



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Metodika pro vzdělávací oblast Člověk a svět práce

Jablkový závin

Vytvořeno v rámci projektu OPVĚV „Pregraduální vzdělávání v učitelských oborech na Pedagogické fakultě Ostravské univerzity“, reg.č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_038/0006778



„Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [Uveďte původ-Neužívejte komerčně 4.0 Mezinárodní]. Licenční podmínky navštivte na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.cs>.“

Název: Jablkový závin

Autor: Mgr. David Foldyna



Anotace: Pečení jablkového závinu je již tradiční činností v rámci výuky ČaSP v 7. ročníku na ZŠ Moravská v Havířově-Šumbarku. Žáci se při této práci seznámí se základy zpracování potravin. Osvojí si základní pracovní dovednosti (loupaní a strouhání ovoce, válení těsta, šlehání vajíček, krájení, pečení). Úvodem se žáci seznámí s tradicí pěstování jablek. Jelikož práce probíhá většinou ve skupinách, na závěr žáci soutěží o nejpovedenější závin.

Vzdělávací oblast RVP ZV:	Člověk a svět práce
Tematický okruh:	Příprava pokrmů
Doporučený věk žáků:	7. ročník
Časová náročnost:	2 vyučovací hodiny (práce ve skupině)

Cíle (očekávané výstupy podle RVP):

ČSP-9-5-01 žák používá základní kuchyňský inventář a bezpečně obsluhuje základní spotřebiče;

ČSP-9-5-02 žák připraví jednoduché pokrmy v souladu se zásadami zdravé výživy;

ČSP-9-5-04 žák dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc při úrazech v kuchyni.

Cíle (z pohledu žáka):

- Seznámí se s listovým těstem;
- Seznámí se s tradicí pěstování jablek;
- Naučí se válet těsto;
- Oloupe a nastrohá jablka, nakrájí ořechy, rozšlehá vejce;
- Osvojí si ovládání horkovzdušné trouby.

Potřebné suroviny: listové těsto (ideálně již rozválené a připravené v pečicím papíru), čtyři středně velká jablka, jedno vajíčko, dvě hrsti vlašských ořechů, mletá skořice, balení vanilkového cukru, strouhanka.

Potřebné vybavení a pomůcky: kuchyňský kout s horkovzdušnou troubou, plech na pečení, kuchyňský váleček a vál, škrabku, struhadlo, mísu, mašlovačku nebo čistý štětec, hrnek, nůž, pečicí papír.

Teoretický úvod:

Listové těsto je tvořeno z několika jednotlivých vrstev, které se postupně spojí dohromady. K jeho výrobě není potřeba mnoho surovin: mouka, voda, máslo, sůl, vejce, ocet. Jeho zpracování je ale poměrně náročné. Z tohoto důvodu je výhodné zakoupit listové těsto již zpracované. Listové těsto je velmi populární pro přípravu různých sladkých i slaných pokrmů a je běžně dostupné jako polotovar v potravinářských obchodech.



AUTOR NEUVEDEN. [snedeno.cz](https://www.snedeno.cz) [online]. [cit. 24.4.2020]. Dostupný na WWW: <https://www.snedeno.cz/recept/kolacky-z-listoveho-testa-s-pudinkem-a-merunkami/>



AUTOR NEUVEDEN. [albert.cz](https://www.albert.cz) [online]. [cit. 24.4.2020]. Dostupný na WWW: <https://www.albert.cz/recepty/listove-testo-naslano-s-houbami-sunkou-syrem-a-vejcem>

Jabloň je zřejmě nejrozšířenějším ovocným stromem v Evropě. Její pěstování je doloženo již v dávnověké literatuře. Jablka byla velmi oblíbeným ovocem již u starých Římanů. Na našem území se její pěstování začalo rozšiřovat asi v devátém století a dodnes je velmi oblíbená. Postupným šlechtěním, tzv. roubováním, se vytvořilo velké množství odrůd, které mohou plodit v různých klimatických podmínkách. Obecně se dá říct, že je odolná, dlouhověká a poměrně nenáročná, proto je hojně rozšířená i v horských oblastech.

Jablka se konzumují jak čerstvá, tak i různě zpracovaná. Mohou se z nich vyrábět kompoty a džemy, mošty, ale mohou se také sušit. Velmi často se používají také jako náplň různých sladkých pokrmů, například závinů.



