

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: mrkev

Dovednosti, které se žáci naučí: pečení v troubě

Pokrm: Pečené mrkve s medem

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
mrkev 10 ks - vyberte zhruba stejně velké kusy - důkladně mrkve umyjte, ale neškrábejte - odkrojte tmavý zbytek stonku	nádobí a náradí - plech vyložený papírem na pečení - malý štětec na potírání marinádou	Med, sůl a citronovou šťávu promíchejte K zapečené mrkvi je vynikající koření římský kmín mletý, který můžeme přidat do marinády	
med 2 p.l. citron 1 ks sůl 1 šp.	spotřebiče / nastavení - horkovzdušná trouba; předehřát na 200°C	Mrkve naskládejte na plech těsně vedle sebe Potřete mrkve důkladně marinádou	
Římský kmín 1 šp. - tekutý med dejte do misky - z citronu vymačkejte pouze šťávu přes prsty do misky k medu - osolte		Dejte plech s mrkvemi do trouby do prostředního zásuvu Pečte skoro do měkka; 40 - 50 minut	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: vejce

Dovednosti, které se žáci naučí: rozklepávání a šlehání vajec, pečení

Pokrm: Vaječná omeleta

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
vejce / 10 ks - rozklepněte vejce do mísy sůl / 1 šp. máslo / 50 g - nakrájejte máslo na kostky do misky - nechte mimo lednici změkhnout strouhanka / p.m. - použijte bezlepkovou kukuřičnou strouhanku	nádobí a nářadí - metlička velká - zapékač spotřebiče / nastavení - horkovzdušná trouba předehřát na 200°C	Osolte vejce ještě před tím, než začnete šlehat Vejce prošlehejte metličkou tak, aby se spojili bílky se žloutky Máslem vymažte zapékač; použijte prsty Vysypte strouhankou až k hornímu okraji; co se nepřilepí na máslo, vysypte Vejce vlijte do zapékače Dejte zapékač s vejci do trouby Pečte 15 - 20 minut	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: hovězí mleté maso

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

Pokrm: Hašé na zelenině a rajčatech

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
<p>Za studena lisovaný olej / 5 p.l.</p> <p>mrkev / 1 ks celer / 0,25 ks - oškrábejte vrchní slupky - nastrouhejte na hrubém struhadle</p> <p>cibule / 1 ks - oloupejte - nakrájejte na drobné kostičky</p> <p>sůl / 1 šp.</p> <p>hovězí maso / 1000 g - použijte jemně mleté netučné maso</p> <p>rajčata v plechovce / 450 g - použijte konzervovaná loupaná rajčata celá</p>	<p>nádobí a nářadí - deska - nůž univerzální - škrabka na brambory - kastrol (nízký, široký) - štouchadlo na brambory - struhadlo hrubé</p> <p>spotřebiče / nastavení - sporák / plotna s velkým výkonem</p>	<p>Rozehřejte kastrol na středně vysokou až vysokou teplotu</p> <p>Do kastrolu dejte olej</p> <p>Připravte zeleninový základ:</p> <p>- celer a mrkev restujte 10 minut potom přidejte - cibuli restujte 10 minut - přidejte maso - restujte dál zprudka 5 – 7 minut - míchejte od spodu kastrolu a přitom rozměňujte maso štouchadlem na brambory</p> <p>Přidejte rajčata a také je rozmačkejte</p> <p>Vařte 5 minut na střední výkon plotny</p>	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: červená čočka, česnek, mrkev

Dovednosti, které se žáci naučí: restování, vaření čočky, mixování, krájení

Pokrm: Pomazánka z červené čočky s mrkví

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
červená čočka / 300 g olivový olej celkem / 70 g cibule / 90 g česnek / 20 g mrkev / 150 g umeocet dle chuti sušená bazalka / 3g sůl / 10 g	- hrnec - nůž - tyčový mixér	Červenou čočku propláchneme, na oleji orestujeme cibuli a utřený česnek. Po chvíli přidáme mrkev a společně restujeme. Poté přidáme okapanou červenou čočku, promícháme, zalijeme horkou vodou, přiklopíme a vaříme na velmi mírném plameni 20 minut. Všechna voda by se měla vyvařit, čočka by měla být měkká. Pomazánku rozmixujeme, dosolíme, vmícháme sušenou bazalku a necháme vychladnout. Poté do ní nakrájíme rajče, okyselíme umeoctem a dochutíme utřeným česnekem, zjemníme olivovým olejem.	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: cizrna, tahini

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

Pokrm: Cizrnová pomazánka (hummus)

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
cizrna / 300 g olivový olej / 90 g tahini / 90 g (sezamová pasta vyrobená z drcených sezamových semínek) citronová šťáva či umeocet / 30 g mletý římský kmín / 3 g sůl / 10 g	- hrnec - tyčový mixér	Předem namočenou cizrnu slijeme a uvaříme ve vodě s mořskou řasou doměkka. Rozmixujeme s trochou vývaru na hladký krém, vmícháme olivový olej, římský kmín, citronovou šťávu (či umeocet) a tahini	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: červená řepa, mrkev

Dovednosti, které se žáci naučí: vaření, loupání řepy, krájení, míchání

Pokrm: Ruský salát z červené řepy

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
červená řepa čistá váha / 350 g mrkev čistá váha / 250 g brambory čistá váha / 250 g sterilované okurky / 150 g olivový olej / 30 g sůl / 10 g pepř černý mletý / 0,5 g umeocet / 10 g	- hrnec - nůž	Uvaříme řepu ve slupce doměkka, pod studenou vodou ji oloupeme a pokrájíme na malé kostičky. Vedle si uvaříme mrkev v kuse, kterou po vychladnutí taktéž pokrájíme na malé kostičky. Uvaříme brambory ve slupce, necháme vychladit, oloupeme a také pokrájíme na malé kostičky. Kyselou okurku vyndáme z nálevu, pokrájíme na malé kostičky, přidáme do salátu a promícháme s trochou olivového oleje, pepře a umeocta.	Vynikající podzimní salát z kořenové zeleniny, který je vhodný jako samotný salát či jako příloha.

