

Název učebního dne: Objevujeme studenou kuchyni

Časový rozvrh:

8:00 - 8:15: Úvod do dne, přivítání žáků, motivace, vysvětlení cílů dne.

8:15 - 9:00: Teoretická část - Co je studená kuchyně a proč je důležitá. Představení různých druhů studených pokrmů (saláty, sendviče, tataráčky atd.) a výhody jejich konzumace.

9:00 - 9:30: Příprava na praktickou část - Rozdělení žáků do skupin, každá skupina dostane recept na jednoduchý salát.

9:30 - 11:00: Praktická část - Příprava salátů podle předložených receptů. Učitelé budou asistovat a radit.

11:00 - 11:30: Degustace - Každá skupina představí svůj vytvořený salát a ostatní mohou ochutnat. Diskuze o různých chutích a kombinacích.

11:30 - 12:00: Teoretická část - Ukázka, jak správně připravit sendvič a co všechno může obsahovat.

12:00 - 13:00: Obědová přestávka.

13:00 - 13:30: Teoretická část - Představení pokrmu "krutí club sendvič" a jeho variant. Bezpečnostní pokyny při práci s syrovým masem.

13:30 - 15:00: Praktická část - Příprava krutích club sendvičů pod dohledem učitelů.

15:00 - 15:30: Závěrečná diskuse - Shrnutí toho, co se žáci naučili během dne, jejich zkušenosti a dojmy z přípravy pokrmů. Důraz na to, jak lze do studené kuchyně zapojit různé druhy surovin.

15:30 - 16:00: Hodnocení a rozloučení - Zhodnocení práce žáků, předání připravených studijních materiálů, povzbuzení k pokračování ve zkoumání světa kulinářských dovedností.

Tato příprava zahrnuje kombinaci teoretických částí, praktického vaření a degustace, což by mělo vytvořit zajímavý a interaktivní učební den pro žáky prvního ročníku. Nezapomeňte se také postarat o bezpečnostní aspekty, jako je například hygiena a manipulace s potravinami.

MOTIVACE - Samotné téma studené kuchyně může být pro žáky někdy méně nápadité než vaření na plotně, ale existuje mnoho způsobů, jak ho představit jako zajímavé a užitečné. Zde jsou některé možnosti:

1. Představení tématu:

- Začněte tím, že představíte téma studené kuchyně jako něco zajímavého a užitečného.

2. Zajímavé příběhy a příklady:

- Představte žákům příběhy o slavných studených pokrmech nebo šéfkuchařích, kteří se tímto druhem vaření proslavili.

3. Praktické ukázky:

- Předved'te žákům několik jednoduchých a atraktivních studených pokrmů, které mohou sami zkusit připravit.

4. Zapojení žáků:

- Dejte žákům možnost vybrat si konkrétní pokrm, který by chtěli připravit. To jim umožní cítit se více zapojeni a investovaní do procesu.

5. Sdílení zkušeností:

- Podělte se s žáky o vlastní zážitky spojené se studenou kuchyní a nechte je sdílet své nápady a zážitky také.

6. Týmová spolupráce:

- Organizujte malé týmy žáků, kteří společně připraví nějaký studený pokrm. To podníká spolupráci a soutěživost.

7. Estetika a prezentace:

- Vysvětlete, jak důležitá je estetika při přípravě studených pokrmů a jak lze jídlo krásně servírovat.

8. Zaměření na zdraví:

- Diskutujte o výživových hodnotách různých ingrediencí a jak může být studená kuchyně zdravou alternativou k vaření.

9. Soutěže a odměny:

- Organizujte malé soutěže mezi žáky, kdo připraví nejchutnější nebo nejoriginálnější studený pokrm. Udělte jim drobné odměny.

10. Zapojení rodiny a přátel:

- Navrhňte, aby žáci své připravené pokrmy ukázali svým rodinám a přátelům. To může zvýšit jejich motivaci a hrdost.

11. Následné ohodnocení:

- Po skončení praktického vyučování zhodnoťte, co se žákům povedlo, a ukažte jim, jaký pokrok udělali. To může posílit jejich sebevědomí.

12. Vytvoření vlastních receptů:

- Po získání základních dovedností povzbud'te žáky, aby začali tvořit vlastní recepty na studené pokrmy.

13. Zábavné fakty a kuriozity:

- Začněte hodinu tím, že představíte zábavné a neobvyklé fakty o studené kuchyni. Například jaký je rozdíl mezi zmrzlinou a sorbetem, co je to ceviche, nebo proč byla vytvořena první zmrzlina.

14. Degustace různých studených pokrmů:

- Připravte několik různých studených pokrmů, jako jsou saláty, sendviče, smoothies nebo dezerty, a nechte žáky je ochutnat. Bude to zábavná a chuťově bohatá zkušenost.

15. Vizuální prezentace:

- Zobrazte obrázky nebo krátká videa o různých druzích studených pokrmů z různých kultur. Ukážete tak žákům, že studená kuchyně může být velmi pestrá a různorodá.

16. Tvořivost a design:

- Vysvětlete, jak studená kuchyně dává prostor pro kreativitu a design. Ukážete jim, jak se dá hrát s barvami, texturami a aranžováním pokrmů, aby vypadaly lákavě.

17. Zdraví a výživa:

- Diskutujte o tom, jak mohou studené pokrmy být zdravou alternativou k vaření na plotně. Ukážete, jak lze zachovat živiny a vitamíny v syrových nebo minimálně zpracovaných ingrediencích.

18. **Moderní trendy:**

- Představte moderní trendy v oblasti studené kuchyně, jako jsou raw stravování, smoothie misky, pokrmy bezlepkové a veganské.

19. **Příběhy o úspěchu:**

- Vyprávějte příběhy o lidech, kteří se stali úspěšnými díky studené kuchyni, jako jsou známí šéfkuchaři nebo blogerši specializující se na zdravé studené pokrmy.

20. **Zapojení do přípravy:**

- Nechte žáky samostatně vytvořit jednoduchý studený pokrm, jako je třeba vlastní sendvič či salát. To může zvýšit jejich zájem a pocit účasti.

