

- 5) Připravené rohlíky nakrájejte na kolečka. Jednotlivé kousky pak namažte pomazánkou a skládejte na táč. Nachystejte pro každého spolužáka ve třídě dva kousky. Před mazáním rohlíků si nezapomeňte pořádně omýt ruce.
- 6) Po ukončení všech činností si uklidte pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

POSTUP – TVAROHOVÁ POMAZÁNKA:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a oblečte zástěry.
- 2) Z květináče si otrhejte vhodné listky bylinek a pořádně omyjte vodou. Poté je na drobně nakrájejte na prkénku.
- 3) Do mísy na pomazánku vyklopte tvaroh z vaničky, přidejte špetku soli a nejmenší nakrájené bylinky. Vše důkladně promíchejte vařečkou. Dochutěte solí dle chuti.
- 4) Připravené rohlíky nakrájejte na kolečka. Jednotlivé kousky pak namažte pomazánkou a skládejte na táč. Nachystejte pro každého spolužáka ve třídě dva kousky. Před mazáním rohlíků si nezapomeňte pořádně omýt ruce.
- 5) Po ukončení všech činností si uklidte pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

Z FARMY NA NÁŠ STŮL, aneb zdravě – hravě o původu a zpracování potravin

Výukový program pro žáky I. stupně základních škol a školní družiny



RECEPTY

Autoři: Petr Pavelčík, Monika Havlásková, Marie Petrů, Lenka Pavelčíková, Iva Koutná
Ilustrace: Kateřina Mrnůščíková

Financováno z prostředků Ministerstva zemědělství v rámci projektu č. 42/2018.

VLOČKY S JOGURTEM

POMŮCKY: pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, mlýnek na vločky, miska na mleté vločky, lžíce na nabírání vloček, lžíce na nabírání jogurtu, lžička na nabírání medu nebo marmelády, lžička pro každého člena třídy, misky

SUROVINY: bílý jogurt, med nebo marmeláda, oves

POSTUP:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a oblečte zástěry.
- 2) Na mlýnku (vločkovači) do připravené misky namelte tolik obilek ovsu, abyste měli dostatečné množství vloček pro celou třídu. Ideální je, pokud se budete ve skupině střídat.
- 3) Na stůl si nachystejte tolik kelímků, kolik vás je ve třídě. Do každého kelímku dejte jednu vrchovatou lžici vloček, jednu lžici bílého jogurtu a lžičku marmelády nebo trochu medu.
- 4) Ukliděte si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

CHLEBA S MÁSLEM

POMŮCKY: pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, příborové nože, uzavíratelná sklenice, sklenice na slítí mléka, miska na hotové máslo, táč na namazané chleby, prkénko a nůž na krájení chleba na menší kousky, může být máselnice na ukázkou, může být trenážer na dojení mléka

SUROVINY: krájený chléb (nejlépe vekovitého tvaru, od místního pekaře), vychlazená smetana ke šlehání 42% (určitě musí mít přes 30 %), sůl na posolení namazaných chlebů

POSTUP:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem oblečte zástěry.
- 2) Do připravené sklenice nalijte smetanu ke šlehání a důkladně uzavřete víčkem.
- 3) Sklenici třepjte tak dlouho, dokud se v ní nevytvoří žlutá hrouda plavající v bílém mléce (máslo).
- 4) Mléko slijte do sklenice a hroudu másla vyklopte na misku.
- 5) Nachystejte si chléb. Vyndejte krajíčky chleba na prkénko a nakrájejte na poloviny.
- 6) Před mazáním chleba si opět omyjte ruce.
- 7) Každý kousek chleba namažte vyrobeným máslem, můžete malinko posolit.
- 8) Namazané chleby skládejte na připravený táč.
- 9) Ukliděte si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

SMOOTHIE

POMŮCKY: pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, mixér na smoothie, lžička, miska na omývání, škrabka, nůž, prkénko, miska na slupky a okrojky, kelímky, brčka

SUROVINY: med, ovoce, voda

POSTUP:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a oblečte zástěry.
- 2) Ovoce vložte do omývací misky a pořádně omyjte proudem čisté vody.
- 3) Omyté ovoce dle potřeby oloupejte, okrouhejte nebo vykrájejte. Nepotřebné části ovoce dejte do misky na zbytky a později odnesete na kompost.
- 4) Očištěné a nachystané ovoce vložte do mixéru. Přidejte 2 lžičky medu. Podle potřeby můžete zakápnout malým množstvím vody. Nakonec vše rozmixujte. Hotovou směs můžete ochutnat a případně dosladit medem.
- 5) Hotovou rozmixovanou směs rozlijte do připravených kelímků. Je třeba nachystat tolik kelímků, kolik vás je ve třídě. Pro každého připravte i brčko.
- 6) Ukliděte si pracovní plochu a omyjte použité pomůcky.

ROHLÍK S POMAZÁNKOU

POMŮCKY: pracovní zástěry, ubrus na pracovní stůl, prkénko na krájení rohlíků, nůž na pečivo, miska, vařečka, táč, škrabka, struhadlo, miska na slupky, prkénko na krájení bylinek, ostrý nůž na krájení bylinek

SUROVINY: rohlíky, sůl, dále dle zvolené pomazánky:

Mrkvová: kysaná smetana, pepř, menší citrón, 3 větší mrkve

Tvarohová: jeden až dva polotučné tvarohy ve vaničce, bylinky v květináči

POSTUP – MRKVOVÁ POMAZÁNKA:

- 1) Nejprve si všichni omyjte ruce mýdlem a oblečte zástěry.
- 2) Za pomoci škrabky oškrabte mrkev. Slupky dávejte do misky na slupky. Oškrábanou mrkev pořádně omyjte tekoucí vodou.
- 3) Mrkev nastrouhejte na jemno do misky na pomazánku. Přidejte kysanou smetanu, špetku soli a špetku pepře.
- 4) Omyjte citrón tekoucí vodou a na prkénku ho rozpulte. Nakapejte citronovou šťávu z jedné poloviny citrónu do misky s ostatními surovinami. Vše důkladně promíchejte vařečkou. Dochuťte dle chuti.