

VAŘENÍ

metodický materiál pro výuku předmětu příprava pokrmů
2. stupeň ZŠ

NÁPOJE



Zahájení

Uvedení do tématu, rozdělení do skupin, instruktáž k pracovním listům, připomenutí způsobu práce jednotlivých skupin. POZOR: Na práci ve skupinách včetně vaření máme jen necelou hodinu, je potřeba neotálet a pustit se do práce.

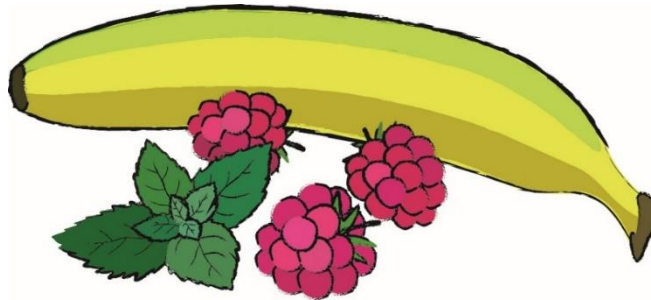
Hlavní část

Každá skupina pracuje samostatně na zadaných úkolech.

Závěr

Na závěr hodiny se uskuteční společná degustace u pěkně prostřeného stolu. Každý žák má svou degustační porci. V průběhu degustace proběhne prezentace výstupů činnosti ostatních (nekuchařských) skupin. Každá skupina si zvolí zástupce, který bude výsledky prezentovat, ostatní případně doplní. Nádobí po degustaci si umyje každý sám. Nakonec všichni společně dokončí celkový úklid kuchyňky.

Maliny pod čokoládovým smoothie – 4 porce



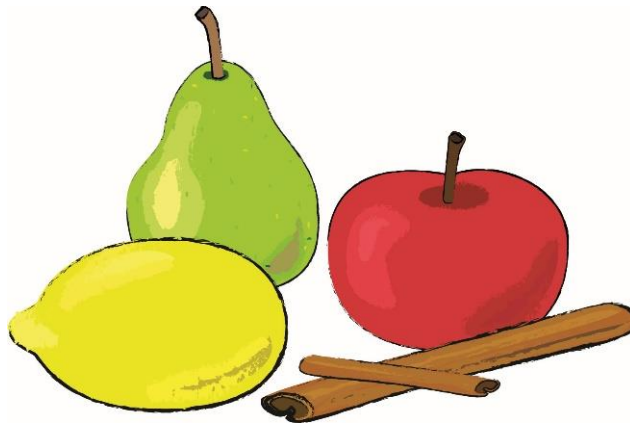
Suroviny:

- 240 g malin (ideálně čerstvých)
- 4 lžičky chia semínek (nemusí být)
- 1 litr bio mléka
- 4 zralé banány
- 4 lžičky panely, pokud použijeme mražené maliny
- 4 lžíce nepraženého kakaa
- 4 snítky čerstvé máty nebo meduňky (nemusí být)

Pracovní postup: Maliny rozmixujeme tak, aby byly sem tam vidět kousky malin, tedy ne na pyré. Použijeme-li mražené maliny, necháme je nejprve lehce povolit. V případě, že jsme použili mražené maliny, přimícháme 1 – 4 lžičky panely, protože mražené ovoce bývá kyselější než čerstvé. Do malinové směsi přidáme chia semínka, zamícháme a rozdělíme rovnoměrně do 4 vyšších sklenic. Nakrájené banány spolu s mlékem a kakaem rozmixujeme do hladkého krému a rozdělíme na rozmačkané maliny. Celé smoothie můžeme ozdobit snítkou čerstvé máty či meduňky.

Poznámka: Pokud chceme smoothie ledové, dáme banány nakrájené na kousky alespoň hodinu před přípravou do mrazáku. Pokud chceme, aby chia semínka vytvořila typický sliz, a zpevnila tak mírně hmotu malin, připravujeme malinovou směs alespoň 6 hodin před podáváním celého nápoje.

