

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: pozdní jaro - květen

Potřebné suroviny: hlávkový salát, ředkvičky, jogurt

Dovednosti, které se žáci naučí: obalování, smažení, tvoření emulze, zašlehávání, krájení

Pokrm: Listy salátů se zálivkou vinegrette, Ředkvičkové tzatziki

Zkratky: ks: kus, p.l.: polévková lžíce, k.l.: kávová lžička, p.m.: potřebné množství

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
<p>Hlávkový salát / 4 ks</p> <ul style="list-style-type: none">- oberte spodní velké listy- odřízněte košťál- oberte nepoškozené a zdravé listy- operte listy pod tekoucí studenou vodou- na suché utěrce nechte listy oschnout (nebo použijte odstředivou ždímačku na saláty)- nachystané listy salátu dejte do dózy a přikryjte vlhkým ubrouskem <p>Vinegrette:</p> <ul style="list-style-type: none">ocet vinný bílý / 3 p.l.hořčice dijonská / 1 k.l.cukr krupice / 1 p.l.- odměřené ingredience dávejte do mísyolivový olej / 9 až 10 p.l. <p>ředkvičky / 30 až 40 ks</p> <ul style="list-style-type: none">- odřízněte oba konce a očistěte pod tekoucí vodou- nechte okapat a osušte sůl / 1šp. <p>jogurt / 220 g</p> <ul style="list-style-type: none">- přelijte z kelímku do mísyčerstvá máta / p.m.- otrhejte lístky ze stonkučesnek / 1 stroužek- oloupejte	<ul style="list-style-type: none">- deska- malý nůž- mísa na jogurtový dip- lžíce- mísa na vinegrette- metlička na míchání- jemné struhadlo	<p>Salátové listy naskládejte do servírovací mísy, velké listy natrhejte na menší díly.</p> <p>Kromě oleje smíchejte ingredience na vinegrette. Použijte metličku.</p> <p>Olivový olej přidávejte po lžících a neustále energicky, ale uvolněně šlehejte.</p> <p>Vznikne emulze, která bude ulpívat na listech salátu.</p> <p>Nastrouhejte nebo rozmačkejte česnek a přidejte ho k jogurtu.</p> <p>Přidejte k jogurtu lístky prsty natrhané máty.</p> <p>Ředkvičky překrojte na půlky a potom nakrájejte na tenká půl kolečka.</p> <p>Nakrájené ředkvičky lehce svrchu osolte a 2 minuty počkejte.</p> <p>Jemně promíchejte jogurt s ředkvičkami.</p>	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: pozdní jaro - květen

Potřebné suroviny: květák

Dovednosti, které se žáci naučí: krájení, rozklepávání vajec, vymačkání citronu, obalování, smažení, vaření

Pokrmý: Smažený květák

Zkratky: ks: kus, p.l.: polévková lžíce, k.l.: kávová lžička, p.m.: potřebné množství

