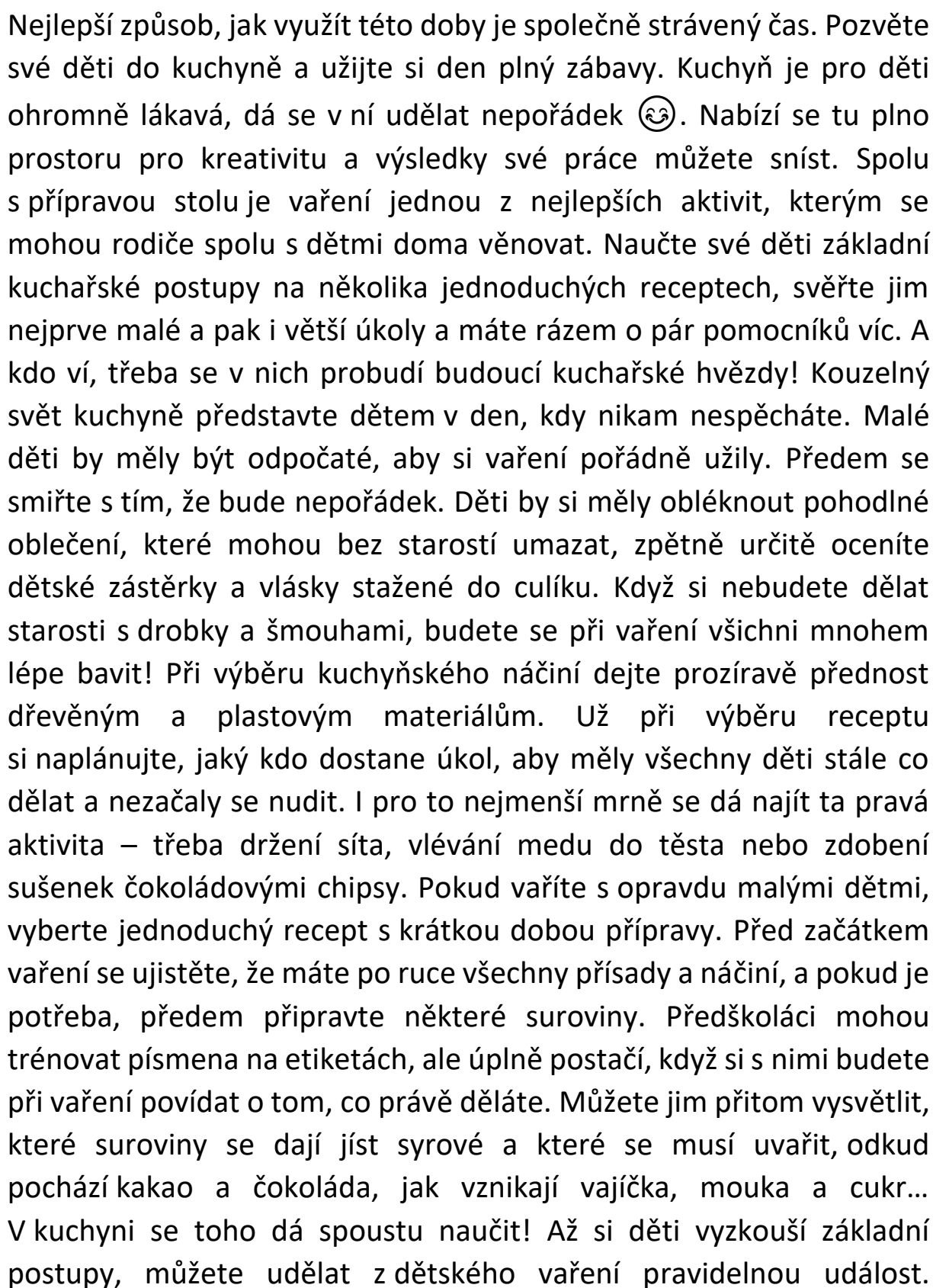




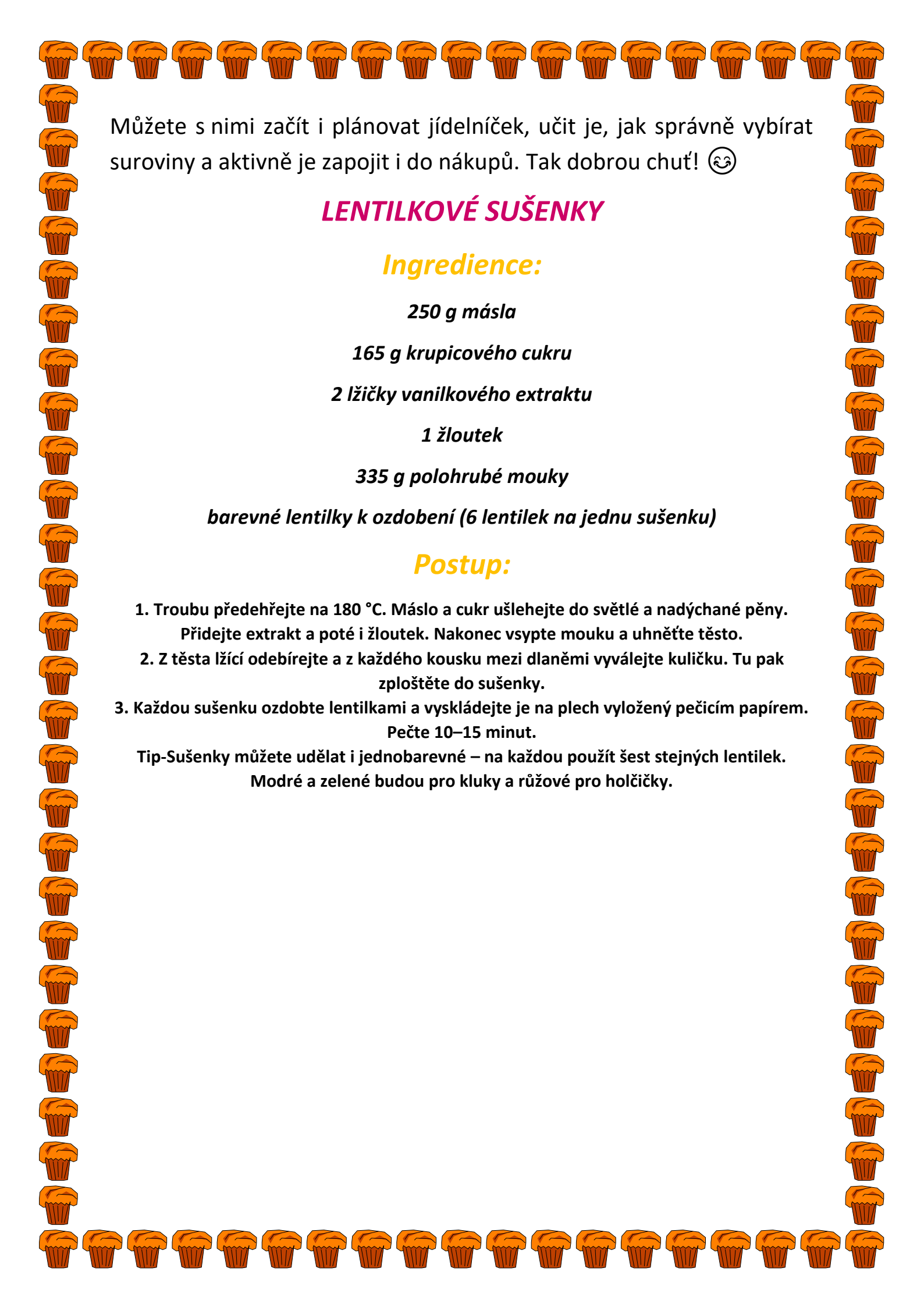
ÚKOLY PRO MALÉ KUCHAŘE



*Vypracovala Bc. Nikola Sommerová DiS. výhradně pro potřeby MŠ Jiřího
z Lobkovic 23/119.*

A decorative border of orange cupcakes with white frosting and a cherry on top, arranged in a rectangular frame around the text.

Nejlepší způsob, jak využít této doby je společně strávený čas. Pozvěte své děti do kuchyně a užijte si den plný zábavy. Kuchyň je pro děti ohromně lákavá, dá se v ní udělat nepořádek 😊. Nabízí se tu plno prostoru pro kreativitu a výsledky své práce můžete sníst. Spolu s přípravou stolu je vaření jednou z nejlepších aktivit, kterým se mohou rodiče spolu s dětmi doma věnovat. Naučte své děti základní kuchařské postupy na několika jednoduchých receptech, svěřte jim nejprve malé a pak i větší úkoly a máte rázem o pár pomocníků víc. A kdo ví, třeba se v nich probudí budoucí kuchařské hvězdy! Kouzelný svět kuchyně představte dětem v den, kdy nikam nespěcháte. Malé děti by měly být odpočaté, aby si vaření pořádně užily. Předem se smiřte s tím, že bude nepořádek. Děti by si měly obléknout pohodlné oblečení, které mohou bez starostí umazat, zpětně určitě oceníte dětské zástěrky a vlásky stažené do culíku. Když si nebudete dělat starosti s drobkami a šmouhami, budete se při vaření všichni mnohem lépe bavit! Při výběru kuchyňského náčiní dejte prozíravě přednost dřevěným a plastovým materiálům. Už při výběru receptu si naplánujte, jaký kdo dostane úkol, aby měly všechny děti stále co dělat a nezačaly se nudit. I pro to nejmenší mrně se dá najít ta pravá aktivita – třeba držení síta, vlévání medu do těsta nebo zdobení sušenek čokoládovými chipsy. Pokud vaříte s opravdu malými dětmi, vyberte jednoduchý recept s krátkou dobou přípravy. Před začátkem vaření se ujistěte, že máte po ruce všechny přísady a náčiní, a pokud je potřeba, předem připravte některé suroviny. Předškoláci mohou trénovat písmena na etiketách, ale úplně postačí, když si s nimi budete při vaření povídat o tom, co právě děláte. Můžete jim přitom vysvětlit, které suroviny se dají jíst syrové a které se musí uvařit, odkud pochází kakao a čokoláda, jak vznikají vajíčka, mouka a cukr... V kuchyni se toho dá spoustu naučit! Až si děti vyzkouší základní postupy, můžete udělat z dětského vaření pravidelnou událost.