Ovoce v kompotu aneb nejen prohřívací čaj – 4 porce



Suroviny:

- 500 g hrušek nebo jablek (i kombinace)
- cca 600 ml vody
- 60 g třtinového cukru – pozor na sladkost zpracovávaného ovoce, pokud máme k dispozici sladší odrůdy či je ovoce zralejší až přezrálé, není třeba cukr používat vůbec
- 2 ks skořice Ceylon
- 4 hvězdičky badyánu
- hrst rozinek
- šťáva ze 2 bio citrónů

Pracovní postup: Oloupeme ovoce, zbavíme středů, nakrájíme na měsíčky a dáme do nádoby s takovým množstvím studené vody, aby bylo ovoce ponořeno. Následně zakapeme šťávou z půlky citrónu (jedná se o ochranu před zhnědnutím). 600 ml vody přivedeme s případným cukrem k varu. Ve chvíli, kdy je cukr rozpuštěný (svařený), vložíme koření, rozinky a nakrájené ovoce (bez vody, v níž do té doby stálo). Pozvolna vaříme maximálně 10 minut do změknutí ovoce. Dochutíme citrónovou šťávou dle libosti. Rozdělíme do šálků. Popijíme jako zahřívací nápoj – tuto schopnost má skořice. Nebo můžeme nechat vychladnout a vychutnat jako lahodný nápojový dezert s ovocem.

Domácí limonáda – využijme sílu a hojnost ovoce – 4 porce



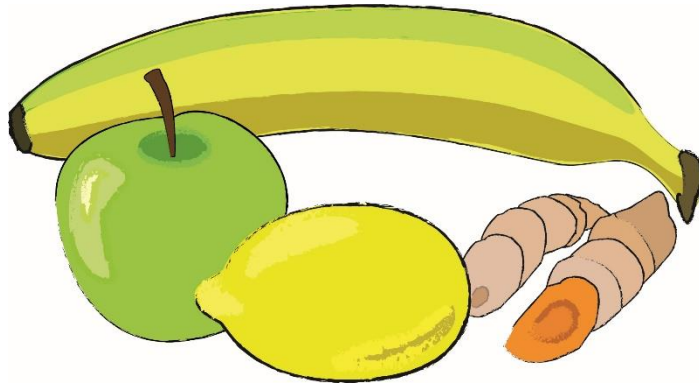
Suroviny:

- 4 hrsti ovoce (mix maliny a černý rybíz nebo maliny a jahody)
- 4 kolečka salátové okurky, nakrájené na půlky
- 4 kolečka dobře umytého bio citrónu
- šťáva z bio citrónu
- 4 lžíce javorového sirupu
- 4 snítky meduňky

Pracovní postup: Ovoce rozmačkáme a rozdělíme do 0,2 l vysokých sklenic, do každé přidáme po 2 půlkolečkách okurky a citrónu a lžící javorového sirupu, snítku meduňky, dolijeme vodou a promícháme.

Poznámka: Pokud nepijeme perlivé nápoje příliš často, můžeme dolít perlivou vodou a přidat jednu až dvě kostičky ledu.

Zelené smoothie - 4 porce



Suroviny:

- 4 zelená jablka, umytá, zbavená jadřinců, ale se slupkou
- 1 citrón umytý a bez slupky, nakrájený na kolečka
- 2 zralé banány
- 2 lžičky kurkumy
- 2 lžičky sušeného zázvoru nebo cca 5 cm oloupaného čerstvého zázvoru
- 125 g polníčku
- 500 – 600 ml vody

Pracovní postup: Vše rozmixujeme v robotu na hladký nápoj.

Poznámka: Sušený zázvor nemá tak intenzivní chuť jako čerstvý.

Inspektoři – nápoje

I. Přírozené versus průmyslově zpracované

Najděte na internetu nebo na stránce www.ferpotravina.cz v databázi potravin složení jednoho nebo více oblíbených sladkých nápojů nebo nápojových koncentrátů. Zjistěte obsažená aditiva a stupeň jejich škodlivosti nebo jiné problematické látky. Výsledek prezentujte spolužákům.

II. Čtení etiket

Prohlédněte si obaly potravin, ze kterých spolužáci dnes vaří, a pomocí aplikace z www.ferpotravina.cz zkontrolujte jejich složení. Zkontrolujte, zda etiketa na obalu obsahuje všechny povinné informace dle Seznamu povinných údajů na obalech (viz zadání z úvodní hodiny).

III. Člověk jí i očima aneb Stolujme jako Francouzi

Příprava stolu k degustaci.



