

Projekt Menu pro změnu

Projekt Menu pro změnu se zúčastnily dívky ze sedmého a osmého ročníku. Dle plánu, který jsme vyplnili v září, dívky realizovaly v hodinách pracovních činností recepty týkající se především zdravé výživy. Plněná zapečená rajčata nebo žampiony měly úspěch především jako nápad na snadnou večeři. Netradiční krémová polévka z červené čočky, bulgurový nákyp s meruňkami, plněné celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou, celozrnné muffiny s čokoládou nebo asijské nudle s restovanou zeleninou byly též chutnou volbou. Tyto pokrmy dívky uvařily v malých skupinkách, připravené jídlo pak snědly společně.

V poslední části projektu jsme představili pro nás méně známé suroviny jako cizrnu, bulgur a kuskus. Vybrali jsme čtyři druhy cizrnové pomazánky, dívky uvařily kuskus s kuřecím masem a zeleninou a usmažily bulgurové placky se sýrem. Mladé kuchařky spolu s několika kantory vše ochutnali a prodiskutovali. Dokonce se na nás přijela z Prahy podívat paní, zastupující projekt „Eat Responsibly“, která také vše ochutnala a s děvčaty akci zhodnotila. Následovala závěrečná PowerPointová prezentace zdravých potravin.

18. 5. 2017 E. Janouch



