

Adventní čas je úzce spojený s nejrůznějšími vůněmi, kořením a sladkými pochoutkami, ať už je to vůně punče, vánočního cukroví, jedlového jehličí nebo hřebíčků zapíchnutých do pomeranče. V týdnech kolem Vánoc také rádi jíme čokoládu nebo ji přidáváme do cukroví. I dospělí si dovedou vzpomenout na vánoční vůně a chutě svého dětství. Čokoláda dnes už není luxusní potravinou, ale spíše masovým výrobkem určeným pro rychlou spotřebu. To se zřetelně projevuje v oblastech, kde se pěstují kakaové boby, tedy v Latinské Americe, západní Africe a Indonésii. Intenzivní pěstování v monokulturách tu má negativní dopady na životní prostředí: půda se rychle vyčerpává, ztrácí se biologická rozmanitost a na škůdce, kteří se v monokulturách šíří mnohem snadněji, se nasazují pesticidy. Každý z nás však může přispět k ochraně tropických pralesů tím, že bude čokoládu konzumovat zodpovědně. Při nákupu čokolády bychom měli dbát na certifikaci bio a Fairtrade. Měla by být pochutinou, kterou si vychutnáváme vědomě a s mírou a nekonzumujeme ji bez rozmyslu. V této souvislosti se můžete se staršími dětmi pustit do filozofování: Co lidé dělali dříve, když se u nás nedaly koupit potraviny z exotických zemí nebo když byly ještě příliš drahé? Co by nám chybělo, kdyby u nás nebyly? Čokoláda je úzce spojena s aspektem férového obchodu. Návštěva v obchůdku Jeden svět nabízí možnost proniknout hlouběji do tohoto tématu a blíže se seznámit s výrobními podmínkami a světovým trhem. Abyste děti na tuto problematiku upozornili a vzbudili jejich zájem, můžete začít tím, že si ve školce čokoládu sami vyrobíte.

Odkazy

Na příkladu banánu najdete v češtině na



TIP

Výukové materiály v němčině tropické nadace OroVerde, která se zabývá ochranou tropických deštných lesů, Hinterm Tellerrand beginnt die Welt (česky Svět začíná hned za naším talířem): www.regenwald-schuetzen.org/unterricht/unterrichtsmaterial/materialpakete/bildungsmaterial-fuer-die-kleinsten.



Domácí čokoláda

Potřebujeme	100 g kakaového prášku, 200 g moučkového cukru / přírodního třtinového cukru surového / agávového sirupu, 250 g kakaového másla, hrnec a mísu na vodní lázeň, formičky na pralinky nebo čokoládu nebo jinou vhodnou formu, do které lze tekutou čokoládu naplnit.
Kompetence	klíčová kompetence k učení
Popis činnosti	Jen pár základních surovin stačí, abychom si sami udělali výbornou čokoládu. Základem chuti je neslazený kakaový prášek, dále potřebujeme kakaové máslo, nejlépe jemný moučkový cukr nebo přírodní třtinový cukr surový. Cukr lze nahradit agávovým sirupem. Kakaové máslo zahříváme v horké vodní lázni, dokud se úplně nerozpustí, pak postupně vmícháme kakaový prášek, cukr a vanilku. Jakmile se všechno dobře spojí, naplníme čokoládu do formiček a necháme ji asi dvě hodiny v lednici ztuhnout. Samozřejmě ji můžeme vylepšit tím, že přidáme oříšky nebo jiné vhodné přísady. Domácí čokoláda se rozpouští o něco rychleji než většina čokolád koupených v obchodě. Na rozdíl od čokolády vyráběné průmyslově totiž neobsahuje žádné konzervační látky, a proto ani nevydrží tak dlouho, v lednici jen jeden až dva týdny. Dobré jídlo se neobejde bez dobrého koření. Lidé používali koření již v době kamenné, aby chuť jídla zlepšili a zvýraznili. Sekundární rostlinné látky, které jsou v přírodním koření obsažené, mají příznivé účinky na naše zdraví a posilují obranyschopnost organismu. Nejrozumnější čerstvé koření a bylinky však používáme jen zřídka. Místo toho jsme si zvykli na alternativy z průmyslové výroby. Zejména exotické koření se často přepravuje na dlouhé vzdálenosti a jen málokdy pochází z férového obchodu.
Odkazy	Jednoduché recepty na výrobu čokolády bez použití kakaového másla najdete také na 

