

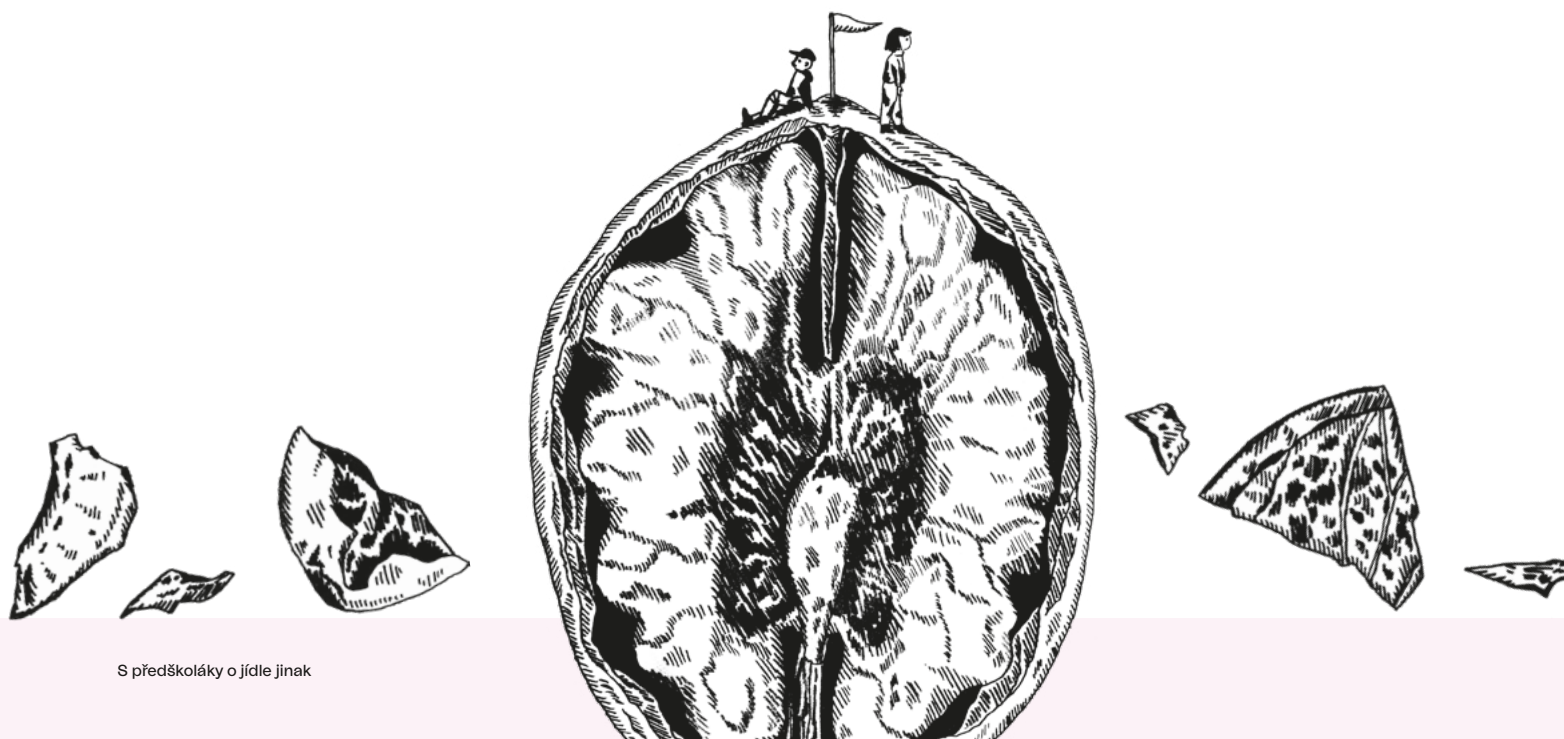
Ořechy a tuky

Ořechy jsou v zimě důležitým zdrojem energie. Nabídka domácích i dovážených ořechů na našem trhu je velice pestrá. Ořechy patří do skupiny skořápkových plodů, jejichž jádro je vhodné ke konzumaci, ale oplodí, tj. skořápka, nikoli. Ořechy jsou zdravé, stabilizují hladinu cukru, podporují cévy a snižují hladinu cholesterolu. Většina ořechů se k nám dováží a má velkou uhlíkovou stopu. Mezi ořechy, které rostou u nás, patří především vlašský ořech, ale také líska a mandle (ty se u nás ale pěstují méně). Důležité upozornění: Děti do čtyř let by neměly jíst ořechy, oříšky se kvůli svému tvaru a velikosti mohou nedopatřením dostat do dýchací trubice a způsobit velké obtíže, v nejhorším případě se dítě může i udusit. Zejména nebezpečné jsou arašidy, protože děti si je z měkké slupky snadno vyloupnou.

Aktivita

Kdo je Petr a kdo Pavel?

