



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT**



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

Mgr Jana Mlynarčíková

Tradičná detská rómska kuchárka

–

varíme zdravo a lacno

2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: <Mgr Jana Mlynarčíková>

Kontakt na autora UZ: <ZŠ Nábřežie Dr. A. Stodolu
Liptovský Mikuláš –
janamlyna@gmail. com>

Názov: <Tradičná detská rómska
kuchárka – varíme zdravo a
lacno>

Rok vytvorenia: <2014>












**Oponentský posudok
vypracoval:** Mgr. Dana Gajdošová

ISBN 978-80-565-0318-8

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.



OBSAH	ČÍSLO STRANY
Úvod	4
Placky 	5
Pracovný list 	6
Fazuľová nátierka 	7
Pracovný list 	8
Zemiaková polievka 	9
Pracovný list 	10
Cesnaková polievka 	11
Pracovný list 	12
Džatky 	13
Pracovný list 	14
Rezance s pečienkami 	15



Úvod

Tradičná detská rómska kuchárka je určená pre deti, mládež, ale aj dospelých.

Je zložená z dvoch častí, a to:

- z tradičných rómskych receptov – s možnosťou ohodnotiť jedlo,
- z pracovných listov.

Pracovné listy obsahujú rady, ako si pripraviť rozpočet na jednotlivé jedlá, časovú náročnosť na prípravu jedla, pre koľko osôb je recept plánovaný, ukážky správneho stolovania a ukážky doplnkov k stolovaniu. Táto časť obsahuje aj možnosť vytvorenia si slovensko-rómsko-anglicko-nemeckého mini slovníčka.

Cieľom autorov bolo:

- priblížiť používateľom tradičné rómske jedlá, na ktoré sa už pomaly zabúda,
- naučiť žiakov vytvoriť si finančný rozpočet,
- naučiť sa rozpoznávať zdravé potraviny od nezdravých,
- naučiť sa správne stolovať,
- naučiť netradičné techniky – vyrábanie doplnkov ku krajšiemu stolovaniu
- vytvoriť si slovensko-rómsko-anglicko-nemecký mini slovníček, a tým podporiť medzipredmetové vzťahy /Etická výchova: „Ako žili moji predkovia“, „Pozitívne vzory“ - Nemecký jazyk: „Essen und Trinken“ – Anglický jazyk: „Food“./

Placky

Potrebuje:

1 kg polohrubej múky
0,1 kg bravčovej masti
2 ks vajcia
1 kocka kvasníc
voda
cesnak

Postup:

Suroviny zmiešame a vypracujeme cesto do hladka.

Cesto vyvalkáme asi na hrúbku širokú necelý centimeter.

Vykrojíme kolieska v priemere asi 10 cm - nemáme možnosť vykrajovať kolieska, cesto vyvalkáme na veľké koleso, ktoré po upečení nakrájame na kúsky.

Pripravené cesto pečieme na horúcej platni, nie na panvici.

Horúce pomastíme roztopenou masťou, posolíme a potrieme prelisovaným cesnakom.

Podávať môžeme samotné alebo s fazuľovou nátierkou.



Plackám udeľujeme : / podľa toho, ako ti jedlo chutilo zafarbi množstvo srdiečok /



Pracovní list

Potrebujeme kúpiť v obchode: /pre 5 žiakov/ čas na prípravu 45 minút

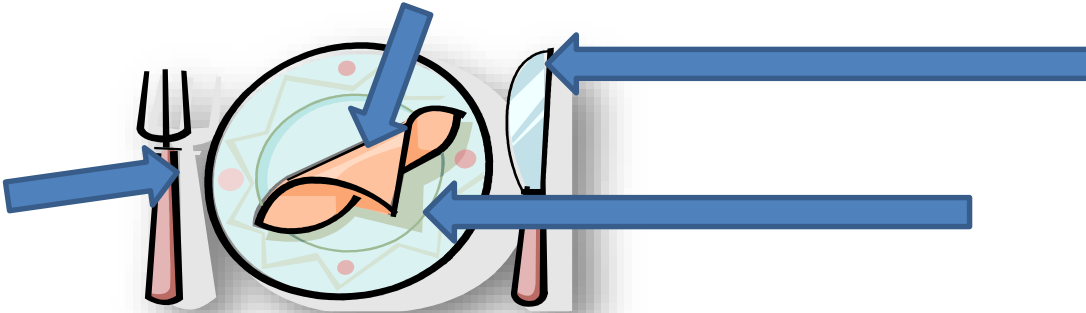
V obchode potrebujem:	Množstvo:	Suma za jednotku	Množstvo	Suma za potrebné množstvo
polohrubej múky	1kg			
bravčovej masti	0,1 kg			
vajcia	2 ks			
kocka kvasníc	1ks			
cesnak	1 ks			
		Suma spolu:		Suma spolu:
		Suma na jedného žiaka:		Suma na jedného žiaka:



Jesť zdravo a pekne – návrh na stolovanie:

!Stolovanie je súhrn pravidiel, ktoré sa týkajú hygieny, prestierania stola, správneho správania sa pri jedle a obsluhy.