Adventní kalendář s kořením

Potřebujeme	na každý den školky v adventu jedno koření s obrázkem, ochutnávkou, receptem apod.
Kompetence	klíčová kompetence k učení
Popis činnosti	Adventní kalendář tentokrát trochu jinak: Každý den adventu bude na programu jeden druh koření, který budeme zkoumat všemi smysly. O jaké koření se jedná, dětem na začátku samozřejmě zatajíme. Nejdříve budeme zkoumat, jak vypadá a jak voní, pak děti vysloví své domněnky a nápady a případně i ochutnáme typický pokrm, v němž toto koření dominuje. Až bude na programu skořice, mohou děti ochutnat skořicové cukroví a prozkoumat rozdíly mezi skořicí celou (skořicovými tyčinkami) a mletou. Děti se také mohou zamyslet nad tím, kde a jak skořice roste. Jiný den bude na řadě kmín a společně upečeme kmínové dalamánky. Svět koření nabízí nesčetné možnosti. Vhodné recepty pak můžete dát dětem pro rodinu domů.

Cesta kolem světa

Potřebujeme	glóbus, mapu, nitě, koření
Kompetence	klíčová kompetence k učení
Popis činnosti	Odkud koření na našem stole pochází? Často z exotických zemí. Názorně si ukážeme, jakou vzdálenost musí koření urazit, než k nám doputuje. Budeme k tomu potřebovat glóbus a mapu. Děti se mohou důkladněji zabývat kořením z adventního kalendáře nebo druhy, které je napadnou. Na mapě světa napněte nit z místa, kde se dané koření pěstuje, až do Česka. Děti pak jasně uvidí, jakou vzdálenost musí koření urazit, než se dostane do naší kuchyně. Na závěr se pak děti ještě mohou zamyslet nad tím, jakým dopravním prostředkem (lod, letadlo, nákladák...) přeprava probíhá.

Nejlepší nos

Potřebujeme	různé druhy koření, nádobky (například malé lékařské kelímky), papírové proužky na jejich oblepení, obrázky koření, tenkou bavlněnou látku, gumičky
Kompetence	klíčová kompetence k učení
Popis činnosti	Malé nádobky oblepíme papírem (nebo malé neprůhledné lékařské kelímky), aby nebylo vidět jejich obsah, a naplníme je různými druhy koření. Otvor nahoře zakryjeme tenkým bavlněným hadříkem a upevníme gumičkou. Ke každému koření připravíme kartičku s ilustrací. Nyní může kořeněné pexeso začít. Kdo má nejlepší nos a dokáže přiřadit koření v nádobce k příslušnému obrázku? Aby si děti své dohady mohly samy prověřit, můžete na spodek nádobky nalepit maličký obrázek s daným kořením. Nebo si můžete zahrát klasické pexeso čichem

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

Cukr je důležitým zdrojem energie. Obvykle dovede naše tělo svou spotřebu cukru dostatečně pokrýt glukózou, tedy z přírodních sacharidů, které jsou běžně obsažené v naší potravě. V současné době ale především děti konzumují nadměrné množství cukru vyráběného průmyslově. Ten je ukrytý jako zvýrazňovač chuti v džusech, müsli tyčinkách nebo jiných produktech určených dětem. Organizace Foodwatch proto oficiálně vyhlásila 12. srpen za Den nadměrné konzumace cukru dětmi. V tento den totiž děti – čistě matematicky – překročí svou roční doporučenou spotřebu cukru. Pokud chcete v tomto ohledu něco změnit, nekupujte polotovary a sami vařte, nahrazujte průmyslový cukr cukrem přírodním – jablečným protlakem, datlemi atd. a do pokrmů přidávejte menší množství cukru, než je uvedeno v receptu.

Vztah k vzdělávání pro trvale udržitelný vývoj

Přepravní cesty – Za posledních dvacet let se přeprava potravin na německý trh zdvojnásobila. Do Německa se přepravuje stále více zboží z celého světa. Tento trend je obzvláště problematický u potravin, které se pěstují nebo vyrábí i v tuzemsku, a přesto se dovážejí z jiných regionů. To platí i pro zpracovávané potraviny, které se k jednotlivým produkčním krokům přepravují z místa na místo, často přes velké vzdálenosti. Přeprava potravin má negativní dopady na naše klima, protože potřebuje ohromná množství paliva a vypouští do ovzduší výfukové plyny. Nejčastějším dopravním prostředkem jsou nákladní auta, která klima zatěžují mnohem více než třeba vlak. Nejvyšší emise skleníkových plynů vykazuje letecká přeprava. Letadly se přepravují potraviny podléhajících rychlé zkáze, třeba jahody, které si dopřáváme v zimě.