



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

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

Radoslav Skokan

Varíme, pečieme



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

Autor UZ: Radoslav Skokan

Kontakt na autora UZ: Hlavná 369/91, 053 15 Hrabušice

Názov: Varíme, pečieme

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: PaedDr Alena Rerková

ISBN 978-80-565-0388-1

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:

ÚVOD	3
1 Kuchynka	4
1.2 Zariadenie v kuchyni	5
2 Hygienické požiadavky pri príprave jedla	6
3 Bezpečnosť pri práci	7
4 Jedlá zo zeleniny	8
4.1 Jedlá zo zeleniny	9
5 Polievky	10
5.1 Polievky	11
6 Múčne jedlá	12
6.1 Múčne jedlá	13
7 Medzinárodná kuchyňa	14
8 Mäso	15
9 Hlavné jedlá	16
Vypracovanie pracovných listov	17

ÚVOD

Úlohou záujmového útvaru je oboznámiť žiakov s hygienickými zásadami v kuchyni, bezpečnosťou pri práci, zariadením v kuchyni a prípravou jednoduchých jedál. Cieľom je návrh pracovných listov k záujmovému útvaru Varíme, pečieme. V pracovných listoch sú pracovné postupy na prípravu receptov zo zeleniny, mäsa a polievok.

1 Kuchynka

1. Vyfarbi obrázok



2. Čo vidíš na obrázku? (opíš aspoň 10 vecí)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2 Zariadenie v kuchyni

Pomenuj čo je na obrázku



.....



.....



.....



.....



2 Hygienické požiadavky pri príprave jedla

Základným predpokladom kvality jedál je:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Zorad' pokyny po príchode na prevádzku podľa správnosti:

príprava samotného jedla

prezlečenie

umytie rúk

zbavenie sa šperkov a hodínok

nasadenie prikrývky hlavy

1.
2.
3.
4.
5.

3 Bezpečnosť pri práci

Čo nesmie chýbať v kuchyni v rámci bezpečnosti?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

Vyfarbi správne odpovede, ktoré súvisia s bezpečnosťou pri práci.

Panvica

Slnčné okuliare

Hasiaci prístroj

Príbor

Náramky a prívesky

Lekárnička

Lampa

4 Jedlá zo zeleniny

Uved' aspoň 3 príklady na:

Listová zelenina -

Hľúbová zelenina -

Plodová zelenina -

Cibuľová zelenina -

Koreňová zelenina -

Strukoviny -

Prirad' šípkami správny názov k obrázku:



Cibuľa



Paradajky



Karfiol



Uhorka

Paprika

Cesnak



4.1 Jedlá zo zeleniny

Hlávkový šalát s reďkovkami:

300g hlávkový šalát, 200g reďkovky, 100g šalátová uhorka, citrónová šťava, cukor, soľ, voda

Napiš správny postup prípravy hlávkového šalátu s reďkovkami:

.....

.....

.....

.....

.....



Brokolica so syrovou omáčkou

1 stredne veľká brokolica (alebo 250 g mrazenej brokolice), 1 tavený syr (bambíno..), trocha syru Niva, 2 - 2,5 dl mlieka, maslo na zjemnenie, soľ, mleté čierne korenie, majorán, 2-3 prelisované strúčiky cesnaku

Napiš postup pri príprave jedla Brokolica so syrovou omáčkou

.....

.....

.....

.....

.....



5 Polievky

Aký význam majú polievky?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Ako delíme polievky?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



Vymenuj aspoň 5 typov vývarov:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



5.1 Polievky

Kapustová polievka so zemiakmi:

400g hlávkovej kapusty, 40g masla, potlčená rasca, soľ, 250g zemiakov, 1.25l riedkeho vývaru z kostí, čierny chlieb, 2 domáce klobásy



Napiš správny postup na prípravu kapustovej polievky:

.....

.....

.....

.....

.....

