

Hovorme o jedle

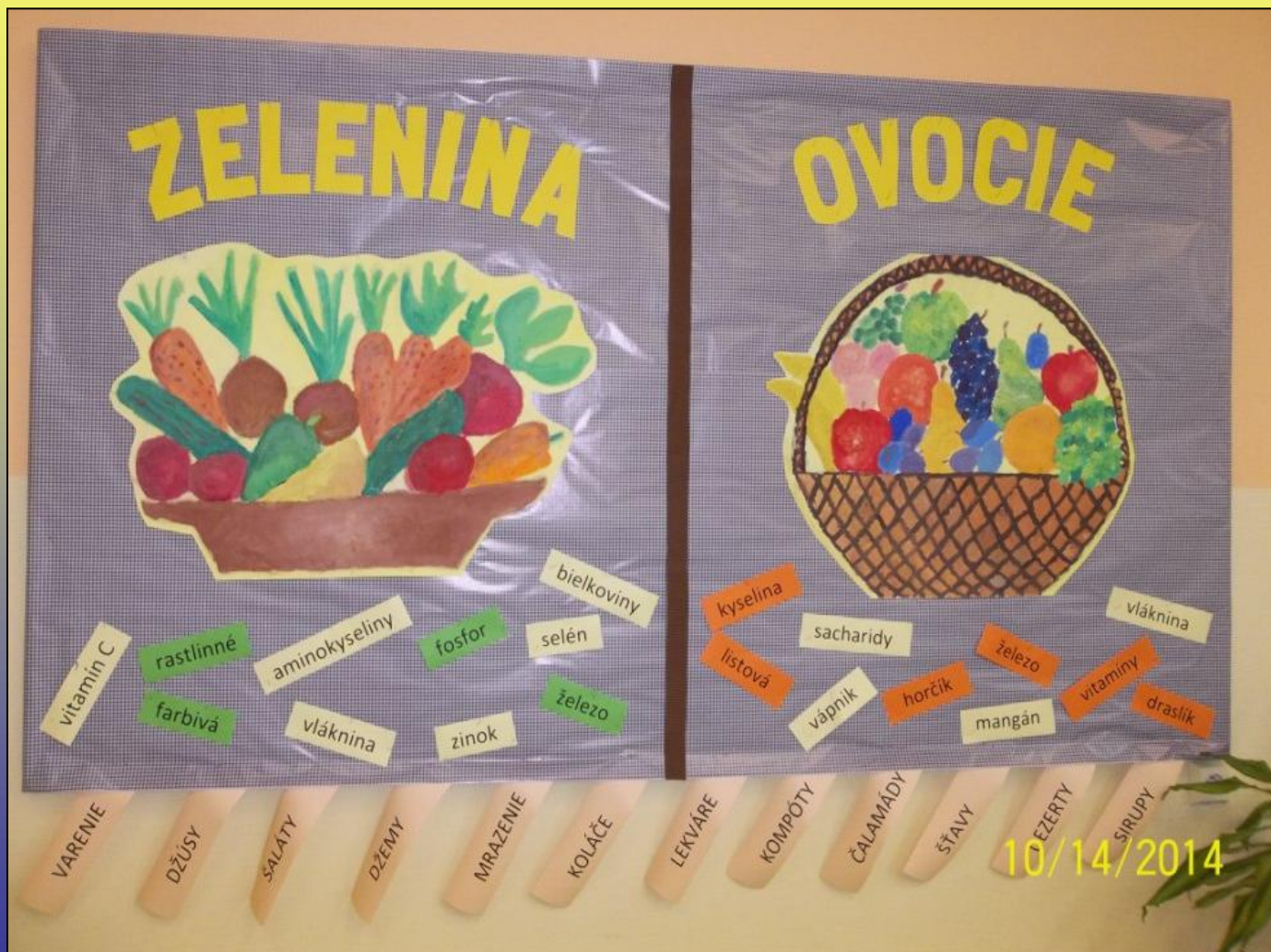
2. téma: Zelenina a ovocie

Základná škola, Žitavská 1, Bratislava

Najskôr sme si vyzdobili školu



Význam zeleniny a ovocia sme odprezentovali v prednáške a na nástenke



Príprava pokrmov z prinesených surovín



Hotové umelecké diela



Napísali sme KUCHÁRSKU KNIHU

Hravo a zdravo z ovocia a zeleniny



Autori:

Kolektív žiakov zo VII.B a VIII.A - ZŠ Žitavská 1, Bratislava

Nájdete aj na www.zsitavskaba.edu.sk

Obsah

- Mrkvovo-jablkový šalát
- Melónový šalát
- Ovocné špízy
- Ovocný pohár
- Ovocno - zeleninová šťava
- Mätový čaj
- Zeleninové paličky
- Zeleninový šalát
- Čarujeme z ovocia a zeleniny

Upozornenie: Recepty pripravuj vždy s pomocou dospelých, ktorí Ti pomôžu suroviny nakrájať a nastrúhať. Nepoužívaj ostré kuchynské nože, tie patria do rúk dospelým!