Můžete s nimi začít i plánovat jídelníček, učit je, jak správně vybírat suroviny a aktivně je zapojit i do nákupů. Tak dobrou chuť! 😊

LENTILKOVÉ SUŠENKY

Ingredience:

250 g másla

165 g krupicového cukru

2 lžičky vanilkového extraktu

1 žloutek

335 g polohrubé mouky

barevné lentilky k ozdobení (6 lentilek na jednu sušenku)

Postup:

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Máslo a cukr ušlehejte do světlé a nadýchané pěny. Přidejte extrakt a poté i žloutek. Nakonec vsypte mouku a uhněťte těsto.
2. Z těsta lžící odebírejte a z každého kousku mezi dlaněmi vyválejte kuličku. Tu pak zploštěte do sušenky.
3. Každou sušenku ozdobte lentilkami a vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte 10–15 minut.

Tip-Sušenky můžete udělat i jednobarevné – na každou použít šest stejných lentilek. Modré a zelené budou pro kluky a růžové pro holčičky.



PALAČINKOVÉ OBÁLKY

Ingredience:

500 g čerstvých jahod, 80 g krupicového cukru

1 malá sklenička jahodového džemu

Pár kapek citronové šťávy

150 g hladké mouky, 45 g tmavého třtinového cukru

4 vejce, 250 ml mléka a smetany

Tuk na opékání

2-3 velké přibináčky, 40 g moučkového cukru

1 lžička mleté skořice

Postup:

- 1. Jahody dejte spolu s cukrem a 60 ml vody do hrnce a na středním ohni přiveďte k varu a 5 minut zahřívejte, aby směs zhoustla. Vmíchejte džem a citronovou šťávu a nechte zchladnout.**
- 2. Mouku smíchejte s cukrem. V jiné míse našlehejte vejce, mléko a smetanu a pak k mokré směsi postupně přidávejte suchou a prošlehejte do hladkého těstíčka. Nechte 20 minut stát.**

3. Rozpalte nepřilnavou pánev o průměru 26 cm, mírně ji potřete tukem, naberte část těsta, rozlijte ho po celé ploše a 2–3 minuty opékejte, obraťte a minutu opékejte i z druhé strany. Opakujte do spotřebování těsta. Palačinky zpracovávejte po dvou: na první dejte část přibináčku i jahod, přiklopte druhou palačinkou, podle obrázku složte do obálky a posypte směsí cukru a skořice.

Tip-Pro ještě větší efekt můžete palačinkové obálky ozdobit dotuha ušlehanou smetanou smíchanou s vanilkovým cukrem.



