

Název vzdělávacího materiálu: Česká tradiční jídla.

Autor: Mgr. Martin Kovačka

Předmět: Člověk ve společnosti (Občanská výchova)

Ročník: 7.

Tematický celek: Kultura.

Stručný popis aktivity: Žáci mají za úkol sestavit seznam surovin, které potřebují k přípravě některého z tradičních českých pokrmů.

Časová náročnost: 30 - 40 minut.

Metodické poznámky:

Materiál lze použít při probírání celku české kulturní dědictví. Žáci lépe pochopí, že se s českým kulturním dědictvím setkávají ve svém běžném životě.

Žáci jsou rozděleni do skupin, dle uvážení vyučujícího (doporučení 5-10 žáků). Každá skupina dostane lístečky s velkým množstvím surovin. Dále dostane každá skupina název jednoho či více pokrmů. Úkolem žáků je pokusit se vybrat ty suroviny, které budou potřebovat k přípravě zadaného pokrmu.

Po splnění úkolu jsou žáci seznámeni se správným řešením a jsou jim rozdány recepty na všechny pokrmy, které se v hodině objevily. Je nutné upozornit žáky, že recepty se mohou lišit podle regionu, ale i kuchaře.

Na tuto aktivitu je možné navázat v pracovním vyučování – vaření (mezipředmětový vztah).

Učitel musí před hodinou vytisknout materiály a vystříhat sady lístečků, je možné zapojit žáky nižších ročníků v pracovním vyučování.

Ověření: 27. 9. 2012

<i>600 g dršťky</i>
<i>5 stroužků česneku</i>
<i>2 cibule</i>
<i>80 g hladké mouky</i>
<i>70 g sádla</i>
<i>1,5 l silného vývaru</i>
<i>půl lžičky drceného kmínu</i>
<i>2 lžice sušené majoránky</i>
<i>1 lžice mleté papriky</i>
<i>sůl, pepř</i>
<i>600 g hovězího zadního nebo svíčkové</i>
<i>100 g slaniny</i>
<i>2 - 3 mrkve</i>
<i>půl středně velkého celere</i>
<i>1 - 2 petržele</i>
<i>2 cibule</i>
<i>1 litr hovězího vývaru</i>
<i>4 polévkové lžice oleje nebo sádla</i>
<i>2 - 3 polévkové lžice octa</i>

<i>3 polévkové lžíce cukru</i>
<i>cca 5 kuliček černého pepře</i>
<i>cca 5 kuliček nového koření</i>
<i>bobkový list</i>
<i>čerstvý tymián</i>
<i>1 citrón</i>
<i>cca 60 g hladké mouky</i>
<i>50 g másla</i>
<i>200 ml smetany</i>
<i>Sůl</i>
<i>Ocet</i>
<i>1 kg salátových brambor</i>
<i>150 g sterilované mrkve</i>
<i>200 g mraženého hrášku</i>
<i>200 g sterilovaných okurek</i>
<i>sklenice majonézy</i>
<i>1 červená paprika</i>
<i>kurkuma</i>
<i>černý mletý pepř</i>

<i>Sůl</i>
<i>2 vepřová kolena</i>
<i>1/2 kg vepřové plece</i>
<i>4 nožičky</i>
<i>1 vepřový jazyk</i>
<i>2 cibule</i>
<i>2 lžíce sádla</i>
<i>Pepř</i>
<i>majoránka</i>
<i>Česnek</i>
<i>Sůl</i>
<i>1 hrnek hladké mouky</i>
<i>1 hrnek polohrubé mouky</i>
<i>1 hrnek cukru krystal</i>
<i>1 prášek do pečiva</i>
<i>1 hrnek mléka</i>
<i>1 vanilkový cukr</i>
<i>3 ks vejce</i>
<i>2 lžíce rumu</i>

1. Dršťková polévka

Ingredience pro přípravu jídla

- 600 g dršťky
- 5 stroužků česneku
- 2 cibule
- 80 g hladké mouky
- 70 g sádla
- 1,5 l silného vývaru
- půl lžičky drceného kmínu
- 2 lžice sušené majoránky
- 1 lžice mleté papriky
- sůl, pepř

2. Svíčková na smetaně

Ingredience pro přípravu jídla

- 600 g hovězího zadního nebo svíčkové
- 100 g slaniny
- 2 - 3 mrkve
- půl středně velkého celere
- 1 - 2 petržele
- 2 cibule
- 1 litr hovězího vývaru
- 4 polévkové lžice oleje nebo sádla
- 2 - 3 polévkové lžice octa
- 3 polévkové lžice cukru
- cca 5 kulíček černého pepře
- cca 5 kulíček nového koření
- bobkový list
- čerstvý tymián
- 1 citrón
- cca 60 g hladké mouky
- 50 g másla
- 200 ml smetany
- sůl
- ocet

3. Bramborový salát

Ingredience pro přípravu jídla

- 1 kg salátových brambor
- 150 g sterilované mrkve
- 200 g mraženého hrášku
- 200 g sterilovaných okurek
- sklenice majonézy
- 1 červená paprika
- kurkuma
- černý mletý pepř
- sůl

4. Tlačenka

Ingredience pro přípravu jídla

- 2 vepřová kolena
- 1/2 kg vepřové plece
- 4 nožičky
- 1 vepřový jazyk
- 2 cibule
- 2 lžíce sádla
- pepř
- majoránka
- česnek
- sůl

5. Velikonoční beránek

Ingredience pro přípravu jídla

- 1 hrnek hladké mouky
- 1 hrnek polohrubé mouky
- 1 hrnek cukru krystal
- 1 prášek do pečiva
- 1 hrnek mléka
- 1 vanilkový cukr
- 3 ks vejce
- 2 lžíce rumu