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: zámí

Potřebné suroviny: těstoviny, zelenina

Dovednosti, které se žáci naučí: vaření, smažení, kořenění, dušení, loupání vajec, míchání

Pokrmý: Teplý těstovinový salát s dušeným hráškem

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
200 g suchých těstovin (= okolo 480 g vařených) cibule (čistá váha) / 70 g mražený hrášek / 150 g mrkev / 100 g celer / 100 g vajec / 5 ks kysaná či rostlinná smetana / 5 g olivový olej / 30 g hořčice plnotučná / 15 g umeocet / 10 g sůl celkem / 10 g jarní cibulka / 30 g černý pepř / 0,5 g muškátový květ / 0,5 g	- hrnec - nůž - prkénka na krájení	Těstoviny uvaříme ve slané vodě, slijeme a promastíme olivovým olejem. Na oleji si osmažíme najemno pokrájenou cibulku, přidáme mražený hrášek, osolíme, okořeníme muškátovým květem a necháme podusit. V lehce osolené vodě uvaříme mrkev a celer vcelku, vyjmeme, necháme vychladnout a pokrájíme na kostičky. Mrkev, celer a podušený hrášek vmícháme do teplých těstovin. Natvrdo uvařená vejce oloupeme, pokrájíme na kostičky a vmícháme do salátu. Vytvoříme zálivku ze zakysané či rostlinné smetany, hořčice, olivového oleje a umeocta, kterou vmícháme do salátu. Nakonec do salátu vmícháme najemno nasekanou jarní cibulku.	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: jablka, sušené ovoce a ořechy, mouka

Dovednosti, které se žáci naučí: strouhání jablek, pečení

Pokrm: Jablkový koláč s čokoládovou polevou

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
oloupaných jablek / 750 g (asi 1 kg celých)	- mísa - pekáč - trouba	Očištěná (neloupaná) jablka zbavená jádřinců nastrouháme na velké kusy.	
rozinky / 130 g (příp. 100 g rozinek a 30 g goji)		Smícháme s rozinkami, posekanými datlemi, posekanými ořechy či semínky, moukou, maizenou, olejem a vodou.	
datle / 10 ks			
vlašské ořechy (slunečnicová semínka, mandle apod.) / 100 g		Přidáme špetku soli a skořice. Všechny suroviny smícháme v lepivé těsto.	
mouka / 200 g		Dáme do vymazaného pekáče. Pečeme přibližně 40 min na 160 °C. Povrch natřeme čokoládovou polevou.	
maizena / 40 g			
olej (rýžový, slunečnicový) / 40 g			
vody / 130 g			
špetka soli, KL skořice			
Poleva:			
kakaové máslo / 60 g			
kukuřičný slad / 200 g			
kakao / 3 k.l.			

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: sušená a čerstvá rajčata

Dovednosti, které se žáci naučí: strouhání jablek, pečení

Pokrm: Rajčatový tataráček

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
<p>namočená sušená rajčata – rozmixovaná / 80 g</p> <p>1/2 červené papriky (kapii) – nakrájenou najemno,</p> <p>jarní cibulku pokrájenou najemno / 1 ks</p> <p>čerstvé rajče pokrájené najemno / 2 ks</p> <p>sůl</p> <p>(avokádo) - Tataráček můžeme zjemnit 1 avokádem – vyjmutou dužninu rozmačkáme na kaši.</p>			<p>Děti se naučí máčet a mixovat, poznají avokádo.</p>

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: září

Potřebné suroviny: rozinky, kustovnice, sezónní ovoce, oříšky

Dovednosti, které se žáci naučí: máčení

Pokrmý: Ovocný salát

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
rozinky (nebo sušené švestky) / 30 g kustovnice / 30 g sezónní ovoce (jablka, hrušky, žlutý meloun, lesní plody) / 500 g 100 g oříšků (např. 50 g vlašských ořechů a 50 g lískových, či slunečnicová semínka) med, citrón Volitelně můžeme připravit zálivku z medu a citrónové šťávy.	- mísa	Večer či pár hodin předem si namočíme oříšky a sušené ovoce. Namáčecí vodu slijeme a ořechy a sušené ovoce společně promícháme s pokrájeným syrovým ovocem. Volitelně můžeme připravit zálivku z medu a citrónové šťávy.	Děti se mohou naučit, že v ořeších a semenech je spousta zdravého (přirozeného) tuku (případně o omega 3 obsaženého ve vlašských ořeších či chia semínkách) Suroviny v salátu lze kombinovat dle dispozic. Např. pokud nemáte kustovnici, postačí rozinky a vlašské a lískové ořechy či slunečnicová semínka)