Zeleninový vývar

Prečítaj text. Vypíš, čo potrebujeme na prípravu zeleninového vývaru

Postup:

Zeleninu očistíme, pokrájame na malé kocky, zalejeme vriacou vodou, osolíme a varíme 30 až 35 minút. Nakoniec dochutíme zelenou petržlenovou vňaťou posekanou nadrobno. Podľa chuti môžeme do hotovej polievky zamiešať 1 lyžičku masla.

Ingrediencie:

.....

.....

.....



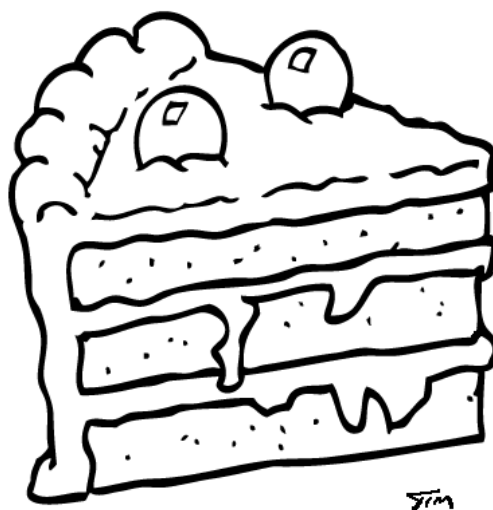
6 Múčne jedlá

Ako delíme múčniky?

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....

8.....
9.....
10.....
11.....
12.....
13.....

Vyfarbi obrázky:



6.1 Múčne jedlá

Aké delíme cestá?

1.....

2.....

3.....

Napiš celý recept na prípravu palaciniiek:

Potrebujeme:

.....
.....
.....

Postup:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



7 Medzinárodná kuchyňa

Čo je typické pre Francúzku kuchyňu?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Čo je typické pre Nemeckú kuchyňu?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

Čo je typické pre Taliansku kuchyňu?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

8 Mäso

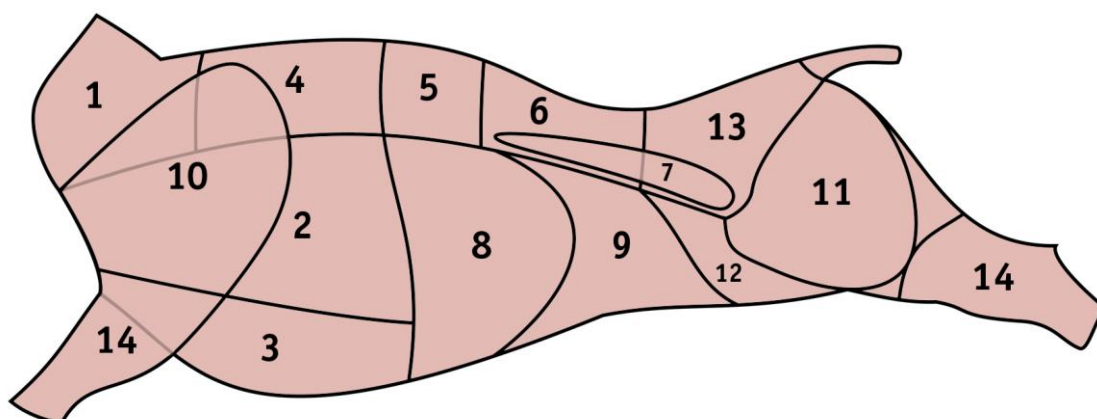
Aké biologické hodnoty obsahuje mäso?

1.....

2.....

3.....

Podľa obrázku popíš časti mäsa.



1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

11.....

12.....

13.....

14.....

9 Hlavné jedlá

Voňavé kuriatko na zemiakoch

Príprava:

Zemiaky očistíme, cibuľu aj cesnak olúpeme, kuriatko umyjeme a naporcujeme. Plech potrieme olejom, cibuľu pokrájame na plátky a polovicu rozsypeme na plech, zemiaky pokrájame na 1/4 a rozprestrieme na plech, cesnak pokrájame na plátky a spolu so zvyšnou cibuľou nimi posypeme zemiaky. Osolíme, posypeme rascou. Kuriatko dáme do misky, posypeme soľou, vegetou, koreninami podľa chuti a toho, čo máme doma a rukami dobre premiešame, aby koreniny dôkladne kuriatko obalili. Potom kúsky kurat'a rozprestrieme na zemiaky a dáme piecť na 200°C na 3/4 hodinku. Netreba nič miešať, nič podlievať. Po uplynutí doby máme hotovo - mäsko sa krásne oddeľuje od kosti, zemiaky nasali všetky chute a vône



Z textu vyčítaj čo potrebujeme na prípravu receptu Voňavé kuriatko na zemiakoch.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....

