



Místní akční plán ORP Kopřivnice II

Zdravé město Kopřivnice

Školky snídají férově – 09.05.2020

„Férový receptář“



**společný výstup aktivity spolupráce
k podpoře fairtrade problematiky a
regionálních produktů v období
koronavirové pandemie**



OBSAH:

1. Zapojené školy
2. Fair trade - principy
3. Férové recepty
4. Snídaňová inspirace (náměty, tipy, servírování)



1. ZAPOJENÉ ŠKOLY

- Mateřská škola Závěšice
- Mateřská škola Skotnice
- Mateřská škola Motýlek
- Mateřská škola 17. listopadu - Polárka
- Mateřské školy Kopřivnice
 - Mateřská škola Lubina
 - Mateřská škola Pionýrská





2. FAIR TRADE

Fair trade je spravedlivý obchod.

Lidem ze zemí Afriky, Asie a Latinské Ameriky dává možnost užít se vlastní prací za důstojných podmínek. Za svou kávu, kakao nebo banány dostávají spravedlivě zaplacené, pěstují s ohledem na životní prostředí a jejich děti můžou chodit do školy.

Principy fair trade:

- **SPRAVEDLIVÁ CENA** – Fairtradoví pěstitelé a řemeslníci mají jistotu, že za své produkty dostanou spravedlivou výkupní cenu. Ta pokrývá náklady na produkci a důstojný život celé rodiny.
- **ROZVOJ KOMUNIT** – Certifikovaná fairraidová družstva dostávají tzv. sociální příplatek – prémii, kterou mohou investovat do vzdělávání, rozvoje infrastruktury, zdravotní péče nebo do zlepšování produkce.
- **OCHRANA PŘÍRODY** - Fairtradoví pěstitelé se snaží o dlouhodobě udržitelnou produkci a nepožívají agrochemikálie preventivně, ale jen v případě, že se potýkají se škůdci nebo nemocemi.
- **DLOUHODOBÉ OBCHODNÍ VZTAHY** – Fairtradový pěstitel ví, kolik peněz a kdy dostane. Díky tomu si může dovolit plánovat budoucnost své rodiny nebo např. investovat. Často má také možnost využít předfinancování.
- **DLOUHODOBÉ PRACOVNÍ PODMÍNKY** – Zaměstnanci fairtradových podniků mají zajištěno dodržování pracovních práv (řádnou pracovní smlouvu a dobu, bezpečné pracovní podmínky nebo alespoň minimální zákonnou mzdu).
- **ROVNOPRÁVNOST** – Ženy a muži mají ve fairtradových družstvech rovnocenný hlas, stejně jako migranti nebo národnostní menšiny. Fair trade posiluje postavení žen ve společnosti a jejich ekonomickou nezávislost.
- **DEMOKRACIE** – Fairtradová družstva fungují na demokratickém principu (hlas každého člena má stejnou váhu). Každý může např. vznášet návrhy na využívání sociální prémie kandidovat nebo vykonávat vedoucí funkce.
- **ZÁKAZ DĚTSKÉ PRÁCE** – Dětská práce – tedy ta, která poškozuje psychický a fyzický vývoj dítěte. Stejně pravidlo platí i pro nucenou, otrockou práci.

Nakupujte férově na: <https://obchod.nazemi.cz/>

Více informací o fair trade naleznete zde: <https://www.fairtrade.cz/>



3. FÉROVÉ RECEPTY

Mateřská škola Závěšice

ZDRAVÁ PANNA COTTA



- Domácí panna cotta – 500 ml smetany ke šlehání, 8 – 10 g želatiny, trochu medu. Přivedeme k varu a nalijeme do misky, kde necháme vychladnout. Jahodová směs – rozmixujeme jahody (mražené z loňské úrody) a přidáme trochu medu, cca 5g želatiny a necháme chvíli povařit a nalijeme na základ.





