

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

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"> <li>čerstvé jahody / 500 g – operte a osušte</li> <li>cukr krupice / 3 p.l.</li> <li>bílý jogurt / 250 g</li> <li>smetana / ¼ l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ponorný mixér</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jahody nakrájejte na kousky a vložte do mísy</li> <li>posypte jahody cukrem a nechte v chladu pár minut odležet</li> <li>rozmixujte jahody se smetanou a jogurtem</li> <li>dejte rozmixované jahody opět do lednice</li> </ul>	

## JAHODOVÝ TATARÁČEK S BALZAMIKEM A PEPŘEM

<ul style="list-style-type: none"> <li>čerstvé jahody / 500 g – operte a osušte</li> <li>cukr krupice / 5 p.l. – použijte jemný cukr krupici</li> <li>ocet balzamico / 10 p.l. – tmavý, nasládlý</li> <li>čerstvý mletý pepř – použijte čerstvý pepř z mlýnku</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>jahody nakrájejte na malé kostičky a dejte do mísy</li> <li>přidejte po lžících ocet balzamico</li> <li>přidejte cukr</li> <li>opatrně promíchejte ochucené jahody</li> <li>dejte odležet na 15 minut mimo lednici</li> <li>během této doby ještě jednou promíchejte</li> <li>před podáváním posypte trochou pepře (pepř značně zvýrazní chuť jahod)</li> </ul>	
--	--	--	--

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

## vejce

## VAJEČNÁ OMELETA

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

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

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

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

I. st.  
ZŠII. st.  
ZŠ