1 Kuchynka

1. Vyfarbi obrázok



2. Čo vidíš na obrázku? (opíš aspoň 10 vecí)

Na obrázku je znázornené, ako mama varí obed, s ktorým mu pomáha dieťa. V kuchyni je neporiadok. Matka ukladá použitý riad do umývačky riadu. V kuchyni nechýba sporák, umývačka riadu, odšťavovač. Ma pracovnom a jedálenskom stole sú kvety. Priestory kuchyne sú malé, spojené s jedáľenským kutom...

1.2 Zariadenie v kuchyni

Pomenuj čo je na obrázku



Mikrovlna rúra



Sporák



Mixér



Pracovný stôl z neresu



Chladnička s mrazničkou

3 Hygienické požiadavky pri príprave jedla

Základným predpokladom kvality jedál je:

1. Aby sa jedla pripravovali s plnohodnotných nenarušených surovín
2. Aby sa v priebehu kuchynskej úpravy suroviny neznečisťovali
3. Aby jedlá boli vždy teplé a udržiavané vo vodnom kúpeli
4. Aby sa venovala zvýšená pozornosť kontrole kvality surovín a záručnej lehoty potravín
5. Aby sa jedlá podávali na čistom a vopred ohriatom podávacom inventáry

Zorad' pokyny po príchode na prevádzku podľa správnosti:

príprava samotného jedla

prezlečenie

umytie rúk

zbavenie sa šperkov a hodiniiek

nasadenie prikrývky hlavy

1. prezlečenie
2. zbavenie sa šperkov a hodiniiek
3. nasadenie prikrývky hlavy
4. umytie rúk
5. príprava samotného jedla

4 Bezpečnosť pri práci

Čo nesmie chýbať v kuchyni v rámci bezpečnosti?

- 1 Hasiaci prístroj
- 2 Lekárnička
- 3 Osvetlenie
4. Vetrание priestorov
5. Teplota prevádzkových priestorov
6. Práca vždy s ostrými nožmi
7. zmývateľná a protišmyková podlaha

Vyfarbi správne odpovede, ktoré súvisia s bezpečnosťou pri práci.

Panvica

Slnečné okuliare

Hasiaci prístroj

Príbor

Náramky a prívesky

Lekárnička

Lampa

5 Jedlá zo zeleniny

Uved' aspoň 3 príklady na:

