

Špalda

Cieľ: Upiecť a ochutnať chlieb zo špaldovej múky so semienkami. Špalda patrí medzi málo známe obilniny. Pripraviť zdravú sladkosť z ovsených vločiek, otrúb a medu.

Vyučovací predmet: Biológia – možno realizovať v 5. roč. v rámci témy Poľné plodiny – obilniny a krmoviny, v 6. roč. téma Plod a semeno, v 7. roč. téma Zložky potravy, Zásady zdravej výživy.

Pomôcky: papier, perá, suroviny podľa receptov, pomôcky na pečenie a prípravu jedál.

Príprava: Potrebná je miestnosť na prípravu jedál – školská kuchynka.

Postup / realizácia:

Motivačná súťaž: 2 skupinky žiakov, 2 papiere s nápisom JEME ZDRAVO. Úlohou žiakov je ku každému písmenu nájsť a napísať slovo, ktoré súvisí so zdravou výživou (napr. J – jablko).

Krátky rozhovor – aké obilniny poznáme. Málo známa je špalda – jej význam pre zdravie človeka.

- Víťaz motivačnej súťaže pripravuje podľa receptu chlieb zo špaldovej múky (príloha 1) – váži suroviny, mieša, pridáva semienka. Ostatní asistujú (pripravujú pomôcky podľa pokynov).
- Kým sa chlieb pečie, žiaci pripravujú zdravú sladkú pochúťku (príloha 2), sú rozdelení do 2 skupín, každá skupina tvaruje guľky a ukladá ich do papierových košíčkov.
- Keď je chlieb upečený, umyjeme riad, poupratujeme a pripravíme slávnostne prestretý stôl.
- Na záver žiaci chlieb rozkroja, ochutnajú a nezabudnú ani na svojich učiteľov a spolužiakov. Rozídu sa do iných tried a ponúknu ich jedlom, ktoré sami pripravili.

Zhrnutie: Pripravili sme si zdravé jedlo. Tento chlieb chutí ináč, ako chlieb z bielej pšeničnej múky – je sladší. Do chleba sme nepridávali žiadny biely cukor, používali sme iba med. Aj takto sa môžeme stravovať, aby sme boli zdraví.

Prílohy:

Príloha č. 1

Recept na rýchly špaldový chlieb bez kysnutia



Suroviny: 500 g špaldovej múky, 8 polievkových lyžíc olivového oleja, 2 čajové lyžičky soli, 1 čajová lyžička sódy bikarbóny, 3.5 – 4 dcl vody, rôzne semienka (tekvicové, slnečnicové, ľanové).

Postup:

1. Najprv dobre premiešame suché prísady (múku, soľ a sódu), až potom pridáme olej a vodu. Nakoniec dosypeme semiačka a časť z nich môžeme použiť na dozdobenie.
2. Všetko spolu zamiešame varechou, kým sa jednotlivé prísady dobre nespoja.
3. Nezláknite sa, cesto bude lepkavé a mazľavé, ale tak to má byť. Snažte sa nezahusťovať ho ďalšou múkou, aby nebolo príliš tuhé.
4. Pripravte si plech a dajte naň papier na pečenie. Dobre si pomúčte ruky a z cesta rýchlo vytvarujte bochník, ktorý preneste na plech.
5. Pečieme v predhriatej rúre na 200 stupňov asi 50 minút.

Príloha č. 2

Guličky s ovsenými vločkami a arašidovým maslom



Suroviny: 150 g arašidového masla, 1 hrnček (asi 250 ml) ovsených vločiek, 3 PL ovsených otrúb, 1 PL medu, 2 ČL ľanových semienok, 1 ČL vanilkový extrakt, 1/2 hrnčeka strúhaného kokosu, hrst' sušených hrozienok alebo brusníc

Postup: Všetky suroviny spolu vo veľkej miske premiešame lyžicou alebo rukami. Ak je zmes príliš suchá, pridáme ešte arašidové maslo. Prikryjeme a necháme 10 minút v chladničke. Vyberieme a tvarujeme malé guľičky.

Vypracovala: Spojená škola Pavla Sabadoša internátn, Duklianska 2, 080 76 Prešov