



PODZIMNÍ KUCHARKA

ZDRAVÁ SVAČINKA

Podzimní vůně a chutě jsou stejně barevné jako podzim.

Používáme sezónní potraviny.

Třída: Ježečci

Školní rok: 2021/2022

Učitelky: Veronika Dvořáková, Martina Hissenová

Mateřská škola Sluníčko Krupka, Ústecká 80, 417 42 Krupka - Soběchleby

ZDRAVÁ SVAČINKA,

BY MĚLA BÝT ORIGINÁLNÍ, ZDRAVÁ A MĚLA BY VÝBORNĚ CHUTNAT!

Nalákejme děti na barevnost, zajímavé tvary a připravme jim snídaně, svačiny nebo oběd jinak než dosud. Dokonce i druhy zeleniny, které jim nevoní, jim v téhle podobě budou chutnat! V této originální kuchařce najdete inspiraci pro vaše vaření, které děti již uvařily, upekly a hlavně ochutnaly.

Při nákupu a přípravě jakéhokoliv pokrmu zapojme fantazii a vyčarujme na talíři barevné zázraky, po kterých se jen zapráší. O tom, zda dítě nějaké jídlo sní nebo ne, velmi často rozhoduje právě to, jak pokrm vypadá.

A co je důležité !!!

Nechme pracovat a pokrmy připravovat děti.

Každé jídlo, které si dítě připraví samo má úplně jinou hodnotu, než když jim to jídlo připraví někdo jiný. Má radost z výsledné práce a chutná mu. Většinou sní i to, co by jinak nejedlo.



SOBĚCHLEBSKÝ FARMÁŘ DAROVAL DĚTEM BIO JABLKA

Během každodenních vycházek po okolí se děti od Ježečků postupně skamarádili s obyvateli ze Soběchleb, mezi které patří i místní farmář p. Procházka.

Farmář daroval dětem plnou tašku BIO jablek, a řekl jim, že při jejich pěstování nebyly použity žádná umělá hnojiva a pesticidy.

Spadaná jablka jsme použili na jablečný závin, přesnídávku a trhaná jablka na usušení a jídlo.

JABLEČNÝ ZÁVIN

Suroviny:

- spadaná BIO jablka
- listové těsto (domácí nebo kupované)
- ořechy
- na oslazení jablek med nebo BIO sirup z ječného sladu
- vanilkový třtinový cukr
- vejce
- mletá skořice
- kukuřičná křupavá strouhanka

Postup:

Vyválené těsto posypeme kukuřičnou strouhankou, poklademe nastrouhaná jablka, přisladíme podle chuti, posypeme mletou skořicí, přidáme ořechy a zavineme. Závin propícháme vidličkou, potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme do zlatova.





ČERVE, ČERVE, ČERVÍČKU,
NEUBLIŽUJ JABLÍČKU.
JABLÍČKO BY PLAKALO,
ZE STROMU BY PADALO.



MÁME DOBROU NÁLADU,
POBĚŽÍME DO SADU.
NATRHÁME JABLÍČKA,
KULATÁ JAK KLUBÍČKA.
K TOMU JEŠTĚ HRUŠKY DÁME
A UŽ PLNÝ KOŠÍK MÁME.