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
<p>květák / 2 ks</p> <ul style="list-style-type: none">- odkrájejte jednotlivé růžičky květáku z košťálu- dejte růžičky na 10 minut do ledové vody- sceďte vodu a propláchněte pod tekoucí vodou- dejte na utěrku a osušte <p>voda / p.m.</p> <ul style="list-style-type: none">- nalijte vodu do hrnce <p>sůl / 1 p.l.</p> <p>cukr krupice / 1 p.l.</p> <ul style="list-style-type: none">- přidejte do vody <p>citron / 1 ks</p> <ul style="list-style-type: none">- vymačkejte šťávu přes prsty do vody <p>Trojbal, postup:</p> <ol style="list-style-type: none">1. mouka hladká / p.m. <ul style="list-style-type: none">- dejte vyšší vrstvu do mísy <ol style="list-style-type: none">2. vejce / 6 ks <ul style="list-style-type: none">- rozklepněte do mísy- prošlehejte důkladně metličkou <ol style="list-style-type: none">3. kukuřičná strouhanka / 1 kg <ul style="list-style-type: none">- dejte do poloviny velké mísy <p>olej za studena lisovaný 2 l</p> <ul style="list-style-type: none">- nalijte do kastrolu na smažení <p>Bezlepková verze obalu:</p> <p>hraška</p> <p>Stačí smíchat s vodou vytvoří se hustší těstíčko, zelenina se do něj ponoří a dá se do rozpálené silnější vrstvy oleje.</p>	<p>nádobí/nářadí</p> <ul style="list-style-type: none">- mísa na obalování 3 ks- pinzeta nebo klips- metlička- kastrol nebo velká pánev <p>spotřebiče/ nastavení</p> <ul style="list-style-type: none">- sporák/plotna se středním výkonem	<p>Hrncem na vaření květáku s ochucenou vodou dejte na plotnu a přiveďte k varu.</p> <p>Vhodte do hrnce květák. Vařte bez poklice 7 minut. Sceďte vodu z květáku, nechte odejít páru. Až je květák vlažný, můžete začít obalovat. Obalujte postupně jednotlivé růžičky květáku</p> <p>Postup:</p> <ol style="list-style-type: none">1. mouka – oválejte nebo prohazujte v mouce2. vejce – nechte vejce ulpět na celém povrchu květáku a nechte skápnout přebytečné vejce, než dáte květák do strouhanky3. strouhanka – prohazujte po jednom v míse se strouhankou a obalené kousky dávejte na talíř jen vedle sebe, ne na sebe <p>Pánev nebo kastrol na smažení naplňte do poloviny olejem a dejte na sporák na nejvyšší stupeň. Olej ale nesmí kouřit, ideální je 175°C, což lze měřit vhodným gastro teploměrem.</p> <p>Obalený květák smažte v oleji po asi 5 kusech, aby měly jednotlivé růžičky dostatek prostoru kolem sebe. Smažte do světle hnědé barvy strouhanky a osmažené kousky vybírejte z horkého oleje klipsem či kleštičkami do pekáče vyloženého ubrousky na odsátí přebytečného tuku.</p> <p>Tip: aby se olej nepřepalovat, přidáváme do něj špalíčky oloupané brambory či mrkve (dokud se neseškvaří). Brambora ochlazuje olej, který se díky tomu nepřepálí.</p>	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: pozdní jaro - květen

Potřebné suroviny: Fazolky mungo

Dovednosti, které se žáci naučí: klíčení

Pokrmly: Naklíčené fazolky mungo

Zkratky: ks: kus, p.l.: polévková lžice, k.l.: kávová lžička, p.m.: potřebné množství

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
Fazolky mungo / 100 g	Zavařovací sklenice	<p>100 g mungo fazolek namočíme do 750 ml vody v zavařovací sklenici.</p> <p>Necháme 24 hodin namočené.</p> <p>Poté fazolky každý den alespoň 1 x propláchneme vodou a zase scedíme.</p> <p>Za 3 – 4 dny fazolky krásně vyklíčí a můžeme je jíst.</p> <p>Vynikající jsou jak samotné, tak jako posypka na chleba, či se dají přidat do salátu i vařených jídel.</p>	<p>Na jaře je vhodné klíčit. Klíčky jsou symbolem jarní stoupající energie, kterou je celá příroda prostoupená. Je dobré tuto energii vnášet i na náš talíř.</p> <p>Proto je vhodné naučit děti klíčit semínka, např. mungo. Klíčit se dá celá škála semen. Mungo je chuťově velmi oblíbené.</p>

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: pozdní jaro - květen

Potřebné suroviny: rukola, pampelišky, sedmikrásky, salátová okurka, avokádo

Dovednosti, které se žáci naučí: využití volně rostoucích rostlin, příprava zálivky, krájení

Pokrm: Zelený salát s kvítky sedmikrásek

Zkratky: ks: kus, p.l.: polévková lžička, k.l.: kávová lžička, p.m.: potřebné množství

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
zelené listy rukoly (pokud máme možnost, nasbírejme i část lístků pampelišky) pokud je to možné nasbírejme v divoké přírodě lístky sedmikrásky salátová okurka / ½ ks avokádo hrst čerstvé petrželky za studena lisovaný olej / 1 p.l. šťáva z půlky citrónu med / 1 k.l. sůl	Misky Krájecí prkénka Nože	Z citrónu, medu, oleje a soli připravíme zálivku. Ostatní suroviny pokrájíme do mísy na volitelné tvary a zalijeme zálivkou. Posypeme kvítky sedmikrásky.	Tento salát představuje veliký obsah chlorofylu, vitamínů A, C. Děti se naučí, že v „divoké“ přírodě najdeme spoustu vhodných surovin k jídlu, které jsou zejména na jaře pro nás nejvhodnější.