!Úloha: Vymenuj predmety, ktoré vidíš na obrázku v slovenskom, rómskom, anglickom, nemeckom jazyku.



Slovensko – rómsko – nemecko – anglický slovník – / podstatné mená /

Podstatné mená				
Slovensky	Rómsky	Anglický	Nemecky	
Múka				
Masť				
Vajce				
Kocka				
Voda				
Cesnak				
Cesto				

Koleso				
Kúsok				
Panvica				
Fazuľa				
Nátierka				

Fazuľová nátierka

Potrebuje:

2 konzervy červenej fazule

2 ks cibule

0,2 kg údenej slaninky

0,5 kg hladkej múky

soľ, vegeta, olej

Postup:

Nadrobo pokrájame slaninku, upražíme – dozlatista.

Pridáme cibuľu, smažíme doružova.

Zmes dobre premiešame s fazuľou.

Pridáme pripravenú zápražku (hl. múka a olej) a podľa potreby pridáme nálev z fazule.

Nátierku dochutíme soľou, vegetou.



Fazuľovej nátierke udeľujeme : / podľa toho, ako ti jedlo chutilo zafarbi množstvo srdiečok /



Pracovní list

Potrebujeme kúpiť v obchode: / pre 5 žiakov/ čas na prípravu 25 minút

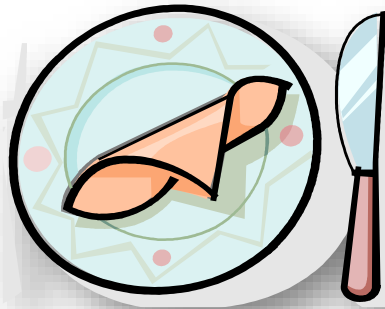
V obchode potrebujem:	Množstvo:	Suma za jednotku	Množstvo	Suma za potrebné množstvo
konzerva červenej fazule	2 ks			
cibuľa	2 ks			
slanina	0,20 kg			
soľ, vegeta - na dochutenie				
hladká múka/	0, 50kg			
olej	1 l			
		Suma spolu:		Suma spolu:
		Suma na jedného žiaka:		Suma na jedného žiaka:



Jesť zdravo a pekne – návrh na stolovanie:

!Stolovanie je súhrn pravidiel, ktoré sa týkajú hygieny, prestierania stola, správneho správania sa pri jedle a obsluhy.

!Úloha: Pokús sa poskladať obrúsok podľa vzoru.



Slovensko – rómsko – nemecko – anglický slovník

Podstatné mená / Slovesá				
Slovensky	Rómsky	Anglický	Nemecky	
Slanina				
Olej				
Konzerva				
Zmes				
Soľ				
Nôž				
Variť				

Pokrájať				
Pražiť				
Pridať				
Miešať				
Mať				

Zemiaková polievka

Potrebuje:

3 – 4 kg zemiakov

0,5 kg cibule

2 – 3 strúčiky cesnaku

0,30 kg údenej slaniny

soľ, rasca, mletá paprika sladká, čierne korenie mleté

olej

Postup:

Cibuľku pražíme na troške oleja.

Pridáme slaninku a necháme chvíľu na ohni - zmes častejšie premiešame.

Keď je cibuľka so slaninkou dozlatista opražená, **pridáme** papriku a prelisovaný cesnak.

Zemiaky uvaríme zvlášť s rascou a soľou.

Zmes primiešame do polohotových zemiakov

Dobre prevaríme a dochutíme soľou a čiernym korením.