1. Důležité je nejdříve velmi důkladně vyprat **dršťky** nejméně třikrát a to hned v několika vodách. Takto omyté dršťky nakrájíme na menší kousky a vaříme cca 15 minut. Po této době vodu vyměníme za novou a opět vaříme 15 minut. Tento proces by se měl opakovat alespoň třikrát. Po poslední výměně vodu osolíme a dršťky vaříme, dokud nezměknou. Potom je cedíme, odložíme a necháme vychladnout. Na rozpáleném sádle osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova, poprášíme ji moukou, přidáme papriku a celé to osmahneme. Takto připravený základ polévky zalijeme vývarem a půl hodiny vaříme. Přidáme prolisovaný nebo utřený česnek a okořeníme solí, pepřem, majoránkou a kmínem. Mezitím nakrájíme uvařené dršťky na nudličky, které po půl hodině do polévky přidáme. Hotové a dobře provařené polévce vyplave tuk na hladinu. Dršťkovou podáváme nejlépe s čerstvým bílým pečivem.

2. Marinování masa na **svíčkovou** představuje důležitý předstupeň gastronomického zážitku. Maso integruje chuť zeleniny a koření a navíc bude křehčí.

Po důkladném omytí a osušení masa do něj vytvoříme otvory, do kterých budeme dávat slaninu. Aby se nám lépe do masa vkládala, necháme ji na chvíli ztuhnout v lednici. Nakrájenou na špalíčky prošpikujeme díl masa a pouze opeříme, protože sůl porušuje masovou strukturu, takže by nám z něj vytekla šťáva. Zeleninu omyjeme, očistíme a nakrájíme na stejně velké kostičky. Takto připravenou zeleninu smícháme s kořením a polovinou oleje. Prošpikované maso vložíme do hlubší mísy a zeleninovou směsí ho zalijeme. Uložíme do lednice a necháme marinovat jeden den.

Po této době, která může být i delší, maso ze zeleninového nálevu vyjmeme a na rozpáleném oleji maso vcelku ze všech stran orestujeme. Potom ho z kastrolu vyndáme a na tomtéž oleji orestujeme zeleninu dozlatova spolu s kůrou z poloviny citrónu. Jakmile bude zelenina osmahnutá, přidáme cukr, který necháme zkaramelizovat, a zalijeme připraveným hovězím vývarem. Ten přivedeme k varu a do hrnce vložíme opečené maso. Dusíme cca 2 hodiny pod pokličkou, než maso nezměkne. Poté jej z hrnce vyjmeme a zabalíme do navlhčené utěrky nebo nějaké látky, aby nám neokoralo.

Pojďme na svičkovou omáčku. Rozpustíme máslo, přidáme mouku a tuto směs postupně zašleháváme do vařícího hrnce s vývarem a zeleninou, omáčka nám bude pěkně houstnout. Ochutíme solí, převařeným octem, cukrem a citrónovou šťávou. Vaříme přibližně půl hodiny a přidáme smetanu. Ještě chvíli povaříme. Potom zeleninu scedíme přes hustý cedník. Na této proceduře si dáme záležet, protože nejvíc ovlivňuje barvu a chuť svičkové. Dbáme na to, abychom protlačili co nejvíce zeleniny. Opět krátce povaříme a případně dochutíme. Svičková je na světě.

Není třeba připomínat, že nezaměnitelná příloha ke svičkové je houskový knedlík.

3. **Bramborový salát** je nedílnou součástí nejen štedrovečerní večeře. Základem jsou brambory, kořenová zelenina a tatarčka. Ingredience se ovšem mohou lišit dle vaší chuti i fantazie.

Brambory nakrájíme na kostičky a uvaříme ve slané vodě ochucené lžičkou kurkumy. Poté brambory slijeme, necháme vychladnout a pro lepší chuť přelijeme 1 cl láku z okurek. Nakrájíme najemno okurky, mrkev, papriku a hrášek a krátce povaříme ve vodě s trochou octa. Nakonec přidáme majonézu dle chuti a dochutíme solí a pepřem. Pro lepší chuť necháme bramborový salát 'uzrát' přes noc v lednici.

4. Na recept **tlačenka** nejprve do hrnce nalijeme vodu, kterou osolíme a vložíme do ní všechno maso, které do měkka uvaříme. Po vychlazení ho vykostíme, nakrájíme na kostičky a na strojku umelíme kůže. Vše dáme do mísy. Cibuli nakrájíme nadrobno, osmahneme ji na sádle a přidáme k masu. Vše opečeme, zalijeme polovinou vývaru, ze kterého jsme odstranili tuk a dosolíme podle chuti. Připravíme si sáčky na tlačenku, masovou směs do nich nalijeme, oba konce velmi dobře zavážeme provázkem a dáme vařit na 80 – 90 stupňů asi 2 hodiny. Pak tlačenku opláchneme a položíme na vál chladit a občas ji obrátíme. Asi po 3 hodinách ji dáme do lednice a podáváme až druhý den s chlebem nebo pečivem.

5. **Velikonoční beránek** je sladký pečený pokrm s dlouhou tradicí. Beránek symbolizuje velikonoční slavnosti syna, kdy se on stává na tři dny součástí rodiny, aby byl potom zabit. V křesťanské víře tak za jeho smrt neseme vinu všichni.

Vytvoříme si těsto tak, že důkladně smícháme v míse všechny ingredience dohromady a vypracujeme pěkné vláčné těsto. Vysypeme moukou a vymažeme máslem formu beránka. Těsto do něj pořádně natlačíme. V přehřáté troubě na 200 stupňů pečeme cca 45 minut. Potom musíme beránka nechat vychladnout a opatrně jej z formy vyklopit. Zdobíme mašlí a rozinkami.