Mateřská škola Kopřivnice - Lubina

CHIA PUDINK

- 80 g chia semínek nasypeme do sklenice na závit a zalijeme je 200 ml vody a 200 ml kokosovým mlékem doma zhotoveným – 1 hrníček kokosu s 2 hrníčky vody mixujeme několik minut v mixéru a pak přecedíme. Přidáme dle chuti javorový sirup, skleničku uzavřeme a dobře **protřeseleme!!!**
- Sklenici necháme stát asi 5 minut na lince, aby se semínka trochu aktivovala a začala vstřebávat tekutinu. Po chvilce znovu protřeseleme a než se zase usadí, tak je co nejrovnoměrněji rozlijeme do připravených skleniček. Skleničky s chia semínky dáme na 1 hod ztuhnout do lednice.
- Po ztuhnutí pak stačí jen navrstvit to, co máme nejraději - **ovesný vločky a bílý jogurt, tvaroh nebo zakysanou smetanu.**
- Poslední ovocnou vrstvu vytvoříme pomocí tyčového mixéru - rozmixujeme ovoce ze zahrádky - rybíz, jahody, borůvky, ostružiny nebo maliny s trochou vody.





NIVOVÁ KOLEČKA OD MARKÉT

- Vypracujeme těsto a necháme 1 hod v ledničce odležet.
 - 30 dkg polohrubé mouky
 - 12,5 dkg másla
 - 100 ml mléka
 - ½ prášku do pečiva
 - ½ lžičky cukru – moučka
 - ½ lžičky soli
- Připravíme si náplň – ušleháme 12,5 dkg másla a vmícháme jemně nastrouhané sýry – 10 dkg Nivy + 10 dkg Eidamu.
- Těsto vytáhneme z ledničky a rozdělíme na 3 díly, které vyválíme na pláty 20x30cm. Na pláty pak rozetřeme náplň ze sýrů a pečlivě srolujeme do rolády. Rolády dáme do ledničky a necháme do druhého dne ztuhnout.
- Druhý den krájíme kolečka 3-4 mm silné, položíme na plech, potřeme vejcem, mírně osolíme a ozdobíme mandlí, mákem nebo sezamem.
 - Pečeme na 180°C asi 15-20 min.



IVČINA MRKVOVO-CELEROVÁ POMAZÁNKA

- Najemno nastrouháme **mrkev a celer** – např. na 4 mrkve půlka z menší bulvy celeru.
- Přidáme **citronovou šťávu** – cca z půlky citronu, **opepříme** a smícháme **s majonézou** – 2 – 3 polévkové lžíce. Je možno odlehčit bílým jogurtem.
- A vše promíchat. Mažeme na pečivo, můžeme ozdobit krájenou pažitkou, kouskem citronu, jedlými květinami apod.
- Množství je odhadem, časem si vše chuťově vychytáte. Pomazánka je lehká a svěží.





HRNKOVÝ CHLÉB

1 HRNEK = 250 ml

Smíchat

- 1,5 hrnku vlažné vody
- 1 lžička suchého droždí
- 1,5 lžičky soli

Přidat následně

- 3 hrnky mouky hladké, chlebové (jinak dle vašeho výběru)
- + kmín, různá semínka apod.

- Vše smíchat a vypracovat těsto. Nechat v míse, zakrýt folií a nechat přes noc stát. Ráno vyklopit na pracovní desku, zpracovat, přeložit a vytvarovat bochník a nechat stát, dokud nevyhřejeme troubu na 250°C, ve které se nahřívá také skleněná zapékačí mísa. Když je trouba vyhřátá, chleba dáme do horké mísy, nahoře do kříže nakrojíme a zakryjeme poklopem, pečeme asi 30 minut. Po té snížíme teplotu na 180°C, sundáme poklop a dopečeme cca 15 minut.



ROHLÍČKY OD JANYNKY

Suroviny

- 1 vejce
- 2 lžičky soli
- 3 lžíce sádla
- 1 droždí (42g)
- 2-3 dcl mléka
- 2 lžíce krupice
- 500 g mouky (hladké, špaldové, chlebové)

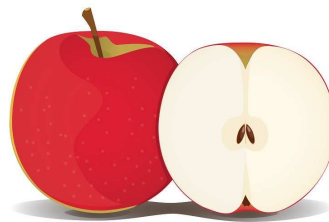
Vejce na potření, může být i kmín, sezam na posypání na povrchu.

