

PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKA

1a

Příklady zpracování sezónních potravin:
ČERVEN – OKURKA A JAHODY

salátová okurka

STUDENÁ OKURKOVÁ POLÉVKA S KOPREM

suroviny / množství	vybavení	postup	poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • okurky salátové / 500 g <ul style="list-style-type: none"> – oloupejte – nastrouhejte na jemném struhadle • kefír / ½ l • jogurt bílý / ½ l <ul style="list-style-type: none"> – smíchejte dohromady • česnek / 2 stroužky <ul style="list-style-type: none"> – oloupejte a nastrouhejte • kopr čerstvý / 1 p.l. <ul style="list-style-type: none"> – nasekejte na jemno • rostlinný olej / 2 p.l. • sůl / 2 šp. 	<ul style="list-style-type: none"> • struhadlo 	<ul style="list-style-type: none"> • česnek smíchejte s olejem • přidejte strouhanou okurku • zalijte směsí kefíru a jogurtu • osolte • přidejte sekaný kopr • promíchejte a dejte vychladit do lednice 	

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKA

1b

Příklady zpracování sezónních potravin:
ČERVEN – OKURKA A JAHODY

jahody

STUDENÁ JAHODOVÁ POLÉVKA			
suroviny / množství	vybavení	postup	poznámky
<ul style="list-style-type: none"> čerstvé jahody / 500 g – operte a osušte cukr krupice / 3 p.l. bílý jogurt / 250 g smetana / ¼ l 	<ul style="list-style-type: none"> ponorný mixér 	<ul style="list-style-type: none"> jahody nakrájejte na kousky a vložte do mísy posypte jahody cukrem a nechte v chladu pár minut odležet rozmixujte jahody se smetanou a jogurtem dejte rozmixované jahody opět do lednice 	
JAHODOVÝ TATARÁČEK S BALZAMIKEM A PEPŘEM			
<ul style="list-style-type: none"> čerstvé jahody / 500 g – operte a osušte cukr krupice / 5 p.l. – použijte jemný cukr krupici ocet balzamico / 10 p.l. – tmavý, nasládlý čerstvý mletý pepř – použijte čerstvý pepř z mlýnku 		<ul style="list-style-type: none"> jahody nakrájejte na malé kostičky a dejte do mísy přidejte po lžících ocet balzamico přidejte cukr opatrně promíchejte ochucené jahody dejte odležet na 15 minut mimo lednici během této doby ještě jednou promíchejte před podáváním posypte trochou pepře (pepř značně zvýrazní chuť jahod) 	

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKA

2a

Příklady zpracování sezónních potravin:
ZÁŘÍ – MRKEV, VEJCE, HOVĚZÍ MLETÉ MASO

mrkev

PEČENÉ MRKVE S MEDEM

suroviny / množství	vybavení	postup	poznámky
<ul style="list-style-type: none"> mrkev / 10 ks <ul style="list-style-type: none"> vyberte zhruba stejně velké kusy, důkladně mrkve umyjte, ale neškrábejte, odkrojte tmavý zbytek stonku. med / 2 p.l. citron / 1 ks sůl / 1 šp. <ul style="list-style-type: none"> tekutý med dejte do misky, z citronu vymačkejte pouze šťávu přes prsty do misky k medu, osolte. 	<p>nádobí a nářadí</p> <ul style="list-style-type: none"> plech vyložený papírem na pečení, malý štětec na potírání marinádou. <p>spotřebiče / nastavení</p> <ul style="list-style-type: none"> horkovzdušná trouba; předehřát na 200 °C. 	<ul style="list-style-type: none"> med, sůl a citronovou šťávu promíchejte, mrkve naskládejte na plech těsně vedle sebe, potřete mrkve důkladně marinádou, dejte plech s mrkvemi do trouby do prostředního zásuvy, pečte skoro do měkka; 40–50 minut. 	

