**PROJEKTOVÁ VÝUKA 2023/2024**

**Název projektu:** **Prostřeno aneb o zdravém vaření jednoduše, zdravě a chutně**

**Organizace:** Mgr. Marek Jasa

**Počet účastníků:** max. 12 studentů

**Motivace**

Zdravá strava je základem spokojeného života. Co je ale skutečně zdravé? Tuto otázku si nejen laici ale i odborníci kladou již celá tisíciletí. Existuje díky tomu mnoho teorií a názorů na zdravé jídlo a jeho přípravu. My se vydáme cestou nejen teoretickou, nýbrž i praktickou. Budeme bádat, vařit, ochutnávat, hodnotit, a nakonec ze získaných zkušeností tvořit výstupy.

**Cíle projektových dnů**

Při své exkurzi zdravím vařením se budeme snažit prostudovat zajímavé, někdy i exotické a neotřelé recepty, pokusíme se podle nich uvařit a jídlo následně ochutnat a ohodnotit. Budeme vybírat tak, abychom naplnili heslo: „Jednoduše, zdravě a chutně!“ Cílem bude sbírka receptů, nebo chcete-li malá kuchařská příručka s recepty a návody pro začínající kuchaře.

**Popis projektu (pořadí dnů, obsah a místo se může v průběhu realizace měnit dle aktuálních podmínek)**

**1. Projektový den – Poklady orientu (kurkuma, zázvor a kari)**

**Termín: ... 09. 2023 Místo konání: bude upřesněno dle dostupných podmínek**

Ochutnáme dobroty, které voní do dáli a nepřibírá se po nich.

**2. Projektový den – Super potraviny (avokádo a spol)**

**Termín: Místo konání:**

Objevíme kouzlo salátů, polévek a předkrmů uvařených s vysokým podílem superpotravin.

**3. Projektový den – Maso a bílkoviny (maso, ryby, tofu a tempeh)**

**Termín: Místo konání:**

Pokusíme se prokázat, že maso může být zdravé a že existují i alternativní zdroje bílkovin, které se dají připravit chutně.

**4. Projektový den – Prezentace projektu**

**Termín: Místo konání: BGV**

Poslední projektový den bude nejen ohlédnutím za předešlými projektovými dny, ale měl by být především propagační akcí samotného projektu Prostřeno, která představí program celé škole. Bude především na fantazii a kreativitě vás žáků, jak bude tato prezentace v konečném výsledku vypadat (kuchařka, video recepty, ochutnávka)