21. **Spojení s kulturou a tradicemi:**

- Ukážete, jak jsou studené pokrmy součástí různých kultur a tradic. Například sushi z Japonska, tatarský biftek nebo španělské tapasy.

Představit téma studené kuchyně jako zajímavé a užitečné lze skrze různé pohledy a aspekty, které ho dělají atraktivním pro žáky.

Konkrétní příklady příběhů o slavných studených pokrmech nebo šéfkuchařích, kteří se tímto druhem vaření proslavili.

1. **Césarův salát a Caesar Cardini:**

- Caesar Cardini byl italský šéfkuchař, který vytvořil slavný Caesarův salát. Příběh praví, že v roce 1924, když mu došly ingredience na salát v jeho restauraci v Tijuane, rychle vytvořil tento pokrm z toho, co měl po ruce. Jeho improvizace se stala ikonickým receptem studené kuchyně.

2. **Tartare a "Tatarská invaze":**

- Pokud se ptáte na pokrm "tartare", většina lidí si představí mleté syrové maso. Tento pokrm má údajně svůj původ v dobách tatarských válečníků, kteří si mleté maso připravovali tím, že ho drceli mezi svými sedly. Historie však může být spíše mýtem, ale toto spojení dalo pokrmu své jméno.

3. **Šéfkuchařka Julia Child:**

- Julia Child byla americká šéfkuchařka, která se stala známou díky svým televizním pořadům a knihám o francouzské kuchyni. Byla jednou z prvních, kdo přinesl francouzskou kuchyni do amerických domácností. Její zápal a nadšení pro vaření z ní udělaly inspiraci pro mnoho lidí.

4. **Sushi a jeho globální vliv:**

- Sushi má původ v Japonsku, ale díky svému jedinečnému spojení chuti, estetiky a zdraví se stalo oblíbeným po celém světě. Sushi šéfkuchaři, jako je Jiro Ono, se stali slavnými nejen pro své mistrovství v přípravě sushi, ale i pro svou oddanost tradici a detailům.

5. **Italský Caprese salát:**

- Caprese je jednoduchý italský salát složený ze tří základních ingrediencí: rajčata, mozzarella a bazalka. Legenda praví, že tento salát byl vytvořen v 20. století na ostrově Capri jako pocta italským národním barvám. Jeho jednoduchost a čerstvost jsou stále oblíbené po celém světě.

Tyto příběhy mohou být inspirací pro žáky, kteří se zajímají o studenou kuchyni. Pokaždé, když ukážete, jak i jednoduché recepty mohou mít zajímavé historické nebo kreativní pozadí, může to zvýšit jejich motivaci se do vaření pustit.

CÍLE

Seznámit žáky s různými pokrmy a technikami studené kuchyně a podnítit jejich zájem o přípravu jednoduchých studených pokrmů.

Kognitivní:

- Žáci budou schopni popsat vlastními slovy, co studená kuchyně obnáší
- Žáci budou schopni popsat odlišnosti studené kuchyně od tepelně zpracovaných jídel.
- Žáci budou schopni vypsát a vysvětlit hlavní výhody přípravy jídel ve studené kuchyni, jako je zachování chutí a výživných hodnot.
- Žáci budou schopni vypsát a vysvětlit hlavní nevýhody studené kuchyně, jako je delší doba přípravy a potřeba kvalitních surovin.
- Žáci budou schopni vyprávět o historii studené kuchyně a jejího vývoje.
- Žáci se seznámí s různými technikami používanými ve studené kuchyni, jako je marinování, kvašení a konzervace.
- Žáci budou schopni jmenovat a popsat různé pokrmy, které jsou typické pro studenou kuchyni, jako je tatarský biftek, sushi nebo ceviche.
- Žáci budou mít povědomí o důležitosti dodržování hygienických standardů při práci se surovinami ve studené kuchyni.
- Žáci budou schopni vybrat vhodné suroviny pro přípravu pokrmů ve studené kuchyni a vysvětlit, proč jsou důležité.
- Žáci budou rozumět různým způsobům úpravy surovin ve studené kuchyni, jako je krájení, nakládání nebo sušení.
- Žáci budou schopni vysvětlit význam estetické prezentace pokrmů ve studené kuchyni a naučí se základy dekorace pokrmů.
- Žáci budou moci určit vhodné nádoby a pomůcky používané při přípravě pokrmů ve studené kuchyni.
- Žáci budou schopni zkoumat a experimentovat s kombinacemi chutí a textur při přípravě pokrmů ve studené kuchyni.
- Žáci budou rozumět procesu plánování studených kuchyňských menu, včetně vyvážení chutí a surovin.
- Žáci budou vědět, jak správně skladovat pokrmy a suroviny ve studené kuchyni a zajistit jejich trvanlivost.
- Žáci se seznámí s odbornou terminologií spojenou se studenou kuchyní a budou schopni ji používat.
- Žáci budou povzbuzeni k experimentování a inovaci při vytváření nových pokrmů ve studené kuchyni.
- Žáci budou mít povědomí o zdravotních a dietetických aspektech spojených se studenou kuchyní a výživnými hodnotami pokrmů.
- Žáci budou studovat různé kulinařské tradice a regionální variace studené kuchyně.
- Žáci budou mít povědomí o vlivu studené kuchyně na udržitelnost a ekologii a budou se snažit o ekologický přístup.
- Žáci se naučí, jak hodnotit kvalitu a chuť pokrmů ve studené kuchyni a posuzovat jejich úspěch.
- ...

Psychomotorické: ...