vejce

VAJEČNÁ OMELETA

suroviny / množství	vybavení	postup	poznámky
<ul style="list-style-type: none"> vejce / 10 ks <ul style="list-style-type: none"> rozklepněte vejce do mísy, sůl / 1 šp. máslo / 50 g <ul style="list-style-type: none"> nakrájejte máslo na kostky do misky, nechte mimo lednici změkknout, strouhanka / p.m. <ul style="list-style-type: none"> použijte bezpečkovou kukuřičnou strouhanku. 	<p>nádobí a nářadí</p> <ul style="list-style-type: none"> metlička velká, zapékač mísa. <p>spotřebiče / nastavení</p> <ul style="list-style-type: none"> horkovzdušná trouba; předehřát na 200 °C. 	<ul style="list-style-type: none"> osolte vejce ještě před tím, než začnete šlehat, vejce prošlehejte metličkou tak, aby se spojily bílky se žloutky, máslem vymažte zapékač mísu; použijte prsty, vysypte strouhankou až k hornímu okraji; co se nepřilepí na máslo, vysypte, vejce vlijte do zapékač mísy, dejte zapékač mísu s vejci do trouby, pečte 15–20 minut. 	

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKA

2b

Příklady zpracování sezónních potravin:
ZÁŘÍ – MRKEV, VEJCE, HOVĚZÍ MLETÉ MASO

hovězí mleté maso

HAŠÉ NA ZELENINĚ A RAJČATECH

suroviny / množství	vybavení	postup	poznámky
<ul style="list-style-type: none"> • řepkový olej / 5 p.l. • mrkev / 1 ks • celer / ¼ ks <ul style="list-style-type: none"> – oškrábejte vrchní slupky, – nastrouhejte na hrubém struhadle, • cibule / 1 ks <ul style="list-style-type: none"> – oloupejte, – nakrájejte na drobné kostičky. • sůl / 1 šp. • hovězí maso/ 1000 g <ul style="list-style-type: none"> – použijte jemně mleté netučné maso. • rajčata v plechovce/ 450 g <ul style="list-style-type: none"> – použijte konzervovaná loupaná rajčata celá. 	<p>nádobí a nářadí</p> <ul style="list-style-type: none"> • deska, • nůž univerzální, • škrabka na brambory, • kastrol (nízký, široký), • štouchadlo na brambory, • struhadlo hrubé. <p>spotřebiče / nastavení</p> <ul style="list-style-type: none"> • sporák / plotna s velkým výkonem. 	<ul style="list-style-type: none"> • rozehřejte kastrol na středně vysokou až vysokou teplotu, • do kastrolu dejte olej, • připravte zeleninový základ: <ul style="list-style-type: none"> – celer a mrkev restujte 10 minut potom přidejte cibuli, restujte 10 minut, – přidejte maso, – restujte dál zprudka 5 – 7 minut, – míchejte od spodu kastrolu a přitom rozmělnujte maso štouchadlem na brambory, • přidejte rajčata, a také je rozmačkejte, • vařte 5 minut na střední výkon plotny. 	

