

Príprava jedla zo zvyškov potravín – chutný cestovinový šalát

Cieľ aktivity: Uvedomiť si hodnotu jedla. Využitelnosť zvyškov jedla k príprave nového pokrmu. Spolupráca s rodičmi pri snahe o elimináciu množstva jedla, ktoré sa môže pokaziť.

Vyučovaci predmet: ŠKD, pracovné vyučovanie, triednické hodiny.

Pomôcky: potraviny podľa receptu (napr. cestoviny, salám, zvyšky pečeného kurat'a, jogurt, kukurica, zelenina,...), nádoby na miešanie, servírovanie a jedenie, mikrovlnná rúra, dvojplatnička, sporák.

Príprava: Úvodná hodina k téme by sa mala niesť v duchu rozhovoru o tom, čo deti radi jedia, či vždy dojedia desiatu, obed a podobne. Čo sa zo zvyškami jedál stane. Či vedia, koľko stojí nákup potravín na víkend. Či si uvedomujú, že nie všetky deti na svete sú stále najedené. Postupne by sme sa mali dopracovať k tomu, že jedlo nie je až takou samozrejmosťou, ako ho niekedy vnímame. Tu je priestor na pripomenutie, že ak nám ostáva naozaj posledný malý kúsok na tanieriku, v obedárniku či v chladničke, je vhodné ho dojesť a nenechať pokaziť. A čo v prípade, že nám jedla ostáva viac, než len troška? Napríklad cestoviny a mäsko k nemu už nie je?

Postup / realizácia: Príprava chutného cestovinového šalátu. Použijeme bežné suroviny, ktoré máme väčšinou doma. Skvelý je s rajčinami, jogurtom a rybičkami. Variáciou je vajíčko, šunka a kukurica s pridaním trošky oleja, cesnaku a soli. Väčším deťom chutí aj šalát s olivami, bylinkami a rukolou. Chlapcom do neho pridáme kúsok opečenej slaninky. Výborná je kombinácia s uhorkou, feta syrom, jogurtom a cibuľou. Naozaj sa dá namiešať čokoľvek, čo doma nájdeme. Všetky studené variácie sú potom vhodné aj ako desiata.

Podobne sa môžeme pohrať so starším chlebičkom. Vieme ho zapiecť v rúre so salámou, syrom, cibuľou a kečupom zmiešaným s horčicou, s kyslou kapustou, šunkou, jablkom a syrom,... Opiecť v rúre sa dá aj samotný s troškou olivového oleja. Ak ho nakrájame na pásiky, máme paličky, ktoré sa krásne servírujú s nátierkami.

Aj ryžu vieme pomiešať s dusenou zeleninou a máme teplú večeru. Ak ju posypeme ešte slnečnicovými či tekvicovými semiačkami, nezostane ozaj ani troška. Ryža sa dá zapiecť na sladko so šľahačkou a tvarohom, či ako ryžový nákyp. Fantázii sa medze nekladú a internet je plný vynikajúcich receptov.

Zhrnutie: Jedlom, ktoré nám ostalo ako príloha a už k nemu nemáme hlavný chod, neplníme smetiaky, ale po vhodnej úprave, naše brušká.

Prílohy:



Vypracovala: Základná škola J. A. Komenského, Nová cesta 9, Tvrdošovce