- Příprava surovin: Žáci budou schopni vybrat a připravit všechny suroviny potřebné pro každý z těchto salátů.
- Krájení a nakrájení zeleniny: Žáci se naučí různé techniky krájení a nakrájení zeleniny pro jednotlivé saláty.
- Zvlhčení surovin: Žáci budou umět zvlhčit suroviny, jako jsou ředkvičky nebo okurky, pokud je to třeba.
- Příprava omáček a dresinků: Žáci se naučí připravovat omáčky a dresinky pro každý salát a správně je míchat.
- Balení a chlazení surovin: Žáci budou vědět, jak správně balit a chlazit suroviny pro studené saláty, aby zůstaly čerstvé.
- Výběr vhodných nádobí: Žáci se seznámí s různými typy nádobí vhodnými pro servírování studených salátů.
- Estetická prezentace: Žáci se naučí, jak esteticky prezentovat každý salát na talíři.
- Správný poměr surovin: Žáci budou schopni dodržovat správný poměr surovin při přípravě jednotlivých salátů.
- Kombinace chutí: Žáci budou experimentovat s kombinacemi chutí ve studených salátech a vyváží je.
- Práce s bylinkami: Žáci se naučí, jak používat čerstvé bylinky pro dochucení a dekoraci.
- Hodnocení chuti: Žáci budou schopni hodnotit chuť a texturu jednotlivých salátů a identifikovat, zda je potřeba upravit.
- Zvládnutí techniky míchání: Žáci budou zvládat správnou techniku míchání surovin tak, aby byly dobře promísené a dresink se rovnoměrně rozprostřel.
- Bezpečnostní zásady: Žáci budou znát základní bezpečnostní zásady v kuchyni, včetně práce s noži a ostrými nástroji.
- Rychlost a efektivita: Žáci budou pracovat na zvyšování rychlosti a efektivity při přípravě salátů.
- Kreativita a inovace: Žáci budou povzbuzeni k experimentování a vytváření vlastních variací těchto salátů.
- Dekorace a servírování: Žáci se naučí, jak esteticky ozdobit a servírovat saláty na talíři.
- Sledování receptu: Žáci budou schopni pečlivě sledovat recepty a dodržovat pokyny.
- Skladování a trvanlivost: Žáci budou vědět, jak správně skladovat a uchovávat tyto saláty, aby zůstaly čerstvé.
- Komunikace a týmová spolupráce: Žáci budou pracovat na komunikaci a spolupráci v týmu při přípravě salátů.
- Závěrečná prezentace: Žáci budou schopni prezentovat své hotové saláty a popsat, jak byly připraveny, a vysvětlit, jak dosáhli cílů pro každý z nich.
- ...

Afektivní: ...

- Zodpovědnost za vlastní zdraví: Žáci si uvědomí důležitost zachování hygienických standardů a bezpečnostních opatření při přípravě pokrmů, aby chránili své a zdraví svých spolužáků a budoucích zákazníků.
- Respekt k potravinám: Žáci budou rozvíjet respekt k potravinám a uvědomí si význam minimalizace plýtvání a uchovávaní kvality surovin při přípravě studených salátů.
- Týmová spolupráce: Při praktické výuce budou žáci pracovat v týmech, což podpoří rozvoj dovedností týmové spolupráce, komunikace a vzájemného respektu.
- Kreativita a inovace: Žáci budou povzbuzeni k experimentování a k vytváření vlastních variací studených salátů, což podpoří jejich kreativní myšlení.
- Úcta k jiným kulturám: Při studiu různých druhů studených salátů a technik budou žáci respektovat a chápat různé kulinářské tradice a kultury.

- Řízení času: Žáci se naučí plánovat svůj čas a organizovat práci, což má význam nejen v kuchyni, ale i v každodenním životě.
- Udržitelnost a environmentální vědomí: Žáci budou povzbuzeni k uvažování o udržitelnosti a ekologických aspektech ve spojení s výběrem surovin a skládkou odpadu.
- Sociální dovednosti: Práce v týmu a spolupráce při přípravě studených salátů podpoří rozvoj sociálních dovedností, jako je empatie, komunikace a konfliktové řešení.
- Odpovědnost za vlastní učení: Žáci se stanou aktivními účastníky ve svém vlastním učení a rozvíjí dovednost hledání informací a řešení problémů.
- Hodnotové uvědomění: Při práci s potravinami a přípravě pokrmů žáci budou mít příležitost reflektovat nad hodnotami týkajícími se zdraví, tradičními postupy, udržitelností a kulturou, což podpoří jejich hodnotové uvědomění.
- ...

UČIVO

Teorie, 8:15 – 9:00

Pro 45 minutovou lekci na téma "Co je studená kuchyně a proč je důležitá" s důrazem na různé druhy studených pokrmů a výhody jejich konzumace, by mohl být obsah učiva následující:

I. Úvod (5 minut)

- Úvod do tématu studené kuchyně.
- Vysvětlení, že studená kuchyně zahrnuje pokrmy, které se připravují bez vaření na plotně nebo v troubě.
- Důraz na to, že studená kuchyně má širokou škálu pokrmů, které mohou být chutné, zdravé a esteticky atraktivní.

II. Co je studená kuchyně (10 minut)

- Definice studené kuchyně jako způsobu vaření, kdy se pokrmy připravují bez tepelného zpracování.
- Uvedení příkladů studených pokrmů, např. saláty, sendviče, tataráčky, sushi, ovoce, zmrzlina atd.

III. Důležitost studené kuchyně (10 minut)

- Výhody studené kuchyně pro zdraví, např. zachování živin a vitamínů v syrových potravinách.
- Úspora času, neboť studené pokrmy se často připravují rychleji.
- Vhodnost pro teplé dny, kdy preferujeme osvěžující pokrmy.

IV. Představení různých druhů studených pokrmů (10 minut)

- Saláty: Zdůraznění možnosti kombinovat různé druhy zeleniny, ovoce, proteinů a zálivek.
- Sendviče: Uvedení jako praktického jídla, kde se kombinují různé vrstvy ingrediencí.

- Tataráčky: Vysvětlení, že se jedná o jemně nasekané syrové maso nebo ryby s různými dochucovadly.
- Sushi: Ukázka tradičního japonského pokrmu skládajícího se z rýže, ryb a zeleniny.
- Ovoce a dezerty: Zmiňte osvěžující ovoce a studené dezerty, které mohou být zdravými alternativami k tradičním sladkostem.

V. Výhody konzumace studených pokrmů (10 minut)

- Uvedení výhod: zlepšení trávení, zásoba vitamínů, osvěžení v horkém počasí.
- Zvýraznění variace ve výživových hodnotách a možnosti výběru vhodných potravin.