JOHANSSON, Christer. [cs.wikipedia.org](https://cs.wikipedia.org/wiki/Jablo%C5%88_dom%C3%A1c%C3%AD#/media/Soubor:Cleaned-Illustration_Malus_domestica.jpg) [online]. [cit. 24.4.2020]. Dostupný na WWW: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jablo%C5%88_dom%C3%A1c%C3%AD#/media/Soubor:Cleaned-Illustration_Malus_domestica.jpg



VYMAZAL, Miloš. [garten.cz](https://www.garten.cz/foto/cz/5186/) [online]. [cit. 24.4.2020]. Dostupný na WWW:
<https://www.garten.cz/foto/cz/5186/>



KRUMP, Miloš. [garten.cz](https://www.garten.cz/foto/cz/32937/) [online]. [cit. 24.4.2020]. Dostupný na WWW:
<https://www.garten.cz/foto/cz/32937/>

Postup realizace:

1. Zvolení surovin

Suroviny jsou poměrně finančně nenáročné a je možné je pořídit v běžném potravinářském obchodě. Jestliže žáci pracují ve větších skupinách, o náklady se rozdělí. Listové těsto koupíme jako polotovar, ideálně již rozválené a zabalené v potravinářské fólii. Jablka jsou nejlepší šťavnatá, ne moučná a sypká a také ne příliš tvrdá. Ostatní ingredience jsou běžné.

2. Slovní popis postupu výroby

Žákům slovně vysvětlíme postup práce a rozdělíme do skupin na pracoviště. Před zahájením práce žáky poučíme o bezpečnosti práce s horkovzdušnou troubou a ostrými nástroji (nožem, struhadlem).

3. Nachystání surovin a kuchyňského náčiní

Zkontrolujeme, zda mají žáci všechny suroviny.



4. Nachystání trouby

Na troubě nastavíme horní a spodní ohřev a přehřejeme ji na 220 °C.



5. Loupání a odjadřování

Jablka oloupeme škrabkou, zbavíme jádřinců a rozdělíme nožem na čtvrtiny.



6. Strouhání a vymačkávání šťávy

Stabilní struhadlo umístíme do misky a ke strouhání použijeme hrubé strany. Při strouhání upozorníme žáky na možnost poranění prstů. Při práci není nutno na struhadlo příliš tlačit. Nastrouhaná jablka mírně vymačkáme a přebytečnou šťávu scedíme.





Šťáva z nastrouhaných a vymačkaných jablek je příjemným osvěžením.

7. Příprava těsta a náplně

Těsto rozvineme na pečicím papíře a mírně rozválíme kuchyňským válečkem.



Doprostřed vyváleného těsta nasypeme trošku strouhanky a rozprostřeme nastrouhaná jablka.



Povrch náplně posypeme vanilkovým cukrem a skořicí.



Připravíme si oloupané vlašské ořechy, které nakrájíme na větší kousky. Ořechy pokládáme na povrch již připravené náplně. Při krájení ořechů upozorníme na nebezpečí sklouznutí nože.



9. Balení těsta

Vejce rozklepneme do hrníčku a rozšleháme vidličkou.



Spodní okraj těsta přeložíme přes náplň a mírně přitlačíme. Přeložený okraj lehce potřeme vejcem.



Horní okraj těsta přehneme a přiložíme, jemně přitlačíme.



U zbývajících okrajů postupujeme stejně.



10. Pečení

Připravený závin opatrně přeneseme s pečicím papírem na plech a zastříháme přesahující konce. Povrch mírně potřeme vejcem.



Plech se závinem vložíme do trouby. Při vkládání dbáme na to, aby žáci použili chňapky, upozorníme na nebezpečí popálení o vnitřní část trouby. Po 15 minutách pečení závin potřeme zbytkem vejce a necháme 5 minut dopéct.



Hotový závin můžeme z trouby vyjmout a nechat dostatečně vychladnout. Po vychladnutí je možno porcovat a servírovat.



Metodické poznámky, motivace, doporučení a rizika:

Motivací při této práci je závěrečné porovnávání a ochutnávání. Na závěr vyhodnocujeme nejpovedenější závin.

Je nutné dávat velký pozor při práci s horkovzdušnou troubou.

Na závěr si musíme ponechat čas na úklid pracoviště a umytí nádobí.

Zdroje:

Redakce Apetitu. Domácí listové těsto. In: *Apetitonline.cz* [online], 2016/9 [cit. 9. 4. 2020]. Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/recept/domaci-listove-testo>

Jabloň domácí [online], poslední aktualizace 1. 3. 2020, 18:32 [cit. 9. 4. 2020], Wikipedie. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jablo%C5%88_dom%C3%A1c%C3%AD