Nápoje, voda, pitný režim

Voda je pro člověka nezbytná. Lidské tělo je ve střední dospělosti tvořeno až ze 65 % hmotnosti vodou. Přibližně 1,5 l vody z nás denně odchází ven, čímž probíhá přirozená detoxikace (čištění) organismu. Protože vodu v různých formách neustále vylučujeme, musíme ji tělu opětovně dodávat. Přesné množství je individuální, je třeba vzít v potaz roční období, zdravotní stav, pohybovou aktivitu a další faktory. Bez vody nefungují správně naše orgány. Pozor, je-li člověk nemocný, pocit žízně nefunguje zcela správně. Lidé, kteří trpí např. cukrovkou, mají větší pocit žízně než lidé zdraví, staří lidé o pocit žízně postupně zcela přicházejí – často u nich tedy hrozí dehydratace. Pro zdraví člověka je nejlepší čistá voda, případně občas doplněná o bylinky či rostlinné šťávy. Pozor na všechny nápoje, které obsahují cukr, sladidla, barviva a aroma. Slazené nápoje jsou jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících to, zda budeme nebo nebudeme mít kila navíc. Běžná pitná voda obsahuje celé spektrum mikroživin, zejména vápník a hořčík. Určitě jste již slyšeli slovní spojení „tvrdá voda“. Tvrdost vody je dána právě množstvím hořčíku a vápníku. Čím větší je jejich koncentrace, tím tvrdší voda, a naopak. V Česku je voda přísně kontrolována a veškerá voda, která teče z kohoutků na veřejných místech i v domácnostech, musí být pitná. Velkým trendem je pití balených vod. Není však prokázáno, že by balené vody měly zásadní pozitivní vliv na zdraví člověka, navíc vzniká problém s plastovým odpadem. Věděli jste, že na výrobu jedné půllitrové plastové lahve se spotřebuje až 10 l vody?

Otázky k textu, podklad k referátu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potraviny?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



Čistá voda

Čistá voda by měla být základem našeho pitného režimu. Voda ochucená by měla na stůl patřit spíše jen při významných příležitostech nebo v případě, že má pro člověka pozitivní výživový vklad, jako je např. dobře připravené smoothie či fresh. I tak ale platí, že základem má být čistá voda. Neustálé popíjení ovocných šťáv dodává tělu nepřiměřené množství jednoduchých sacharidů (cukrů), což může mít na naše zdraví neblahý vliv. Čistá voda je nejvhodnější ke stálému pití pro osoby bez rozlišení věku a zdravotního stavu. Při výběru čisté vody rozlišujeme vodu kohoutkovou a vody balené. Zatímco voda balená produkuje spoustu plastů a dochází díky ní k zátěži životního prostředí, voda kohoutková zátěž z plastů nepřináší. Počítat je potřeba také s rozdílem v ceně. Voda balená je mnohonásobně dražší než voda kohoutková. Pojďme se podívat i na další rozdíly mezi různými druhy vody, abyste věděli, co kupujete, kupujete-li balené vody.

Kohoutková voda

Pitná voda z veřejných vodovodů má v ČR velmi dobrou kvalitu. Ne všude a ne vždy však plně vyhovuje i její pach nebo chuť. U pitné vody z vodovodu má spotřebitel řadu práv, o kterých často ani neví. Např. má právo od vodárny získat aktuální výsledky hodnocení kvality vody nebo seznam látek, které se k úpravě vody používají. Stalo se vám někdy, že vám tekla z kohoutku voda bíle zakalená? Řekl vám někdo, že to svědčí o vysokém obsahu chlóru? Nemusí to být vždy pravda, protože bílé zabarvení vody způsobuje často vzduch rozpuštěný ve vodě. Tato skutečnost nemá žádný vliv na chuťovou kvalitu vody ani na zdraví spotřebitele a po několika minutách odstátí vzduch z vody postupně vyprchá.

Druhy balené vody

Balená kojenecká voda

Balená kojenecká voda je kvalitní voda z chráněného podzemního zdroje, která je vhodná pro přípravu kojenecké stravy a k trvalému přímému požívání všemi skupinami obyvatel. Celkový obsah minerálních látek může být nejvýše 500 mg/l. Protože u této vody je zakázána jakákoli úprava měnící její složení, je kojenecká voda jedinou balenou vodou, u které je zaručeno původní přírodní složení.

Balená pramenitá voda

Kvalitní voda z chráněného podzemního zdroje, která je vhodná k trvalému přímému požívání dětmi i dospělými. Celkový obsah minerálních látek může být nejvýše 1000 mg/l (tedy stejně jako u pitné vody) a voda může být upravována jen fyzikálními způsoby. Termín pramenitá voda nahradil dřívější název „stolní voda“. Do balené pramenité vody nelze přidávat žádné látky s výjimkou oxidu uhličitého.

