

Základní škola, Frenštát pod Radhoštěm, Tyršova 1053, příspěvková organizace
744 01 Frenštát p.R., Tyršova 1053
tel. 556 835 737; 731 574 059
e-mail: skola@zsfren.cz

GRANT Z REVOLVINGOVÉHO FONDU MŽP NA PODPORU UDRŽITELNÉHO
ROZVOJE

NÁZEV PROJEKTU: Z PANELÁKŮ NA ZAHRADU

PRIORITNÍ OBLAST: PŘÍRODNÍ ŠKOLY

ROK REALIZACE: 2013

KLÍČOVÁ AKTIVITA: Receptář zdravých pokrmů

Zpracovatel: Lucie Jurková

ZDRAVÉ RECEPTY Z POHANKY

Tvarohová pomazánka s vejcem, pažitkou a pohankou

250 g měkkého tvarohu

5 polévkových lžic mléka

1 polévková lžice pohankové mouky

1 vejce natvrdo

pažitka, sůl

Tvaroh ušleháme s mlékem a žloutkem, přidáme posekané bílky, mouku a pažitku a promícháme.

Bramborová polévka s pohankou

3-4 střední brambory

1 cibule

60 g kořenové zeleniny

30 g pohanky

1 lžice sádla

česnek, kmín, sójová omáčka, petrželka

Brambory, cibuli, houby a kořenovou zeleninu povaříme v osolené vodě téměř doměkka.

Přidáme pohanku, omastíme sádlem, přidáme rozetřený česnek, okořeníme a ochutíme sójovou omáčkou. Do hotové polévky přidáme nakrájenou petrželku.

Pohankový nákyp s jablky a švestkami nebo jiným ovocem

200 g pohanky

200 g jablek, švestek atd.

120 g másla

Umytou a nabobtnanou pohanku dáme do mísy, vymaštěné máslem. Pohanku vrstvíme v tenčích vrstvách spolu s ovocem ochuceným např. cukrem, skořicí, vanilkovým cukrem.

Poslední vrstvu ponecháme z pohanky, tu polijeme máslem a dáme do trouby zapéct.

Pohanka jako sladká kaše

250 g pohanky

0,5 l mléka

Pohanku s mlékem uvedeme do varu, osolíme, přisladíme, uzavřený hrnec zabalíme do utěrky a pohanku necháme dojít. Změklou pohanku podáváme politou máslem, pocukrujeme a jinak dochutíme.

Bábovka z pohankové krupice

200 g cukru

200 g pohankové mouky

300 g pohankové krupice

3 žloutky

1 hořčičná sklenice oleje

1 prášek do pečiva, vanilkový cukr, trocha rumu, citronová kůra

¼ l vlažného mléka

3 bílky

Cukr a žloutky utřeme, postupně přidáváme olej, mouku, krupici, prášek do pečiva, vanilkový cukr, rum, citronovou kůru a vlažné mléko. Ze 3 bílků ušleháme sníh a opatrně vařechou vmícháme do směsi. Pečeme ve středně vyhřáté troubě ve vymazané a vysypané formě. Můžeme péci i na plechu jako řezy.

Pohankové slepovánky

240 g tuku

240 g pohankové mouky

120 g mletých ořechů

120 g moučkového cukru

Náplň:

1 žloutek

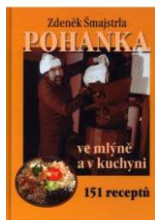
2 polévkové lžíce moučkového cukru

4 polévkové lžíce povidel

citronová kůra, vanilka, 1 polévková lžíce rumu

Těsto upravíme obvyklým způsobem, vyválíme plát a vykrajujeme tvary. Upečeme a slepujeme vláchnou povidlovou náplní. Potraviny pro náplň dáme do misky a dobře promícháme.

Zdroj:



Zdeněk Šmajstrla: Pohanka ve mlýně a v kuchyni

Recepty:

<http://www.pohankovymlyn.com/recepty.php?cat=2>

<http://www.labuznik.cz/ingredience/pohanka/>

<http://www.recepty.eu/pohanka/>

<http://www.kuchtik-petr.estranky.cz/clanky/pohanka-a-recepty-s-ni.html>

RECEPTY Z BYLINEK

Osvěžující mátová citronáda

Nápoj, který osvěží každý den. Čerstvá máta a citron povzbudí všechny lidské smysly.

2-3 lžice hnědého cukru

2 ks citronu

1-1,5 l studené vody

1-2 hrsti čerstvé máty

led

Mátu natrháme, promneme v ruce, a vložíme do nádoby. Citrony pečlivě omyjeme, lehce vymačkáme a rozkrájíme na osminky.

Citrony, šťávu z nich, mátu a cukr promícháme, pokud možno trochu rozmělníme. Zalijeme studenou vodou a přidáme led. Vše lehce promícháme.

Čaj z meduňky lékařské

Je výborný proti nespavosti, šálek teplého meduňkového čaje se pije večer.

lžička sušené meduňky nebo snítka čerstvé

Meduňku přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme vylouhovat.