

# **Sezónnosť potravín – čo a kedy rastie u nás**

**ZŠ s MŠ Zborov**

# Tekvice

„Keď priniesli dobyvatelia Ameriky do Európy semenka tekvice, netušili, že poklady v tekvici majú pre nás podstatne väčší význam, ako zlato Inkov. Tekvicu dnes pripravujú na mnoho spôsobov tí najlepší šéfkuchári sveta“.

Utorok 14.10.2014 sa niesol na našej škole, v rámci súťaže „Hovorme o jedle“, v znamení oranžovej farby tekvic. V kútiku ľudových tradícií žiaci pripravili výstavku jesenných plodov z vlastných záhrad. Na hodinách výtvarnej výchovy premenili tekvice na rozprávkové bytosti. Pod vedením pani učiteľky slovenského jazyka vytvorili kuchársku knihu receptov, kde hlavnou ingredienciou boli tekvice. Šikovní ilustrátori spestrili kuchársku knihu svojimi ilustráciami.

## **Zoznam aktivít:**

- ▶ Výstava jesenných plodov
- ▶ Tekvicové zázraky
- ▶ Kuchárska kniha

# Výstavka jesenných plodov



# Tvoríme tekvicové zázraky



# Tekvicové zázraky



# Tekvicové zázraky



# Kuchárska kniha – tekvicové zázraky

## TEKVICOVÉ ZÁZRAKY

Kuchárska kniha žiakov  
ZŠ s MŠ Zborov



### Čo je to za zázrak?

Tekvica je nízkokalorická surovina, ktorá je vhodná aj pri diétach. Či už redukčných, alebo zdravotných. Až 90 – 95% z nej tvorí voda a zvyšok sú samé prospešné látky.

### Ďakujeme, Krištof...

Odborníci zistili, že tekvica sa s obľubou používala už v starom Ríme a Grécku. Okrem nich si však na nej s veľkou obľubou pochutnávali aj americkí indiáni. Do strednej Európy ju však vraj dostal až preslávený Krištof Kolumbus a tak vďačíme tomuto objaviteľovi a moreplavcovi nielen za objavenie Ameriky, ale aj za „objavenie“ tekvice. V súčasnosti si môžete vybrať až z 27 druhov tejto zeleniny.

### Čo obsahuje?

V prvom rade treba vyzdvihnúť to, že tekvica obsahuje viac ako 90% vody, čo z nej robí veľmi diétnu potravinu. Zvyšných 10% látok, ktoré sa v nej nachádzajú, sa podieľajú na vašom zdraví a krásy. Tekvica obsahuje vlákninu a rôzne minerály: horčík, zinok, železo, či meď, ale aj karotenoidy, antioxidanty a bielkoviny. Ešte väčší poklad sa však skrýva v jej semienkach. Tekvicové semienka totiž obsahujú dôležité nasýtené a nenasýtené mastné kyseliny, vitamíny A, B, C, zinok, vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík. Semienka preto nikdy nevyhadzujte, ale nechajte ich vysušiť a jedzte namiesto sladkostí či chipsov, napríklad pri pozeraní televízie.

### Prečo jesť tekvicu?

je vhodná pre prekyslený organizmus alebo keď potrebujete očistu  
regeneruje a omladzuje organizmus  
znižuje cholesterol  
pôsobí močopudne  
vhodná pri problémoch s obličkami  
priaznivo pôsobí na mozog a nervy





**Údaje k súťažnému príspevku:**

**Názov školy:** ZŠ s MŠ Zborov

**Adresa školy:** Školská 478, 086 33 Zborov

**Kontaktná osoba:** Mgr. Kvetoslava Kvasková

**e-mail:** kvetka117@centrum.sk

**Tel. č.:** 0908340978

**Ročník:** piaty, šiesty, siedmy

**Trieda:** V. A, VI. A, VII. A

**Meno a priezvisko učiteľov, ktorí akciu pripravili:** Mgr. Emília Purdešová, Mgr. Božena Kusendová

**Meno a priezvisko žiakov, ktorí príspevok pripravili:**

**Recepty:**

**V.A:**

Balntová Bianka

Cia Filip

Hatala Filip

Karala Ján

Kohút Martin

Korba Dominik

Kováčová Valentína

Kurtyová Kristína

Kuruc Timotej

Majcherová Kristína

Marcinčáková Mária

Mihalík Pavol

Mišek Martin

Niemašík Denis

Repiščáková Miroslava

Rimarčíková Viktória

Rondzíková Frederika

Sameková Annamária

Šarišský Matej Július

Šimanský Sebastián

Špaková Frederika

Zajacová Daniela

**VII.A:**

Ferencová Ľudmila  
Gdovin Samuel  
Geffert Jakub  
Guláková Timea  
Karafa Kristián  
Kašperová Kristína  
Krajníková Mária  
Kuruc Marek

**VII. A:**

Kalapačová Bianka  
Kanská Simona  
Kaňuch Erik  
Majcherová Viktória

Zajacová Zizana

**Ilustrácie (VI. A):**

Balent Timotej  
Baran Matej  
Buffa Oliver  
Cinová Viktória  
Geffertová Kristína  
Guláková Klaudia  
Hrozeková Kristína  
Kováč Miroslav  
Magoč Lukáš  
Mikita Tobiáš  
Niemašíková Lea  
Ručinská Nikola  
Siváková Aneta  
Stachová Andrea  
Svejdíková Kristína  
Tomik Emil  
Varjanová Terézia  
Velička Vojtech

**Celkový počet žiakov, ktorí sa do súťaže zapojili: 53**

**Názov vyhlásenej dennej témy: Sezónnosť potravín – čo a kedy rastie u nás**