Balená přírodní minerální voda

Voda z chráněného podzemního zdroje přírodní minerální vody schváleného ministerstvem zdravotnictví. Tuto vodu lze rovněž upravovat pouze fyzikálními způsoby a nelze do ní přidávat jiné látky než oxid uhličitý. Za (přírodní) minerální vodu může být prohlášena prakticky každá podzemní voda, která má „původní čistotu“, je stabilní a její zdroj je dobře chráněn. Bez ohledu na to, zda má minerálních látek mnoho nebo málo. Na obsahu minerálních látek záleží, zda lze vodu pít denně bez omezení množství nebo jen doplňkově a občas. Čím více minerálních látek voda obsahuje, tím méně je vhodná ke každodenní konzumaci.

Balená pitná voda

Voda splňující požadavky na pitnou vodu. Tuto vodu lze získávat z jakéhokoli vodárenského zdroje, upravovat ji stejně jako kohoutkovou vodu a rovněž požadavky na jakost jsou shodné s požadavky na pitnou vodu z kohoutku. Většina těchto balených vod je ostatně z kohoutkové vyráběna. Na rozdíl od výše uvedených druhů balených vod lze balenou pitnou vodu uměle doplňovat minerálními látkami (Ca, Mg, Na, K – ve formách uvedených ve vyhlášce), ale pokud se tak stane, musí být na obale uveden

výčet doplněných látek a jejich obsah ve vodě a slovní označení „uměle doplněno minerálními látkami – mineralizovaná pitná voda“. Balenou pitnou vodu lze také sytit oxidem uhličitým. Balené pitné vody jsou uváděny na trh pod různými názvy. Vedle obchodních značek je to např. „perlivá voda“ nebo „stolní voda“. Vždy musí být na etiketě uvedeno, že se jedná o pitnou vodu.

Můžeme pít minerální vody neustále?

Na etiketách balených kojeneckých, pramenitých a přírodních minerálních vod musí být uveden název zdroje, ze kterého je voda čerpána, a lokalita, kde se zdroj nachází. Bez omezení lze konzumovat kojenecké, pramenité a jen slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého. Minerální vody nejsou vhodné pro stálé pití kvůli riziku narušení minerálního a vodního metabolismu. Některé minerální vody mají léčivé účinky. Jako součást léčebné kúry se však užívají časově omezenou dobu, nikoliv trvale. Trvalá konzumace středně a silně mineralizovaných vod představuje zvýšené riziko žlučových, močových a ledvinových kamenů, vysokého tlaku, některých kloubních chorob či zdravotních komplikací v těhotenství. Minerální vody (minerálky) obsahují větší množství rozpuštěných látek, proto je nutné číst na etiketách jejich složení, aby se příznivý efekt nezměnil v riziko.

Vody sycené oxidem uhličitým

Vody sycené oxidem uhličitým jsou oblíbeným osvěžujícím nápojem, ale jejich zdravotní nevýhody převažují nad výhodami, a proto by měly být konzumovány jen výjimečně. Mezi zápory lze zařadit možné způsobení žaludečních a trávicích obtíží, zvýšení dechové a tepové frekvence. Navíc jich nelze vypít moc najednou, mají diuretické vlastnosti, takže rozhodně nejsou ideálním nápojem k náhradě chybějících tekutin.

Zdroj: KOŽÍŠEK, F. *Rady spotřebitelům balených vod.* [cit. 14.4.2021]

Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/rady-spotrebitelum-balenych-vod>

Návrh osnovy referátu:

1. Co je hlavním sdělením článku?
2. Shrňte třemi větami, co je dobré si z článku zapamatovat.
3. Jaká informace z článku vám připadá zajímavá?
4. Jaká informace z článku vám připadá překvapivá/šokující?
5. Které informace z článku se hodí pro každodenní život?

„AHA moment“: ...

Chceme se dozvědět víc: ...

Novináři – poster

Dnes jsme vařili ...

Kuchařský tým ...

Recept na vyžádání zde ...

Náš tip ...

Tip ze zahraničí ...

Doporučené video na YT:

Jamie Oliver – LET'S TALK ABOUT TEA! (4:24 min)