- Do těsta můžeme přidat i strouhanou mrkev, bylinky, semínka nebo osmaženou cibulku.
- Pečeme na 150°C.





Mateřská škola 17. listopadu – Polárka



OVOCNÁ BUCHTA

Suroviny - drobenka

- Poměr 2:1:1 (200g mouky, 100g cukru moučka, 100g másla)

Suroviny - ovoce

Suroviny - těsto

- 2 hrnky mouky (polohrubá, hladká)
- 1 hrnek cukru krupice
- 1 hrnek mléka
- 1/2 hrnku oleje
- 2 vejce
- 1 prášek do pečiva
- 1 vanilkový cukr
- kůra z citronu



Postup přípravy receptu

- Smíchat suroviny na drobenku.
- Smíchat suroviny na těsto vařečkou nebo v robotu.
- Položit ovoce (můžeme podsypat ořechy nebo strouhankou). Posypat drobenkou.
- Péct při 170 stupních 30 minut.





Mateřská škola Motýlek

VLOČKOVÉ LÍVANCE

Suroviny

- 4 lžíce celozrnné mouky
- 4 – 6 polévkových lžic ovesných vloček (www.bezobalu.cz)
- na špičku nože prášek do pečiva s vinným kamenem
- ½ litru mléka (mlékomat Sedlnice)
- špetka soli
- trochu cukru
- 1 vejce (od susedovy slepičky)

Postup přípravy receptu

- V mléce vyšleháme vejce, přidáme vločky, mouku se špetkou prášku do pečiva a špetkou soli dále přidáme dle chuti třtinový cukr.
- Necháme 20 minut odstát.
- Poté smažíme malé lívance, potřeme domácí marmeládou.



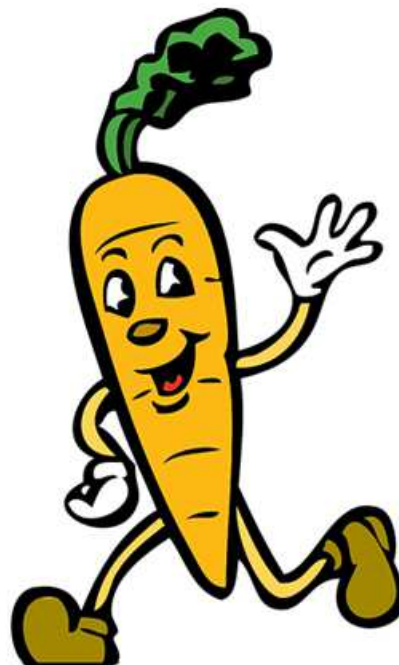


ROHLÍKY

Suroviny

- 300 ml vlažné vody
- 1 čajová lžička cukru
- 20 g droždí (1 balíček sušeného)
- 500 g hl. mouky
- 40 g másla
- 1 žloutek
- 2 čajové lžičky soli

