



Metodický materiál pro učitele

Metodický materiál k výuce vaření a přípravy jídel pro učitele základních škol

„Pohankové palačinky z rostlinného mléka plněné povidly“

Cílová skupina: žáci základní školy, 3. - 5. ročník

Očekávaný výstup:

Žák:

- uvaří povidla
- popíše, z čeho a jak se povidla dělají
- připraví rostlinné mléko a dokáže zdůvodnit jeho přínos v jídelníčku
- připraví těsto na palačinky
- kriticky vyhledává a zpracuje informace

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 „Když se řekne povidla“ (10 minut)

Žáci vytvářejí myšlenkovou mapu nebo tvoří asociace na téma „povidla“.

Aktivita: rostlinná mléka (25 minut)

Žáci po skupinkách vyhledávají na internetu recept na takové rostlinné mléko, které později upotřebí při přípravě těsta na palačinky. Každá skupinka prezentuje svůj recept a ingredience a přínos takového mléka pro zdraví.

Příprava na další hodinu vaření (10 minut)

Žáci si po skupinkách rozdělí suroviny a případně pomůcky na příští hodinu vaření. Ingredience na rostlinné mléko bude zřejmě třeba na noc namočit.

Blok II

Vaření (80 minut)

Pomůcky: hrnec s pokličkou, vařečka, dobře vyzrálé ovoce (pecky schováme na pozdější reflexi), na palačinky budeme potřebovat celozrnnou mouku, rostlinné mléko, sůl, případně vejce

Postup:

Nejprve žáci připraví povidla. Ovoce vypeckujeme, zakryjeme pokličkou a počkáme, až pustí šťávu, poté odkryjeme pokličku a mícháme a vaříme až do požadované konzistence.

Možná obměna: připravíme raw povidla (např: www.viviente.cz/recepty/raw-domaci-povidla/)

Mezi tím, co se povidla vaří, připravíme rostlinné mléko a těsto na palačinky.

Postup: <http://www.dewi.cz/nejjednodussi-celozrnnne-palacinky/>

Hotové palačinky zdobíme povidly a semínky.

Možné rozšíření:

- ochutnávka rostlinných mlék s přiloženými recepty,
- chuťové srovnání raw povidel s povidly vařenými,
- žáci mohou zkusit palačinky různými způsoby naaranžovat a nazdobit.

Blok III

Reflexe (10 minut)

Pomůcky: pecky ze švestek, skleničky, do kterých děti pecky házejí nebo papír, kam je pokládají, cedulky označující aktivity, např. příprava povidel, zdobení palačinek, vyhledávání receptu na rostlinné mléko apod.

Každý žák dostane pět pecek ze švestek a přiřadí je k aktivitám, které se mu nejvíce líbily.

Autorka metodiky: Mgr. Jitka Sedláčková, Lesní klub Oříšek