

FAIRTRADOVÁ KUCHAŘKA

Fair trade je způsob obchodu, který zaručuje pracovníkům z rozvojových zemí spravedlivou odměnu za jejich práci. Pěstitelé a řemeslníci v rámci fair trade dostávají takovou výkupní cenu, která odpovídá nákladům na výrobu a zaručuje jim důstojný život. Mezi základní principy fair trade patří férové obchodní podmínky, dodržování lidských a pracovních práv, šetrnost k životnímu prostředí nebo vyplácení tzv. sociálního příplatku, který je investován do projektů místního rozvoje. Fairtradový výrobek poznáte například podle označení ochrannou známkou FAIRTRADE na obalu.



Nastavení mezinárodního obchodu není fér k lidem, kteří pro nás pěstují kávu, kakao, čaj, banány nebo květiny. Fair trade je dobrý obchod. Lidem ze zemí Afriky, Asie a Latinské Ameriky dává možnost užít se vlastní prací za důstojných podmínek – dostávají spravedlivě zapláceno, jejich děti mohou chodit do školy a pěstují plodiny či květiny s ohledem na životní prostředí.

<http://www.nazemi.cz/cs/fairtrade>



DORT PAVLOVA, ZŠ Integra

SUROVINY:

- **4x bílky** (z domácího chovu Hovězí)
- **200 g cukr moučka** (nebo jsme zkoušeli z třtinového cukru fair trade (obchod blízko Jednoty s fair trade výrobky), ale je potřeba ho rozmixovat v mixéru s ostrými noži na moučku)
- **1x kávová lžička octa**
- **1x polévková lžice (zarovnaná) škrobové moučky** (bramborový nebo kukuřičný škrob)
- **2 kelímky nesladké smetany na šlehání** (my jsme zkoušeli i šlehačku z domácího mléka z Halenkova – je potřeba ztužovač šlehačky a výsledná šlehačka je téměř tuhá)
- **Ovoce na ozdobu dle možností.** U nás:
 - Borůvky (vlastní sběr na Horní Bečvě)
 - Černý rybíz (domácí zahrádka v Janové)
 - Maliny (domácí zahrádka Hovězí)
- **Vlašské ořechy** (vlastní zahrada u Brodu)
- **Máta a meduňka** (zahrádka školy)
- **Čokoláda fair trade** (obchod blízko Jednoty s fair trady výrobky)



POSTUP:

Vyšleháme si bílky ve sněhu a do hotového sněhu po lžících zašleháváme cukr. Šleháme tak dlouho až necítíme žádné krupičky cukru mezi prsty. Potom přidáme: **POZOR UŽ NEŠLEHAT!** ocet – pouze lehce zamíchat a přes sítko přimícháme škrob.

Celá hmota je krásně tuhá a sněhově bílá. Vyklopíme ji do středu plechu na pečící papír a rozetřeme do tvaru kulatého dortu.

Pečení: troubu předehřát na 150 stupňů, vložíme dort a troubu ihned ztlumíme na 140 stupňů a pečeme 15 min. poté troubu ztlumíme na 130 stupňů a pečeme 1hod a 15min.

DŮLEŽITÉ:

Při pečení a ani po něm se trouba nesmí otevírat. Nechte dort v troubě vychladnout. Jinak to celé spadne a zhoubovatí!

Nakonec dort nazdobte šlehačkou a ovocem.

Dort vyráběly tři děti ve věku 11–15 let (Anička Klimešová, Ctibor Goldefus, Eliška Kašparová).

*Veronika Klimešová,
vychovatelka školní klub*



Fairtradová čoko-povidlová pochoutka, ZŠ Sychrov

SUROVINY:

- Regionální povidla (nebo domácí)
- Piškoty
- Fairtradová čokoláda
- Třtinový cukr
- Domácí švestková šťáva z kompotu (sladká)

POSTUP:

Vezmeme dva piškoty a slepíme je k sobě švestkovými povidly (nejlépe regionálními, domácími, mírně kyselými). Namočíme do švestkové šťávy (šťáva ze švestkového domácího kompotu by měla být sladká, nebo doslažená cukrem).

