Záložka: stezka/cestička

**Zdravý jídelníček – obiloviny**

*Říkají Mauglí a Lucinka*

*Jedná se o skupinu rostlin, jejíž zrna či obilky jedí lidé i zvířata. Zrna se mohou jíst celá se slupkou, bez slupky nebo rozemletá ve formě mouky.*

* **Zajímavosti**
* Celé rostliny se používají ke krmení zvířat nebo se z ní vyrábějí výrobky (rohože, košíky, kartáče).
* Z obilovin se vyrábí biopalivo.
* Někteří lidí jsou alergičtí na lepek. Nesmí jíst některé obiloviny (pšenici, ječmen, žito, …). Běžné mouky nahrazují bezlepkovými – pohankovou, rýžovou, kokosovou, mandlovou, cizrnovou, …

**Znáš druhy obilovin?**

*Propoj název s popisem se správným obrázkem.*

*Fotky obilovin opatřit písmeny podle názvu souboru*

1. Pšenice – Nejpoužívanější obilovina, má klas s malými osinami. Z mouky se vyrábí pečivo, těstoviny, různé pokrmy i pivo. Stébla slouží zvířatům jako sláma.
2. Žito - Má kratší „fousy“. Z mouky se nejčastěji peče pečivo.
3. Ječmen - Poznáš ho podle dlouhých „fousů“. Jíme ho nejčastěji v podobě krup. Používá se jako náhražka kávy – melta a také k výrobě piva.
4. Oves - Vypadá jinak než ostatní obilí, má převislé jednotlivé klásky. Vyrábí se z něj ovesné vločky či musli. Krmí se s ním koně.
5. Kukuřice - Kukuřici můžeme jíst jako celý klas nebo jen malé žluté kousky obilek. Když je usušené zahřeješ, vystřelí ti popkorn.
6. Proso – Oloupané proso se používá v kuchyni jako potravina s názvem jáhly, sloužící jako příloha, kaše či mouka. Krmí se s ním ptactvo.
7. Čirok – Slouží k přípravě mouky, kaše a jídla – kuskusu. Používá se jako krmivo.
8. Rýže – Je hlavní potravinou čtvrtiny lidí na světě. K růstu potřebuje mokré a vlhké podloží. Jíme jí jako přílohu, nákyp, suši a z mouky se vyrábí rýžové nudle.
9. Pohanka – Obsahuje rutin zvyšující pružnost cév. Jíme jí jako přílohu i hlavní jídlo, Vyrábí se z ní mouka nebo vločky.

Vložit dolů vzhůru nohama

Řešení: A – 2, B – 1, C – 6, D – 4, E – 3, F – 5, G – 7, H – 8, I - 9

**PŘIPRAV SI**

**PALAČINKY**

**Budeš potřebovat: 250g hladké mouky, 500ml mléka, 1-2 vejce, troška soli a cukru (nemusí být), olej, na podávání - marmeládu, tvaroh, skořicový cukr obr1**

1. Smíchej všechny suroviny a vyšlehej je do hladkého tekutého těsta bez hrudek. Obr2
2. Rozpal pánev (můžeš na ní dát trochu oleje, na nepřilnavé pánvi lze smažit bez oleje).
3. Nalij na pánev malou naběračku s těstem. Osmaž palačinku z obou stran. 3, 4
4. Hotové palačinky můžeš pomazat marmeládou, tvarohem či posypat skořicovým cukrem. Můžeš je zatočit do ruličky či jen přeložit. Dobrou chuť! 5

Připravila: Lvíče