

Zdravé vaření s odborníkem z praxe na Dvořákové



Dne 13. 5. 2021 se skupina žáků třídy 2. PK oboru Kuchař-číšník zúčastnila projektového dne zaměřeného na zdravé vaření. Cílem projektu bylo seznámit budoucí kuchaře se surovinami prospívajícími lidskému organismu a tyto používat v praxi při vaření.

V úvodní části shlédli žáci video německých lékařů, kteří díky úpravě jídelníčku úspěšně léčí své pacienty. Žáci se tak na vlastní oči přesvědčili, že vše, co konzumujeme, ovlivňuje z velké míry naše zdraví.

Po rozboru videoukázky si žáci vyzkoušeli sestavit zdravé menu v německém jazyce, přečetli německy psané recepty již zmiňovaných lékařů a zhodnotili, jaké suroviny by rádi zavedli do svého jídelníčku.

Dále již následovalo setkání a společné vaření s odbornicí z praxe, paní Jitkou Smolíkovou, která se k nám na SOŠ Dvořáková se svými bohatými zkušenostmi z praxe velmi těšila. Na programu bylo vaření šesti pokrmů, a tak se všichni pustili dle instrukcí odbornice do vaření. Netrvalo dlouho a žáci připravili svěží salát tabouleh s quinoou, který zachutnal opravdu všem. Dalším pokrmem byla jáhlová kaše s jablky, následoval jahelník s mirabelkami. Ze slaných jídel si žáci vyzkoušeli uvařit kopřivovou polévku s pestem a krutony, dále pak gratinovaný lilek s omáčkou Polpachef a jako hlavní chod špenátové lasagne. Nám rozhodně chutnalo! A co vy? Vyzkoušíte některý z pokrmů? Dobrou chuť všem a radost ze zdravého stravování přeje Mgr. Jindřiška Nevrklová.



