



Metodický materiál pro učitele

Metodický materiál k výuce vaření a přípravy jídel pro učitele základních škol „slané pohoštění: šneci z listového těsta“

Cílová skupina: žáci 6. - 9. ročníku ZŠ.

Očekávaný výstup

Žák:

- Připraví šneca z listového těsta
- Ochutná tempeh a sójovou omáčku Tamari
- Dokáže popsat, co je to tempeh, tamari a kde a jak je v kuchyni můžeme využít
- Vymyslí vlastní zdravou variantu náplně do listového těsta

Vazby a přesahy v RVP – mezipředmětové vztahy:

- pracovní činnosti – vaření a příprava pokrmu
- český jazyk – rozvoj čtenářské gramotnosti
- výchova ke zdraví
- člověk a jeho svět

Blok I

Aktivita „Slané občerstvení“ (20 minut)

Pomůcky: žádné

Děti se rozdělí do dvojic a postupně si navzájem říkají, jaké slané občerstvení rádi konzumují během narozeninové oslavy nebo např. na Silvestra. Pak každý ze dvojice představitel chutě toho druhého. (Např. pokud je ve dvojici Anička s Míšou, tak o Míše mluví Anička a o Aničce Míša).

Učitel může shrnout, co děti ve třídě nejčastěji jí a navrhne zdravější alternativu slanému pohoštění: plněné šneci z listového těsta.

Aktivita „prezentace a ochutnávka“ (15 minut),

Pomůcky: pro každou skupinku buď balíček tempehu (uzený a smažený) nebo tamari, nůž, talířky na ochutnávku.

Děti se rozdělí do tří skupinek a každá má za úkol zjistit co nejvíce informací o jednom ze tří produktů: tempehu (jedna skupinka zpracuje informace o tempehu uzřeném a druhá smaženém) nebo tamari, zjištěné informace zajímavou formou prezentovat ostatním a zároveň uspořádat ochutnávku vybraného produktu.

Děti mohou informace vyhledávat na internetu nebo pracovat s textem v příloze.

Možná obměna:- děti mají za úkol vymyslet novou etiketu na vybrané produkty a/nebo reklamu, která zvýší prodej produktů.

Příprava na další hodinu vaření (10 minut)

Žáci si po skupinkách rozdělí suroviny a případně pomůcky na příští hodinu vaření.

Blok II

Vaření (80 minut)

Pomůcky: vál, váleček, nůž na krájení, příborový nůž na mazání, struhadlo, pečící papír, plech

Suroviny: listové těsto, 400 gramů uzeného sýra tempeh, kari koření, kurkuma, kmín, slunečnicový olej, sójová omáčka Shoyu, nebo dle chuti kvalitní kečup, česnek, bylinky, kvalitní sýr, olivy

Postup: těsto rozválíme asi na 3 mm silný plát. Potřeme olejem a postříkáme sójovou omáčkou. Tempeh nastrouháme na celou plochu a posypeme kurkumou, kari kořením a kmínem. Můžeme ještě postříkat sójovou omáčkou. Zatočíme závin, ale je potřeba stáčet pevně, aby se nám při krájení nerozpadl. Ještě zmáčkeme do sebe a krájíme kolečka o tloušťce asi 1cm. Kolečka položíme na plech a pečeme do růžova. Těsto se při pečení lehce roztáhne a vytvoří se šneček.

Těsto můžeme případně naplnit naprosto dle své fantazie a chutí.

Možné rozšíření:

- děti mohou slavnostně naaranžovat hotové šnečky
- zorganizovat ochutnávku nebo raut
- prezentovat své vlastní recepty
- zvolit nejchutnějšího nebo nejnápaditějšího šneka a vymyslet jim název

Blok III

Reflexe (10 minut)

Žáci lekci o vaření udělí známku, své hodnocení můžou zdůvodnit a doplnit tři věci, které považují za důležité, že se naučili nebo vyzkoušeli.