Potřebujeme	šátky na zavázání očí, dva různé ořechy jednoho druhu nebo dva ořechy různých druhů
Kompetence	klíčová kompetence k učení
Popis činnosti	Děti sedí v kruhu a mají zavřené oči, případně zavázané šátkem. Děti si jedno po druhém podávají vlašský ořech jménem Petr a důkladně si osahají jeho tvar. Jakmile Petr projde celým kolem, položíme ho doprostřed. Děti mají oči stále zavřené, teď necháme kolovat ořech Pavel, např. lískový oříšek. Pavel putuje po důkladném ohmatání od jednoho k druhému a nakonec skončí uprostřed kruhu vedle Petra. Děti pak oči otevrou a diskutují o tom, jaké zvláštnosti a znaky hmatem u Petra a Pavla zjistily. Nakonec mají za úkol se společně rozhodnout, kdo je Petr a kdo Pavel. Podle věku dětí můžete nechat kolovat i více ořechů, případně dva vlašské, které se liší velikostí.
	Kdo ten ořech rozlouskl? der Specht – datel, die Meise – sýkorka, das Eichhörnchen – veverka, der Haselnussbohrer – nosatec lískový, der Kleiber – brhlík, die Waldmaus – die myšice, Rötelmaus – norník rudý



Křupavý chléb (Knäckebröt)

Potřebujeme	125 g špaldy, 125 g kamutu, ½ lžičky soli, 1 lžička medu, 50 g másla, 50 g smetany, sezamová a slunečnicová semínka, lískové ořechy, mísu, mlýnek na mouku, váleček, rádlo na těsto, plech na pečení
Kompetence	klíčová kompetence k podnikavosti a pracovní
Popis činnosti	Špaldu a kamut (nebo také pšenice Khorasan, předchůdce dnešní tvrdé pšenice, původem z východní Persie) umeleme najemno, přidáme sůl, med a změkklé máslo a vypracujeme hladké těsto. Těsto rozválíme co nejvíce natenko a vyrolujeme ho na plech, pomocí rádla na těsto ho nakrájíme na kosočtverce nebo čtverce. Ty pak potřeme smetanou a posypeme sezamovými a slunečnicovými semínky a nahrubo nasekanými lískovými ořechy. Křupavý chléb (Knäckebröt) pečeme v troubě s horním i dolním ohřevem 200 °C asi 15 až 20 minut.

Práce s rodinou

Poselství v ořechové skořápce

Potřebujeme	vlašské ořechy, papíry, fixy
Kompetence	klíčová kompetence osobnostní a sociální
Popis činnosti	Konec roku je tradičně dobou, kdy přemýšlíme nad tím, co si do nového roku přát. Vymýšlíme s dětmi novoroční přání. Co si kdo přeje pro sebe a pro svou rodinu do nového roku? Můžeme přitom louskat vlašské ořechy a zrovna je i jíst. Při louskání si dáme pozor, abychom skořápku rozlouskli na dvě půlky. Půlky skořápek se potom zase spojí a vytvoří oříšek přání. Každé z dětí namaluje nebo napíše své přání do nového roku na malý kousek papíru, který vložíme do skořápky a provázkem obě půlky svážeme. Oříšky přání nejdříve zavěsíme jako vánoční ozdoby na chvojí ve školce a pak je předáme rodičům.

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

Nasycené a nenasycené mastné kyseliny

Mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny jsou pro naše zdraví mimořádně prospěšné. Ořechy a olejiny obvykle obsahují vyváženou a zdravou kombinaci různých tuků. Například vlašské ořechy se skládají z tuků téměř ze 70 %, mezi nimi je ale významný podíl mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin, které příznivě ovlivňují hladinu cholesterolu a snižují riziko srdečních onemocnění. Nasycené mastné kyseliny naše tělo potřebuje jako zdroj energie, zásobárnu tuků, stavební prvek buněk a chemické posly. Jejich nadbytek ale zvyšuje hladinu cholesterolu, zatěžuje kardiovaskulární systém a negativně působí na cévy. Nasycené mastné kyseliny se nacházejí především v živočišných produktech

Moje osobní ekologická stopa

Během projektového roku se nabízí zamyslet se i nad vlastním životním stylem ve vztahu k trvalé udržitelnosti, aniž byste se pouštěli do jakéhokoli hodnocení. Názornou metodou je ekologická stopa, což je komplexní indikátor udržitelnosti, který popisuje, kolik biologicky produktivní plochy jeden člověk potřebuje, aby pokryl svou spotřebu zdrojů. Na internetu k jejímu výpočtu najdete nejrůznější kalkulačky.

Odkazy

DE



CZ



Vztah k vzdělávání pro trvale udržitelný vývoj

Ořechy určené pro výroby na náš trh, ať už jde o čokoládový krém nebo oplatky, pochází ze zemí, kde je dětská práce na denním pořádku. U ořechů je tudíž velmi důležité dbát na certifikaci Fairtrade, protože pouze tehdy máme jistotu, že produkt pochází z plantáží, kde jsou nucené práce a práce dětí zakázané a kde se platí alespoň stanovená minimální mzda. Pro pěstování ořechů je obecně třeba ohromné množství vody, to platí zejména pro mandle, kešu a pistácie. Domácí druhy by proto měly mít přednost.