Listová zelenina - kapusta, kel, šalát, špenát

Hľúbová zelenina - karfiol, brokolica, kaleráb

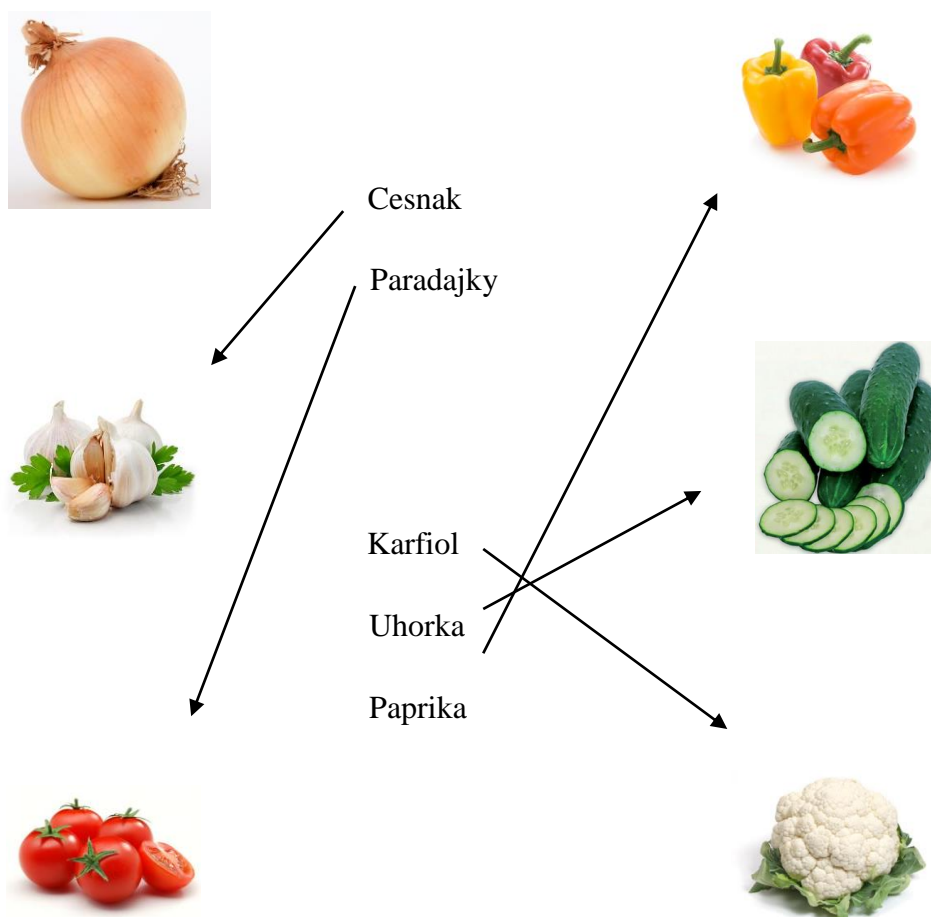
Plodová zelenina - uhorka, paradajka, paprika

Cibuľová zelenina - cibuľa, cesnak, pažitka

Koreňová zelenina - mrkva, petržlen, reďkovka,

Strukoviny - fazuľa, hrach, šošovica, sója

Prirad' šípkami správny názov k obrázku:



5.1 Jedlá zo zeleniny

Hlávkový šalát s reďkovkami:

300g hlávkový šalát, 200g reďkovky, 100g šalátová uhorka, citrónová šťava, cukor, soľ, voda

Napiš správny postup prípravy hlávkového šalátu s reďkovkami:

Šalát dôkladne umyjeme, pokrájame na jemné rezance, reďkovku a šalátovú uhorku na tenké plátky, zmiešame a prelejeme nálevom.

Ako alternatívu môžeme pridať 50 g jogurtu.



Brokolica so syrovou omáčkou

1 stredne veľká brokolica (alebo 250 g mrazenej brokolice), 1 tavený syr (bambíno..), trochu syru Niva, 2 - 2,5 dl mlieka, maslo na zjemnenie, soľ, mleté čierne korenie, majorán, 2-3 prelisované strúčiky cesnaku

Napiš postup pri príprave jedla Brokolica so syrovou omáčkou

Do hlbšej panvice vylejeme mlieko, ochutíme soľou, korením, majoránkou, pridáme pretlačený cesnak a privedieme do varu. Pridáme na menšie kúsky pokrájaný tavený syr a trochu rozdrobenej Nivy. Rozmiešame, aby nezostali hrudky a ďalej miešame, kým omáčka nezhuští. Odstavíme z plameňa a zakryjeme. Medzi tým do vriacej osolenej vody pridáme na ružičky rozdelenú brokolicu a varíme do mäkka (asi 3 minúty). Precedíme, dáme do hrnca, pridáme niekoľko malých kociek masla, zamiešame a zakryjeme, kým sa maslo nerozpustí. Brokolicu poukladáme na tanier a polejeme syrovou omáčkou.



6 Polievky

Aký význam majú polievky?