Příloha:

Zatímco v oblasti Indonésie platí za tradiční jídlo, v Česku je tempeh potravinou poměrně neznámou. Základem tempehu jsou podobně jako u tofu sójové boby. V tempehu jsou ovšem zastoupeny v celistvém tvaru, díky fermentaci prorostlé ušlechtilou plísní (například podobně jako u hermelínu). Fermentace také znásobuje zastoupení vitamínů především řady B.

Tempeh natural není podobně jako čisté tofu příliš chutný, je třeba jej upravit (nejlépe marinovat a pokrájený na tenké plátky zprudka osmažit). Na českém trhu je k sehnání nejen v přirozené formě, ale také smažený, marinovaný a vůbec nejlahůdkovější, tmavý a oříškové chutnající uzený tempeh. Upravený tempeh je možné použít podle fantazie do těstovin, rizot, výborný je zapečený s bramborami nebo podušený s houbami...

Tempeh patří mezi tradiční indonéské jídlo, jedná se o sýr prorostlý bílou plísní. Sójové boby jsou fermentovány v plackách do zakouřené až oříškové chutě. Tempeh může být marinován a smažen. Přidává se do polévek, špaget a hlavních chodů.

Stejně jako tofu patří tempeh k tradičním výrobkům dálného východu. Na výrobu tempehu se přišlo zajímavým způsobem a to tak, že lidé si uchovávali a balili sojové boby do listu podobného našemu lopuchu. Najednou se zjistilo, že sójové boby jsou prorostlé určitou plísní. Intuitivně věděli, že tato plíseň bude blahodárně působit pro výživu člověka. Udělali kuličky z uvařených sójových bobů, zamotali je do listu a nechali na nejteplejším místě svého obydlí. To byli prvopočátky výroby tempehu. Později to dělali tak, že měli speciální přístřešek se slámou a sláma podporovala proces zrání plísně.

Tempeh musí mít totiž dostatek přívodu vzduchu při výrobě, což sláma umožňuje. Tempeh je zajímavý tím, že obsahuje všechna vitamíny řady B, je to takový vitamínový komplex, včetně vitamínu B12. Vitamín B12 je produktem toho, jak plíseň dýchá.

Čím víc proroste plíseň a povrch je bělejší, tím je v tempehu více B12. Tempeh můžeme zařadit pro výživu malých dětí, dospělých, nemocných či dříve narozených, a také u vrcholových sportovců.

Při uchovávání bílého tempehu je důležité, aby neležely plátky na sobě, ale aby byly uloženy vertikálně, protože u horizontálního uložení vzniká větší tlak. Čím větší je tlak, tím víc se ztrácí plíseň a vitamín B12.

Bílý tempeh se nepoužívá za studena, musí být tepelně upravený. Smažený či uzený tempeh je pro použití za studena i za tepla (velmi dobrý je například ohřátý v páře).

Tamari patří společně se [Shoyu](#) mezi dvě tradiční asijské sójové omáčky. Vyrábí se procesem přírodního kvašení známým stovky let ze směsi rozdrčených sójových bobů, fermentačního činidla (*Aspergillus oryzae*) a vody (a na rozdíl od Shoyu bez pšenice). Při něm dochází k procesu přeměny hůře stravitelných sójových bílkovin, škrobů a tuků na snadno stravitelné aminokyseliny, jednoduché cukry a mastné kyseliny, a zároveň zachování všech důležitých látek, jenž mají blahodárny vliv na lidský organizmus. Hlavním výsledkem tohoto procesu je ale [Miso](#), Tamari je jen vedlejším produktem, má menší výtěžnost a proto má také vyšší cenu než Shoyu. Použití obou je ale všestranné - k ochucování jídel, kde v především v těch tekutých plně zastoupí sůl.

Zdroje:

<http://www.bio-life.cz/bio-vyrobky/tempeh.html>

<http://www.vegmania.cz/vegpedie/sojova-omacka-tamari>

Autor metodiky:

Odborný garant:

Jazyková korektura:

Mgr. Jitka Sedláčková, Lesní klub Oříšek

Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečně zdravá škola, z.s.

PhDr. Helena Burianová, Skutečně zdravá škola, z.s