Zemiakovej polievke udeľujeme : / podľa toho, ako ti jedlo chutilo zafarbi množstvo srdiečok /



Pracovní list

Potrebujeme kúpiť v obchode: / pre 10 žiakov / čas na prípravu 25 minút

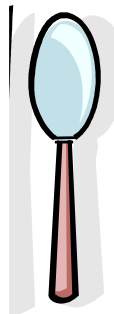
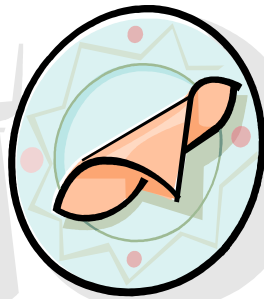
V obchode potrebujem:	Množstvo:	Suma za jednotku	Množstvo	Suma za potrebné množstvo
zemiaky	3 kg			
cibuľa	0, 50 kg			
slanina	0,30 kg			
soľ, rasca, mletá paprika sladká, mleté čierne korenie – na dochutenie				
cesnak	2 – 3 strúčiky			
Olej	2 PL			
		Suma spolu:		Suma spolu:
		Suma na jedného žiaka:		Suma na jedného žiaka:



Jesť zdravo a pekne – návrh na stolovanie:

!Stolovanie je súhrn pravidiel, ktoré sa týkajú hygieny, prestierania stola, správneho správania sa pri jedle a obsluhy.

!Úloha: Skús urobiť dekoráciu na stôl. Potrebuješ: vetvičku zo stromu, farebné papiere.



Slovensko- rómsko- nemecko-anglický slovník

Podstatné mená / prídavné mená				
Slovensky	Rómsky	Anglický	Nemecky	
Zemiaky				
Cibuľa				
Paprika				
Lyžička				
Nôž				
Vidlička				
Servítok				

Mletá				
Sladká				
Čierne				
Dobrý				

Cesnaková polievka

Potrebuje:

1 ks chlieb alebo 2 ks bosniak
 3,5 l vývaru zo zemiakov
 1 menšia hlavička cesnaku
 1 veľká lyžica bravčovej maste
 2-3 lyžice oleja
 čierne korenie mleté, soľ, vegeta

Postup:

Chlieb natrháme nadrobno

Chlieb pokvapkáme olejom, v ktorom sme rozmiešali 1-2 strúčiky prelisovaného cesnaku.

Takto pripravený **chlieb prepečieme** na vymastenom pekáči v rúre do chrumkava.

Prelisujeme si zbytok cesnaku

Zalejeme vriacim vývarom zo zemiakov, pridáme mleté korenie a masť. **Dochutíme** soľou a vegetou.

Prepečený chlieb zalejeme horúcim vývarom a zaželáme dobrú chuť.



Cesnakovej polievke udeľujeme : / podľa toho, ako ti jedlo chutilo zafarbi množstvo srdiečok



Pracovní list

Potrebujeme kúpiť v obchode: / pre 10 žiakov / čas na prípravu 25 minút

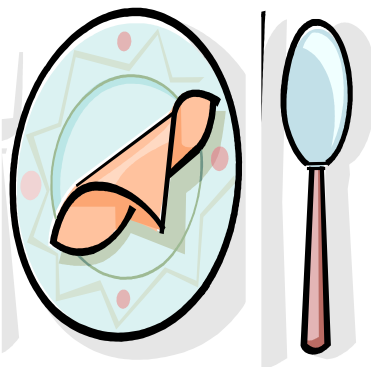
V obchode potrebujem:	Množstvo:	Suma za jednotku	Množstvo	Suma za potrebné množstvo
chlieb	1ks			
cesnak	1 ks			
bravčová masť	1PL			
soľ, mleté čierne korenie, vegeta - na dochutenie				
Olej	2 - 3 PL			
		Suma spolu:		Suma spolu:
		Suma na jedného žiaka:		Suma na jedného žiaka:



Jesť zdravo a pekne – návrh na stolovanie:

!Stolovanie je súhrn pravidiel, ktoré sa týkajú hygieny, prestierania stola, správneho správania sa pri jedle a obsluhy.

!Úloha: Urob si obrázok servítkovou technikou. Potrebuješ: kartón, disperzné lepidlo servítk s nejakým obrázkom.



Slovensko- rómsko- nemecko- anglický slovník

Zdvorilostné frázy				
Slovensky	Rómsky	Anglický	Nemecky	
Dobrý deň				
Chcem si objednať				
Dobrá chuť				
Ako vám chutí?				
Chutí mi				
Prajete si ešte?				

Prajete si piť?				
Ďakujem, veľmi mi chutilo				
Koľko platím?				
Dovidenia				

Džatky

Potrebuje:

2 kg zemiakov

0,18 kg hladkej múky

0,25 kg polohrubej múky

0,5 kg oravskej slaninky

1 kg cibule

0,4 kg jemného hrudkového tvarohu

soľ, cukor, olej

Postup:

Slaninu pokrájame nadrobno a opražíme.

Nakrájanú cibuľu opražíme zvlášť- **odstavíme ju**, keď je zlatistá až mierne hnedá.

Zemiaky očistíme, pokrájame na menšie kúsky, vložíme do hrnca. **Zalejeme ich vodou**, osolíme, dáme variť.

Vodu zlejeme pred dovarením – časť vody musí ostať v hrnci.

