

## Varenie – recepty s použitím bežných rastlín

### Nápady pre činnosti v oblasti potravinárskych technológií

**Cieľ:** Žiaci zbierajú jedlé rastliny a varia ich.

**!** Žiaci musia byť upozorení na potenciálne riziko konzumácie zbieraných rastlín - pre úplnú istotu použite príručky ID.

Preskúmajte hravé učebné materiály Pappus a nájdite aktivity v oblasti potravinárskych technológií, ktoré maximálne využívajú rastliny, ktoré nájdete vo vašej lokalite.

#### Napríklad:

- Ihličnan: Čaj
- Tráva: Pripravte si debničku vystlanú senom a hrniec na pomalé varenie (na varenie polievky, duseného mäsa a pod.); Rožky, údená zelenina.
- Lieska: Orechy, sušienky,
- Dub: Čokoládové žalude (NIE semená stromov, ktoré sú nejedlé)
- Mak: rakúske pochúťky a použitie v pečive / koláčoch.
- Ostružina: Zmrzlina, džem, žemličky (na táboráku), flapjacky.
- Púpava: Šalátový list, košíčky, sušienky.
- Psia ruža: Šípky, okvetné lístky, džemy, sirupy, med, cukrové lupene
- Limetka: sirup, čaj,
- Žihľava: čaj, dipy, polievka
- Tráva: Varenie v sene, "ježkorožky"



Image © Tori Avey



**Zdroje:**  
Hravé učebné materiály Pappus - ako je uvedené



#### Kritériá úspešnosti

- ✓ Rozumiem, ktoré jedlé rastliny rastú v mojom okolí.
- ✓ Rozumiem a viem vysvetliť, prečo by som mal vyhľadať pomoc, ak si nie som istý, ktoré rastliny môžem jesť alebo variť.
- ✓ Viem, ako používať a variť so zbieranými rastlinami a bobuľami.