PEČENÉ MRKVIČKY S POMAZÁNKOU

Ingredience:

1 balení křehkého těsta

Žlutá a červená potravinářská barva

4-5 vajec, 2 lžíce másla

1 lžíce lučiny

Plnotučná hořčice

Sůl

2 lžíce pažitky, 1 svazek kopru

Postup:

1. Troubu předehřejte na 200 °C. Těsto rozviňte a podélně nakrájejte na 8–10 dlouhých proužků. Každý proužek podélně stočte do dlouhého provázku, a ještě postupně rozválejte, aby se délka zvětšila. Pak provázky těsně namotejte na kovové cukrářské trubičky. Těsto namotávejte od úzkého konce (tam jej dobře přitlačte) směrem nahoru.

2. Do mističky si nakapejte 30 kapek žlutého barviva a přidejte k němu jednu nebo dvě kapky červeného, abyste získali oranžový nátěr. Potřete jím mrkve a pak je vyskládejte na plech.

3. Pečte 6–8 minut. V polovině můžete obrátit. Nechte 5 minut zchladnout, pak opatrně vyjměte kovové trubičky. Před podáváním naplňte mrkvičky pomazánkou smíchanou z nastrohaných vajec, másla, lučiny, hořčice, soli a pažitky. Ozdobte koprem, abyste vytvořili zdání mrkvové natě.

Tip-Pokud nechcete používat potravinářské barvivo, potřete těsto namotané na trubičce pouze lehce rozšlehaným vajíčkem.



BRUSINKOVÉ KOSTIČKY

Ingredience:

290 g müsli

90 g ovesných vloček

75 g sušených brusinek

45 g strouhaného kokosu

100 g třtinového cukru

125 ml medu

100 g másla

Postup:

1. Pečícím papírem vyložte formu o rozměrech asi 16 x 26 centimetrů
2. Ve velké míse smíchejte müsli, vločky, brusinky a kokos. Do rendlíku nasypejte cukr, přilijte med a přidejte máslo a na středním plameni zahřívajte, aby se cukr rozpustil. Přiveďte k varu, pak snižte plamen a pomalu zahřívajte asi 10 minut, aby sirup zhoustl.
3. Sirup opatrně vlijte k suché směsi a promíchejte. Pak pečlivě natlačte do připravené formy a nechte 6 hodin uležet. Nakrájejte na 12 kousků.

Tip-Zabalené v krabičce vydrží na chladném a suchém místě jeden měsíc.



TUŇÁKOVÉ ROLKY

Ingredience:

1x 185 g plechovka tuňáka v olivovém oleji

50 g kukuřice

75 g majonézy

Sůl, pepř

6 plátků bílého chleba

6 listů ledového salátu

Postup:

1. Tuňáka vyklopte z plechovky, nechte okapat a v míse ho smíchejte s kukuřicí a majonézou.
2. Podle chuti osolte a opeřete. Plátky chleba vyrovnejte na pracovní ploše a válečkem je co nejvíc stlačte.
3. Pak je potřete další majonézou, navrch rozprostřete salát i tuňákový salát. Zarolujte jako suši, v půlce překrojte a podávejte.

Tip-Místo tuňákového salátu můžete do chleba zarolovat makrelovou nebo vajíčkovou pomazánku. A přidat zeleninu a bylinky podle chuti.



PIZZA

Ingredience:

1 hotové těsto na pizzu

Mouka na pomoučení

2 lžíce olivového oleje

150 g mozzarely

4 lžičky pesta

80 g šunky

Hrst oliv, lístky čerstvé bazalky

Ingredience můžete obměnit dle chuti

Postup:

- 1. Těsto rozprostřete na lehce pomoučené kuchyňské lince.**
- 2. Dejte je na plech vyložený pečicím papírem, potřete olivovým olejem, pokladte kousky mozzarely, potřete pestem, přidejte šunku a olivy.**
- 3. Dejte na 15 až 20 minut péct.**



JEDNODUCHÝ DOMÁCÍ CHLEBA

Ingredience:

hladká mouka 3 hrnky + na podsypávání

voda 1 a 1/2 hrnku

sušené droždí 1/2 lžičky

sůl 1 a 1/2 lžičky

Postup:

1. Na přípravu chleba potřebujete litinový hrnec nebo skleněnou kulatou zapékací mísu s pokličkou, ve které budete chleba péct.
2. Do mísy nasypete mouku, droždí, sůl a hezky vše promíchejte, potom přilijte vodu a krouživým pohybem jedné ruky vypracujte lepkavou hmotu.
3. Výsledné vlhké těsto přikryjte potravinovou fólií a nechte v klidu a teple, nejlépe asi ve 21 ° kynout 12–18 hodin, čím déle, tím větší oka se vám údajně mají v chlebu udělat.
4. Poprašte si pracovní desku, seškrábněte na ní pomocí stěrky na těsto nakynutou hmotu, zaprašte moukou a hmotu roztáhněte na větší obdélník.
5. Placku přeložte jako obálku – všechny čtyři rohy do středu, nechte na vále odpočinout 15 minut.

6. Zkuste hmotu zformovat do tvaru koule a dejte odpočinout na další dvě hodiny mezi dvě dobře pomoučené utěrky, a to tou přeloženou stranou dolů.

7. Půl hodiny před koncem odpočinku si rozehejte troubu na 230 °C a nádobu na pečení dejte ohřát dovnitř, rychle do ní těsto přesuňte (ničím nevymazanou), přiklopte pokličkou a dejte do trouby, zakryté pečte cca 30 minut.

8. Po odkrytí pečte cca 15–30 minut dle požadované barvy kůrky, nechte vychladnout.



Několik básniček pro motivaci malých šéfkuchařů! 😊

*Mrkev, hrášek, cuketa,
to je pane dobrotá!
V každém kousku zeleniny,
nachází se vitamíny.
Nemoc ta mě neskolí,
nikde mě nic nebolí.*

*Rosa padla na jahodu.
Haló, přinesla jsem vodu!
Jahoda se usmála, pro radost
nám uzrála.*

Ať nám břicho nepláče,

*Když máš málo vitamínů,
jez ovoce a zeleninu.
Bacily snadno přemohou,
nemoci na tebe nemohou.
Citron je kyselý, mrkev je sladká,
kiwi je chlupaté, jablka hladká.
Pětkrát denně malou porci,
a budou z nás zdraví borci!*

*V pondělí mám mrkvičku,
sladká je jen trošičku.*

ve špajzu se válí líně.