1. napomáhajú pri trávení
2. podmieňujú vylučovanie tráviacich štiav, aby vyvolali zvýšenú chuť do jedla (vývary)
3. pripravujú žalúdok na trávenie ďalších pokrmov
4. niektoré sú sýtiace, niektoré sú osviežujúce a niektoré vitamínové

Ako delíme polievky?

- 1 vývary
- 2 hnedé - číre
- 3 biele
- 4 špeciálne
- 5 diétne

Vymenuj aspoň 5 typov vývarov:

- 1 Rybací vývar
- 2 Zeleninový vývar
- 3 Hovädzí vývar
- 4 Špeciálne vývary
- 5 Zverinový vývar



6.1 Polievky

Kapustová polievka so zemiakmi:

400g hlávkovej kapusty, 40g masla, potlčená rasca, soľ, 250g zemiakov, 1.25l riedkeho vývaru z kostí, čierny chlieb, 2 domáce klobásy



Napiš správny postup na prípravu kapustovej polievky:

Hlávkovú kapustu zbavíme hlúbových častí, nakrájame ju na tenšie rezance, potom ju opražíme na masli, ktorú sme pred tým rozohriali, ochutíme rascou a osolíme. Zemiaky očistíme, nakrájame na malé kocky a pridáme ich ku kapuste. Všetko zalejeme riedkym vývarom a varíme do mäkka. Na malé kocky nakrájame aj čierny chlieb a opražíme ho nasucho. Pridáme ho do polievky až keď polievku nalejeme do tanierov.

Zeleninový vývar

Prečítaj text. Vypíš, čo potrebujeme na prípravu zeleninového vývaru

Postup:

Zeleninu očistíme, pokrájame na malé kocky, zalejeme vriacou vodou, osolíme a varíme 30 až 35 minút. Nakoniec dochutíme zelenou petržlenovou vňaťou posekanou nadrobno. Podľa chuti môžeme do hotovej polievky zamiešať 1 lyžičku masla.

Ingrediencie:

150 g mrkvy, 100 g petržlenu, 100 g zeleru, 2 mladé póry,

1 mladý kaleráb, 2 mleté kelové listy, 1,25l vody, soľ,

zelená petržlenová vňať



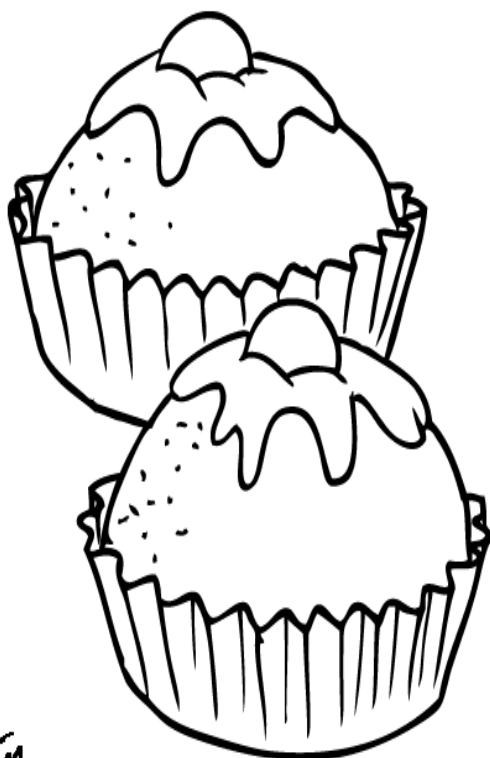
7 Múčne jedlá

Ako delíme múčniky?