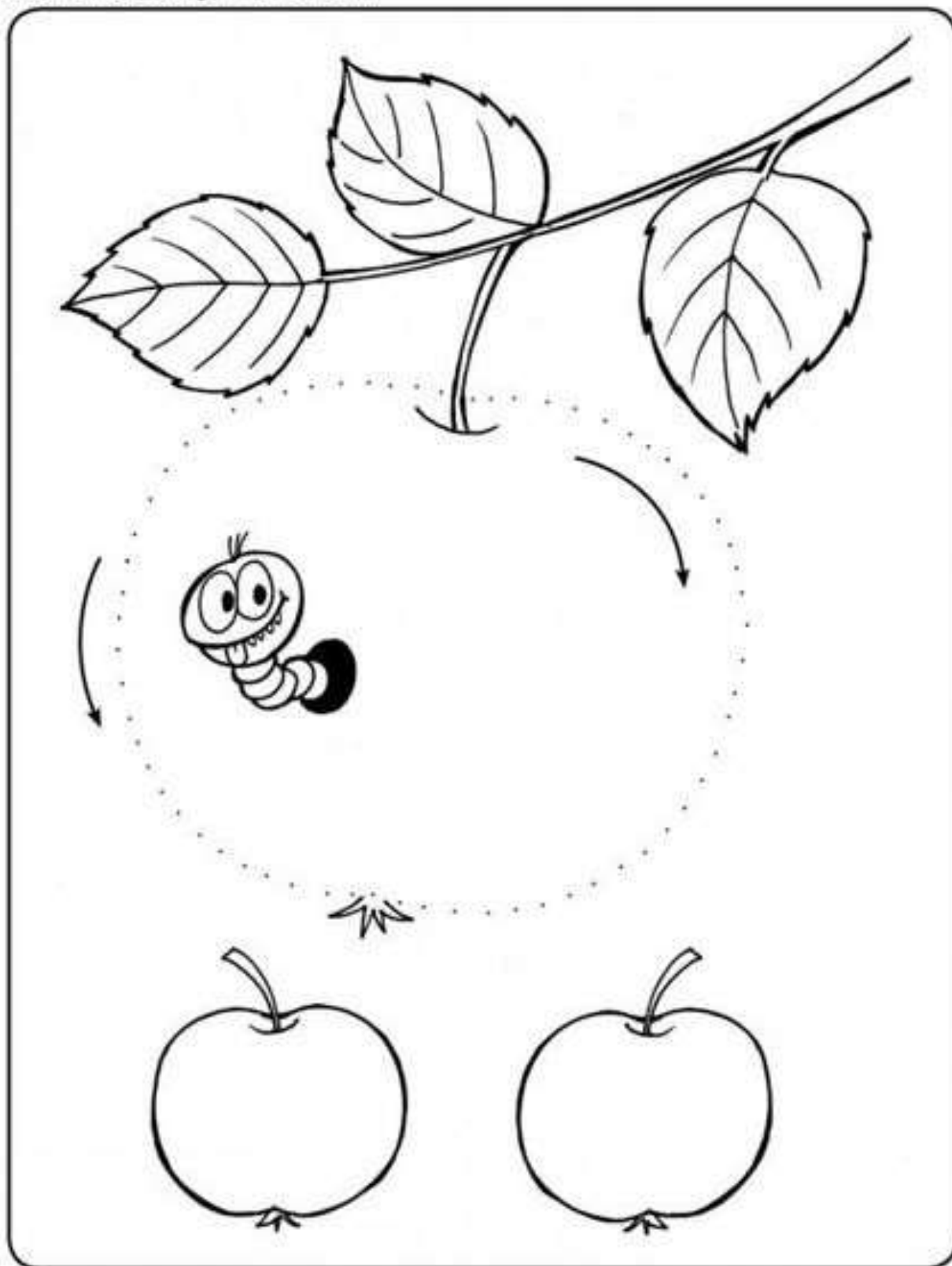
PRACOVNÍ LIST č.1

Zakroužkuj suroviny, které jsi použil k výrobě jablečného závinu.



PRACOVNÍ LIST Č.2

Červík se zabydlel v jablíčku jako v domečku. Obtáhni několikrát barevně jablíčko – nejprve zeleně jedním směrem a potom červeně druhým směrem.



BIO JABLKOVO-BROSKVOVÁ PŘESNÍDÁVKA

Ingredience:

- jablka
- broskve
- vanilkový lusk nebo tekuté vanilkové aroma
- mletá skořice
- BIO sirup z ječného sladu
- 2 lžíce BIO třtinového cukru

Postup:

Jablka a broskve zbavíme slupky, nakrájíme na malé kousky, vložíme do hrnce, podlijeme vodou (cca 2cm ode dna) a vaříme do změknutí. Potom přidáme mletou skořici, vanilková semínka nebo tekuté vanilkové aroma, 2 lžíce třtinového cukru, BIO sirup z ječného sladu podle chuti a ještě povaříme cca 5-10 minut. Nakonec rozmixujeme ponorným mixerem.

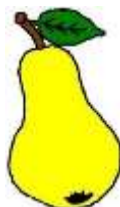






PRACOVNÍ LIST Č.3

Červeně zakroužkuj ovoce a **zeleně** zakroužkuj zeleninu.



ZDRAVÁ SVAČINKA – PIŠKOTOVÝ DEZERT

Děti připravily zdravou svačinku nejen samy pro sebe, ale i pro své kamarády ze třídy Medvídků.

Suroviny:

- dětské piškoty
- BIO jablkovo-broskvová přesnídávka
- zakysaná smetana
- tvaroh
- BIO datlový sirup

Postup:

Do misky budeme vrstvit – piškoty, BIO jablkovo-broskvová přesnídávka, ušlehaný tvaroh se zakysanou smetanou oslazený BIO datlovým sirupem.

Posypat můžeme sušeným ovocem nebo oříšky.