Necháme mírně oschnout a máčíme do rozpuštěné fairtradové čokolády (nebo čoko polevy z kakaa a tuku).

Podáváme k fairtradové kávě.



Dobrou chuť.

*Anna Ševčíková, 8.A
ZŠ Vsetín, Sychrov 97*



Kokosový „kukísek“, ZŠ Rokytnice

SUROVINY:

- 2 hrnky ovesných vloček
- 2 hrnky hladké mouky
- 1 hrnek krupicového cukru
- 2 hrnky kokosu
- 3 celá vejce
- 2 lžice medu
- 30 dkg změkklé hery
- 1 hrnek – směsi toho co máme rádi např. mleté ořechy, rozinky, brusinky
- ½ prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody



POSTUP:

Všechny ingredience smícháme, z těsta uděláme malé kuličky, které trochu rozmáčkneme na placičky a pečeme na 190 stupňů zhruba 10–15 min.

Žákyně 7.B třídy
Základní škola Vsetín, Rokytnice 436



Ověřené recepty na moučníky s použitím místních a fairtradových surovin

Autor: Veronika Jurásková, restaurace Salis, Liptál

Kakaovo-tvarohový koláč

SUROVINY:

- 2 hrnky bio hladké pšeničné mouky
- 1 hrnek bio třtinového cukru fair trade
- 1/2 hrnku rostlinného oleje
- 1 hrnek mléka
- 3 bio vejce
- 1 prášek do pečiva nebo 20g prášku do pečení bez fosfátů
- 4 polévkové lžice kakaa fair trade
- Na nádivku: 1 kg tvarohu z farmy, 200g třtinového bio cukru, 1 žloutek, 1 lžička citronové kůry, mléko. Vše smícháme a rozředíme mlékem do hustoty řidšího jogurtu.

POSTUP:

Všechny ingredience na koláč smícháme dohromady, polovinu těsta vlijeme do vymaštěné a vysypané formy potřeme tvarohovou směsí a zalejeme zbylým těstem. Pečeme při 175 °C cca 25 minut.

Makovec

SUROVINY:

- 250 g pšeničné hladké nebo polohrubé bio mouky
- 100 g bio třtinového cukru fair trade
- 250 ml mléka
- 120 ml rostlinného oleje
- 2 ks bio vajíček
- 100 g mletého máku
- 10 g prášku do pečiva (bez fosfátů) k dostání ve zdravé výživě nebo 1 sáček kypřícího prášku
- špetka soli

POSTUP:

V mléce rozšleháme vajíčka a vmícháme ostatní ingredience. Těsto vlijeme do vymazané a vysypané formy (dortové, na biskupský chlebíček nebo bábovkové formy). Pečeme při 180 °C cca 30 minut.

Mrkvovo-mandlové řezy

SUROVINY:

- 250 g strouhané bio mrkve
- 3 ks bio vajíček
- 100 g bio třtinového cukru fair trade
- špetka soli
- 150 g rozpuštěného másla
- 1 lžička citronové kůry
- 150 g polohrubé pšeničné bio mouky
- 100 g celozrnné pšeničné bio mouky
- 1 sáček kypřicího prášku nebo 10g bezfosfátového prášku do pečiva
- kousek másla a trocha mouky na vymazání formy

POSTUP:

Mrkev oloupeme a najemno nastrouháme. Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Z bílků, poloviny cukru a špetky soli vyšleháme tuhý sníh. Zbylý cukr utřeme se žloutky do pěny. Postupně do ní vmícháme rozpuštěné máslo a 5 lžic horké vody. Přidáme mrkev, citrónovou kůru, oba druhy mouky prosáté s kypřicím práškem a nakonec bílkový sníh. Vymícháme hladké těsto. Formu vymažeme tukem, vysypeme moukou a rozetřeme do ní těsto. Vložíme je do vyhřáté trouby a pečeme při 175 °C asi 35 minut. Upečený koláč necháme ve formě vychladnout.

