

Výroba vlastnej detskej výživy

Cieľ: Vedieť využiť aj jablká, ktoré je potrebné rýchlo spracovať – poudierané a poškodené plody.

Vyučovacie predmety: ŠKD, triednické hodiny, svet práce, záujmový útvar.

Pomôcky podľa receptu: jablká, cukor, vanilkový puding v prášku alebo podobný škrob, hrniec, misky, nožičky, škrabky, poháriky, sporák alebo dvojplatnička.

Príprava: Návšteva sadu. Tu deti vidia, že pri zbere sa ovocie triedy podľa kvality. Delí sa aj na to, ktoré vydrží skladovanie a to, ktoré je treba rýchlo spracovať, aby sa zabránilo plytvaniu.

Postup / realizácia:

Jabĺčka umyjeme a ošúpeme (zo šupiek je možné uvariť čaj) a pokrájame na kúsky. Zalejeme troškou vody a dusíme. Netreba sa báť, neprihoria, pustia šťavu. Jemne prisladieme, po rozvarení môžeme zahustiť pudingovým práškom vymiešaným vo vode. Plníme do pohárikov. Môžeme uskladniť, alebo priamo zjesť. Ak ich poprekladáme bezlepkovými či bežnými piškótami – máme výbornú desiatu či olovrant.

Skvelou a zdravou alternatívou je variť ich bez cukru a pudingového zahustenia. Namiesto toho ich rozmixovať ponorným mixérom. Deťom pripravená detská výživa veľmi chutila.

Zhrnutie: Hoci na stromoch nerastú iba krásne jablká, spoločné majú jedno – všetky chutia skvelo.

Prílohy:



Vypracovala: Základná škola J. A. Komenského, Nová cesta 9, 941 10 Tvrdošovce