



## Metodický materiál pro učitele

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

#### Štědračka

Cílová skupina: žáci základní školy od 6. do 9. ročníku

Očekávaný výstup:

Žák:

- připraví zdravou polévku
- pracuje s textem, využívá informace pro vlastní práci
- seznámí se s vánoční tradicí
- vyhledává a porovnává informace
- čte text z konce 19. století

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

Anketa ve třídě „Jakou polévku lidé mohou jíst na Štědrý den?“ (15 minut)

Pomůcky: tabule, křída

Postup: děti vyjmenovávají druhy polévek a učitel zaznamenává „statistiku“ na tabuli.

Kritické čtení (15 minut): Co je to štědračka.

Pomůcky: text o štědračce

Děti si jednotlivě nebo ve skupinkách čtou text o štědračce a mají zjistit odpovědi na otázky.

Otázky k textu:

Co je to štědračka?

Z čeho se vařila?

Proč se vařila?

Jak vypadal Štědrý den na konci 19. století zaznamenal František Bartoš:

„Oběd se chystá jak rodině, tak i statku co nejštědřejší. Kdyby chudobná hospodyně celý rok chleba nepekla, na štědrý den koupí si naň mouky. Z těsta chlebového nejprve upeče podplameník své kozičce, zámožnější gazděna peče kravám, ovcím, kozím, koňům po

zvláštním podplameníku. Vdolka toho, do něhož zapekou se byliny, co byly o Božím těle na oltářích, dá se pak po kousku každému dobytčeti. Pekouc koláče z každého těsta i potěradla (povidel, máku, tvarohu) ubere po kousku, upeče z toho osúšek a podělí jím všechen statek. Potom teprv gazděna peče chléb domácím. Po poledni gazděna chystá oběd, nejprve ščedračku, pak ostatní jídla. Na ščedračku dá se vařiti hrachu do hrnce, do něho se přidá suchých švestek, hrušek a kozáků (hřibů), sedva kousky kvačky (sladké řepy) a zemákův, aby se rodily. Polovice ščedračky se usuší a celý rok statku do soli přidává.“

Příprava na další hodinu vaření (10 minut):

Děti si najdou vlastní recept na internetu na ščedračku a dohodnou se, co kdo na příští hodinu vaření přinese. Je potřeba zajistit, aby byl hrách uvařený předem nebo namočený předem. Luštěniny vaříme s kořením (majoránka, saturejka, mořská řasa) a bez soli.

## Blok II

Vaření (70minut)

Pomůcky: hrnec, vařečka

Ingredience: viz recept

## Blok III

Reflexe (20 minut)

Komunitní kruh (KK): Co jsme se o vaření ščedračky naučili a dozvěděli?

Možné rozšíření:

Diskuse: jaké tradice spojené s jídlem máte ve vaší rodině?

Zdroje:

Obyčeje a lidové tradice na Valašsku v rámci církevního a hospodářského roku, ČSOP, 2008.

Šottnerová, D.: Vánoce, původ, zvyky, kolek, hry a náměty. Rubico, 2008.

Autor metodiky: Mgr. Jitka Sedláčková, ZŠ a MŠ Choryně

Odborný garant: Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček, Skutečně zdravá škola, z.s.

Spolupracující pedagogové: Mgr. Petra Barveníčková, ZŠ Loučka

Odborný specialista na výživu: PharmDr. Margit Slimáková, Skutečně zdravá škola, z.s.

Jazyková korektura: PhDr. Helena Burianová, Skutečně zdravá škola, z.s