Perníková buchta

SUROVINY:

- 500 g pšeničné hladké bio mouky
- 6 polévkových lžic medu
- 300 ml mléka
- 3 bio vejce
- sáček perníkového koření
- 150 g rozpuštěného másla
- 1 polévková lžice kakaa fair trade
- 1 prášek do pečiva nebo 20g prášku na pečení bez fosfátů
- 3 polévkové lžice domácích povidel

POSTUP:

Všechny suroviny smícháme a vyšleháme v hladké těsto, které pečeme ve vymazané a vysypané formě při 175°C cca 30 až 35 min.

Kakaová buchta s tvarohem a ořechy

SUROVINY:

- 150 g másla
- 150 g FAIR trade třtinového cukru
- 150 ml mléka
- 2 bio vejce
- 5 lžic FAIR trade kaka
- lžička jedlé sody
- 100 g vlašských ořechů
- 250 g tvarohu
- 200 g hladké mouky



POSTUP:

Máslo s cukrem vyšleháme, přidáme vejce a ostatní suroviny, pečeme při 180°C cca 25 minut na vymazaném a vysypaném plechu.

Kokosová buchta

SUROVINY:

- I. těsto: 2 bio vejce
150 g FAIR TRADE třtinového cukru
300 g hl. mouky
250 ml mléka
lžička jedlé sody
- II. těsto: 150 g FAIR TRADE kokosu
100 g FAIR TRADE třtinového cukru
200 ml smatany na šlehání
- Na dokončení 200 ml smetany, 50 g FAIR TRADE kokosu



POSTUP:

Suroviny na 1. těsto smícháme a rozložíme na plech vyložený pečicím papírem, suroviny na 2. těsto spojíme a nanese na 1. těsto a pečeme při 180°C cca 25 min.

Na ještě teplou buchtu ušleháme 200ml smetany a rozetřeme, na závěr posypeme kokosem a necháme vychladnout.

Perník

SUROVINY:

- 170 g třtinový cukr fair trade
- 70 g másla
- 100 g medu
- 50 ml mléka
- 3 vejce

- 300 g hladké mouky
- 1 lžička jedlé sody
- 2 lžičky perníkového koření
- Čokoládová poleva: Mléčná čokoláda fair trade, 100 g másla, lžice mléka.

POSTUP:

Cukr, máslo, med, mléko a koření smícháme a přidáváme vejce a mouku se sodou, pečeme při 170 ° C cca 35 min.

Po vychladnutí potřeme čokoládovou polevou.

Kokosovník

SUROVINY:

- 1 vejce,
- 1 hrnek polohrubé mouky,
- 1 hrnek třtinového fair trade cukru,
- 1 hrnek fair trade kokosu,
- 1 hrnek mléka,
- 1 lžička sody

POSTUP:

Vše smícháme a pečeme při 130 ° C cca 30 min.

Čokoládové mini muffiny (na 24 ks)

SUROVINY:

- 2 vejce,
- 1 hrnek třtinového cukru fair trade,
- 2 hrnky hladké mouky,
- 1/2 hrnku mléka, 1/2 hrnku rozpuštěného másla,
- 1 lžička sody,
- 3 lžice fair trade kaka,
- mléčná čokoláda fair trade

POSTUP:

Všechny přísady smícháme kromě čokolády a naplníme do košíčků, čokoládu nalámeme a do každého muffinka zamáčkeme kousek.

Pečeme při 180 ° C cca 10 min.

Višňový moučník s čokoládou

Kroužek Kuchtík, ZŠ Rokytnice

SUROVINY:

- 2,5 hrnku polohrubé mouky
- 1 hrnek moučkového cukru
- 1 hrnek mléka
- ¼ hrnku oleje
- 3 celá vejce
- fairtradová čokoláda
- prášek do pečiva
- 1 vanilkový cukr
- višně



POSTUP:

V misce smícháme mouku s práškem do pečiva. Do druhé misky dáme cukr, vejčička, vanilkový cukr a vyšleháme do bělavé hmoty. Do této směsi postupně přimícháme mouku, mléko a olej. Nakonec vmícháme okapané višně a nastrouhanou čokoládu. Pečeme ve vymazaném plechu asi 20 minut na 180 stupňů.