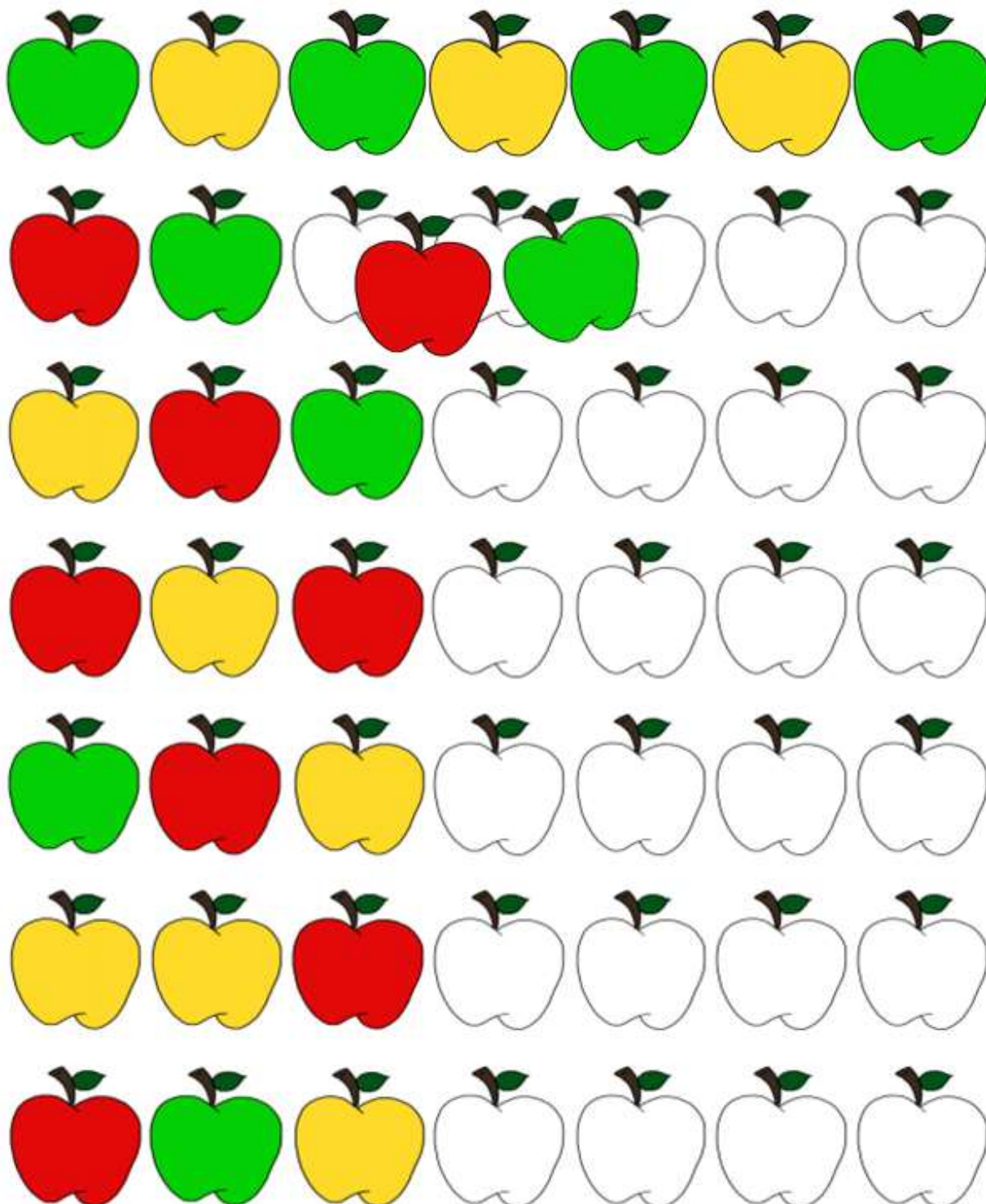




PRACOVNÍ LIST č.4 – JABLEČNÁ SERIALITA

- Rozvoj zrakového rozlišování, logického myšlení

DOPLŇ SPRÁVNĚ JABLÍČKOVOU ŘADU.



Sezónní ovoce plné vitamínů – mirabelky

Mirabelky každoročně dozrávají u cest a rybníků. Jsou ideálním ovocem pro zpracování marmelády, přesnídávky nebo na usušení.

My jsme si s dětmi vyrobily výbornou marmeládu a ještě nám zbylo na usušení 😊.

Mirabelky jsou tak trochu na okraji zájmu, možná proto, že se v obchodech příliš neprodávají a málokdo ví, že obsahují mnoho vitamínů (vitamín E, draslík, vápník, hořčík, železo, zinek), podporují metabolismus, posilují nervovou soustavu i odolnost proti stresu a celkově zlepšují kondici organismu. To je určitě dost důvodů, proč se vrátit z procházky s plným košíkem nebo taškou těchto plodů 😊.

MARMELÁDA Z MIRABELEK

Suroviny:

- 1850g mirabelek (se slupkou i peckami)
- BIO želírovací cukr

- základem je BIO třtinový cukr
- obsahuje jen BIO cukr a pektiny
- směs je bez konzervantů
- vhodná pro sladké ovoce
- balení vystačí na 1 kg ovoce



Postup:

Mirabelky jsme vložili do hrnce, podlili je vodou (cca 2cm ode dna) a vařili do úplného změknutí. Odstranili jsme pecky a rozmixovali. Přidali želírovací cukr a postupovali jsme podle návodu na krabičce. Marmeládu jsme nalili do řádně vymytých a osušených zavařovacích sklenic, zatáhli víčko a otočili dnem nahoru.

