

# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: dýně

Dovednosti, které se žáci naučí: pasírování, restování, vaření

Pokrm: Dýňové pyré s čerstvým máslem

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
dýně hokaido / 1 ks/1kg - odkrojte konce - přepulte a pak rozčtvřte velkým nožem - vyškrabejte lžící semena a vlákna (semínka si usušte a uschovejte) - dýně hokaido se používá i s vrchní slupkou, ale u ostatních druhů se musí tuhá slupka odkrájet	nádobí a nářadí - deska - nůž velký - kastrol (široký, nízký) - poklice na kastrol - větší cedník a naběračka na pasírování - stěrka na vmasírování másla	Dýni nakrájejte na stejné velké kousky.  Rozehřejte kastrol, dejte olej, hned na to cibuli, cibuli osolte. Restujte 10 minut.  Nakrájenou dýni dejte do kastrolu k cibuli. Restujte dalších 10 minut.	
za studena lisovaný olej / 10 p.l.  cibule / 1 ks - oloupejte hnědou slupku - nakrájejte na drobné kostky  sůl / 1 šp.  zeleninový vývar / 1 l - připravte dopředu  máslo / 50 g - nakrájejte na kostky a dejte do misky a do lednice	spotřebiče / nastavení - sporák / středně výkonná plotna / korigujte plamen pouze pod dno kastrolu	Podlijte vývarem a to pouze do výšky obsahu kastrolu. Přiveďte do varu. Zmírněte plotnu na minimum a přiklopte poklicí, vařte 30 minut.  Sced'te vodu a dýni zachyťte do cedníku. Vyvařená dýně v zeleninovém vývaru se dá použít jako základ pro polévku, či jednoduše vypít, jako zeleninový vývar. Dochutit kapkou umeocta.  Ještě teplou dýni po částech pasírujte do čistého kastrolu: naběračkou kroužte po cedníku.  Do hmoty, která neprošla přes cedník, můžete přidat olivový olej, trochu soli či sojové omáčky, zamíchejte a dostanete vynikající pomazánka na pečivo. Místo pasírování je možné směs rozmixovat tyčovým mixérem.  Masírujte máslo do dýňového pyré.  Přiklopte poklici, aby pyré nevychladlo.	

# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: paprika, cuketa, lilek

Dovednosti, které se žáci naučí: krájení, loupání, grilování

Pokrm: Grilovaná zelenina s bylinkami

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
<p>paprika červená / 2 ks - podélně překrojte na 1/4 - jadřinec odlomte - malým nožem dočistěte segmenty</p> <p>cuketa / 2 ks - nakrájejte kolečka 1/2 cm - potřete olivovým olejem</p> <p>lilek / 2 ks - nakrájejte kolečka 1/2 cm - lehce zvrchu osolte z obou stran a položte jednotlivá kolečka na rošt nebo ubrousek, aby mohla sůl vytáhnout z lilků vodu</p> <p>sůl / p.m.</p> <p>olivový olej / p.m. - dejte olej do misky se štětcem</p>	<p>nádobí a nářadí - plech nízký, vyložený papírem na pečení - pánev velká - pinzeta / klips - miska se štětcem - mísa s poklicí</p> <p>spotřebiče / nastavení - trouba s grilem / předehřát horní gril na nejvyšší stupeň (250°C) - sporák / plotna s velkým výkonem / korigujte pod dno pánve</p>	<p>Paprika - čtvrtky paprik položte na plech, vnitřní částí dolů.</p> <p>Dejte plech s paprikami do horního zásuvu pod gril.</p> <p>Grilujte tak dlouho, dokud nebudou na paprikách černé puchýře; bude vám připadat spálená.</p> <p>Vyndejte plech z trouby.</p> <p>Papriky pinzetou nebo klipsem přendejte do mísy a přiklopte poklicí (nebo můžete přetáhnout přes mísu fólii).</p> <p>Nechte 10 minut stát.</p> <p>Paprikám sloupněte spálenou slupku (vyhoďte).</p> <p>Oloupané papriky naskládejte do boxu na skladování a pokapejte každou vrstvu olivovým olejem.</p> <p>Cuketa, lilek - pánev nechte rozpálit</p> <p>- cukety opékejte již bez použití oleje</p> <p>- povrch má mít hnědé skvrny a cuketa se trochu scvrkne</p> <p>- opečené cukety dávejte, osolte a potřete olivovým olejem</p> <p>- vodu z lilků ubrouskem odsajte - potřete lilky olejem - opečte stejně jako cukety - opečené lilky potřete olejem</p>	

# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: kozí sýr, tvaroh

Dovednosti, které se žáci naučí: krájení, míchání metličkou

Pokrm: Dip z krémového sýra ke grilované zelenině

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
čerstvý kozí sýr / 100g - vybalte sýr do mísy  tvaroh plnotučný měkký / 100 g - tvaroh přidejte k sýru do mísy  pažitka / p.m.  teplá voda / p.m.	- mísa - metlička na šlehání - nůž - lžice na míchání	Do mísy se sýrem a tvarohem přidejte 2 lžice teplé vody.  Pomalou rozmíchejte metličkou.  Přidejte další 2 lžice teplé vody.  Opět rozmíchejte.  Takto pokračujte, dokud z hmoty nevznikne polotekutá konzistence.  Malým nožem nakrájejte pažitku.  Část pažitky přidejte do dipu a zbytek si nechte na dekoraci.  Zamíchejte pažitku do dipu lžicí.	

# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: dýně hokaido, mrkev, cibule

Dovednosti, které se žáci naučí: krájení, vaření

Pokrm: Dýňová polévka

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
4 cibule (300g) 200g mrkve asi 500 g dýně 3 stroužky česneku 5 p.l. olivového oleje 2 p.l. umeocta zázvor	<ul style="list-style-type: none"><li>- mísa</li><li>- lžíce</li><li>- nůž na krájení zeleniny</li><li>- pečící plech</li><li>- prkénko</li><li>- smažící pánev</li><li>- hrnec</li><li>- tyčový mixér</li></ul>	<p>Dýni hokaido odkrojíte konce, přepulte a vyškrabejte lžící semena s vlákny. Semena můžeme posolit, pokapat olivovým olejem a dát na plech opražit do trouby na 15 minut.</p> <p>Dýni rozčtvrtíme velkým nožem a pokrájíme na větší kusy.</p> <p>Dále pokrájíme cibuli, mrkev a česnek na větší kusy. Osmažíme cibuli, mrkev, dýni a česnek na olivovém oleji, osolíme a přidáme špetku sladké papriky.</p> <p>Vedle si připravíme vroucí vodu, podlijeme tak, že je všechna zelenina potopená, 3 cm nad. Pokud chceme opravdu hustou krémovou polévku, zaléváme tekutinou na množství zeleniny v hrnci, pokud řidší, přidáme více vody.</p> <p>Vaříme do změknutí. Rozmixujeme, ochutíme umeoctem a čerstvě vymačkanou zázvorovou šťávou.</p> <p>Čerstvě vymačkanou zázvorovou šťávu získáme tak, že čerstvý zázvor nastroháme na jemném struhadle, vezmeme do dlaně a vymačkáme.</p> <p>Polévku sypeme nasucho opraženým dýňovým semínkem.</p>	

# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: hrušky/jablka, datle, ořechy

Dovednosti, které se žáci naučí: krájení, mixování

Pokrmý: Muffin

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
<p>Těsto (mokrá složka): 1 hr pyré z datlí rozmixované sladké hrušky či jablka 120 g rozpuštěné máslo 100 g olej voda dle potřeby ovocný mošt</p> <p>Těsto (suchá složka): 2 hr ječné či špaldové či pšeničné mouky spojovací ingredience (vybereme si dle chutě a možností): 1 PL rozmixovaná lněná semínka 1 PL chia semínka 1 vejce banán (ten rozmixují do mokré složky) 2 ČL vinný kámen (kypřící prášek bez fosfátů) 1 ČL soda špetka soli</p> <p>Navíc přidáváme dle požadavku a chuti muffinů: 2 PL kaka ½ hr nasekanou čokoládu 1 hr najemno nastrouhanou mrkev pokrájené ořechy / sušené ovoce</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- mísa</li><li>- lžíce</li><li>- nůž na krájení zeleniny</li><li>- pečící plech</li><li>- prkénko</li><li>- smažící pánev</li><li>- hrnec</li><li>- tyčový mixér</li></ul>	<p>Datle zalijeme vroucí vodou a necháme alespoň 1 hodinu namočené. Poté směs rozmixujeme tyčovým mixérem na pyré. Pyré z ovoce si připravíme tak, že (pokud je měkké) ovoce očistíme, odstraníme jadřince a rozmixujeme tyčovým mixérem, či ovoce (např. tvrdší jablka) krátce povaříme lehce podlité vodou (přidáme datle a skořici) a poté rozmixujeme.</p> <p>Tímto si připravíme sladkou složku muffinů, již není třeba používat cukr. Muffiny budou přirozeně sladké díky použitému sušenému či čerstvému ovoci.</p> <p>Smícháme suchou část. Do ní poté vlijeme mokrou část a velmi zlehka promícháme. Jen lehce, co nejméně tahy, aby těsto nebylo tuhé. Toto těsto je nutné míchat opravdu jen minimálně a zlehka, až se spojí mokrá a suchá složka. Kdybychom ho vymíchávali déle, budou muffiny velmi hutné. Tím, že těsto promícháme jen lehce budou muffiny nadýchané.</p> <p>Těsto rozdělíme do košíčků na muffiny a pečeme 30 min na 170 °C.</p>	

# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: žlutý hrách

Dovednosti, které se žáci naučí: máčení, mixování, krájení, tření česneku

Pokrm: Hrachula

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
žlutý hrách suchá váha / 300 g cibule / 150 g vlašské ořechy / 150 g česnek / 10g olej / 60 g citronová šťáva / 15g mletý kmín / 3g mahá koření / 3g (kořenící směs z kmínu, koriandru a hořčičného semínka)	- mixér - mísa - prkénko - hrnec - nůž na krájení	Žlutý hrách předem namočený slijeme a uvaříme doměkka v osolené vodě.  Vlašské ořechy v mixéru rozmixujeme na co nejjemnější pastu s trochou olivového oleje.  Cibulku pokrájíme najemno a na oleji ji osmažíme dokřupava. Když je hrách měkký, slijeme vodu a uchováme ji stranou.  Hrách rozmixujeme s utřeným česnekem, pastou z ořechů, postupně přidáváme vývar a mixujeme dohladka. Konzistence hrachule by neměla být tuhá, ale jemně krémová.  Nakonec do ní vmícháme opečenou cibulku a trochu mahá koření.	Hrachulový dip či pomazánka, kterou podáváme s pokrájenou zeleninou na hranolky či opečeným toustem

# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: slunečnicová semínka, batáty, zelenina na hranolky

Dovednosti, které se žáci naučí: máčení, vaření, loupání, paření

Pokrm: Batátový dip se zeleninou

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky	
slunečnicová semínka / 200 g	- tyčový mixér - mísa - prkénko - hrnec - pařák - nůž na krájení	Pár hodin předem si namočíme slunečnicová semínka.		
batát / 240 g		Slijeme a uvaříme ve vodě se soli 10 min – poté slijeme.		
cibule / 60 g		Batáty oloupeme a pokrájíme na kostičky. Vložíme na pařáček podlitý vodou, vložíme batáty, špetku soli, přikryjeme pokličkou a paříme doměkka. Poté vše společně rozmixujeme, ochutíme kurkumou, pepřem, zalijeme citronovou šťávou a olivovým olejem.		
olivový olej / 60g				
citronová šťáva / 5g				
sůl / 5 g				
kurkuma / 1 g				
pepř černý / 1 g				
zelenina na hranolky: mrkev, řapíkatý celer, mrkev, petržel a paprika (červená, žlutá, zelená)			Tento dip (pomazánku) podáváme s pokrájenou zeleninou na hranolky či opečeným toustem.	
toustový chléb			Zelenina na hranolky: mrkev, řapíkatý celer, mrkev, petržel a paprikou (červená, žlutá, zelená) pokrájenou na podélné plátky / opečený toustový chléb pokrájený na trojúhelníky	

# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: ořechy, sušené ovoce

Dovednosti, které se žáci naučí: rozeznat různé druhy ořechů a sušeného ovoce

Pokrm: Oříškové směsi se sušeným ovocem

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
<p>Je možné připravovat různé směsi a kombinace. Zde uvádíme pro inspiraci:</p> <p>blanšírované mandle / 50 g rozinky / 50 g sušené švestky / 30 g plátky kokosu / 20 g</p> <p>neloupané mandle / 60 g rozinky / 40 g přepůlené datle / 50 g</p> <p>sušený ananas / 60 g plátky kokosu / 30 g vlašské ořechy / 50 g kustovnice / 20 g</p> <p>sušená jablka / 50 g lískové ořechy / 40 g rozinky / 50 g zázvorové kostky / 10 g</p> <p>banánové chipsy / 80 g datle jumbo / 30 g kokosové chipsy / 20 g sušená brusinka / 20 g</p>	<p>- mísa</p>	<p>Směsi oříšku, semínek a sušeného ovoce, které si děti sami připraví a naučí se tak připravovat si vynikající energetickou svačinu. Servírujeme jako mističky se směsmi oříšků a sušeného ovoce (á 150 g), či v papírových (či jiných) pytlících a nádobkách.</p>	



# Skutečně zdravá škola

## Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: říjen

Potřebné suroviny: jáhly suché, jablka

Dovednosti, které se žáci naučí: vaření jáhel, zpracování jablek na pyré, zavaření, mixování

Pokrm: Jáhlová kaše s jablečným pyré

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
jáhly suché / 450 g tekutina (mléko / voda) dle potřeby sůl / 9 g rýžový sirup / 60 g Jablečné pyré: jablka hrubá váha / 400 g datle / 100 g skořice / 2 g sůl / 1 šp	- mísa - hrnec - tyčový mixér	Propláchnuté jáhly zalijeme vodou v poměru 1:5 (tzn. na 1 díl jáhel dáme 5 dílů vody, část vody můžeme nahradit mlékem), mírně osolíme, přidáme rýžový sirup a zvolna zavaříme a pod poklicí udusíme na kaši.  Vedle povaříme očištěná, jádřinců zbavená jablka (nemusí se loupat) se sušenými datlemi a skořicí.  Podlijeme trochou vody, přidáme špetku soli a 1 k.l. skořice.  Po změknutí rozmixujeme na krém.	Děti se naučí recept na vynikající teplou snídani, která je v říjnovém chladném ránu zahřeje. Naučí se vařit jáhly a zpracovat jablka na jablečné sladké pyré.