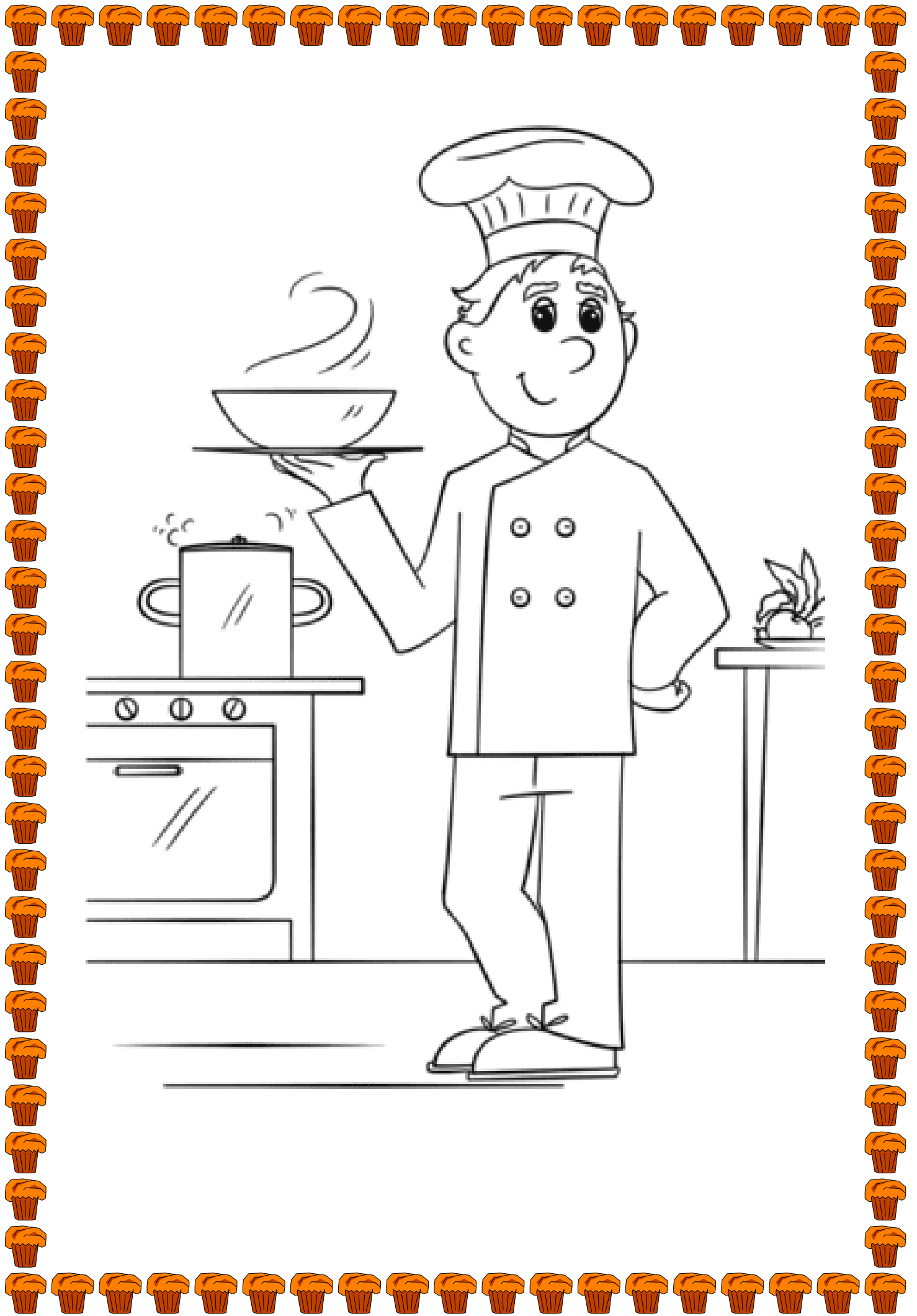


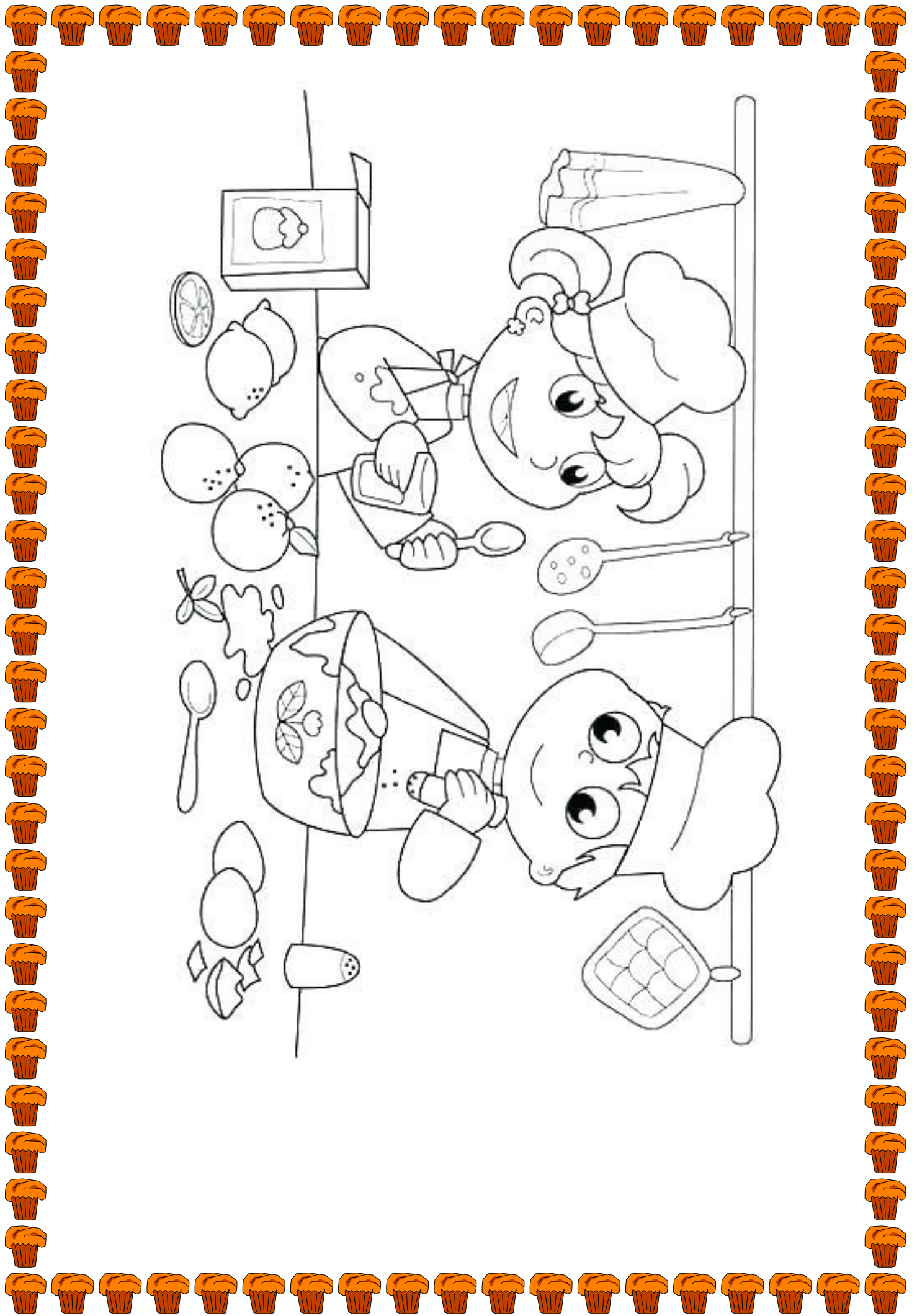
Speciální úkol pro malého šéfkuchaře:



Omalovánky:



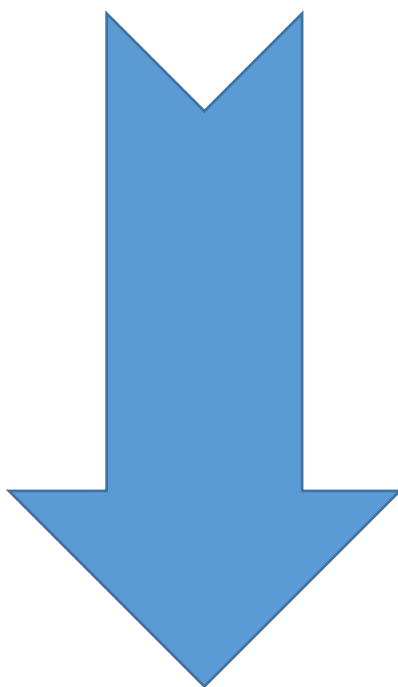


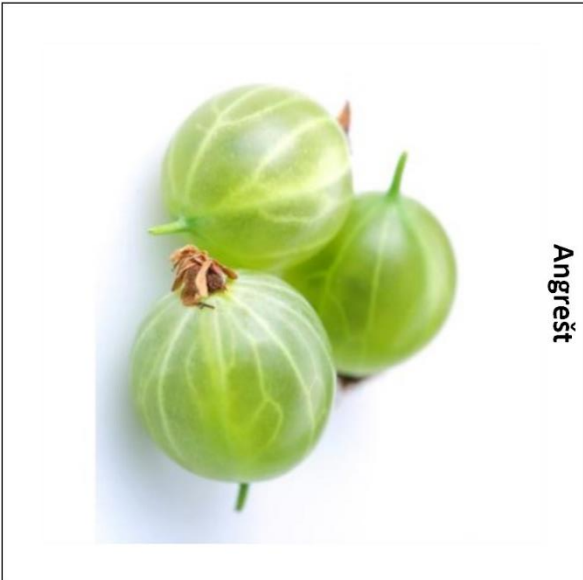
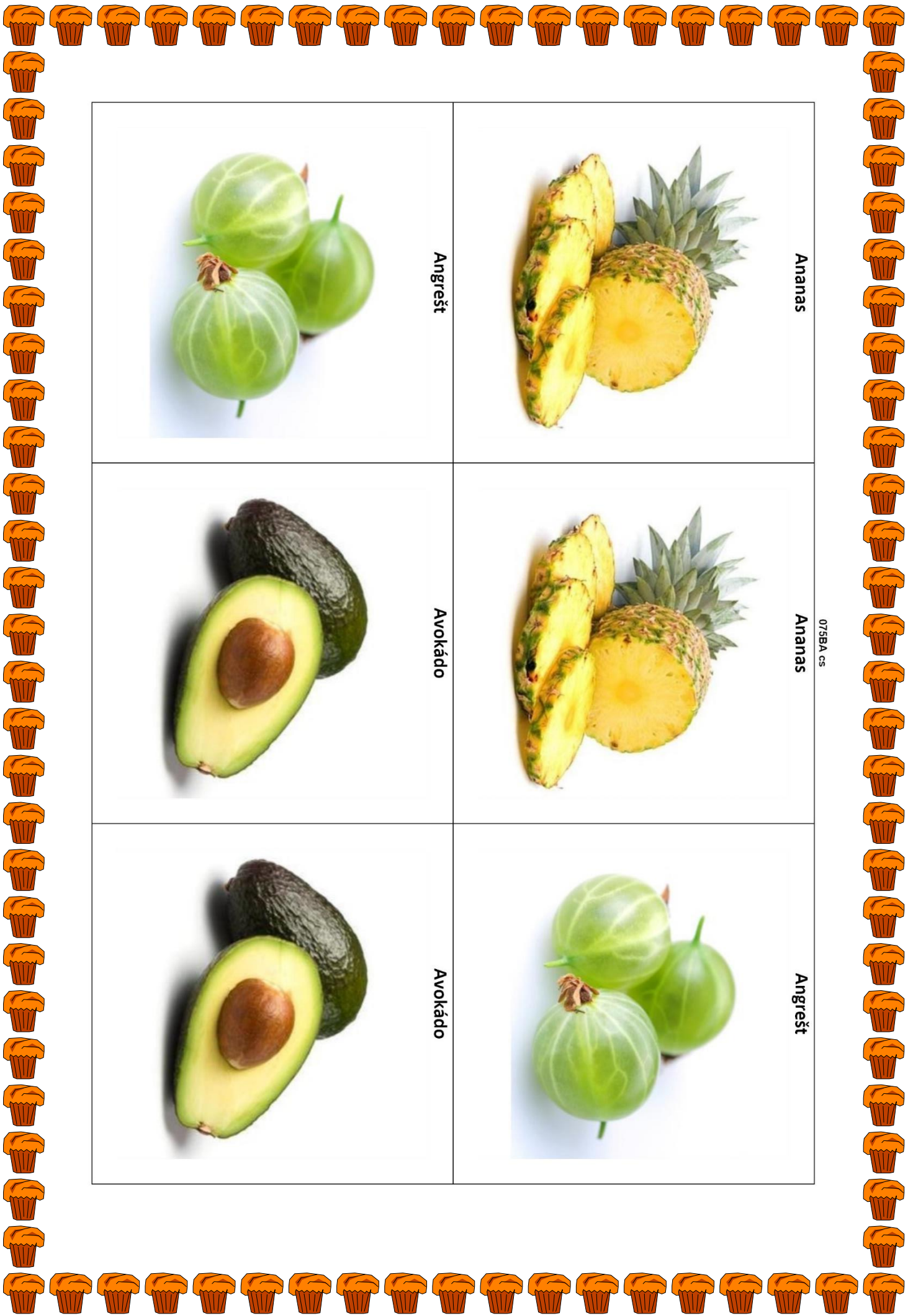




