

Soutěž pro školní kolektivy „FIT DOBROTY Z NAŠEHO KRAJE“

Soutěž pořádá Laktea, o.p.s., realizátor programů Ovoce do škol a Školní mléko. Cílem akce je probudit v žácích zájem o problematiku lokálních potravin a produktů. Více na <http://www.fitkonto.cz/>.

Nám používání regionálních potravin není cizí. Již od první třídy navštěvujeme místní farmáře a včelaře. Tak proč se do soutěže nepřihlásit? K výrobě pomazánky jsme si vybrali Regionální potraviny (zrající polotvrdý sýr, tvaroh a dlouhý sýrový provázek) z farmy pana Homoly z Bělče. Jedná se o rodinnou farmu, která zpracovává mléko na široký sortiment výrobků. Zvláště sýrový provázek se těší velké oblibě dětí. Vyznačuje se jemnou chutí, šťavnatostí a nízkým obsahem soli. Tuto farmu známe i z televize. Navštívili ji Kluci v akci. Potraviny nám přivezla až do školy sýračka Hanka Jandalová, která si s námi o výrobě sýrů a tvarohu povídala. Řekla nám mnoho zajímavého o nelehké, ale krásné a prospěšné práci zemědělců. Naši základní surovinou byl tvaroh. Zvolili jsme ho proto, že je lehce stravitelný a obsahuje řadu cenných látek. A co přidat k tak kvalitní potravíně? Napadla nás mrkev. Chroupání mrkve posiluje imunitu. K ozdobení jsme použili mimo jiné i dýňová semínka. Ta působí zvláště pozitivně na trávení. A protože jsme na jaře navštívili tatínka naší spolužačky – včelaře, nemohli jsme zapomenout na med. Paní učitelka říká: „Denně lžička medu dělá z dědy neposedu.“ Včelí med léčí nachlazení, kašel, ale také poruchy krevního oběhu a zažívacího ústrojí. Proto jsme naši zdravou svačinu doplnili šípkovým čajem s medem. Sušené a drcené šípky na čaj přinesla naše spolužačka Eliška. Vše nám moc chutnalo. Na závěr bychom rádi poděkovali všem dodavatelům výborných surovin.

(Dagmar Karlová a žáci 2. A)

KOČIČKY nebo SLUNEČNICE?

Suroviny:

500 g tvarohu
1 bílý jogurt
1 svazek mrkve
sůl
cukr
pažitka
sýrové provázky
přírodní polotvrdý zrající sýr
cherry rajčátka
žlutá paprika
sterilované okurky
dýňová semínka
toastový chléb
housky

Postup

Tvaroh ušleháme s jogurtem, přidáme jemně strouhanou mrkev, osolíme, osladíme a promícháme. Namažeme na toastový chléb. Ozdobíme. Z cherry rajčátek a sterilovaných okurek nakrájíme kolečka. Z nich vytvoříme nos a oči. Uši vykrájíme z přírodního polotvrdého zrajícího sýru. Sýrové provázky budou jako pusinka a vousky budou z pažitky. Druhou možností je pomazánku namazat na rozříznutou housku a ozdobit. Proužky žluté papriky budou okvětní lístky. Doprostřed naskládáme dýňová semínka. Dobrou chuť!