



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

JETEL LUČNÍ – léčivá bylina - recepty

VY_52_INOVACE_34

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Vzdělávací obor: Prvouka

Ročník: první – třetí

Pracovní list:

Jetel luční – léčivá bylina – recepty

Jetel je dnes pěstován ve velkém, ale roste i planě. Je vyséván pro krmení dobytka.

Jetel luční je známý jako léčivá bylina.

Využívá se na léčbu průjmů, zvracení a otravy jídlem. Ulehčuje léčbu kašle, rýmy, či nachlazení.

Čaje z květů jetele lučního se mohou užívat delší dobu.

Sbírají se obvykle květenství, nejlépe červeně zbarvená.



Recept první – čaj:

- Ze lžice sušených květů na šálek vody připravujeme nálev, který užíváme třikrát denně.
- Jetelové květy lze v sezoně pojídat i čerstvé. Jejich chuť je sladká a příjemná.

Recept druhý – čtyřlístky pro štěstí:

- Co potřebujeme:
 - Toustový chléb
 - Lučina
 - 1 tavený smetanový sýr
 - Stonky jarních cibulek
 - Čerstvé květy jetele lučního
 - 2 lžice zakysané smetany
 - Pažitka (nakrájená)
 - Sůl
 - Vykrajovátko na cukroví – srdíčka
 - Miska
 - Lžice
 - Prkýnko
 - Nůž
 - Příborový nůž

- Pracovní postup:
 - Smícháme Lučinu, tavený sýr, zakysanou smetanu.
 - Přidáme špetku soli a část pažitky.
 - Z toustového chleba vykrájíme srdíčka.
 - Srdíčka namažeme připravenou pomazánkou.
 - Celý povrch posypeme jemně nasekanou pažitkou.
 - Čtyři srdíčka sestavíme na talíř do čtyřlístku a přidáme kousek jarní cibulky jako stonek.
 - Každé srdíčko dozdobíme jedním jetelovým květem (předem opaným a okapaným).
 - Dobrou chuť.

Název materiálu: Jetel luční – léčivá bylina - recepty

Druh materiálu: Pracovní list

Název materiálu: Mgr. Jitka Maršounová, ZŠ Palachova 2189/35, Žďár nad Sázavou

Školní rok: 2012/2013

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Vzdělávací obor: Prvouka

Tematický okruh: Rozmanitost přírody

Stupeň a typ vzdělávání: Základní vzdělávání – první stupeň

Klíčová slova: pracovní postup, jetel luční, léčivá bylina, recept

Typická věková skupina: 6 - 9 let

Použitá literatura: Receptíky pro kuchtíky – Hravá kuchařka na dětské oslavy

Pavla Šmikmátorová, Libor Drobný, Lukáš Němeček

Anotace: Pracovní list je určen ke čtení s porozuměním, k orientaci v textu, k zapamatování

klíčových slov, k vyzkoušení pracovního postupu,