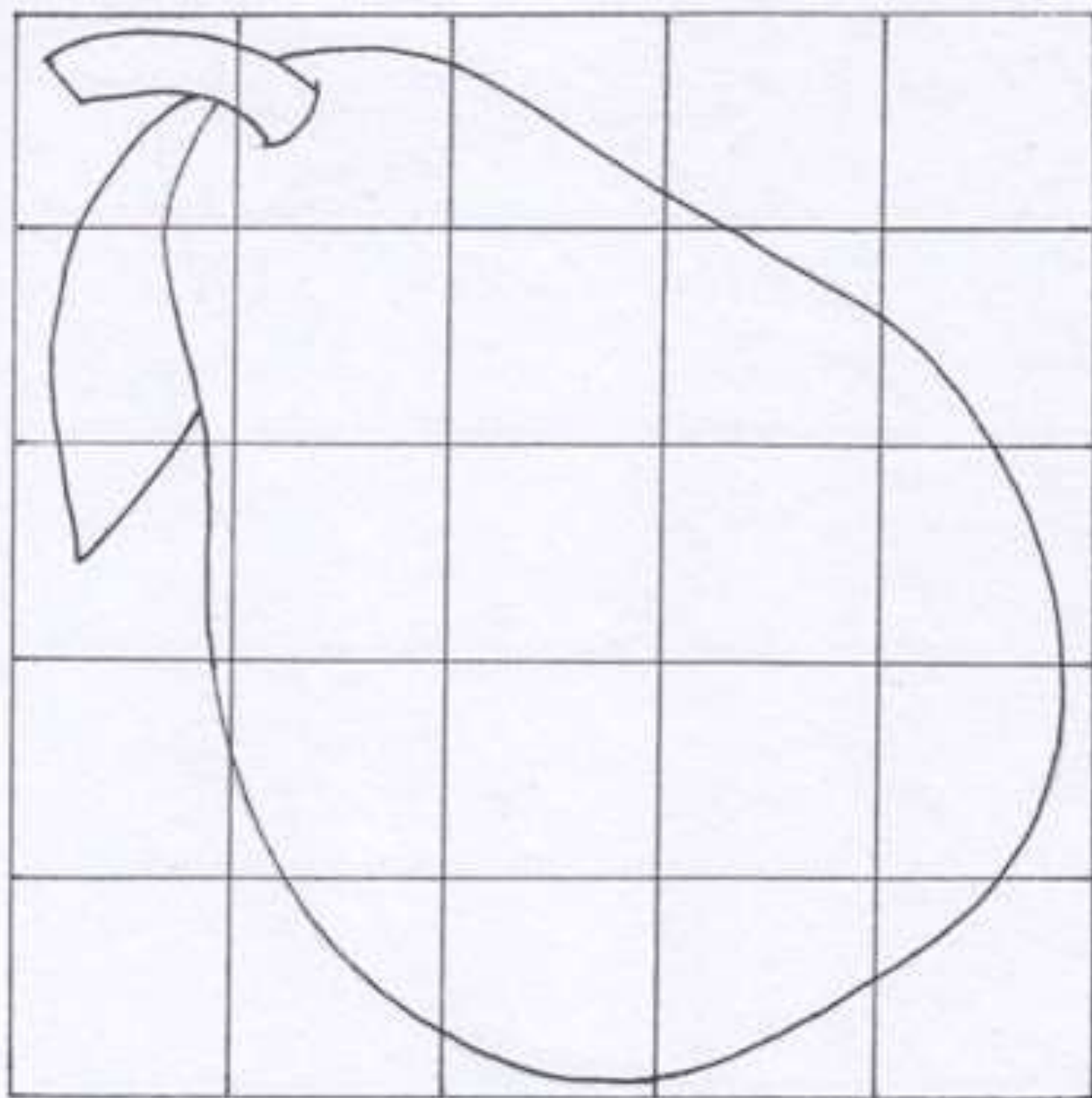
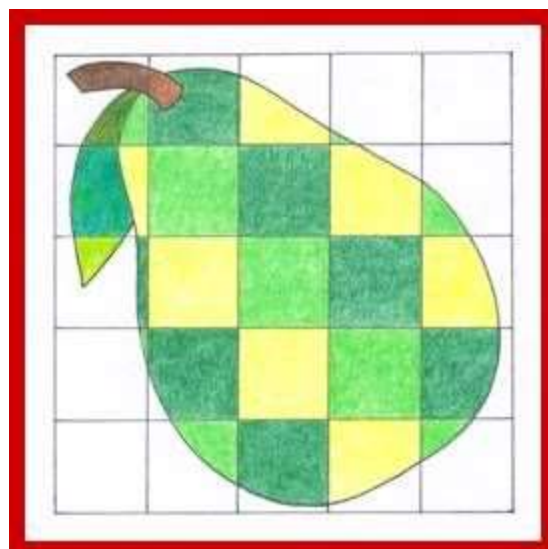
JE NEUVĚŘITELNÉ, CO VŠECHNO SE DÁ NAJÍT NA PODZIM V PŘÍRODĚ.

