Metodický materiál pro učitele

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

„Kvašená zelenina - pickles“

Cílová skupina: předškoláci MŠ a žáci 1. a 2. ročníku ZŠ

Očekávaný výstup
Žák:
- Připraví pickles ze zeleniny podle vlastního výběru (mrkev, zelí, cibule, řepa, česnek, zázvor, křen, tuřín, červené zelí, růžičky květáku)
- Poznají některé druhy zeleniny
- Vyzkousí si zeleninu poznávat také podle chuti a čichem
- Seznámí se s přínosem kvašené zeleniny pro naše zdraví

Vazby a přesahy v RVP – mezipředmětové vztahy:
- pracovní činnosti – příprava pokrmy
- český jazyk – rozvoj čtenářské gramotnosti
- výchova ke zdraví
- člověk a jeho svět

Blok I
Aktivita „Poznávačka“ (15 minut)
Pomůcky: mrkev, zelí, cibule a tatáž zelenina nakrájené na tolik kousků, kolik je dětí/žáků ve třídě
Postup: učitel dává dětem ochutnat kousky zeleniny a mají za úkol poznat zeleninu pouze podle chuti. Své odpovědi říkají až tehdy, kdy všechny děti zeleninu ochutnaly.
V druhém kole si děti k zelenině přivoní a hádají její název.

Aktivita: Co je to kvašená zelenina? (25 minut)
Učitel s dětmi tvoří asociace na téma zelenina, odpovědi kreslí (nebo píše) na tabulí.
Pak se děti zpět, zda někdo už slyšel o zelenině kvašené. Odpovědi dětí je možno upřesnit nebo doplnit s tím, že se jedná o zeleninu, která se nastrouhá nebo nakrájí a
nechá se v teple kvasit. Taková zelenina potom obsahuje důležité látky, třeba vitamin C, který pomáhá tomu, abychom byli zdraví, a taky pomáhá tomu, aby střeva dobře pracovala. Učitel se děti pak zepta, jaké druhy zeleniny se mohou nechat kvasit? (Do kvasené zeleniny se nejčastěji používá zeli, mrkev a cibule, ale také řepa, křen, česnek, růžičky květáku...). Děti hádají jednotlivé druhy zeleniny. Zeleninu můžeme buď popisovat, nebo využít hádanek.

Hádanky například:

- Kdo každého rozpláče? (Cibule)
- Znáte tlustou holčičku? Nosí žlutou sukničku. Když jsme ji svlékali, vždycky jsme plakali. (Cibule)
- Má tvar jako báň kostela. Sukní, co si jen ráčí. Uvnitř panenku doběla, po které oči pláčí. (Cibule)
- Sedí panna na hrádkách v devatero kabátkách a těm kdo si svléčou, slzy z očí tečou. (Cibule)
- Kdo k němu čichá, v malé chvíli usní oroní slzy krokodýlí. Ne každému takhle škodí, k ovaru se tuze hodi. (Křen)
- Za kadeřavou hlavičku vytáhnu z nory lištičku. Sáhni si, je hladká, ukousní, je sladká. (Mrkev)
- Komu srubnou hlavu a krev neteče? (Zeli)

Nebo můžeme zeleninu popsat:
- Zeli: je zelené, tvoří hlávky, mají její rádi zající, nakládáme jej na zimu.

Příprava na další hodinu vaření (10 minut)
Žáci si po skupinkách rozdělí suroviny a případně pomůcky na přiští hodinu vaření.

Blok II
Aktivita: Vaření (80 minut)
Potřebné suroviny: zeli, mrkev, cibule (případně řepa, česnek, zázvor..), kvalitní sůl (případně můžeme přidat trochu kminu, provensálských bylinek)
Pomůcky: struhadlo (nebo elektrický krouhač), prkénko, nůž, škrabka, mísa, zavařovací sklenice s víčkem, etikety na označení pickles a jeho slizení nebo fix na sklo
Žáci mohou vytvořit několik kombinací vlastní kvašené zeleniny a sklenice opatřit nápaditými etiketami vlastní výroby.

Možná inspirace: na 2 hlávky zeli (cca 4 kg), dáme 4 větší mrkve, 2 větší cibule, sůl (na 1 kg smísí dáme jednu zarovnanou čajovou lžičku soli).

