



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 3. - 5. 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 uzeném 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 chuti.

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)

Děti ostatním ukáží svého šneka, kterého považují za nejpovedenějšího a udělí celé lekci vaření známku podle toho, jak se jim líbilo. Své hodnocení můžou zdůvodnit.

Příloha:

Tempeh patří mezi tradiční indonéské jídlo, základem tempehu jsou sójové boby, které jsou díky kvašení porostlé ušlechtilou plísní. Podobně jako u sýru hermelín.

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 sojové boby jsou prorostlé určitou plísní. Udělali kuličky z uvařených sojových bobů, zamotali je do listu a nechali na nejteplejším místě svého obydlí. To byli prvopočátky výroby tempehu.

Tempeh je zajímavý tím, že obsahuje všechna vitamíny řady B.

Zdroje: <http://www.tempeh.cz/o-tempehu/> nebo <http://www.bio-life.cz/bio-vyroby/tempeh.html>

Tamari

Tamari patří mezi tradiční asijské sojové omáčky. Vyrábí se procesem přírodního kvašení známým stovky let ze směsi rozdrčených sójových bobů. Používá se k ochucování jídel, kde především v těch tekutých plně zastoupí sůl.

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

Inspirace receptu z knihy Makrobiotické nedělní vaření od Dagmar Lužné

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