Pexeso

- na dlouhé čekání,
než se dobrota dopeče/dovaří 😊:





Angrėšt



Ananas



Avokádo



Ananas

075BA.cs



Avokádo



Angrėšt

Banán



Banán



075BA.cs

Borůvka



Broskev



Broskev



Borůvka





Citron



Citron



Dračí ovoce



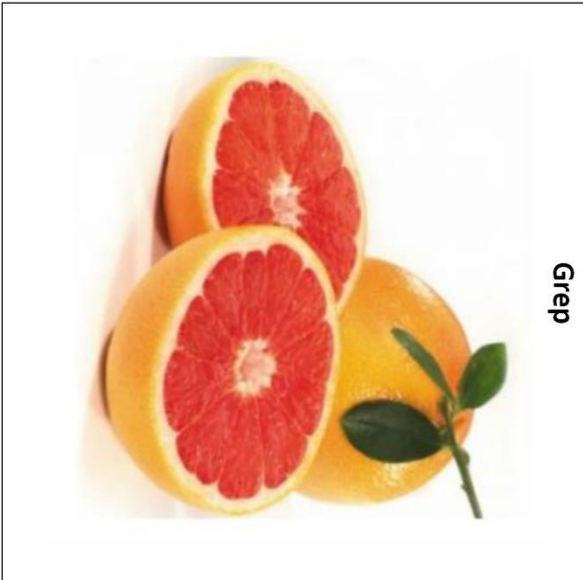
Dračí ovoce