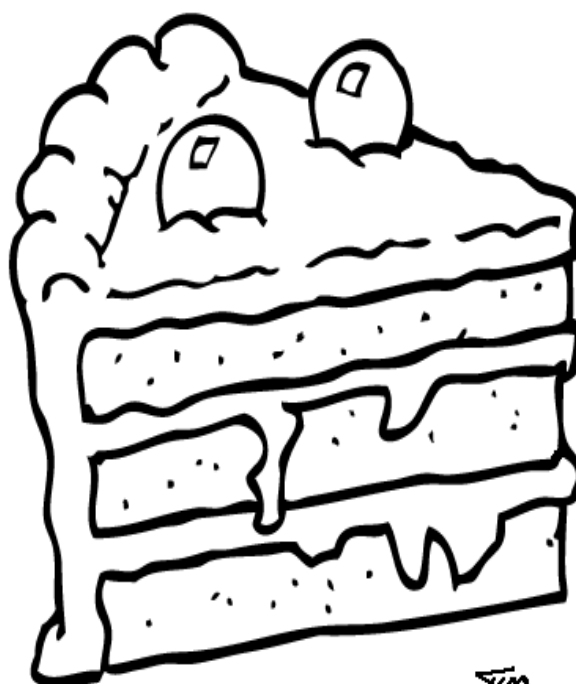
- 1 kysnuté pečivo
- 2 lístkové pečivo
- 3 piškótové pečivo
- 4 chlebičky
- 5 drobné pečivo
- 6 medové pečivo
- 7 iné múčniky

- 8 rezy
- 9 torty
- 10 krémy
- 11 polevy
- 12 koláče
- 13 koláčé

Vyfarbi obrázky:



TIM



TIM

7.1 Múčne jedlá

Aké delíme cestá?

1. Liate (lievance, liata bábovka, bublaniny)
2. Polotuhé – ľahké cesto (buchty koláče, záviný, knedlé)
3. Tuhé – ťažké – vianočky, koláče

Napíš celý recept na prípravu palaciniiek:

Potrebujeme:

1 vajce a 100 g múky vymiešame dohladka, pridáme toľko prevareného studeného mlieka, aby vzniklo tekuté cesto, a nakoniec ochutíme trochou soli. Na palacinkovú alebo teflónovú panvicu dáme trocha oleja, dobre ho rozpálime a zvyšok vylejeme do osobitnej nádoby.

Postup:

Na rozpálenú panvicu dáme asi 2 lyžice cesta, ktoré rýchlym pohybom rozlejeme po celej panvici, a upečieme tenkú palacinku. Potom ju obrátíme širokým nožom a upečieme aj z druhej strany. Z tohto množstva pripravíme 5 až 6 palaciniiek. Môžeme ich podávať bez plnky alebo s plnkou.

Obrázok



8 Medzinárodná kuchyňa

Čo je typické pre Francúzku kuchyňu?

1. Miešané predjedlá – sú ľahké, pikantné, jemnej chuti
2. Maslo, reďkovky, rajčiaky, uhorkový šalát, šunka, plnené vajcia, ustrice, paštéty, peny, kaviár
3. Polievky – silné mäsité vývary – consomé so žĺtkom alebo vaječnou usadeninou, jemné krémové polievky
4. Teplé predjedlo- špeciálne teplé predjedlo – kôrovce, slimáky, raky, kraby

Čo je typické pre Nemeckú kuchyňu?

1. Príprava ťažkých pokrmov, usiluje sa prispôbiť medzinárodnej kuchyni
2. Typické je, že namiesto múčnikov sa podáva kompót alebo ovocie
3. Večera býva studená – studené obložené misy
4. Typické sú husté špeciálne polievky – pivová, vínna
5. Časté používanie údenín
6. Z mias najčastejšie bravčové, teľacie, hydina, zverina, ryby
7. Hlavná príloha sú zemiaky, knedle nepoznajú
8. Časté používanie kapusty

Čo je typické pre Taliansku kuchyňu?