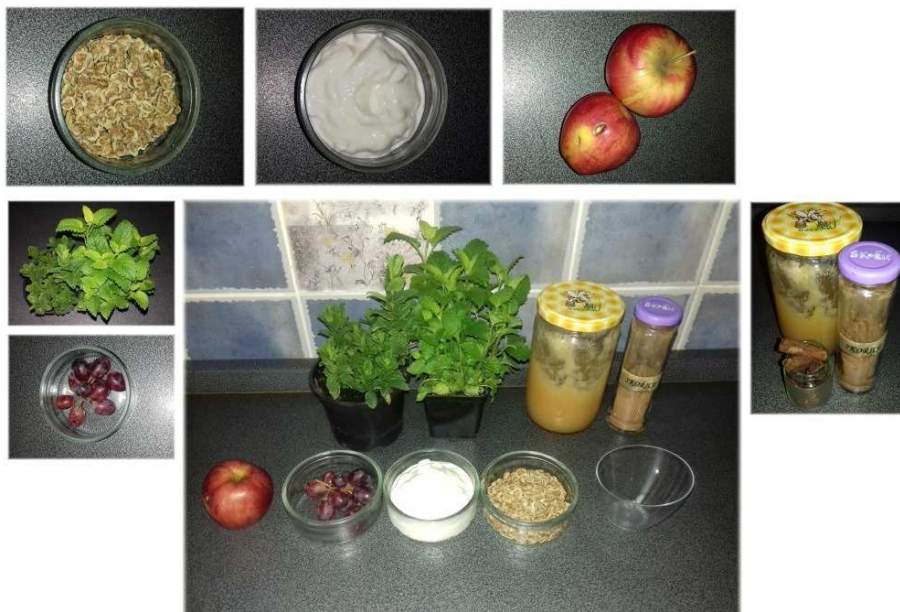
Kropit zevnitř troubu vodou, aby byly rohlíky vláčné. Pečeme na 250 °C zhruba 10 až 15 minut.





Mateřská škola Pionýrská, Kopřivnice

VRSTVENÁ SNÍDANĚ



Potřebujete: vločky, jogurt, ovoce, misku k vrstvení, mátu nebo meduňku, med a skořici na dochucení



RECEPT
A
POSTUP



Dobrou chuť





4. SNÍDAŇOVÁ INSPIRACE (náměty, tipy, servírování)

Mateřská škola Závěšice

ZVÍŘECÍ CHLEBÍČKY, ŠPALDOVÉ VAFLE

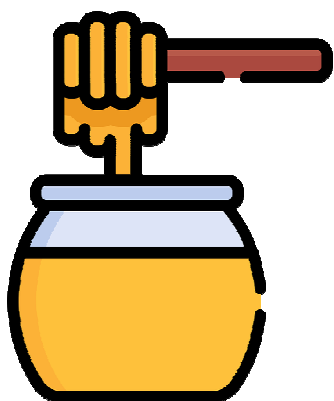
- Zvířecí chlebičky s vajíčkovou pomazánkou z veselých vajíček od Cézarka.
- BIO špaldové vafle s bio ovocem, javorovým sirupem a fair trade čokoládou.
- Zeleninka s láskou pěstovaná v Závěšicích.
- Fair trade čaj z Moringy.





POHANKOVÁ KAŠE

- Pohanková kaše z pohanky pana Lichnovského ze Závašic a z mléka od krávy Lesanky, která bydlí na Pasekách u Macháčků, k tomu jahodovou marmeládu ze zahrádky a čaj z lípy a meduňky, sbírané v létě.
- Čaj byl oslazen medem od dědečka včelaře.





OVESNÁ KAŠE A TVARHOVÁ BÁBOVKA

- Ovesná kaše s jahodami a medem od místního včelaře, tvarohová bábovka a domácí vajíčka, džus a grep.





Mateřská škola Skotnice

SLADKÁ SNÍDANĚ

- domácí koláčky , jablko z loňské úrody a káva



ZDRAVÁ SNÍDANĚ

- domácí chléb, sýr (vyrobený ze smetany a kyšky), doma vypěstované ředkvičky, pažitka a petrželka také ze zahrádky
- čaj z bylinek (kopřiva, sedmikráska, máta - rostou na zahradě)