VI. Závěr a diskuse (5 minut)

- Shrnutí hlavních bodů o studené kuchyni a její důležitosti.
- Otevření diskuse: Kdo má rád studené pokrmy? Jaké jsou vaše oblíbené druhy?

VII. Domácí úkol (5 minut)

- Žáci dostanou úkol připravit si doma nějaký jednoduchý studený pokrm (např. salát, sendvič, ovoce). Mohou sdílet své zkušenosti příště.

Celkově by tato struktura měla umožnit žákům pochopit, co je studená kuchyně, proč je důležitá a jaké různé druhy studených pokrmů existují. Tímto způsobem mohou vidět studenou kuchyni jako zajímavou, chutnou a užitečnou součást vaření.

Úvodní slovo:

Vítám vás v dnešní lekci praktického vyučování na téma studené kuchyně. Dnes si společně prohlédneme svět pokrmů, které se připravují bez použití plotny nebo trouby. Ano, správně jste slyšeli, studená kuchyně je o vaření, které nepotřebuje teplo, a přesto nabízí nespočet možností, jak si vytvořit lahodné a zdravé pokrmy.

Studená kuchyně je jako kouzelná kreativní laboratoř, kde se spojují různé chutě, textury a vůně, aby vznikly pokrmy, které osloví naše smysly. Ať už jde o osvěžující saláty plné barev a vitamínů, hravé sendviče plné různorodých ingrediencí nebo třeba luxusní tataráčky pro milovníky masa, všechny tyto pokrmy mají jedno společné: jsou připraveny studeným způsobem.

Ale proč by nás měla studená kuchyně vůbec zajímat? Proč bychom měli dávat pozor na tyto pokrmy, když se můžeme zahřát na teplých jídlech? Důvodů je více než dost. Studená kuchyně nám totiž nabízí mnohé výhody.

Zachování živin je jednou z nejdůležitějších výhod. Když potraviny neprojdou tepelným zpracováním, uchovávají si své přírodní vitamíny a minerály, které jsou pro naše tělo tak důležité. A tak, když sníme studený salát, těšíme se zároveň na jeho osvěžující chuť i na prospěšné látky, které nám dodá.

Studená kuchyně také umožňuje rychlou přípravu jídel, což je v dnešní uspěchané době velkou výhodou. Pokud se tedy ráno spěcháte do školy nebo práce, můžete si jednoduše připravit něco chutného a zdravého, aniž byste potřebovali strávit dlouhé hodiny u sporáku.

A co třeba horký letní den? Když venku pálí slunce a teploty šplhají vysoko, studené pokrmy jsou jako osvěžující záchranáři. Zajišťují nám potřebný přísun tekutin a hydrataci, aniž bychom se zbytečně přehřívali.

A tak, dámy a pánové, dnes se společně ponoříme do světa studené kuchyně. Zjistíme, jaké poklady nám nabízí, a prozkoumáme, proč jsou tyto pokrmy tak důležité pro naše zdraví a chuťové buňky. Připravte se na zábavnou a chutnou lekci plnou objevování a kulinářského dobrodružství!

Teoretický výklad

...
...

Úkoly a otázky pro lepší zapamatování a opakování:

...

| Výhody studené kuchyně | Nevýhody studené kuchyně |
|------------------------|---|
| Zachování živin | Omezený sortiment |
| Rychlá příprava | Méně tradiční charakter |
| Osvěžující v horku | Některé pokrmy mohou nepříjemně chutnat |
| Kreativita a design | Riziko potravinových onemocnění, když pokrmy nejsou dostatečně chlazeny |
| ... | ... |

9:00 - 9:30: Příprava na praktickou část - Rozdělení žáků do skupin, každá skupina dostane recept na jednoduchý salát.

Strategie 1: Náhodné losování

- Každý žák dostane číslo od 1 do 16.
- Náhodně se vylosují čtyři čísla pro každou skupinu.
- Žáci s těmito čísly tvoří jednotlivé skupiny.

Strategie 2: Podle zájmu nebo dovedností

- Žáci jsou požádáni, aby se přihlásili do jedné ze čtyř kategorií, které mohou být spojeny s jejich zájmy nebo dovednostmi (např. kreativita, organizace, vedení, komunikace).
- Skupiny jsou následně sestaveny tak, aby obsahovaly různorodý mix žáků z těchto kategorií.

Strategie 3: Podle náhodného spáru a pak kombinování

- Žáci se počátečně rozdělí náhodně do osmi párů.
- Z každého páru je jeden žák zařazen do první skupiny a druhý žák do druhé skupiny.
- Následně se stejným způsobem postupuje se zbývajících osmi páry, aby byly vytvořeny čtyři skupiny.

Tyto strategie mohou pomoci rozdělit skupinu 16 žáků na 4 skupiny tak, aby byly spravedlivé a různorodé. Záleží na konkrétní situaci a cílech, které chcete dosáhnout tímto rozdělením.

Bezpečnostní pokyny při práci se syrovým masem jsou velmi důležité, zejména pro žáky 1. ročníku praktického vyučování. Zde jsou jednoduché pokyny, které by měli dodržovat:

1. Umývání rukou: Před začátkem přípravy syrového masa si vždy důkladně umyjte ruce teplou vodou a mýdlem po dobu minimálně 20 sekund. Po doteku syrového masa se také před další činností vždy umyjte ruce.

2. Hygienická deska a nože: Používejte čisté a dezinfikované hygienické desky a nože. Pokud jste pracovali se syrovým masem, desku a nůž důkladně umyjte a dezinfikujte před použitím na jiných potravinách.

3. Oddělená pracovní plocha: Pokuste se pracovat na oddělené pracovní ploše pro syrové maso. To zamezí kontaminaci jiných potravin syrovým masem, což může způsobit riziko šíření bakterií.

4. Teplotní správnost: Ujistěte se, že syrové maso je skladováno v lednici při dostatečně nízké teplotě, aby se minimalizovalo riziko množení bakterií. Po nákupu masa se co nejrychleji vraťte domů, abyste zabránili přerušení chladového řetězce.

5. Nošení rukavic: Volitelně můžete použít jednorázové rukavice, aby se zabránilo kontaminaci masa bakteriemi z rukou. Pokud rukavice používáte, mějte však na paměti, že je stále důležité dodržovat hygienické zásady.