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKA

3a

Příklady zpracování sezónních potravin:
ŘÍJEN – DÝNĚ, PAPRIKA, CUKETA, LILEK

dýně

DÝŇOVÉ PYRÉ S ČERSTVÝM MÁSLEM

suroviny / množství	vybavení	postup	poznámky
<ul style="list-style-type: none"> dýně hokaido / 1 ks/1kg <ul style="list-style-type: none"> – odkrojte konce, – přepulte a pak rozčtvřte velkým nožem, – vyškrabejte lžící semena a vlákna (semínka si usušte a uschovejte), – dýně hokaido se používá i s vrchní slupkou, ale u ostatních druhů se musí tuhá slupka odkrájet. řepkový olej / 10 p.l. cibule / 1 ks <ul style="list-style-type: none"> – oloupejte hnědou slupku, – nakrájejte na drobné kostky, sůl / 1 šp. zeleninový vývar / 1 l <ul style="list-style-type: none"> – připravte dopředu máslo / 50 g <ul style="list-style-type: none"> – nakrájejte na kostky a dejte do misky a do lednice 	<p>nádobí a nářadí</p> <ul style="list-style-type: none"> • deska, • nůž velký, • kastrol (široký, nízký), • poklice na kastrol, • větší cedník a naběračka na pasírování, • stěrka na vmasírování másla. <p>spotřebiče / nastavení</p> <ul style="list-style-type: none"> • sporák / středně výkonná plotna / korigujte plamen pouze pod dno kastrolu 	<ul style="list-style-type: none"> • dýni nakrájejte opatrně na kousky (nemusíte hlídat tvar, ale snažte se nakrájet stejně velké kousky), • rozehejte kastrol, • dejte olej hned na to • dejte cibuli hned na to • osolte cibuli, • restujte 10 minut, • nakrájenou dýni dejte do kastrolu k cibuli, • restujte dalších 10 minut, • podlijte vývarem, a to pouze do výšky obsahu kastrolu, • přiveďte do varu, • zmírněte plotnu na minimum a přiklopte poklici, • vařte 30 minut, • sceďte vodu a dýni zachyťte do cedníku, • ještě teplou dýni po částech pasírujte do čistého kastrolu; naběračkou kružte po cedníku; co neprojde skrz cedník, vyhodte, • masírujte máslo do dýňového pyré, • přiklopte poklici, aby pyré nevychladlo 	

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ

PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKA

3b

Příklady zpracování sezónních potravin:
ŘÍJEN – DÝNĚ, PAPRIKA, CUKETA, LILEK

paprika

cuketa

lilek

GRILOVANÁ ZELENINA S BYLINKAMI

suroviny / množství	vybavení	postup	poznámky
<ul style="list-style-type: none"> paprika červená / 2 ks <ul style="list-style-type: none"> – podélně překrojte na ¼, – jadřinec odlomte, – malým nožem dočistěte segmenty, cuketa / 2 ks <ul style="list-style-type: none"> – nakrájejte kolečka ½ cm, – potřete olivovým olejem. lilek / 2 ks <ul style="list-style-type: none"> – nakrájejte kolečka ½ cm, – lehce shora osolte z obou stran a položte jednotlivá kolečka na rošt nebo ubrousek, aby mohla sůl vytáhnout z lilků vodu. sůl / p.m. olivový olej / p.m. <ul style="list-style-type: none"> – dejte olej do misky se štětcem. 	<p>nádobí a nářadí</p> <ul style="list-style-type: none"> • plech nízký, vyložený papírem na pečení, • pánev velká, • pinzeta / klips, • miska se štětcem, • mísa s poklicí. <p>spotřebiče / nastavení</p> <ul style="list-style-type: none"> • trouba s grilem / předehřát horní gril na nejvyšší stupeň (250 °C), • sporák / plotna s velkým výkonem / korigujte pod dno pánve. 	<p>paprika</p> <ul style="list-style-type: none"> • čtvrtky paprik položte na plech, vnitřní částí dolů, • dejte plech s paprikami do horního zásuvu pod gril, • grilujte tak dlouho, dokud nebudou na paprikách černé puchýře; bude vám připadat spálená, • vyndejte plech z trouby, • papriky pinzetou nebo klipsem přendejte do mísy, • přiklopte poklici (nebo můžete uzavřít přetáhnout přes mísu fólii, • nechte 10 minut stát, • paprikám sloupněte spálenou slupku (vyhodte), • oloupané papriky naskládejte do boxu na skladování a pokapejte každou vrstvu olivovým olejem. <p>cuketa, lilek</p> <ul style="list-style-type: none"> • pánev nechte rozpálit, • cukety opečte již bez použití oleje, • povrch má mít hnědé skvrny a cuketa se trochu scvrkne, • opečené cukety osolte a potřete olivovým olejem, • vodu z lilků ubrouskem odsajte, • potřete lilky olejem, • opečte stejně jako cukety • opečené lilky potřete olejem. 	

I. st.
ZŠII. st.
ZŠ