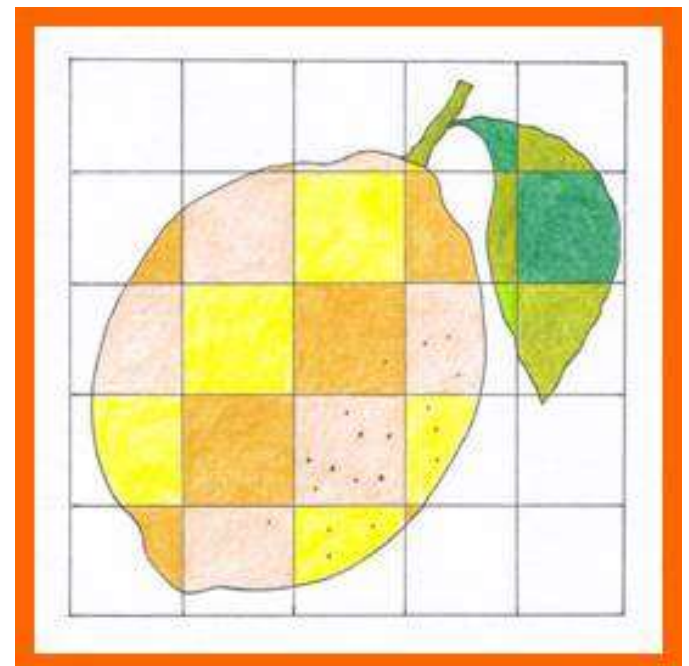
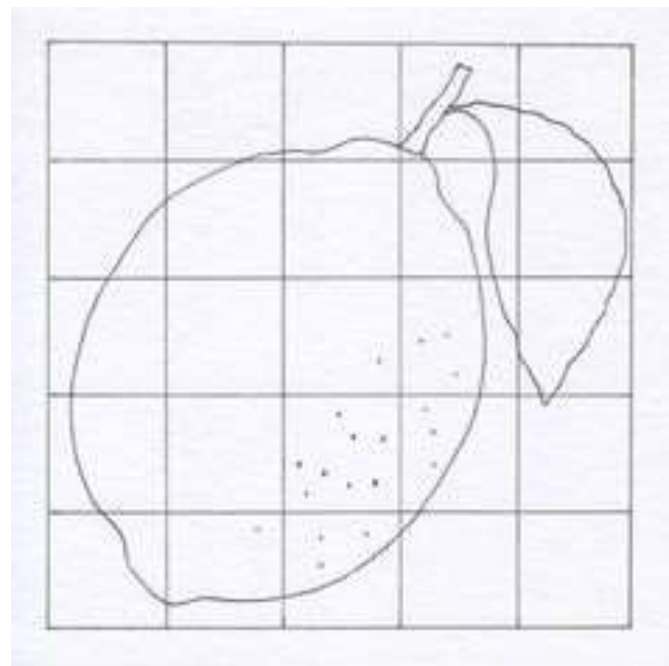
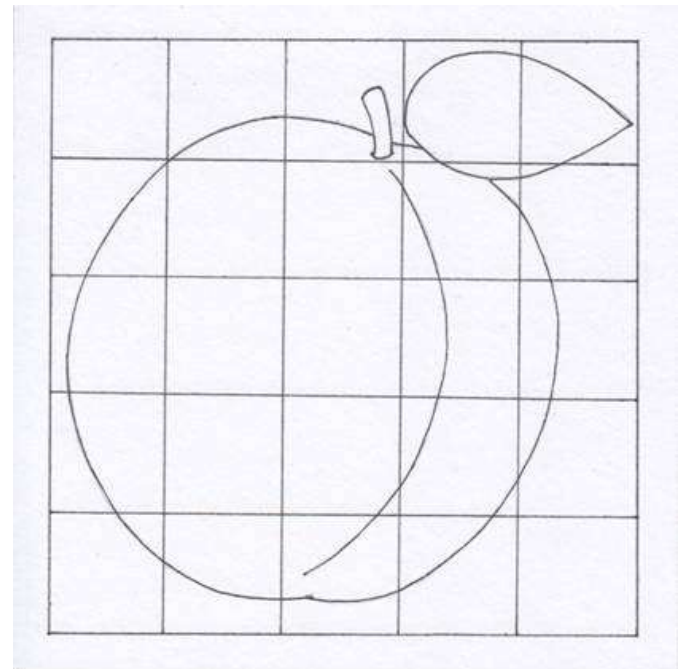
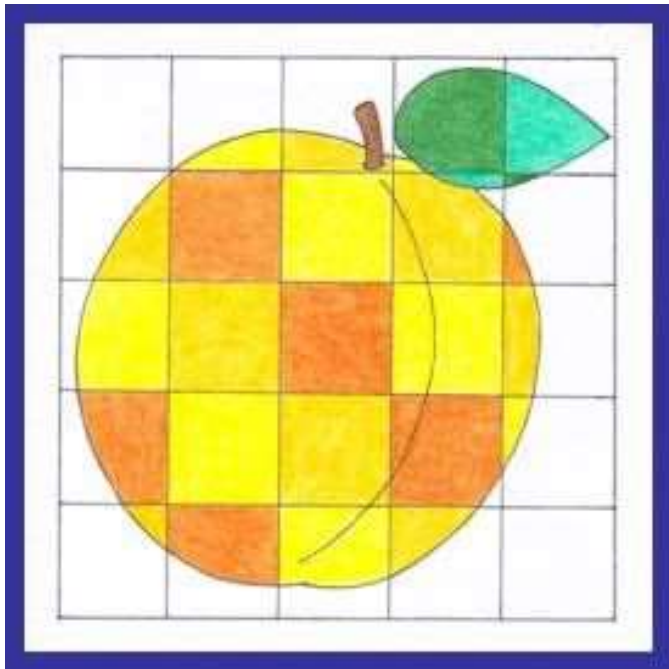
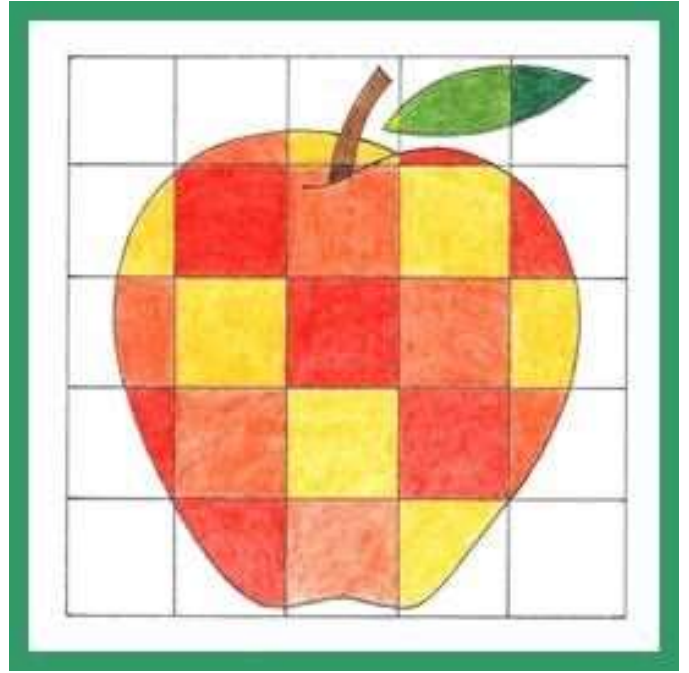
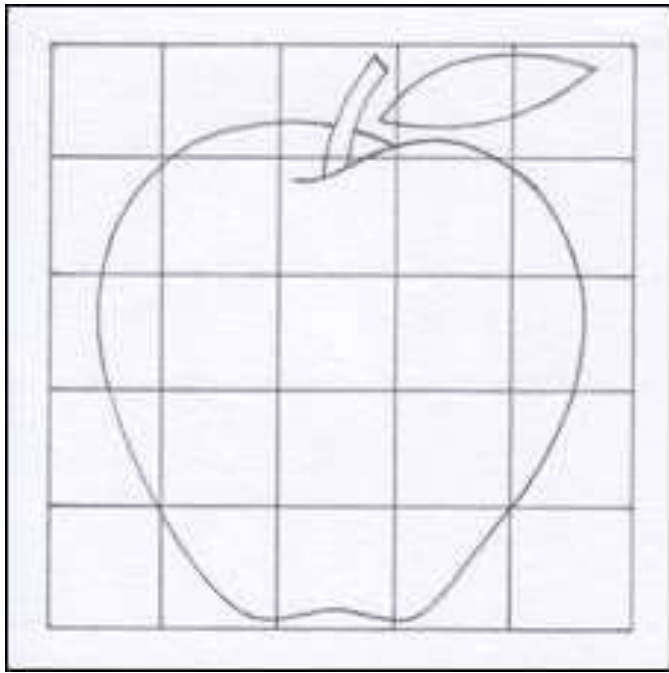




PRACOVNÍ LIST č. 5

Kostkované ovoce – vybarvi podle vzoru.