Reflexe (10 minut)
Každý žák si nakreslí obrys zavařovací sklenice a vybarví její obsah podle toho, jak se mu lekce o pickles líbila. Pokud se mu líbila hodně, vybarví sklenici celou, pokud vůbec, sklenice zůstane prázdná.
Možná obměna: žáci doprostřed sklenice napiši nápis kvašená zelenina a kolem piši hesla, která je k tématu a prožité lekci vaření napadají.
Když je pickles hotové a žáci jej doma ochutnají, mohou přinést na ochutnávku ostatním nebo nakreslit své pickles a složení a sami jej ohodnotit. Žáci mohou také vyhodnotit nejlepší recept, sdílet zkušenosti s tím, jak ostatním členům rodiny chutnalo a kde pickles v kuchyni použili a jak se to osvědčilo.

Autor metodiky: Mgr. Jitka Sedláčková, lesní klub Oříšek
Odborný garant: Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečně zdravá škola, z.s.
Jazyková korektura: PhDr. Helena Burianová, Skutečně zdravá škola, z.s

Příloha:


Kvašená zelenina má tisiciletou tradici a je to ideální způsob jak uchování zeleniny po celý rok a hlavně přes zimu, kdy čerstvá zelenina není k dispozici. Díky mléčnému kvašení si zelenina uchová obsah vitamínů a u některých se jejich množství kvašením dokonce zvýšuje. Konzumace pickles, která obsahuje kromě spousty vitamínů i enzymy, podporuje trávení a udržuje zdravou střevní mikroflóru, posiluje krev a imunitu.

Nejlépe působí, když se ji často po malých dávkách. Je to ideální příloha k jídlu, kdy stačí malý kopeček, nebo jako součást salátů. Nikdy jí tepelně neupravujeme, zničili bychom vitaminy a enzymy. Pokud ji chcete přidat do polévky, nebo do omáčky, dejte si ji, až když je pokrm uvařený a sundaný z plotny.

Nebo: [https://www.countrylife.cz/kvasena-zelenina-pickles](https://www.countrylife.cz/kvasena-zelenina-pickles)

Nakládání a přírodní kvašení zeleniny je starobylý způsob jejího uchovávání a je jedním z důležitých prvků zdravé a přirozené výživy, hlavně pro svůj nezastupitelný obsah probiotických bakterií.

Pickles (tak se nakládaná zelenina také nazývá) dávají jídlo lehkou, osvěžující kvalitu a kromě toho pomáhá udržovat či vybudovat organizmu zdravou střevní mikroflóru, která je nezbytná pro správné trávení. Pickles jsou také bohaté na minerály, vitaminy a enzymy. Nejvýhodnější je jimi jídlo ukončovat a jíst ji v malých množstvích každý den, bud jako přílohu k jídlu, nebo jako součást salátů, kterým dodá nezaměnitelnou chuť. Můžeme jí také dochutit omáčky či polévky.

Úpravy zeleniny obecně - ať už varem, parou, na tuku, či právě mléčným kvašením nejsou zrovna velmi rozšířené mezi širší veřejností a v dnešní době se všude hlásá, že je nutné jíst zeleninu zejména syrovou. Nicméně abychom ze zeleniny opravdu dostali vše potřebné, je nutné ji jednou ze zmíněných postupů upravit. Důvodem je vysoká absorbní schopnost vlákniny, která zapříčinuje, že živiny se od ní nemůžou odpoutat a dostat se prostřednictvím střevní sliznice do krve. Zmíněnými úpravami však dojde k narušení mezi vlákninou a živinami, takže jejich dostupnost pro trávicí štávy je mnohem vyšší a živiny se tak uvolní do krve při průchodu střevem.

Právě mléčné kvašení zeleniny neboli fermentace, kdy se sacharidy obsažené v zelenině mění, za pomoci všudyprávných kvasných bakterií, na kyselinu mléčnou, znásobuje obsah vitaminu C a podporuje tvorbu a využití vitaminů skupiny B.

Takto "konzervovaná" zelenina je nejenom mnohem lépe stravitelnější, ale také v ní dochází k přeměně, zřlechtišení a vzniku něčeho nového, takže pickles už není zelín, mrkvi, cibuli či ředkvičkou, ze kterých vzniklo, ale ziskává léčebné účinky na trávicí systém. Je nenahraditelná při problémech s játry, tlustým střevem, ale napomáhá také při bolestech hlavy, když jí použijeme nalačně.