Melónový šalát

Melónový šalát chutí výborne a zaručene ním prekvapíš návštevu, alebo ťa osvieži v letných horúčavách.

Potrebuje:

- 1 vodový melón alebo žltý melón
- 2 nektarinky
- 1 stravec bieleho hrozna
- 2 banány
- 1 jablko

Melón prekrojíme a lyžicou z neho vyberáme dužinu, ktorú si dáme do misky. Pridáme na kolieska nakrájané banány a umyté bobule hrozna. Jablko a nektarinky umyjeme, nakrájame na kocky a pridáme k ovociu. Premiešame.



Mrkvovo-jablkový šalát

Tento jednoduchý šalát plný vitamínov pripravíš veľmi rýchlo a ľahko. Skvele sa hodí k mäsu.

Potrebuje:

- 2 jablká
- 1 mrkvu
- 1 citrón

Jablká a mrkvu umyjeme pod tečúcou vodou a ošúpeme. Postrúhame na jemnom strúhadle. Z citróna vytlačíme šťavu a polejeme ňou ovocie. Premiešame.



Ovocný pohár

Pohár plný vitamínov nielen nádherne vyzerá, ale aj výborne chutí. Priprav ho s maminou ako prekvapenie k nedeľnému obedu.

- sklenené poháre
- 16 jahôd
- 2 kivi
- čučoriedky
- 2 banány
- 3 mandarínky
- Ovocie umyjeme. Banány nakrájame na kolieska, kivi a mandarínky na kocky. Do pohára dáme 4 jahody, na ne vrstvu kivi, potom kolieska banánov, vrstvu čučoriedok a pokrújané mandarínky. Z tohto množstva ovocia pripravíš 4 poháre.



Ovocné špízy

Ovocnými špízmi zaručene prekvapíš kamarátov na oslave!

Potrebuje:

- drevené špajle
- 20 jahôd
- 2 pomaranče
- 1 stravec tmavého hrozna
- 2 banány
- 2 kivi

Jahody, hrozno umyjeme. Pomaranče, kivi a banány ošúpeme a pokrújame na menšie kusy.

Na drevené špajle postupne napichujeme jahody, kúsok pomaranča, koliesko banánu, kivi a bobuľku hrozna.



Ovocno - zeleninová šťava

Ovocno-zeleninová šťava výborne uhasí smäd a dodá telu vitamíny. S pomocou dospelých priprav túto výbornú šťavu pre rodinu.

- 1 červená repa
- 1 pomaranč
- 1 mrkva
- 1 jablko



Zeleninu a ovocie ošúpeme
a odšťavíme v odšťavovači.

Mätový čaj

Čaj z čerstvej mäty
nádhorne vonia aj chutí.
Popros maminku nech ti ho
pomôže pripraviť!

- čerstvá mäta
- citrón
- med alebo cukor

Do pohára dáme lístky čerstvej
mäty, zalejeme horúcou vodou
a ochutíme cukrom, alebo
medom a citrónom.

Zeleninové paličky

Zeleninové paličky sú výborné a zdravé osvieženie na oslavu i na desiatu.

- 2 šalátové uhorky
- 1 mrkva
- 1 červená paprika
- biely jogurt
- olej
- korenie zaziky

Uhorky a mrkvu ošúpeme. Papriku umyjeme a nakrájame na paličky. Jednu uhorku a mrkvu nakrájame tiež na paličky. Pripravíme si dip: Uhorku nastrúhame, pridáme do jogurtu, dáme 1 lyžičku oleja a 2 lyžičky korenia, premiešame. Zeleninové paličky podávame s dipom.

Zeleninový šalát

Zeleninový šalát Ti dodá energiu a silu, výborne chutí s mäsom, ale aj ako samostatné jedlo.

- šalátová uhorka
- 2 rajčiny
- 1 konzerva sterilizovanej kukurice
- paprika
- 1 čínska kapusta

Dip:

- biely jogurt
- olej
- korenie zaziky
- šalátová uhorka



Uhorku ošúpeme, papriku, čínsku kapustu a rajčiny umyjeme. Zeleninu nakrájame na menšie kocky. Dáme do misky, pridáme kukuricu osolíme a zalejeme dipom, premiešame.

Pripravíme si dip: Uhorku nastrúhame, pridáme do jogurtu, dáme 1 lyžičku oleja a 2 lyžičky korenia, premiešame.

Ďakujeme za pozornosť

Žiaci a učitelia ZŠ, Žitavská 1, Bratislava