HRUŠKOVÝ ZÁVIN S KARMELIZOVANÝMI HRUŠKAMI

Suroviny:

- BIO hrušky
- listové těsto (domácí nebo kupované)
- 80–100 g třtinového cukru krupice (dle sladkosti ovoce)
- 5cl vody
- mletá skořice
- 3ks hřebíčku
- 1 vejce
- vanilkový pudink v prášku
- sekané mandle nebo vlašské ořechy



Postup:

V kastrůlku se silným dnem za stálého míchání připravíme zlatavý až světle hnědý karamel. Zalijeme malým množstvím vody a karamel rozvaříme. Přidáme ovoce nakrájené na malé kousky, mletou skořici a hřebíčky. Za občasného promíchání podusíme do měkka, zaprášíme vanilkovým pudinkem a odstavíme. Necháme zchladnout a použijeme.

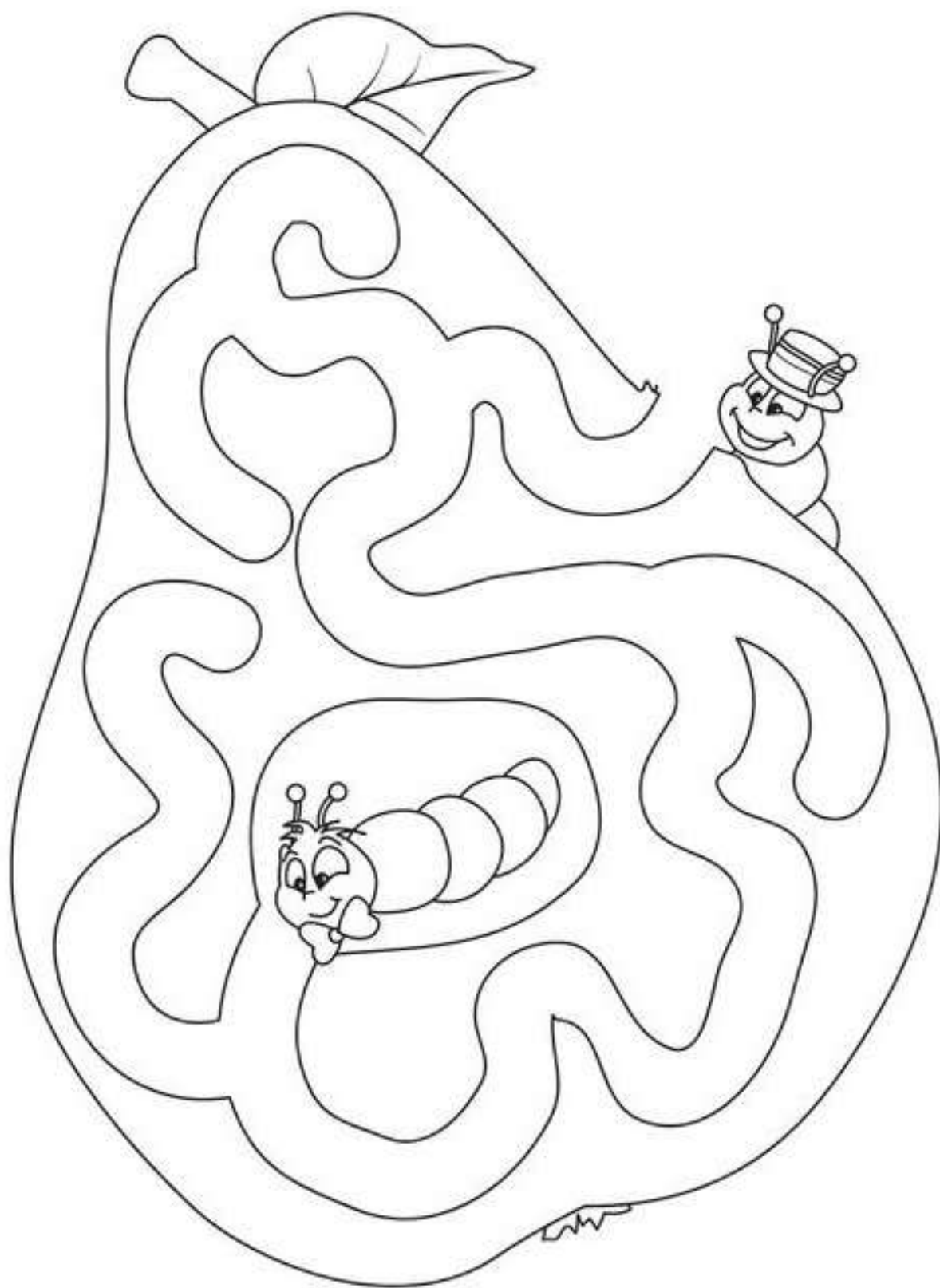
Listové těsto posypeme nasekanými mandlemi nebo vlašskými ořechy a nakonec potřeme rozšlehaným vejcem.

Množství cukru na karamel si musí každý upravit dle sladkosti použitého ovoce a dle svých zvyklostí.





