí	Pokud je velká skupina - 2 nebo 3 žáci vaří
40-45 minut	Ukažte, jak použít restovanou zeleninu jako náplň do jarních závitků - můžete odkázat na čínský Nový rok. Vysvětlete, jak zacházet s listovým těstem	
45-55 minut	Účastníci si dělají vždy 3 jarní závitky. Vezmou si je domů na uvaření.	Recepty s instrukcemi a krabičky na jídlo s sebou
55-60 minut	Umývání a úklid kuchyně	Dřez, houba na mytí, ekologický čisticí prostředek, smeták.

Tento materiál vznikl v rámci projektu „Rozvoj programu Skutečně zdravá škola“, který je spolufinancován Státním fondem životního prostředí České republiky na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.

www.sfzp.cz

www.mzp.cz