Fík



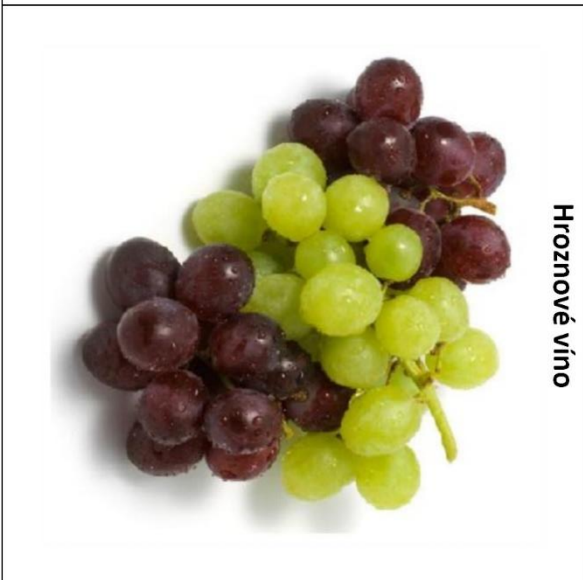
Fík



Grep



Granátové jablko

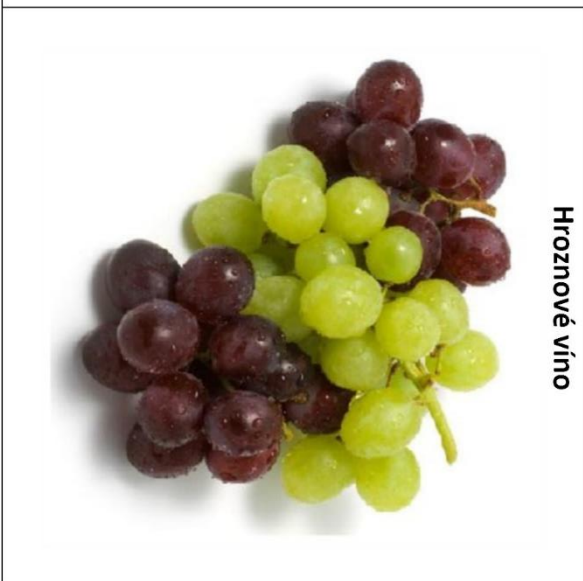


Hroznové víno

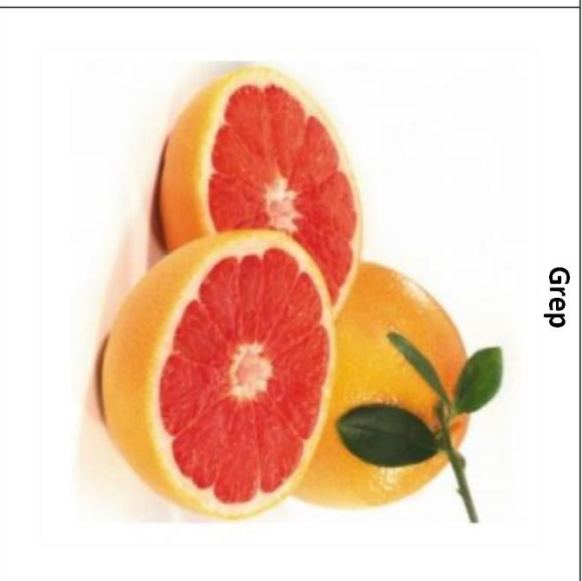


Granátové jablko

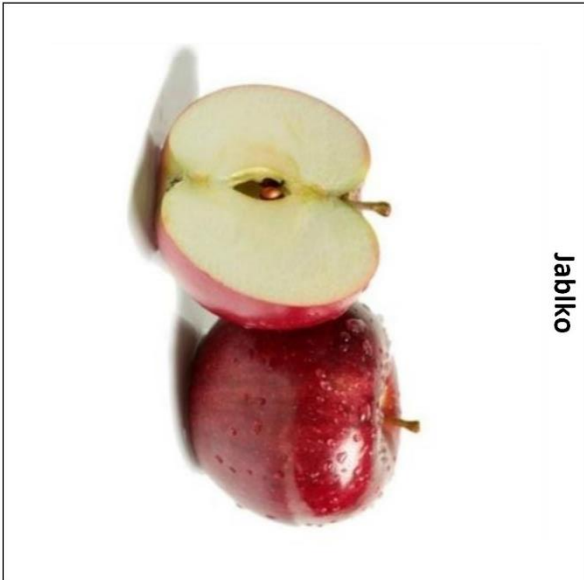
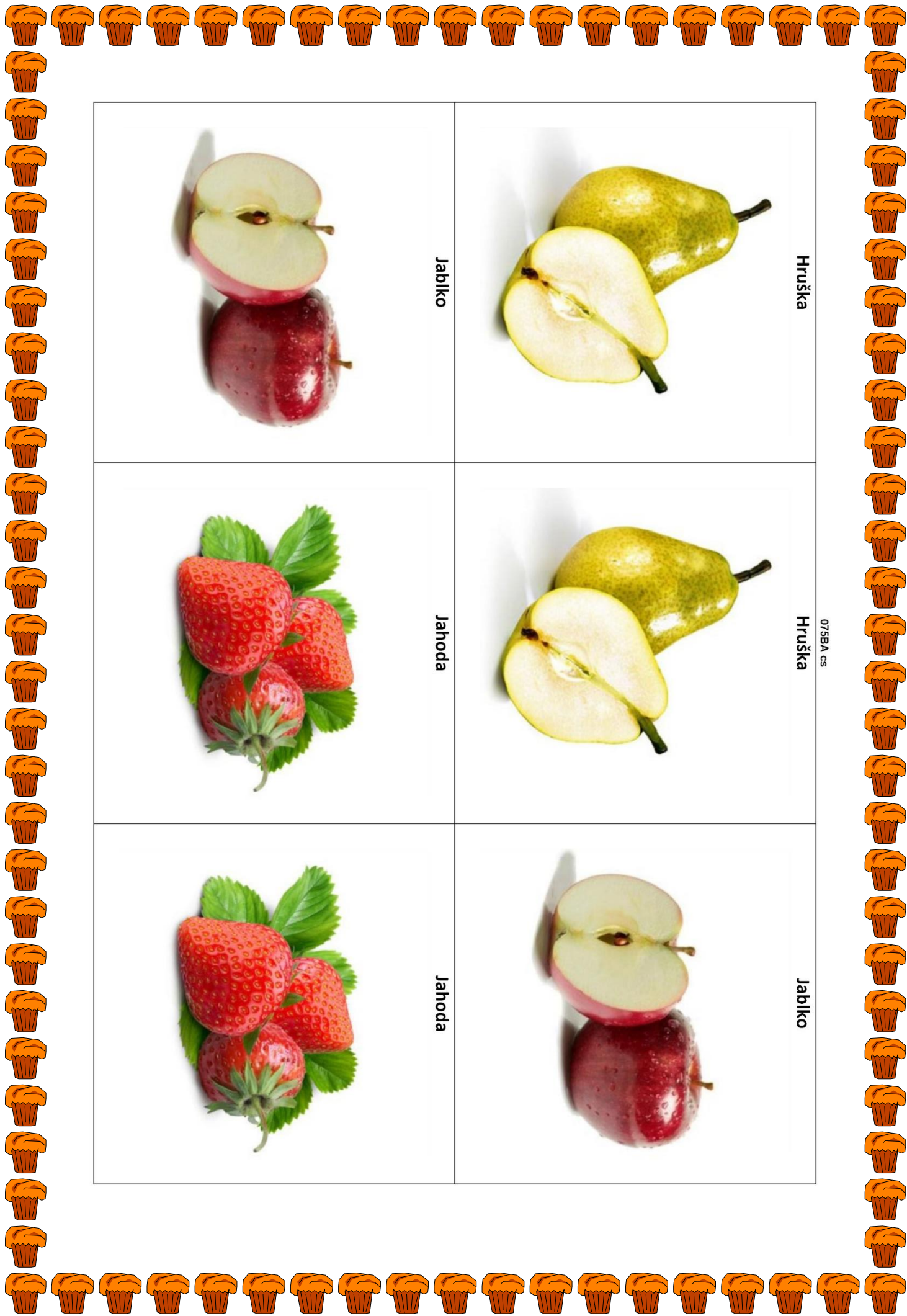
075BA.cs