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: pozdní jaro - květen

Potřebné suroviny: mrkve, petržel, ovesné vločky, kopřivy, divoké květy

Dovednosti, které se žáci naučí: použití divokých bylin do přípravy pokrmů, osmahnutí zeleniny, mixování

Pokrm: Jarní polévka z divoké zeleniny

Zkratky: ks: kus, p.l.: polévková lžice, k.l.: kávová lžička, p.m.: potřebné množství

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
olej / 1 p.l. střední mrkve / 2 ks petržel / 1 ks ovesné vločky / 3 p.l. 2 hrsti mladých kopřiv či jiné vhodné divoké zeleniny (bršlice kozí noha, popenec, pampeliškový list) hrst divokých květů na ozdobu (sedmikráska, fialka, ... co jedlého zrovna kvete) rostlinná smetana na zjemnění (volitelné) / 3 p.l.	Pánev nebo hrnec Tyčový mixér	Na oleji osmahneme nahrubo nastrouhanou zeleninu s vločkami, zalijeme vroucí vodou či zeleninovým vývarem, povaříme doměkka. Přidáme omyté divoké byliny. Krátce převaríme. Rozmixujeme na hladký krém. Dochutíme umeoctem. Pokud máme, ozdobíme divokými květy. Můžeme podávat s osmaženými krutony.	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: pozdní jaro - květen

Potřebné suroviny: loupaná pohanka

Dovednosti, které se žáci naučí: máčení, mixování, smažení

Pokrm: Pohankové lívance

Zkratky: ks: kus, p.l.: polévková lžíce, k.l.: kávová lžička, p.m.: potřebné množství

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
loupaná pohanka (pohanka loupaná kroupy) / 200 g voda / 125 ml olej (slunečnicový či kokosový) / 1 k.l. sůl / ½ k.l. perníkové koření / 1 k.l. soda bikarbona / ½ k.l. jablečný ocet / 2 p.l.	Mixér Nádobu na namočení pohanky	Pohankové krupky namočíme ideálně den předem. Slijeme, pořádně propláchneme a spolu s vodou, jablečným octem, olejem, perníkovým kořením rozmixujeme v mixéru – mixujte na vysoké otáčky, dokud nedostanete husté hladké těsto, trvá to asi dvě minuty. Až nakonec vmícháme sodu bikarbonu a smažíme lívancečky.	Vynikající lívancečky z namočené (nevařené) pohanky.

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: pozdní jaro - květen

Potřebné suroviny: slunečnicová semínka

Dovednosti, které se žáci naučí: máčení, vaření, mixování

Pokrm: „Nutella“ ze slunečnicových semínek

Zkratky: ks: kus, p.l.: polévková lžice, k.l.: kávová lžička, p.m.: potřebné množství

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
slunečnicová semínka / 300 g slad kukuřičný či rýžový sirup / 90 g kakao bez cukru/ 1 p.l. /10 porcí	Mixér Hrnec na vaření	Slunečnicová semínka namočíme (ideálně den předem, stačí hodina). Poté je 10 min povaříme ve vodě se špetkou soli, slijeme a rozmixujeme spolu se sladkem (rýžový či kukuřičný, pokud není tak rýžový sirup) a kakaem dohladka. Tato směs chutná ala nutella – čokoládová zdravá pomazánka.	Vynikající a zdravá sladká „nutella“ vhodná např. na pohankové lívanečky. Děti se naučí, že sladké může být i zdravé, bez nutnosti používat rafinovaný cukr.