Zemiaky rozpučíme akoby sme chceli pripraviť kašu. **Pridáme** oba druhy múky, trochu soli, premiešame

Varíme ešte asi 5 min necháme na miernom ohni variť, zmes nám postupne tuhne.

Zo zemiakového cesta pomocou dvoch lyžíc vykrojíme veľké halušky.

Halušky na tanieri polejeme vyškvařenou masťou, posypeme slaninou a cibuľou.

Džatky môžeme pripraviť aj nasladko. Zmes pripravíme rovnako. **Halušky** polejeme roztopeným maslom a posypeme cukrom, prípadne tvarohom a cukrom.



Džatkám udeľujeme : / podľa toho, ako ti jedlo chutilo zafarbi množstvo srdiečok /



Pracovní list

Potrebujeme kúpiť v obchode: / pre 10 žiakov / čas na prípravu 25 minút

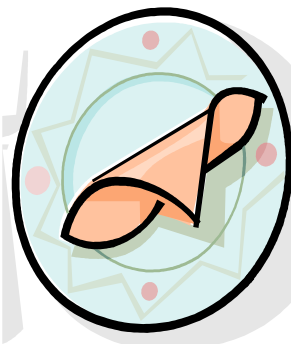
V obchode potrebujem:	Množstvo:	Suma za jednotku	Množstvo	Suma za potrebné množstvo
zemiaky	2kg			
hladká múka	0,18 kg			
polohrubá múka	0,25 kg			
oravská slanina	0,50 kg			
cibuľa	1 kg			
olej	2 PL			
soľ, cukor - na dochutenie				
jemný hrudkový tvaroh	0,40kg			
		Suma spolu:		Suma spolu:
		Suma na jedného žiaka:		Suma na jedného žiaka:



Ješ' zdravo a pekne - návrh na stolovanie:

!Stolovanie je súhrn pravidiel, ktoré sa týkajú hygieny, prestierania stola, správneho správania sa pri jedle a obsluhy.

! Úloha: Urob si náhrdelník na stôl. Potrebuješ: cestovinu, šnúрку, tempéry.



Slovensko- rómsko-nemecko-anglický slovník

Podstatné mená / prídavné mená				
Slovensky	Rómsky	Anglický	Nemecky	
Cestoviny				
Šnúřka				
Tvaroh				
Farby				
Modrá				

Žltá				
Červená				
Zelená				
Malá				
Veľmi malá				

Rezance s pečienkami

Potrebuje:

800 g širších rezancov
400 g kuracích pečienok
100 g cibule
2 strúčiky cesnaku
40 g bravčovej masti
soľ, mleté čierne korenie, olej

Postup:

Rezance uvaríme, scedíme. Na rozpálený olej dáme nadrobno nakrájanú cibuľku, pečienky a prelisujeme cesnak, pridáme koreniny a soľ. Na širokej panvici alebo pekáči premiešame zmes s rezancami. Dochutíme koreninami podľa chuti.



Rezancom s pečienkami udeľujeme : / podľa toho, ako ti jedlo chutilo zafarbi množstvo srdiečok /



Pracovní list

Potrebujeme kúpiť v obchode: / pre 5 žiakov / čas na prípravu 45 minút

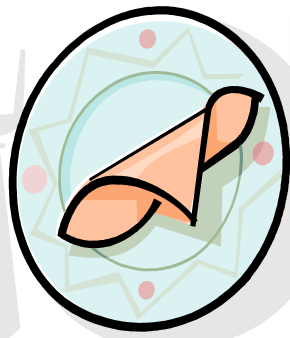
V obchode potrebujem:	Množstvo:	Suma za jednotku	Množstvo	Suma za potrebné množstvo
širšie rezance	800g			
kuracie pečienky	400g			
cesnak	1ks			
Bravčová masť	40g			
cibuľa	100g			
olej	2 PL			
soľ, cukor - na dochutenie				
		Suma spolu:		Suma spolu:
		Suma na jedného žiaka:		Suma na jedného žiaka:



Jesť zdravo a pekne – návrh na stolovanie:

!Stolovanie je súhrn pravidiel, ktoré sa týkajú hygieny, prestierania stola, správneho správania sa pri jedle a obsluhy.

!Úloha: Vyzdob si pohár. Potrebuješ: pohár, farby na sklo.



Slovensko-rómsko-nemecko-anglický slovník

Podstatné mená - nápoje				
Slovensky	Rómsky	Anglický	Nemecky	
Čaj				
Malinovka				
Mlieko				
Káva				
Voda				
Voda s citrónom				

Džús				
Minerálna voda				
Pohár				
Šálka				