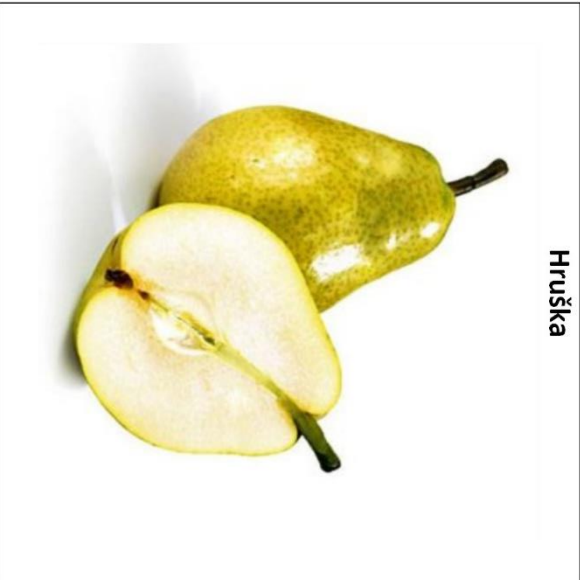
Hroznové víno



Grep



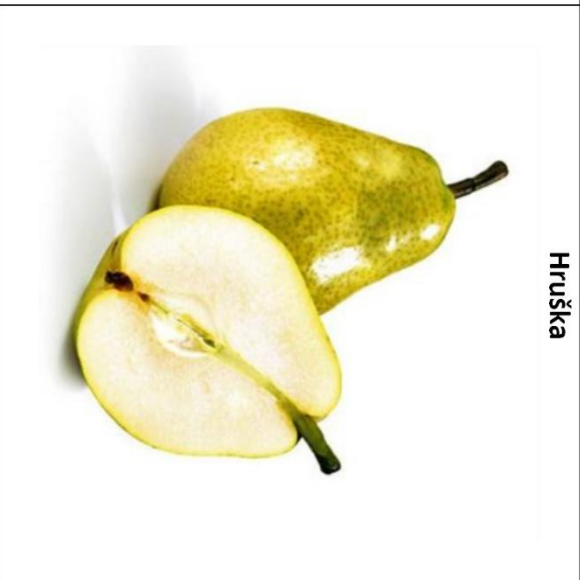
Jabĺko



Hruška



Jahoda



Hruška

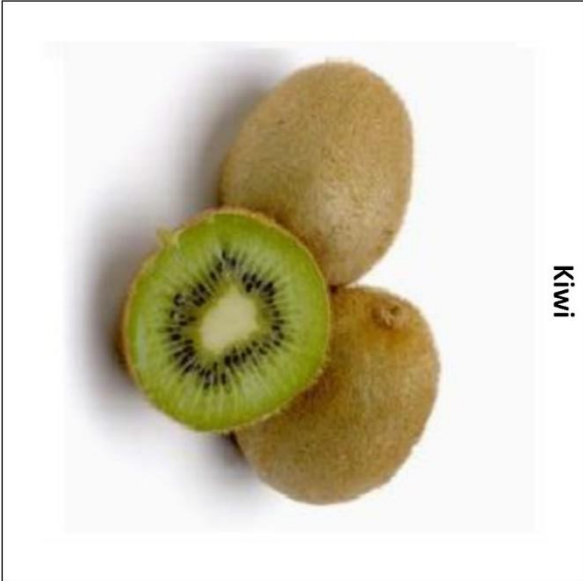
075BA.cs



Jahoda



Jabĺko



Kiwi



Karambola



Kokos

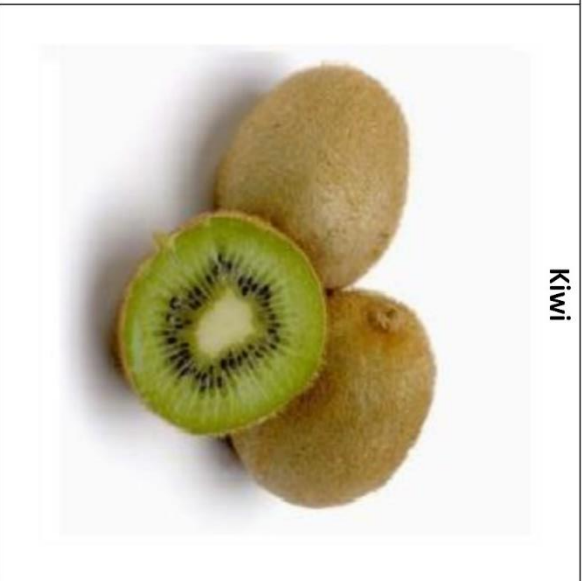


Karambola

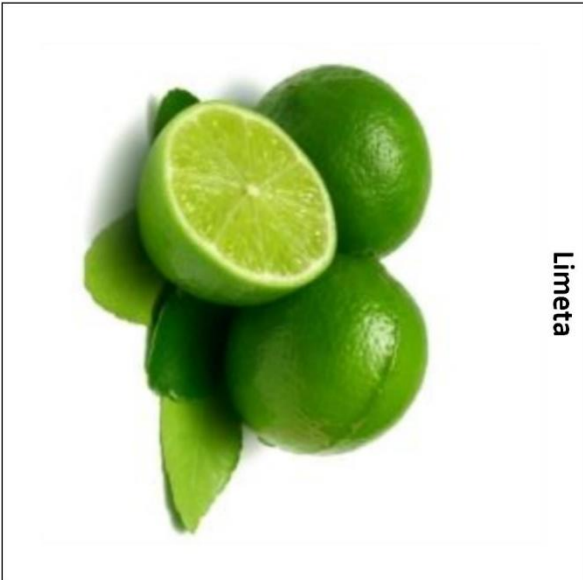
07/5BA.cs



Kokos



Kiwi



Limeta



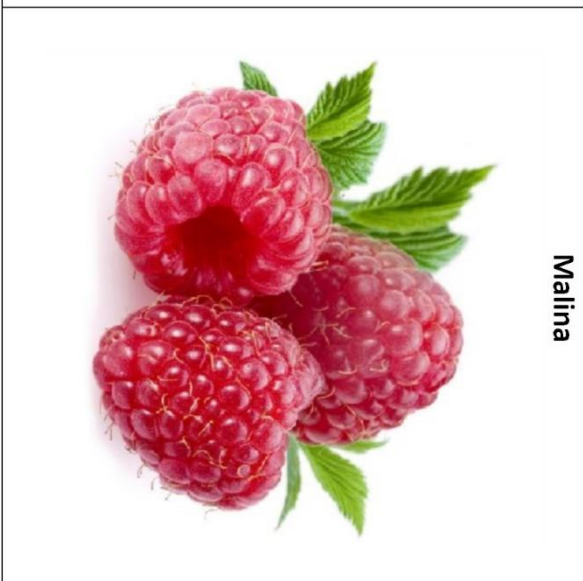
Liči



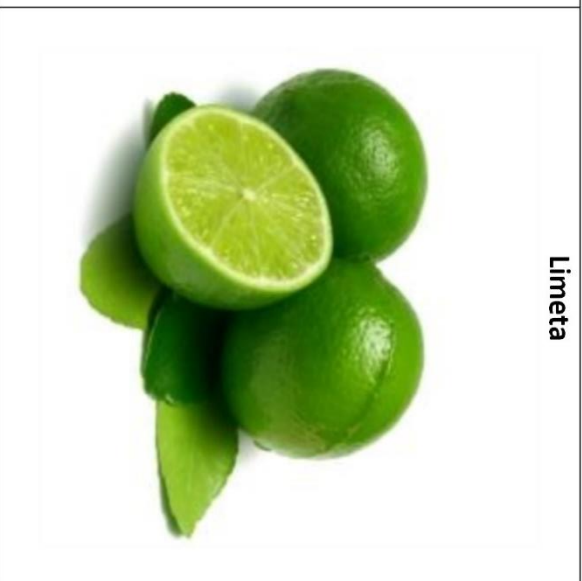
Malina



Liči



Malina



Limeta



Mandarinka



Mandarinka



Mango



Mango



Meloun



Meloun

075BA.cs



Meruňka



Meruňka

075BA.cs



Mochyně



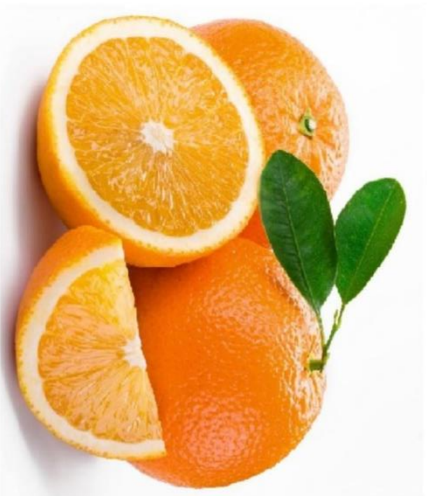
Ostružina



Ostružina



Mochyně



Pomeranč



Papája



Rybíz



Papája

0758A.cs



Rybíz



Pomeranč



Švestka



Švestka

075BA CS



Třešeň



Třešeň