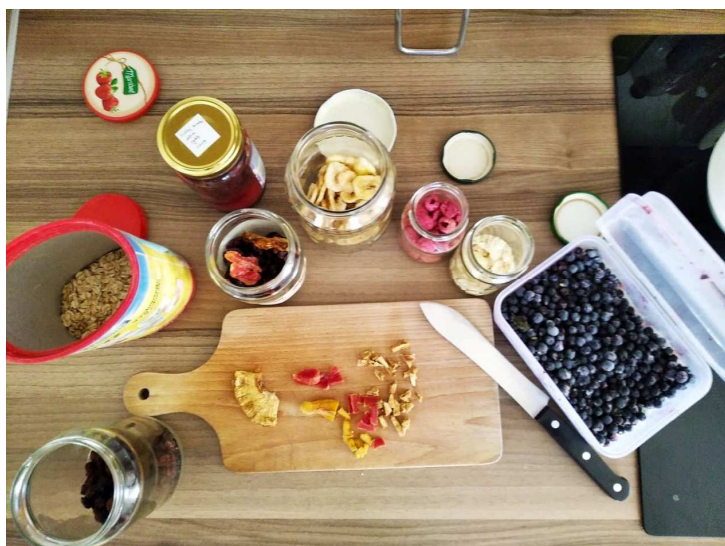




Mateřská škola Motýlek

DOMÁCÍ CHLEBÍK A MÜSLI

- domácí chléb s vajíčky, ředkvičky a pažitkou + čaj
- müsli – mix sušeného ovoce a ovesné vločky





Mateřská škola Kopřivnice - Lubina

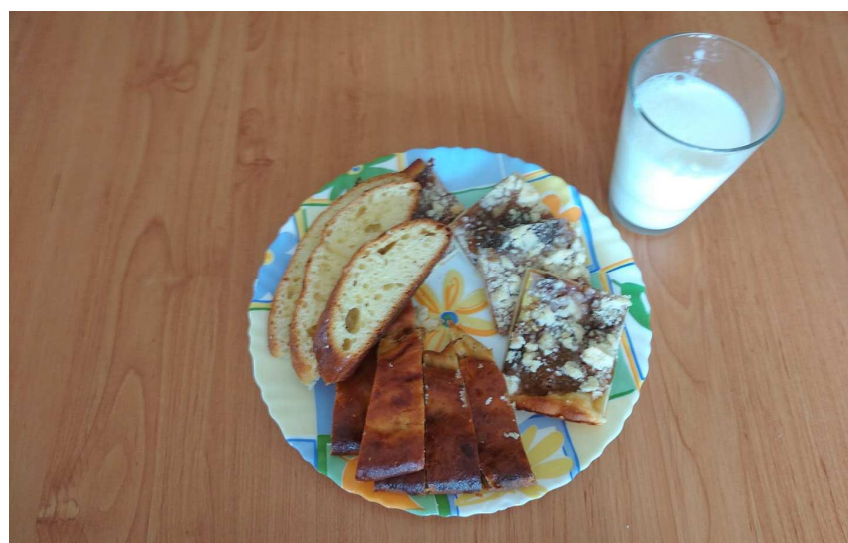
SNÍDANĚ NA ZAHRÁDCE



Mateřská škola Pionýrská, Kopřivnice

SNÍDANĚ Z KYNUTÉHO TĚSTA

- mazanec, jablekový závin a švestkový koláč - vše z jednoho kynutého těsta





RODINNÁ SNÍDANĚ NEJEN S MAKOVÝM MLÉKEM

- makové mléko
- ovesná kaše připravená z makového mléka
- domácí vajíčka
- meduňkový čaj





DOMÁCÍ CHLÉB S ŘEŘICHOU

- vlastnoručně upečený, křupavý, kváskový chléb s máslem, šunkou a řeřichou vypěstovanou doma na okně





ZAHRADNÍ SNÍDANĚ

- zelená káva, voda s mátou, kopřivový čaj, bio jogurt s bio borůvkami





CHLEBA S ŘEDKVIČKAMI ZE ZAHRÁDKY

- domácí mléko, vlastní chléb a ředkvičky ze zahrádky





SNÍDANĚ Z FARMÁŘSKÝCH SUROVIN

- zelenina z farmy Lička Sedlnice + domácí vajíčka a slanina
- rebarborový koláč, vaječina a luxusní mošt z farmy Lička





Ahoj děti,
jsem „férový“ banán Ferdík.
Chci vás pochválit, že si doma umíte
s rodiči připravit zdravé snídaně.
Chci vám poděkovat, že šetříte naši
přírodu a potěšíte i farmáře v našem
kraji!