



instrukce k ochutnáce

V 1. týdnu roku 2021 budeme na Vaší škole realizovat doprovodné vzdělávací opatření - ochutnávku exotického a prémiového ovoce a zeleniny.

Každá **přítomná třída** od nás obdrží ochutnávkovou bedýnku, jejíž obsah přizpůsobíme velikosti třídy.

k ochutnávce využijte:

1.

Bovýskovu mapu s místem pěstování některých druhů exotického ovoce a jinými zajímavostmi, kterou si můžete vyvěsit ve třídě (přikládáme do bedýnek).

2.

Letáčky s podrobnějšími informacemi o jednotlivých druzích a s nápovědou k porcování (součástí tohoto dokumentu).

tipy na ochutnávku:

1.

Udělejte si s dětmi **projektový den**. Ovoce si společně nakrájejte, ochutnávejte a přečtěte si zajímavé informace z letáčků.

2.

Ovoce mezi děti **rozdělte, ochutnejte, a popovídejte si** o něm. Některé druhy najdete na Bovýskově mapě, jiné si mohou děti zkusit v rámci výuky vyhledat samy.

*Uskutečnění doprovodného opatření je doporučeno Státním zemědělským intervenčním fondem a **konzumace ovoce má proběhnout ve škole.***

Věříme, že ochutnávka udělá dětem a přinese Vám hezké chvíle do těchto nelehkých dní.

Váš BOVYS tým



Avokádo se díky struktuře slupky někdy přezdívá krokodýlí hruška. Avokádo roste na stromech až 20 m vysokých a pochází z oblasti Mexika. Používání avokáda bylo prokázáno v dobách 10 tisíc let př. n. l. Jedná se o ovoce s vysokým obsahem rostlinných tuků a evropští mořeplavci jej v historii používali místo másla.

Existuje mnoho druhů, u nás jsou známé varianty se zelenou, černou i černohnědou slupkou.

1 nožem nakrojíte dužinu až k tvrdé pecce



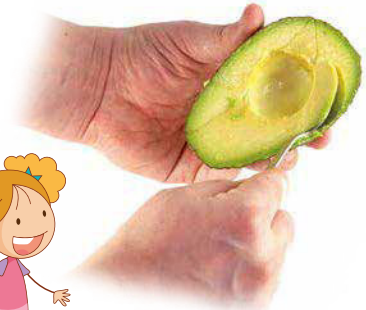
2 otočením v dlaních proti sobě oddělíte jeho 2 poloviny



3 vyjměte kulatou pecku



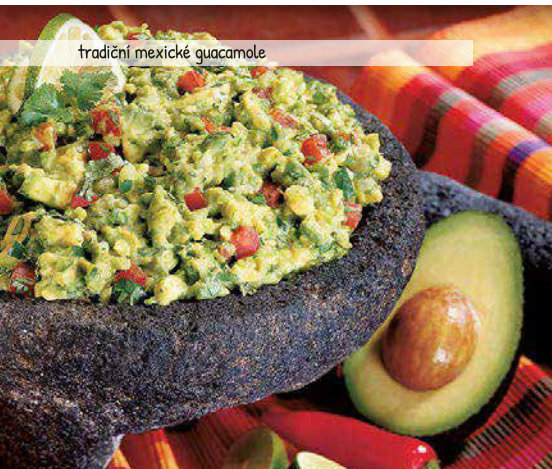
4 dužina jde snadno vydlabat lžičkou



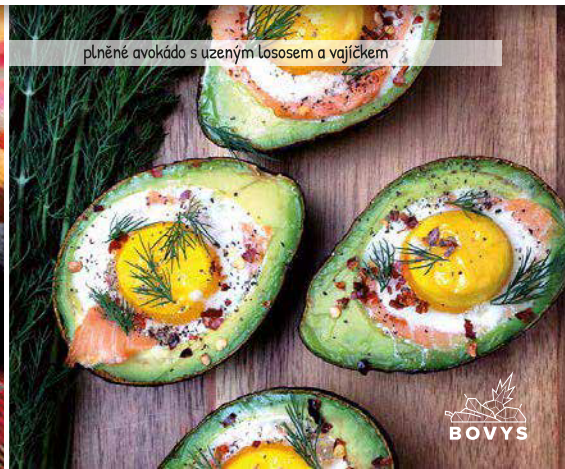
Avokádo je nejlepší v pomazánkách a dipch, ale mnoho lidí ho má rádo jen tak s citrónem. Tvrdší, nezralé avokádo dozrává při pokojové teplotě. Pozor dávejte na hnědé skvrny a chybějící stopku.

školní projekt

WWW.SKOLNIPROJEKTY.INFO



tradiční mexické guacamole



plněné avokádo s uzeným lososem a vajíčkem



granátové jablko

Granátovníky bývají až 200 let staré a pocházejí z Persie (dnešního Íránu). Dnes rostou v mnoha zemích se subtropickým, horkým a suchým klimatem a jejich plody patří mezi nejzdravější ovoce vůbec. Zralé plody při poklepu vydávají kovový zvuk a v chladničce vydrží až 2 měsíce. Granátové jablko bylo pravděpodobně jablkem, které podle Bible v zahradách Edenu jedli Adam s Evou.

① nožem granátové jablko rozkrojíte na poloviny



Skvěle se hodí do salátů a samozřejmě dezertů. Díky barvě je krásnou ozdobou na talíři a fantastická je kombinace s olivami. Oblíbený a zdravý je také džus z granátového jablka.