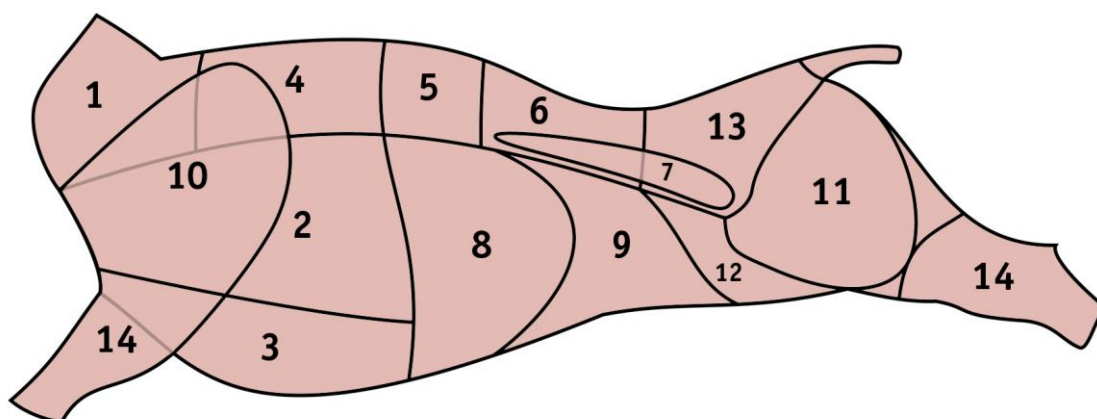
1. vyznačuje sa jednoduchosťou úprav jedál
2. uchováva si svoj národný charakter
3. prevládajú jednoduché vidiecke jedlá
4. povestná je prípravou rôznych druhov cestovín (špagety, makaróny ,ravijoly)
5. Potrpia si na ich dokonalú prípravu, veľmi obľúbené sú polievky.

9 Mäso

Aké biologické hodnoty obsahuje mäso?

- 1 bielkoviny
- 2 tuky
- 3 vitamíny

Podľa obrázku popíš časti hovädzieho mäsa.



1 špička krku a krk

2 rebierko

3 hrud'

4 podplecie

5 vysoká roštenka

6 nízka roštenka

7 sviečkoviča

8 bôčik bez kosti

9 bôčik s kosťou

10 pliecko

11 stehno, vrchný šál, spodný šál, orech

12 predstehno

13 špička stehna

14 glejovka

10 Hlavné jedlá

Voňavé kuraťko na zemiakoch

Príprava:

Zemiaky očistíme, cibuľu aj cesnak olúpeme, kuraťko umyjeme a naporcujeme. Plech potrieme olejom, cibuľu pokrájame na plátky a polovicu rozsypeme na plech, zemiaky pokrájame na 1/4 a rozprestrieme na plech, cesnak pokrájame na plátky a spolu so zvyšnou cibuľou nimi posypeme zemiaky. Osolíme, posypeme rascou. Kuraťko dáme do misky, posypeme soľou, vegetou, koreninami podľa chuti a toho, čo máme doma a rukami dobre premiešame, aby koreniny dôkladne kuraťko obalili. Potom kúsky kuraťka rozprestrieme na zemiaky a dáme piecť na 200°C na 3/4 hodinku. Netreba nič miešať, nič podlievať. Po uplynutí doby máme hotovo - mäsko sa krásne oddeľuje od kosti, zemiaky nasali všetky chute a vône



Z textu vyčítaj čo potrebujeme na prípravu receptu Voňavé kuraťko na zemiakoch.

- 1 kurča
- 2 zemiaky
- 3 cibuľu
- 4 cesnak
- 5 červená paprika
- 6 olej
- 7 soľ
- 8 drvená rasca
- 9 korenie na grilovanie
- 10 vegeta
- 11 mleté čierne korenie

Lexikológia

<http://dobruchut.azet.sk/recept/2710/palacinky/>

<http://referaty.aktuality.sk/medzinarodna-kuchyna/referat-3215>

http://sk.wikipedia.org/wiki/Hov%C3%A4dzie_m%C3%A4so

http://www.marpes.info/marpes-info/marpes_info_2/recepty_mucniky.html

<http://referaty.aktuality.sk/mucniky/referat-3213>

<http://referaty.aktuality.sk/polievky/referat-8170>

<http://dobruchut.azet.sk/recept/2326/kapustova-polievka-so-zemiakmi/>

http://img.onlineomalovanky.cz/matka-a-jej%C3%AD-d%C3%ADt%C4%9B-v-kuchy_4e60ae12cf502-p.gif

Mikuláš Matejka a Irena Balagová, 1982, *Technológia*, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Sasinková 5, 815 60 Bratislava, ISBN 80-08-02094-6