PRACOVNÍ LIST č.6 - BLUDIŠTĚ





ZDRAVÁ ODPOLEDNÍ SVAČINKA OD TETY JANY

ŠVESTKOVÝ KOLÁČ SE SKOŘICOVOU DROBENKOU

Suroviny:

- 130 g špaldové mouky
- 50 g kokosu
- 1 balíček prášku do pečiva
- 1 balíček polotučného tvarohu
- 40 g kokosového oleje
- 2 vejce
- trochu strouhané citrónové kůry
- 2 lžíce javorového nebo datlového sirupu
- 10 středně velkých švestek

Drobenka:

- 2 lžíce kokosu
- 2 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička skořice
- plátek másla cca 20 g

Postup:

Připravíme si drobenku. Kokos promneme s třtinovým cukrem a máslem.

Mouku smícháme v míse s kokosem a práškem do pečiva, přidáme tvaroh, rozpuštěný a zchladlý kokosový olej (trochu si necháme na vymazání formy), vejce, strouhanou citrónovou kůru a osladíme sirupem.

Těsto rozetřeme do vymazané dortové nebo koláčové formy, poklademe švestkami řeznou stranou nahoru, posypeme drobenkou a v troubě vyhřáté na 180° pečeme asi 25 minut.





TVAROHOVO ŠVESTKOVÝ KOLÁČ

TĚSTO:

- 140 G ŠPALDOVÉ (POLOHRUBÉ) MOUKY
 - 70G TŘTINOVÉHO CUKRU
 - 70 G MÁSLA/HERA
 - ŠPETKA SOLI
- 1,5 LŽÍČKY PRÁŠKU DO PEČIVA
 - 1 CELÉ VEJCE
 - KŮRU Z 1 CITRÓNU

TVARHOVÁ NÁPLŇ:

- 2 NÍZKOTUČNÉ TVAROHY
- ½ SÁČKU VANILKOVÉHO PUDINKU
- 4 LŽÍČE KOKOSOVÉHO OLEJE
- 4 LŽÍČE TŘTINOVÉHO CUKRU
 - TROCHU RUMU

SKOŘICOVÁ ŽMOLENKA

MÁSLO POKOJOVÉ TEPLoty DÁME DO MISKY A PŘIDÁME TŘTINOVÝ CUKR A MANDLOVOU, KOKOSOVOU NEBO ŠPALDOVOU MOUKU.

POTÉ PŘIDÁME ŠPETKU SKOŘICE A RUKOU ŽMOULÁME AŽ NÁM VZNIKNE ŽMOLENKA.

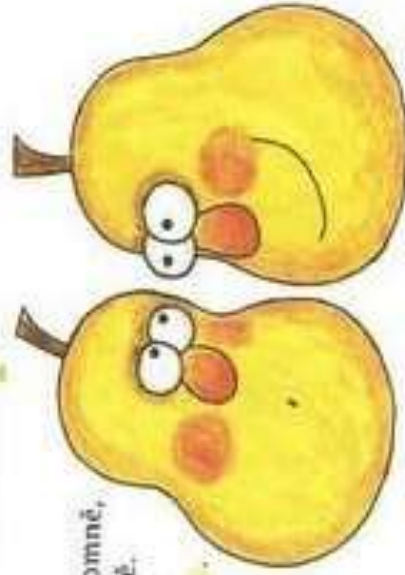
POSTUP:

TĚSTO VYMYČKÁME DO VYMAZANÉ KOLÁČOVÉ/DORTOVÉ FORMY, ROZETŘEME TVAROHOU NÁPLŇ, POKLADEME VYPEVKOVANÉ ŠVESTKY ŘEZNOU STRANOU NAHORU, ZASYPEME ŽMOLENKOU SE SKOŘICÍ. PEČEME 1 HODINU PŘI 180° CCA.

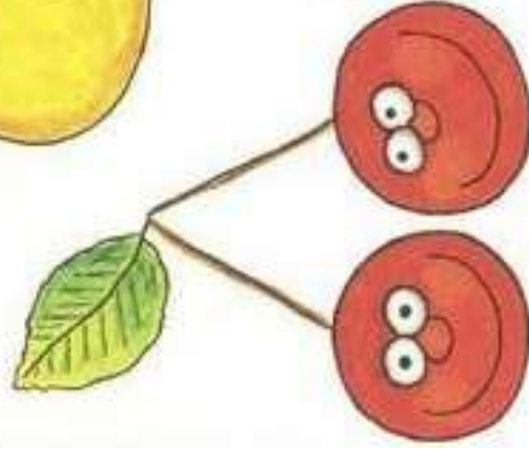


Ovocné stromy

Sladkoučky jsou ohromně,
visí spolu na stromě.
Tyhle žluté dručky
jmenují se



Na stromě se z květů rodí
červeňoučké malé plody.
Kuličky, v nich peckičky,
to jsou přece