6. Důkladná tepelná úprava: Pokud plánujete syrové maso tepelně upravovat (vařit, smažit, péct), ujistěte se, že dosáhlo dostatečné teploty, aby se zabila případná škodlivá mikrobiální kontaminace. Teplota by měla dosáhnout minimálně 75 °C uvnitř masa.

7. Bezpečné skladování zbytků: Pokud máte zbytky syrového masa, skladujte je v uzavřených nádobách v lednici, aby se minimalizovalo riziko kontaminace ostatních potravin.

Je důležité, aby záci věděli, že bezpečnostní opatření jsou klíčová pro prevenci potravinových onemocnění a zachování vysoké hygieny při práci s potravinami, včetně syrového masa.

Instruktaž?

...

1. Skupinka: "Coleslaw – Klasický zelňáčkový salát"

- **Ingredience:**

- 1/2 hlávky bílého zelí
- 1 mrkev
- 2 lžíce majonézy
- 1 lžíce kyselého smetany
- 1 lžíce jablečného octa
- 1 čajová lžička cukru
- Sůl a pepř podle chuti

- **Postup:**

1. Zelí nastrouhejte na tenké proužky.
2. Mrkev oloupejte a nastrouhejte na hrubém struhadle.
3. V míse smíchejte zelí a mrkev.
4. V menší misce smíchejte majonézu, kyselou smetanu, ocet, cukr, sůl a pepř.
5. Zálivku promíchejte se zeleninou, dokud jsou ingredience dobře spojené.
6. Nechte salát alespoň chvíli odležet v lednici před podáváním.

2. Skupinka: "Caprese – Italský rajčatový salát"

- **Ingredience:**
 - 3 velká rajčata
 - 1 kulička mozzarely
 - Čerstvý bazalkový list
 - Olivový olej
 - Balzamický ocet
 - Sůl a pepř podle chuti
- **Postup:**
 1. Rajčata nakrájejte na tenké plátky.
 2. Mozzarellu nakrájejte na stejné tloušťky jako rajčata.
 3. Na talíři střídavě kladejte plátky rajčat a mozzarely.
 4. Mezi vrstvy pokládejte čerstvé bazalkové listy.
 5. Pokapávejte olivovým olejem a balzamickým octem.
 6. Ochutnejte solí a pepřem a servírujte.

3. Skupinka: "Waldorf – Oříškový ovocný salát"

- **Ingredience:**
 - 2 jablečné jablka
 - 1 střední stvolec celeru
 - 1 hrst vlašských ořechů
 - 1 hrst hrozin
 - 2 lžice kyselé smetany
 - 1 lžička medu
 - 1 lžice citronové šťávy
- **Postup:**
 1. Jablka omyjte a nakrájejte na kostičky (s nebo bez slupky, podle preference).
 2. Stvolec celeru nakrájejte na tenké proužky.
 3. Ořechy hrubo nasekejte.
 4. V míse smíchejte jablka, celer, ořechy a hrozinky.
 5. V menší misce smíchejte kyselou smetanu, med a citronovou šťávu.
 6. Zálivku promíchejte se směsí jablek a celeru.
 7. Nechte salát odležet alespoň chvíli, aby se chutě spojily.

4. Skupinka: "Caesar – Klasický kuřecí salát Caesar"

- **Ingredience:**
 - 2 kuřecí prsa (vařená nebo upečená)
 - 1 hlávka ledového salátu
 - 1/2 hrnku krutonů
 - 1/4 hrnku strouhaného parmazánu
 - 3 lžice Caesar zálivky (majonéza, ančovičky, citronová šťáva, worcesterská omáčka)
- **Postup:**
 1. Kuřecí prsa nakrájejte na kousky.
 2. Salát nasekejte na menší kusy.
 3. Krutony můžete zakoupit hotové nebo si připravit opečením chlebového strouhanka na pánvi s trochou oleje.
 4. V míse smíchejte salát, kuřecí maso a krutony.
 5. Přidejte strouhaný parmazán.
 6. Nakonec zalijte Caesar zálivkou a promíchejte.

Přeji vám mnoho zábavy při přípravě těchto skvělých studených salátů!

11:00 - 11:30: Degustace - Každá skupina představí svůj vytvořený salát a ostatní mohou ochutnat. Diskuze o různých chutích a kombinacích.

Otázky pro diskuzi:

1. Který ze čtyř salátů se vám líbil nejvíce a proč?
2. Jaké chutě a textury jste pozorovali ve studených salátech?
3. Jak byste tyto saláty upravili nebo inovovali, aby lépe odpovídaly vašim preferencím?
4. Jaké kulturní nebo regionální vlivy byly patrné v jednotlivých salátech?
5. Jak byste tato jídla zařadili do menu v restauraci?

HODNOCENÍ

Návrh kritérií pro hodnocení:

1. Kritéria pro hodnocení chuti:

Každá skupina bude po ochutnání všech čtyř salátů hodnotit chutě a textury a udělovat jim body na základě toho, jak jim jejich salát chutnal.

2. Kritéria pro kreativitu: Žáci budou hodnoceni podle toho, jak kreativně dokázali upravit nebo inovovat recepty a přidat osobní dotek do přípravy salátů.

3. Kritéria pro technické dovednosti: Hodnocení bude zahrnovat schopnost žáků správně připravit suroviny, použít správné techniky krájení, míchání a servírování, a dodržovat hygienické normy.

4. Kritéria pro prezentaci a estetiku: Každá skupina bude hodnocena na základě estetické prezentace svých salátů, včetně servírování, dekorace a přitažlivosti vzhledu pokrmu.

5. Kritéria pro týmovou spolupráci: Hodnocení bude zahrnovat schopnost týmů efektivně spolupracovat, komunikovat a řešit případné konflikty během přípravy salátů.

6. Kritéria pro dodržování receptů: Skupiny budou hodnoceny na základě toho, jak přesně a pečlivě dodržovaly recepty a pokyny, které jim byly poskytnuty.

