**2.deň: VARÍME ZDRAVO**

Na začiatku tohto dňa sa pokúste s deťmi diskutovať na tému „zdravé jedlo“. Môžete si pozvať aj odborníka, v našom prípade to bola pani Gabika Žlebková z reštaurácie Zdravíčko. Podelila sa s nami o dlhoročné skúsenosti v oblasti prípravy zdravých jedál. Najprv sme sa spoločne porozprávali o tom ako má vyzerať harmonicky vyvážená kuchyňa, z akých surovín variť, akú technológiu prípravy surovín a varenia používať.

Potom sa žiaci vašej triedy rozdelia do štyroch skupín a  pôjdu variť do školskej kuchynky. Môžu vyskúšať variť podľa netradičných receptov: *Miso polievku s tekvicou hokaido, Jesenné soté s tempehom a ryžovými rezancami, zeleninový šalát Vitamínko a Makovo- kuskusové guľky ako dezert.* Jedlo potom vkusne naservírujú, každý recept na štyri taniere, aby každá skupina mohla ochutnať všetky štyri jedlá. Potom žiaci môžu zhodnotiť, ako im nové jedlá chutili. My sme sa zhodli, že aj netradičné jedlá, ktoré doma bežne nevaríme môžu byť chutné, lákavé a pri ich príprave môžeme zažiť veľa zábavy.

Keď sme si po sebe umyli a odpratali posledný špinavý tanier, mohli sme varenie zhodnotiť a vyjadriť sa k tomu ako sa varí v našich domácnostiach. Na záver dňa každá skupina vyrobila farebný papierový plagát, kde bol popísaný každý zo štyroch receptov pekne poporiadku aj s pracovným postupom. Tento deň sme naozaj varili a jedli zdravo.

Pre vašu inšpiráciu uvádzame naše štyri recepty:









