

Citrusy

Citrusové plody – mandarinky, pomeranče a citróny – hrají zejména v zimním období v našem jídelníčku významnou roli. V temných a chladných měsících nám na jazyku připomenou sladké a teplé léto. V posledních dvou měsících jsme se důkladně věnovali domácím druhům ovoce a zeleniny. Nyní náš záběr rozšíříme a budeme se zabývat přepravními trasami a exotickými zeměmi, kde se pěstují plodiny pro náš stůl. Dobrým příkladem je pomerančový džus. Většina pomerančů na výrobu nápojů pro německý trh pochází z Brazílie. Pomerančovíky se tam musí intenzivně zavlažovat a do střední Evropy je nutné plody přepravit přes půl světa. Tuzemský jablečný džus má proto ve srovnání s džusem z brazilských pomerančů jen poloviční uhlíkovou stopu.

Impulz pro tým

Čtyřúhelník udržitelnosti s různými druhy pomerančového džusu

Potřebujeme	různé značky pomerančového džusu, obrázek čtyřúhelník udržitelnosti
Kompetence	klíčová kompetence komunikační
Popis činnosti	Vzdělávání pro trvale udržitelný vývoj se nevztahuje jen k ekologii, ale také k oblastem ekonomiky, sociálních věcí a kultury. Provázanost trvalé udržitelnosti a těchto čtyř oblastí lze ilustrovat na různých druzích pomerančového džusu: bio džus z ekologické produkce ve skleněné lahvi, fairtradový džus v tetrapaku, levný džus ze supermarketu v plastové lahvi... Na co kladou jednotlivé firmy důraz? Je mezi nimi džus, který by vyváženě naplňoval všechna čtyři kritéria udržitelnosti? Diskutujte nad těmito otázkami a zjistíte, jak je téma trvalé udržitelnosti mnohohrstevné a před jaké výzvy nás ve vztahu k stravování staví. Vzdělávání pro trvale udržitelný vývoj se nevztahuje jen k ekologii, ale také k oblastem ekonomiky, sociálních věcí a kultury. Provázanost trvalé udržitelnosti a těchto čtyř oblastí lze ilustrovat na různých druzích pomerančového džusu: bio džus z ekologické produkce ve skleněné lahvi, fairtradový džus v tetrapaku, levný džus ze supermarketu v plastové lahvi... Na co kladou jednotlivé firmy důraz? Je mezi nimi džus, který by vyváženě naplňoval všechna čtyři kritéria udržitelnosti? Diskutujte nad těmito otázkami a zjistíte, jak je téma trvalé udržitelnosti mnohohrstevné a před jaké výzvy nás ve vztahu k stravování staví.

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

Měsíčky citrusových plodů

Plod každého citrusu je uvnitř rozdělen na segmenty – „měsíčky“. Počet měsíčků – od 3 do 18 – je určen tím, kolik plodolistů je v semeníku založeno. U některých citrusů, třeba u citrónu a limetek, jsou slupka a dužina tak srostlé, že se nedají oloupat ani rozdělit na měsíčky. Opačným příkladem jsou mandarinky, ty se loupou a dělí velmi snadno.

Pěstujeme citrusy

Potřebujeme	citrusový plod, zeminu, květináč s víkem nebo fólii
Kompetence	klíčová kompetence k učení
Popis činnosti	Citróny, limetky a dokonce i mandarinky lze vypěstovat uvnitř školky. Z plodů vybereme semínka, smyjeme zbytky dužiny a necháme je oschnout. Ujistíme se, že jsou celá, protože z přeříznutých nic nevyroste. Do květináče s hlínou vložíme dvě až tři semínka a zakryjeme je dvěma až třemi centimetry zeminy. Zalijeme tak, aby hlína svou konzistencí připomínala vyždímanou houbu, pak květináč zakryjeme fólií nebo vhodným víkem, aby nevysychal, a postavíme ho na světlé místo. Pravidelně kontrolujeme, zda je půda dostatečně vlhká. Jakmile semena vyklíčí, můžeme kryt odstranit.

Tipy k pěstování citrusů čtěte na <https://zahradkarskaporadna.cz/clanek-295676-pokud-milujete-tropicke-ovoce-zkuste-si-ho-vypestovat-doma> nebo v brožůře Příběh tropického ovoce ze stránek Na Zemi.

TIP: Puzzle německé firmy Beleduck s motivem jablka. Beleduck nabízí rovněž skládačky s motivem brambor, mrkve a banánů. www.beleduc.de

Kandovaná citrónová nebo pomerančová kůru

Potřebujeme	chemicky neošetřenou kůru z biocitrónů nebo biopomerančů (dbejte na to, aby kůra byla výslovně určena ke konzumaci), cukr, sklenice s šroubovacím uzávěrem na skladování, nůž nebo kuchyňský robot, troubu
Kompetence	klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní
Popis činnosti	Domácí kandovaná pomerančová nebo citrónová kůra neobsahuje žádné konzervační látky ani jiné přísady. Nebudete potřebovat nic jiného než cukr nebo med a ovocnou kůru z citrusů. Místo aby skončila v koši, ji skvěle využijete. V následujícím textu budeme mluvit pouze o kandování citronové kůry, ale postup výroby kandované pomerančové kůry je úplně stejný. Nejdříve kůru důkladně očistíme od zbytků dužiny a odřízneme poškozená místa, pak ji nakrájíme na kousky (jejich velikost je jenom na vás). Na menší množství bude stačit nůž, lze použít i kuchyňský robot. Nakrájenou kůru zalijeme vodou a necháme projít varem, potom scedíme. Tento postup ještě dvakrát zopakujeme, sníží se tak obsah hořkých látek. Potom vodu slijeme, kůru necháme okapat a zvážíme. Pak si odvážíme stejné množství cukru, s trochou vody uvedeme do varu a vaříme na mírném plameni asi hodinu, dokud kůra nezesklovatí. Pak dobře scedíme a necháme v troubě usušit při nízké teplotě. Usušenou kandovanou citrónovou kůru dáme do sklenice se šroubovacím uzávěrem a uložíme do ledničky. V lednici vydrží i několik týdnů. Pokud kůru před kandováním nakrájíme na větší kousky, budeme mít výborné kandované ovoce na mlsání.

Potravinový kruh

Potřebujeme	potravinový kruh DGE, plakát, fixy
Kompetence	klíčová kompetence k řešení problémů
Popis činnosti	Než si s dětmi vysvětlíme, co to potravinový kruh vůbec je a jaký význam má vyvážená strava, budeme mít před sebou velký bílý kruh, zatím úplně prázdný, rozdělený na sedm výsečí různé velikosti: obiloviny – zelenina a salát – ovoce – mléko a mléčné výrobky – maso, ryby a vejce – oleje a tuky – nápoje. Výseč pro obiloviny zabírá více než čtvrtinu plochy kruhu, zatímco dílek pro oleje a tuky bude nejmenší. Aby byla naše strava vyvážená, musíme konzumovat potraviny ze všech dílků kruhu, a to v množství odpovídajícím velikosti příslušné výseče. Toto pravidlo neplatí na jeden každý den, ale pro období jednoho týdne. Při ranním kruhu s dětmi postupně názorně a zevrubně probereme všechny dílky nutričního kruhu, každý den se budeme věnovat jedné skupině potravin. Co myslíte, která skupina potravin dostane jaký dílek? Jaké všechny potraviny sem patří? Co z nich vám chutná? Děti pak do příslušné výseče v kruhu namalují potraviny, o kterých jste si povídali, a krok za krokem bude vznikat váš vlastní potravinový kruh.
TIP	otravinový kruh DGE (v němčině): rozdělení do jednotlivých skupin potravin a orientační hodnoty pro vyvážené stravování dospělých na: www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/
Odkazy	Informace k vyváženému stravování ve vztahu k udržitelnému životu v češtině čtete na 

Vztah k vzdělávání pro trvale udržitelný vývoj

Vzdělávání pro udržitelný rozvoj zohledňuje také zdravotní aspekt. Zůstat zdravý však znamená více než jen nebýt nemocný. Co udržuje tělo zdravé? Právě citrusy jsou v zimním období důležitým zdrojem vitamínů. Obsahují velké množství vitamínu C, vitamíny skupiny B, minerální látky jako vápník, draslík a tzv. pektiny. Vzhledem k tomu, že citrusové plody se konzumují převážně syrové, tělo dokáže všechny cenné složky v nich obsažené obvykle úplně vstřebat. Co víc bychom ale ještě mohli udělat, abychom zůstali fit a zdraví? Součástí zdravého životního stylu je také pobyt v přírodě v každém ročním období a vědomý výběr hodnotných a zdravých potravin.