7. Kritéria pro čistotu a pořádek: Žáci budou hodnoceni na základě toho, jak pečlivě uklízeli po sobě, jak udržovali čistý pracovní prostor a dodržovali hygienické normy.

8. Kritéria pro prezentaci pokrmu a argumentaci: Každá skupina bude muset představit svůj salát ostatním a argumentovat proč si myslí, že jejich recept a příprava byly nejlepší.

9. Kritéria pro zhodnocení vlivu regionálních a kulturních aspektů: Žáci budou hodnoceni na základě schopnosti analyzovat a diskutovat o vlivu regionálních a kulturních aspektů na přípravu těchto salátů.

10. Kritéria pro udržitelnost a ekologické ohledy: Skupiny budou hodnoceny na základě schopnosti zohlednit udržitelnost a ekologické hledisko ve výběru surovin a nakládání s odpady.

11:30 - 12:00: Teoretická část - Ukázka, jak správně připravit sendvič a co všechno může obsahovat.
Téma: Jak správně připravit sendvič a co všechno může obsahovat

I. Úvod do přípravy sendviče (5 minut)

- Vysvětlení, že sendvič je oblíbeným pokrmem, který se skládá z několika vrstev chleba a různých náplní.
- Ukázka, že příprava sendviče je kreativní a zábavný způsob, jak si vytvořit své oblíbené kombinace chutí.

II. Základní kroky při přípravě sendviče (5 minut)

- Ukázka správného postupu: položení prvního plátu chleba, nanesení náplně, přidání druhého plátu chleba.
- Důraz na rovnoměrné rozložení náplně a také zachování rovných plátů chleba.

III. Různé druhy chleba (5 minut)

- Představení různých typů chleba: bílý, celozrnný, žitný, obilný atd.
- Diskuse o tom, jaký druh chleba si mohou žáci vybrat pro svůj sendvič.

IV. Různé druhy náplní (10 minut)

- Zdravé náplně: šunka, sýr, listová zelenina, rajčata.
- Zeleninové náplně: okurka, paprika, cibule, listová zelenina.
- Rozmanitost chutí: kečup, hořčice, majonéza, avokádová pasta.
- Možnost přidání proteinů: vajíčka, kuřecí maso, losos.

V. Ovoce a zelenina v sendviči (5 minut)

- Výhody přidávání ovoce a zeleniny do sendviče: vitamíny, minerály, osvěžení.
- Příklady: plátek rajčete, plátek okurky, listy salátu.

VI. Tvořivost a zdobení (5 minut)

- Podněcování k tvořivosti: vytváření vzorů nebo uspořádání ingrediencí.
- Možnost zdobení: pokud to jde, umístění ingrediencí tak, aby sendvič vypadal lákavě.

VII. Závěr a ochutnávka (5 minut)

- Shrnutí klíčových bodů o přípravě sendviče.
- Povzbuzení žáků, aby si vytvořili své vlastní sendviče a ochutnali je.

Tato struktura učiva by měla zahrnovat základní kroky při přípravě sendviče, různé možnosti chleba, náplní, ovoce a zeleniny, tvořivost a důraz na kreativní přístup ke zdobení. Díky této lekci se žáci seznámí s různými možnostmi, jak si připravit chutný a výživný sendvič dle svého gusta.

Úvodní slovo:

Vítejte v dnešní lekci praktického vyučování, která se bude věnovat něčemu, co všichni známe a máme rádi - přípravě sendviče! Sendvič je skvělý pokrm, který je rychlý, jednoduchý a přitom může

být plný chutí a výživných látek. Dnes se společně naučíme, jak správně připravit sendvič, a co všechno do něj můžeme vložit, aby byl nejen chutný, ale také zdravý.

Sendvič je jako malý oběd, který si můžeme snadno vzít s sebou do školy, do práce nebo třeba na výlet. Máme mnoho možností, jak si ho připravit, a důležité je, že každý si ho může udělat přesně podle svých oblíbených chutí.

V dnešní lekci se podíváme na základní kroky, jak správně připravit sendvič, jaké druhy chleba a náplně můžeme použít, a také jak můžeme tvořivě zdobit sendvič, aby nás potěšil nejen v chuti, ale i ve vzhledu.

Připraveni si zaznamenat ty nejdůležitější tipy a triky? Tak pojďme společně objevit tajemství vytváření skvělých sendvičů, které si můžeme připravit kdykoliv máme chuť na něco chutného a zároveň zdravého. Ať už jste začátečníci v kuchyni nebo zkušení kuchaři, tato lekce je pro všechny, kteří chtějí poznat, jak se stávají mistry přípravy sendviče!

Základní kroky při přípravě sendviče

1. Výběr chleba:

- Vyberte si druh chleba, který vám chutná nejvíce. Může to být bílý chléb, celozrnný chléb, žitný chléb nebo třeba plátek toastu.

2. Příprava náplně:

- Připravte si ingredience, které chcete dát do sendviče. To může zahrnovat maso (např. šunku, kuřecí prsa), sýry, zeleninu (např. rajčata, listový salát), omáčky a další.

3. Rozložení plátů chleba:

- Položte si jeden plát chleba na pracovní plochu.
- Můžete si ho lehce napustit náplní, abyste vytvořili základ pro váš sendvič.

4. Nanesení náplně:

- Položte na chléb plátek masa, sýra nebo dalších ingrediencí podle vašeho výběru.
- Můžete si dát i plátek zeleniny, jako jsou rajčata nebo okurky, aby byl sendvič osvěžující.

5. Dokončení sendviče:

- Pokud máte více vrstev náplně, pokračujte v jejich střídání.
- Zakončete sendvič dalším plátkem chleba, který se bude překrývat s prvním plátem.

6. Krájení a podávání:

- Pokud máte hotový celý sendvič, můžete ho krájet na polovinu nebo do tvaru, který vám bude vyhovovat.
- Sendvič je hotový! Můžete si ho buď okamžitě dát k jídlu, nebo ho zabalit a vzít s sebou.

7. Tvořivost a zdobení:

- Pokud máte chuť, můžete si svůj sendvič tvořivě ozdobit. Můžete použít zeleninu, kterou máte doma, nebo si připravit speciální omáčky.