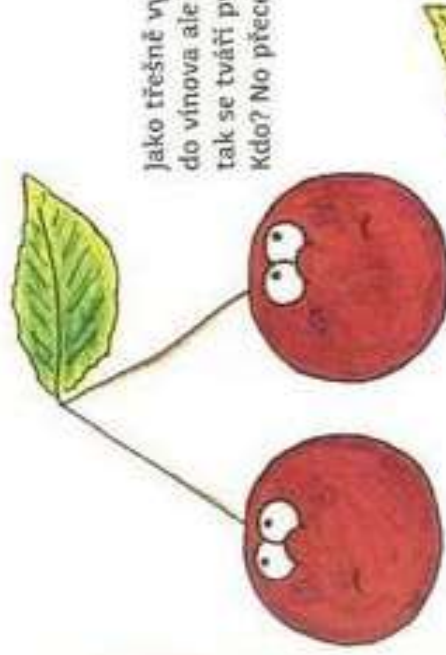


To ovoce kulaté
bývá hodně šťavnaté.
Každý kluk i holčička
má rád sladká

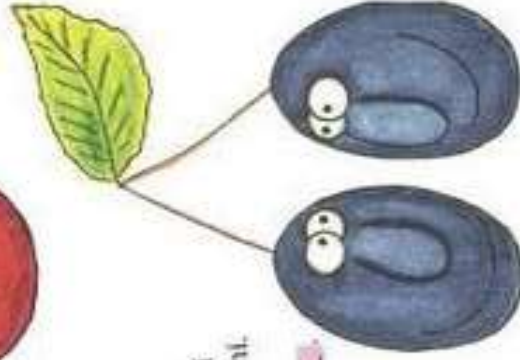


třešničky hrušky jablčka

Jako třešně vypadají,
do vínova ale zrají,
tak se tváří pyšně.
Kdo? No přece



Modré plody na silvoni
přenáramně sladce voní.
Ty oválky s pečkami
nazýváme



Sladké jsou a šťavnaté,
červené a peckaté.
Chloupky kryjí tvářičky
každé malé



broskvičky švestkami višně

PROHLÉDNI SI OBRÁZEK S OVOCEM A ZELENINOU A SPRÁVNĚ POJMENUJ.



Mrkvový koláč ze špaldové mouky



Suroviny:

- 175 g celozrnné mouky (hladká špaldová)
- 90 g třtinového cukru
- 160 g rozpuštěného másla
- 1 prášek do pečiva
- lžička mleté skořice
- rozinky (předem namočené ve vodě) dle chuti
- vlašské ořechy (nemusí být – podle chuti a věku dítěte)
- 150 g mrkve (nastrouhané)
- 1 nastrouhané jablíčko
- 3 velká vejce
- muškátový oříšek (stačí jen trošku, nastrouhat pro chuť a vůni)

Postup: Do velké mísy nasype cukr, přidejte rozpuštěné máslo, vyklepněte vejce a promíchejte. Do směsi vmíchejte nastrouhanou mrkev, rozinky a nasekané ořechy. Mouku smíchejte s práškem do pečiva, skořicí a muškátovým oříškem. Pak postupně suchou směs přimíchávejte k mokré. Vzniklé těsto nalijte do připravené formy a pečte 40–45 minut, nebo dokud se těsto lepí na špejli. Pečte na 180 stupňů.

Jablečný crumble s rozinkami v rumu

Suroviny:

- 100 g rozinek
- 100 ml rumu
- 7 jablek
- 2,5 lžíce medu
- 1,5 lžičky mleté skořice
- másla na vymazání



Drobenka:

- 175 g jemných ovesných vloček
- 5 lžic třtinového cukru
- 5 lžic mletých ořechů
- 125 g másla
- 125 g celozrnné špaldové mouky

Postup:

Rozinky vložte do skleničky, zalijte rumem a nechte macerovat přes noc.

Jablka zbavte jádřinců a nakrájejte na měsíčky. Promíchejte s rozinkami včetně rumu, ve kterém byly naložené, s medem a skořicí. Jablka rozprostřete do máslem vymazané zapékací misky (23 x 15 cm).

Prsty promněte ovesné vločky, cukr, máslo a celozrnnou mouku. Drobenkou pokryjte jablka. Pečte při teplotě 200 °C asi 30 minut.



Nepečené jablečné kuličky s vločkami

Suroviny na 30 kuliček:

- Hrst nasekaných ořechů (vlašské, kešu, mandle, lískové...)
- 200 g jablečné přesnídávky/pyré
- 1,5 hrnku jemných ovesných vloček
- 1/2 lžičky mleté skořice
- 3 lžíce arašídového másla
- 3 lžíce kokosu
- Kokos na obalení

Postup:

Všechny suroviny dejte do mísy a řádně promíchejte.

Část můžete obarvit trochou holandského kakaa. Rukama pak tvořte malé kuličky, které obalíte v kokosu, případně v drcených oříšcích, semínkách aj.

Kuličky uchovávejte v lednici a spotřebujte do čtyř dnů.

Kuličky můžete ochutit pokaždé jinak: ořechy, mandlovým máslem, sušenými brusinkami, meruňkami, švestkami nebo kousky čokolády. Stejně tak vločky nemusejí být jen ovesné, ale třeba pohankové či rýžové. Můžeme přidat rum.





ZDRAVÉ SUŠENKY Z OVESNÝCH VLOČEK A BIO JABLEK

Suroviny:

- 2 hrnky BIO vloček
- 1 hrnek špaldové celozrnné mouky
- $\frac{3}{4}$ hrnku třtinového cukru
- $\frac{3}{4}$ hrnku horké vody s 1 lžičkou jedlé sody
- 100 g roztaveného másla
- 3 velká BIO jablka na kostičky
- posypeme hodně skořicí
- hořká čokoláda, vlašské ořechy, kešu ořechy... dle chuti



Pečeme do zlatova na 180° cca 25 minut.





BIO JABLKOVO-HRUŠKOVÁ MARMELÁDA



Ingredience:

- jablka
- hrušky
- vanilkový lusk nebo tekuté vanilkové aroma
- mletá skořice
- hřebíček
- BIO čekankový sirup

Postup:

Jablka a hrušky zbavíme slupky, nakrájíme na malé kousky, vložíme do hrnce, podlijeme vodou (cca 2cm ode dna) a vaříme do změknutí. Potom přidáme mletou skořici, vanilková semínka nebo tekuté vanilkové aroma, BIO čekankový sirup podle chuti a ještě povaříme cca 5-10 minut. Nakonec rozmixujeme ponorným mixerem.









*Veselé Vánoce a šťastný Nový rok 2022 přejí děti od Ježečků ☺
a paní učitelky.*



Knihu připravila a zpracovala: Veronika Dvořáková