školní projekt

WWW.SKOLNIPROJEKTY.INFO

salát s baby špenátem, hruškou a granátovým jablkem



čokoládovo-kokosový koláč s granátovým jablíčkem





Kiwi je plodem popínavé dřeviny pocházející z Číny. Někdy se mu díky chuti přezdívá „čínský angrešt“, i když s angreštem příliš společného nemá. Dříve se kiwi nejvíce pěstovalo na Novém Zélandu, nyní se nejvíce dováží z Itálie. Jen málokteré ovoce obsahuje tolik vitamínu C a je bohaté na mnoho dalších zdravých látek. Málo zralé kiwi stačí nechat doma v teple takzvaně dojít.

1

nejdříve odkrojíte konec kiwi, lépe se později bude loupat



2

kiwi rozkrojíte na dvě poloviny



3

zralé kiwi snadno zbavíte slupky pomocí malé lžičky



4

šťavnatou dužinu nyní snadno nakrájíte, například do ovocného salátu



Přestože se nejčastěji jí lžičkou syrové, používá se kiwi i v teplé kuchyni. Oblíbené jsou kompoty, koláče, ovocné dezerty nebo marmelády. Používá se i jako svěží ozdoba dortů a pohárů.

školní projekt

WWW.SKOLNIPROJEKTY.INFO





mango

Mangovníky jsou staré i více než jedno století a dorůstají výšky až 40 metrů. Občas obrostou až 100 000 kvítečky, ale jen z některých vyrostou sladké plody různých tvarů a velikostí. Ovoce pochází z Indie, kde je symbolem lásky a hojnosti a mnoho lidí zde věří, že mangovníky dokážou splnit vaše přání :-)

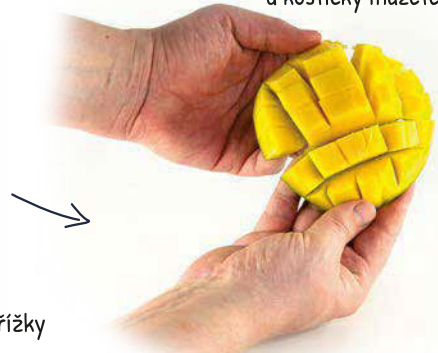
1 mango pevně uchopte
a podél pecky odkrojíte široký plátek



2 podobně odkrojíte
celý střed s peckou



4 slupku obraťte naruby
a kostičky můžete sníst



3 proříznete dužinu opatrně ke slupce do mřížky

Z manga jíme žlutou dužinu. Je výborné do dezertů a koktejlů, ale hodí se i jako příloha k masu nebo omáčkám. Nezralé mango je tvrdé, ale doma vám při pokojové teplotě změkne a zesládně.

školní projekt

WWW.SKOLNIPROJEKTY.INFO

mango se sušenou šunkou



smoothie mango a banán





bílá ředkev (mozzarella)

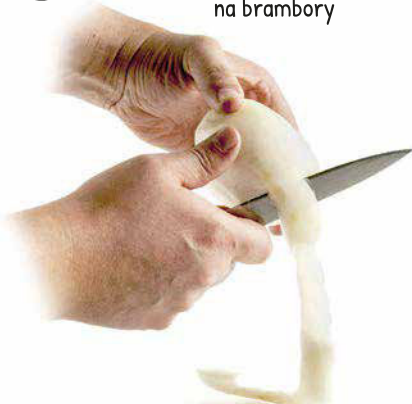
Bílá ředkev byla dobře známá již ve starém Egyptě, později je její výskyt doložen rovněž v Číně a Japonsku, kde je velmi oblíbená dodnes. Její kulatá forma je pro svůj tvar též nazývána „mozzarella“ po známém italském sýru. Chuťově je velmi podobná klasické ředkvičce. Je velmi zdravá a bohatá na minerální látky a vitamíny, které si nejlépe zachová při konzumaci v syrovém stavu.

① ředkev důkladně omyjeme pod tekoucí vodou



② nožem odstraníme zelenou část ředkve

③ slupku oloupeme nožem nebo škrabkou na brambory



④ ředkev nastroháme nebo nakrájíme na velká kolečka, klínky apod.

Výtečná je s trochou másla na čerstvém chlebu. Do salátů lze použít i zelené listy bílé ředkve. Nejvíce se používá v asijské (hlavně japonské) kuchyni. Skvěle se hodí k masu, klobásám nebo sýrům.

školní projekt

WWW.SKOLNIPROJEKTY.INFO

šťavnaté zeleninové rolky s ředkvi a avokádem



zdravé hranolky z bílé ředkve





mochyně

Neboli Physalis je ovoce připomínající čínské lampióny. Je příbuzná s rajčaty ale chuť připomene spíše jahody nebo ananas. Pěstuje se ve střední a jižní Africe, v jižní Americe, ale občas ji potkáme i v Evropě, například v Řecku. Lucernička plod chrání a pokud ji nesundáte, vydrží plod uvnitř déle čerstvý.

1 plody rostou na nenáročném jednoleté bylině

2 plody zbavte ochranné lucerničky



3 pečlivě je omyjte, jí se totiž i se slupkou



4 po rozříznutí strukturou připomíná rajčata, se kterými je příbuzná

Krásné plody mochyňě jsou oblíbené jako ozdoba dezertů i slaných jídel. Z mochyňě se také vyrábí fantastický džem, ale výborná je i jen tak, prostě do pusy :-)

školní projekt

WWW.SKOLNIPROJEKTY.INFO

mochyňový džem



mochyňové muffiny