Tímto způsobem můžete vytvořit základní sendvič a následně ho dle své chuti a fantazie zdobit a přizpůsobovat. Důležité je, aby vám sendvič chutnal a byl plný chutí, které máte rádi.

Ukázky různých sendvičů:

1. Klasický kuřecí sendvič:

- Plátek pečeného kuřecího masa
- Plátek slaniny
- Plátek rajčete
- Listový salát
- Majonéza
- Bílý toast

2. Vegetariánský sendvič s avokádem:

- Plátek avokáda
- Plátek mozzarely
- Plátek rajčete
- Listový salát
- Olivový olej
- Celozrnný chléb

3. Tuna melt sendvič:

- Tuna v konzervě smíchaná s majonézou
- Plátek cibule

- Plátek sýra (cheddar nebo hořčičný)
- Celozrnný toast

4. Grilovaný sýrový sendvič:

- Plátek sýra (cheddar, ementál nebo jiný oblíbený druh)
- Plátek rajčete
- Plátek slaniny
- Máslo na grilování
- Bílý toast

5. Zeleninový hummusový sendvič:

- Hummus (cizrna smíchaná s olivovým olejem a citronovou šťávou)
- Plátek papriky
- Plátek okurky
- Plátek cibule
- Listový salát
- Celozrnný chléb

Toto jsou pouze některé z nekonečného množství možností, jaké sendviče si můžete připravit. Můžete si hrát s různými kombinacemi náplní, chlebem a omáčkami, aby každý sendvič byl pro vás unikátní a lahodný.

AKTIVIZAČNÍ HRA

Název hry: "Sendvičová skládačka"

Cíl hry: Pomoci studentům seznámit se s různými surovinami, které mohou použít při přípravě sendvičů, a vytvořit kreativní sendvičové kombinace.

Postup:

1. Příprava surovin: Připravte různé druhy chleba (bílý, celozrnný, žitný), náplně (maso, sýr, zelenina, omáčky), zeleninu (rajčata, okurky, papriky) a další suroviny podle vašeho výběru.
2. Rozdělení do skupin: Rozdělte studenty do menších skupin (např. 4-5 studentů v každé skupině).
3. Pravidla hry: Každá skupina dostane na stůl papírový podklad ve tvaru sendvičového chleba. Úkolem skupin je vytvořit co nejkreativnější sendvičovou kombinaci tím, že budou vybírat suroviny a lepi je na papírový podklad. Každý člen skupiny má za úkol přidat alespoň jednu surovinu.

4. Kreativita a prezentace: Studenti mohou kombinovat suroviny podle své fantazie. Po určitém čase (např. 10 minut) se skupiny postaví a představí své vytvořené sendviče zbytek třídy. Můžou říct, proč si vybrali konkrétní suroviny a co je na jejich sendviči zajímavé.
5. Hodnocení a odměny: Můžete udělit neformální hodnocení za nejoriginálnější sendvič, nejpestřejší kombinace surovin atd. Můžete také připravit drobné odměny pro vítěznou skupinu.

Tato aktivizační hra bude nejen zábavnou formou seznámení studentů s různými surovinami pro přípravu sendvičů, ale také podpoří jejich tvořivost a spolupráci v týmu.

12:00 - 13:00: Obědová přestávka.

13:00 - 13:30: Teoretická část - Představení pokrmu "krutí club sendvič" a jeho variant. Bezpečnostní pokyny při práci se syrovým masem.

Úvodní slovo:

Vítejte v dnešní lekci, kde se společně budeme věnovat jednomu z oblíbených a výživných sendvičů - Club sendviči! Club sendvič je vícevrstvý, plný chutí a textur, které vytvářejí skvělou kombinaci pro vaše chuťové pohárky. V průběhu této lekce se naučíme, jak připravit Club sendvič krok za krokem a jak kombinovat různé suroviny tak, aby náš sendvič byl nejen lahodný, ale také esteticky působivý.

Club sendvič je více než jen jídlo - je to umělecké dílo, kde různé vrstvy se spojují do harmonického celku. Během přípravy budeme využívat různé suroviny, jako jsou pečené maso, syrovátkový sýr, zelenina, a omáčky, abychom vytvořili sendvič, který bude spojovat různé chutě a textury.

Mějme na paměti, že příprava Club sendviče je do jisté míry umění a vaše tvořivost může hrát významnou roli. Každý sendvič může být unikátní, ať už se týká surovin, které používáte, nebo způsobu, jakým ho sestavujete.

Připravte si své kuchařské zručnosti, otevřete svou chuťovou představivost a připravte se na zábavnou a chutnou cestu do světa Club sendvičů!

Legendární Club sandwich vznikl už v 19. století v exkluzivních klubech v New Yorku. Velmi rychle se rozšířil do amerických restaurací a později i do Evropy. Club sandwich, nazývaný také klubový sendvič, je pokrm amerického původu, kdy je základem toustový chléb. Často se krájí na čtvrtiny nebo na poloviny a je základem každé dobré párty. Ale skvěle se hodí i jako rychlá večeře nebo svačina.

Instruktažní video

<https://www.youtube.com/watch?v=1dEqVBhrs38>

Suroviny:

- 400 g krutích prsou v celku
- keramický mlýnek s mořskou solí
- keramický mlýnek s pepřem
- řepkový olej
- 12 plátek delikatesní slaniny
- 4 vejce „M“

- 12 plátků vícezrnného toastového chleba
- 4 listy ledového salátu
- 2 rajčata
- 16 zelených oliv plněných paprikovou pastou
- majonéza
- 4 porce domácích bramborových chipsů
- kečup

Samostatná práce žáků

HODNOCENÍ

hodnocení práce žáků při přípravě club sendviče je důležité, aby se mohli naučit z vlastních zkušeností a zlepšit své dovednosti. Zde je několik různých strategií, kterými by bylo možné tuto práci zhodnotit:

1. **Zkoumání výsledků:** Hodnocení výsledného sendviče může být základním kritériem. Zkuste zjistit, jaký je vzhled, chuť a textura sendviče. Žáci mohou popsat, co se jim podařilo dobře a co by chtěli příště zlepšit.
2. **Samohodnocení:** Po dokončení sendviče můžete žáky požádat, aby se sami zhodnotili. Co se jim povedlo a co mohou zlepšit? To jim pomůže rozvíjet kritické myšlení a sebeuvědomění.
3. **Zpětná vazba od spolužáků:** Žáci si mohou vyměnit sendviče s jinými spolužáky a poté poskytnout zpětnou vazbu. Co se jim na sendviči líbilo, co by mohlo být lepší? Tato strategie podporuje komunikaci a schopnost naslouchat.
4. **Vytvoření kritérií:** Před přípravou sendviče můžete společně s žáky vytvořit seznam kritérií, které by měl jejich sendvič splňovat - např. správná vrstvení, rovnoměrné rozložení náplní, estetický vzhled atd. Poté mohou zhodnotit, jak se jim podařilo tato kritéria naplnit.
5. **Fotodokumentace:** Po dokončení sendvičů mohou žáci fotografovat své výtvořky. Poté si mohou fotografie prohlédnout a diskutovat o tom, co se jim líbí a co by mohli zlepšit.
6. **Reflektivní zápis:** Po dokončení práce mohou žáci napsat krátký reflektivní zápis, ve kterém popíší, co se naučili, co se jim podařilo a co by chtěli zkusit jinak příště.
7. **Demonstrace před třídou:** Někteří žáci mohou být povzbuzeni, aby svůj sendvič představili před třídou a popisovali, jaký proces přípravy absolvovali. To může zvýšit jejich sebevědomí a komunikační dovednosti.
8. **Odborný pohovor:** S žáky můžete provést odborný pohovor, kde jim položíte otázky týkající se přípravy sendviče. To může podnítit jejich zamyšlení nad procesem a vytvořeným výsledkem.

Kombinací těchto strategií můžete vytvořit komplexní způsob zhodnocení práce žáků, který jim umožní lépe porozumět jejich pokrokům a zlepšovacím příležitostem při přípravě club sendvičů.

SHRNUTÍ

Během dne plného praktického vyučování se žáci naučili mnoho zajímavých věcí v tématech Studená kuchyně a příprava sendvičů. Zde je shrnutí toho, co se naučili:

Studená kuchyně:

- Žáci se seznámili s konceptem studené kuchyně a pochopili, že ne všechny pokrmy musí být tepelně upravovány.
- Naučili se, že studená kuchyně zahrnuje přípravu pokrmů, jako jsou saláty, sendviče, tataráčky a další, které jsou vhodné pro konzumaci bez ohřevu.
- Získali povědomí o výhodách studené kuchyně, jako je rychlost přípravy, udržení živin v potravinách a osvěžující chuťové zážitky.

Příprava sendvičů:

- Žáci se naučili základní kroky při přípravě sendviče, včetně výběru chleba, náplní a způsobu sestavení.
- Znali různé druhy chleba, které mohou použít, a pochopili, jaký vliv může mít výběr chleba na celkový dojem sendviče.
- Naučili se o pestrosti náplní, jako jsou maso, sýr, zelenina a omáčky, a jak je mohou kombinovat podle svých preferencí.
- Získali dovednosti v tvořivosti a zdobení sendvičů, aby byly nejen chutné, ale také lákavě vypadající.

Celkově žáci získali praktické dovednosti a znalosti v oblasti studené kuchyně a přípravy sendvičů. Naučili se, jak vytvářet lahodné a zdravé pokrmy, které lze snadno připravit a vychutnat si je kdykoliv. Tato lekce jim přinesla nejen nové kuchařské schopnosti, ale také povědomí o důležitosti stravování a zdravého životního stylu.

OPAKOVÁNÍ

Kvíz na téma Studená kuchyně – elektronicky? písemně?

Otázka 1: Co znamená termín "studená kuchyně"?

a) Kuchyně, kde se vaří pouze pokrmy na zimu. b) Příprava pokrmů, které nevyžadují tepelnou úpravu. c) Kuchyně s chladničkou a mrazákem.

Otázka 2: Jaké druhy pokrmů mohou být součástí studené kuchyně?

a) Sendviče, hamburgery, hranolky. b) Saláty, sendviče, tataráčky. c) Polévky, hovězí guláš, pečená kachna.

Otázka 3: Co je výhodou studené kuchyně?

a) Rychlá příprava pokrmů. b) Pokrmy jsou vždy teplé. c) Nízký obsah vitamínů v pokrmech.

Otázka 4: Co může být součástí sendviče?

a) Pouze chléb. b) Náplně jako maso, sýr, zelenina, omáčky. c) Pouze zelenina.

Otázka 5: Jaký je cíl tvořivosti při přípravě sendvičů?

a) Vytvořit pokrm, který nikdo nemusí jíst. b) Vytvořit chutný a esteticky působivý sendvič. c) Udělat sendvič, který bude co největší.

Otázka 6: Proč je důležité umýt si ruce před přípravou jídla?

a) Protože si ruce můžeme umývat jen ráno. b) Abyste se vyhnuli kontaminaci jídla bakteriemi. c) Protože umyté ruce budou cítit lépe.

Otázka 7: Která část přípravy sendviče zahrnuje výběr chleba, náplní a sestavení?

a) Umývání rukou. b) Tvořivost a zdobení. c) Základní kroky přípravy.

Otázka 8: Jakým způsobem můžeme zdobit sendviče?

a) Nekvětinovými květinami. b) Různými sušenými kořením. c) Tvořivým uspořádáním ingrediencí.

Otázka 9: K jakému účelu slouží studená kuchyně?

a) K přípravě jídel, která musí být vždy horká. b) K přípravě pokrmů, které nevyžadují vaření nebo pečení. c) K přípravě pokrmů pro zimu.

Otázka 10: Co je sendvič?

a) Pohádková postava. b) Pokrm složený z několika vrstev chleba a náplní. c) Město v zahraničí.

Odpovědi: 1 - b, 2 - b, 3 - a, 4 - b, 5 - b, 6 - b, 7 - c, 8 - c, 9 - b, 10 - b.

Tento kvíz by měl být zábavnou formou zjištění, co si žáci pamatují z lekce na téma studená kuchyně.