Kvašenou zeleninu podle doby přípravy můžeme rozlišit na rychlokvašenou (několik hodin), krátkodobě kvašenou (3-4 dny) a dlouhodobě kvašenou zeleninu (cca týden a déle). Kvasit můžeme v zavařovacích sklenicích, v umělohmotných miskách, kde zeleninu zatitíme taliřem a velkým kamene nebo ve speciálních minikvašáčích, které se dají koupit po internetu či v obchodech - buď keramické, kamenné či plastové.

Rychlokvašená zelenina ve vlastní šťávě:
Na tyto pickles se hodi zejména zelí (čínské i normální) protože obsahuje velké množství vody. Do této kategorie spadá klasicke naložené kysané zelí z kranice, které si řada z nás doma nakládá sama. Dnes je již možné si od řady českých zemědělců koupit rovnou nakrohané zelí. Zelí se proslovuje, přidává se do něj kmin a je nutné ho ušlapat, aby pustilo šťávu. Podobný postup je i se zelím v menších množstvích, který popisují v následujících řádcích.

Naložené zelí v menších nádobách si připravte takto: Zelí nakrájíme na nudlíčky a můžeme do něj nástrohat jakoukoli jinou zeleninu podle chuti a v míse vše smíchat se soli (1 až 2% soli na hmotnost zeleniny), rukama promícháváme a promačkáváme až se začne uvolňovat šťáva. Pak po vrstvách důkladně natačíme do zavařovací sklenice, kvašáku či jiné nádoby, abychom vytrvaly veškerý vzduch. Zatitíme pomocí víčka, taliřku, na který dáme težší kámen či kolíku. Necháme při pokojové teplotě 2-3-4 dny. Od druhého dne lze tuto zeleninu již konzumovat, obecně je vhodnější takto připravenou zeleninu sníst tak do týdne či 14 dnů. Je vhodné ji 3-4. den předat do skleníc (pokud tam nekvasí) a dát do ledničky. Pokud tuto zeleninu necháme kvasit
jen 2-4 hodiny, tak sice nevzniká kyselina mléčná, ale lehce se natráví vlákna a začnou se vytvářet probiotické látky. Tento salát se používá hlavně v létě a je velmi dobře stravitelný a posiluje zažívání.

Osvědčila se mi kombinace: bílé zelí, nastrouhaná mrkev, naloupaný květák a trocha cibule, zhruba jedna na půl hlavky zelí.

V únorovém 2013 D-testu byla hodnocena kvalita kysaného zelí ze supermarketů. Test přinesl spíše zklamání. Kysané zelí nedoporučujeme v obchodech kupovat. Do trvanlivého jsou přidávány chemické konzervanty (např. sorban draselný, benzoan sodný, případně disiřičitan sodný) a hlavně jsou sterilovány teplem, čímž ho ochuzují o živé bakterie mléčného kvašení a vitamin C. Ve třech z 21 výrobků vitamin C vůbec nebyl, pouze třetina sedm výrobků obsahovalo zdraví prospěšné bakterie mléčného kvašení.

Mají výrobci pravdu, když se na obalu odvolávají na tradiční nebo dokonec staročeskou recepturu? Na etiketách testovaných výrobků jsme našli například sorban draselný, benzoan sodný, případně disiřičitan sodný.


Více zde: https://www.countrylife.cz/kvesena-zelenina-pickles

Příloha: text pro práci žáků ve skupinkách

Kvašená zelenina má tisiciletou tradici a je to ideální způsob jak uchování zeleniny po celý rok a hlavně přes zimu, kdy čerstvá zelenina není k dispozici. Díky mléčnému kvašení si zelenina uchová obsah vitamínů a u některých se jejích množství kvašením dokonce zvýšuje. Např: znásobuje obsah vitaminu C a podporuje tvorbu a využití vitaminů skupiny B.

Konzumace pickles, která obsahuje kromě spousty vitamínů i enzymy, podporuje trávení a udržuje zdravou střevní mikrofloru, posiluje krev a imunitu.

Nejlépe působí, když se ji často po malých dávkách. Je to ideální příloha k jídlu, kdy stačí malý kopeček, nebo jako součást salátů. Nikdy jí tepelně neupravujeme, zničili bychom vitamíny a enzymy.