

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: červen

Potřebné suroviny: salátová okurka

Dovednosti, které se žáci naučí: loupání, jemné krájení, strouhání, míchání

Pokrm: Studená okurková polévka s koprem

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
okurky salátové / 500 g - oloupejte - nastrouhejte na jemném struhadle kefír / 0,5 l jogurt bílý / 0,5 l - smíchejte dohromady česnek / 2 stroužky - oloupejte a nastrouhejte kopr čerstvý / 1 p.l. - nasekejte najemno Za studena lisovaný olej / 2 p.l. sůl / 2 šp.	struhadlo misky	Česnek smíchejte s olejem. Přidejte strouhanou okurku. Zalijte směsí kefíru a jogurtu. Osolte. Přidejte sekaný kopr. Promíchejte a dejte vychladit do lednice.	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: červen

Potřebné suroviny: jahody

Dovednosti, které se žáci naučí: mixování, krájení

Pokrm: Studená jahodová polévka

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
čerstvé jahody / 500 g - operte a osušte bílý jogurt / 250 g smetana / 0,25 l rýžový sirup na doslazení	spotřebiče/ nastavení - ponorný mixér	Jahody nakrájejte na kousky a vložte do mísy, nechte v chladu pár minut odležet. Rozmixujte jahody se smetanou a jogurtem. Dejte rozmixované jahody opět do lednice. Pokud bude nutné přisladit, doporučujeme použít malé množství rýžového sirupu.	

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: červen

Potřebné suroviny: rýžová mouka, sušené ovoce a ořechy

Dovednosti, které se žáci naučí: vaření, míchání, tvarování, pečení

Pokrm: Marokánky

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
voda / 200 ml rýžová mouka / 50 g - lze použít špaldovou, kdo snese lepek rýžového sirupu / 40 g - rýžový či agávový, či směs sirupů sušené datle či rozinky, či směs / 100 g - nakrájených na malé kousky loupané mandle / 60 g (posekané na kousky) slunečnicová semínka / 60 g mleté lněného semínka / 1 p.l.	Trouba Plech Papír na pečení	Uvaříme hustou kaši z vody, sirupu a rýžové mouky. Do prochládlé kaše vmícháme nasekané datle, mandle, slunečnicová semínka a lžící mletého lněného semínka. Necháme zcela vychladnout. Tvoříme malé kuličky, které mírně rozpláceme na placičku (cca 0,5 – 1 cm vysoké) a klademe na plech vyložený papírem na pečení, upečeme. Jednu polovinu kuliček můžete namáčet do rozpuštěné kvalitní hořké čokolády.	Vynikající svačina na cesty, tento recept je bezlepkový

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: červen

Potřebné suroviny: zelenina, kuskus a bylinky

Dovednosti, které se žáci naučí: krájení, sekání, příprava kuskusu

Pokrm: Kuskusový salát (tabouleh)

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
Rajčata / 300 g salátová okurka / 1 ks sterilovaná kukuřice / 100g svazek petrželky kudrnky suchý kuskus / 100 g citróny / 2 ks cibule / 1 ks olivový olej / 50 ml sůl čerstvé lístky máty	Krájecí prkénka Nože Pánev na pražení	Rajčata a okurku nakrájíme na malé kostičky. Cibuli nasekáme nadrobno. Kudrnku nasekáme nadrobno. Opražíme kuskus, přidáme do něj sůl a olivový olej a zalijeme vroucí vodou (0,5 cm vody nad okraj kuskusu v hrnci), přikryjeme a necháme 10 min stát až je měkký. Poté odkryjeme, kuskus promícháme a necháme trochu vychladnout. Přidáme pokrájenou zeleninu, kukuřici (bez nálevu) a s kuskusem promícháme. Zalijeme olivovým olejem a citrónovou šťávou a okořeníme černým pepřem. Přidáme pokrájené lístky čerstvé máty.	Tento salát pochází z Libanonu, nazývá se tabouleh (čti tabulek). Připravuje se v různých obměnách. Je to vynikající lehký salát na letní dny.

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: červen

Potřebné suroviny: limetka, grepy, minerálka (voda)

Dovednosti, které se žáci naučí: odšťavňování

Pokrm: Grepfruitová limonáda

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
šťávy z limetky / 2 p.l. šťáva ze 2 grepů i s dužninou minerálka či voda / 200 ml	odšťavňovač	Vše smícháme, zdobíme limetkou.	Děti se naučí vytvořit vynikající osvěžující nápoj vhodný na horké letní dny.

Skutečně zdravá škola

Instrukce pro učitele k přípravě lekce vaření

Sezóna: červen

Potřebné suroviny: salátová okurka

Dovednosti, které se žáci naučí: mixování, vymačkání citronu

Pokrm: Okurková limonáda

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

Suroviny/množství	Potřebné vybavení	Postup	Poznámky
salátová okurka / 1 ks minerálka či voda / 1 l přírodní cukru nebo rýžový sirup / 1-2 p.l. šťáva z limetky či citronu / 2 p.l. hrst čerstvé máty	Tyčový mixér	Okurku a mátu rozmixujeme, dochutíme ostatními surovinami a zalijeme minerálkou. Zdobíme mátou a plátkem okurky.	