Senka Kovačević

Učenički dom „Dora Pejačević“

Zagreb, Trg J.F.Kennedyja 3

**Kulinarska radionica – fino i zdravo**

**Cilj:** upoznati učenike sa zdravom prehranom

**Ishodi:**

* učenik će naučiti pripremiti zdravu varijantu namaza, deserta i mlijeka
* razvijati razmišljanje o ekološkim i zdravim sastojcima i korištenju istih

**Oblici rada:** rad u paru ili grupi

**Metode rada**: razgovor, demonstracija

**Materijali:** Radni listić 1, 2, 3 (u prilogu)

**Vrijeme rada:** 45 min

**Literatura:**

Internetske stranice (www.krenizdravo.rtl.hr, [www.coolinarika.com](http://www.coolinarika.com))

**Tijek rada:**

**Uvod:**

Razgovor s učenicima o njihovoj prehrani, što jedu, što vole, razmišljaju li o važnosti sastojaka koje unose u sebe. Podijeliti učenike u 3 grupe i podijeliti im radne listiće.

**Glavni dio:**

Učenici prate upute na radnom listiću. Svaka grupa radi po jednom radnom listiću.

**Zaključak:**

Svaka grupa prezentira svoj rad i objasni postupak pripreme, ostali učenici degustiraju sve pripremljeno.

*Radni listić 1*

**Energetske kuglice od sušenog voća**

Sastojci:

100 g oraha

100 g badema

400 g suhog voća(datulje i marelice)

1 žlica kakaa

1,5 žlica masnoće (kokosovo ulje ili kikiriki maslac

1 naranča (korica i sok)

2 žlice kokosovih mrvica

Materijal:

-nož

-daska za rezanje

-blender

-papirnate košarice za kuglice

-plastična posuda

-tanjur za kokosove mrvice

Priprema:

Napomena: kako se blender ne bi zaglavio, pri pripremi energetskih kuglica radite s manjom količinom sastojaka od one koja vam je na raspolaganju, ali u više navrata

-narezati suho voće na sitne komadiće

-usitniti bademe u blenderu

-usitnjenim bademima dodati suho voće

-postepeno dodavati i druge sastojke te povremeno „problendati“ smjesu

-sukama oblikovati dobivenu smjesu u kuglice te ih po želji uvaljati u kokosove mrvice

-kuglice staviti u papirnate košarice

*Radni listić 2*

**Namaz od slanutka – humus**

Sastojci:

500 g slanutka iz konzerve

ocijeđeni sok od pola limuna

1 žlica tahini paste

1 žlica maslinovog ulja

prstohvat soli

češnjak u granulama (po želji)

kumin (po želji)

malo hladne vode

Materijal:

-štapni mikser

-plastčna posuda

-žlica

Priprema:

-u posudu dodati tahini i limunov sok te promiješati

-dodati maslinovo ulje, sol, kumin i češnjak te sve skupa temeljito izmiješati

-u smjesu dodati prokuhani slanutak te ga štapnim mikserom usitniti do kremaste teksture

Napomena: oprezno sa štapnim mikserom!

-ukoliko je humus „pregrub“, prema potrebi dodavati hladne vode te ga nastaviti obrađivati štapnim mikserom i miješati

-kada ste zadovoljni okusom i teksturom, još jednom promiješajte i humus je spreman za jelo

*Radni listić 3*

**Bademovo mlijeko**

Sastojci:

1 šalica prethodno namočenih badema

5 šalica vode (ovisno o poželjnoj gustoći)

prstohvat soli

1 čajna žlica agavinog sirupa

1 čajna žlica ekstrakta vanilije

Materijal:

-blender

-vrč

-gaza ili cjedilo

Postupak:

-u blender dodati bademe, vodu, sol, agavin sirup i ekstrakt vanilije

-sve blendati barem 1 minutu

-dobivenu smjesu dobro procijediti

-spremiti u hladnjak i potrošiti u roku 4 dana (obavezno protresti prije konzumiranja)