

# **Kuchynský/varen ie Program**

## Obsah:

1. Úvod .....	3
2. Príprava jedla pred dospelým .....	3
3. Pozitívna osobnosť dospelého podľa Montessori a úloha dospelého podľa 3	
4. Montessori je odpoveďou na dospelosť .....	21
5. Praktické hľadisko zavedenia programu kuchyne/varenia v Montessori Farm School- Kuchyňa bez odpadu .....	26
6. Úloha majstra ceremónie .....	30
7. - ov adolescent ako občan sveta Môže varenie pomôcť?.....	32
8. Praktické hľadisko zavádzania programov varenia/kuchyne v prostredí našich partnerov.....	33
9. Kniha receptov.....	37
10. Závery .....	55
11. Poďakovanie.....	56

## **1. Úvod**

Tento program zostavila skupina odborníkov, praktikov/sprievodcov v oblasti dospievania a učiteľov teenagerov. Najskôr sme absolvovali orientačné štúdium o dospievaní a týždeň sme sa stretávali a pracovali so študentmi Montessori Farm School (MFS) pri ich každodenných povinnostiach v kuchyni. Neskôr sme sa dvakrát stretli online, aby sme diskutovali o účele nášho programu kuchyne/varenia a podelili sa o naše miestne/medzinárodné skúsenosti a výzvy pri vytváraní účinných spôsobov zapájania a posilňovania dospievajúcich do základného mechanizmu spoločnosti, ktorým je starostlivosť o naše výživové potreby – ako sa môžeme starať o seba v kuchyni. Kuchynský program je projekt, ktorý v súčasnosti zavádzajú mnohé programy pre dospievajúcich po celom svete ako prvý. Je to preto, lebo ide o zmysluplnú prácu, ktorá zapája dospievajúcich do pracovného a študijného programu (učebný plán Montessori pre dospievajúcich).

## **2. Príprava jedla pred dospievaním**

Príprava jedla je súčasťou programu Montessori a bola zavedená už v prvej fáze (vek 0-6), cez druhú fázu (vek 6-12) až po tretiu fázu vývoja, ktorou je dospievanie (vek 12-18). Deti vo veku 3-6 rokov vo všetkých Montessori školách na svete sa zoznamujú s mnohými materiálmi a nástrojmi na prípravu jedla a dokážu úspešne pripraviť jednoduché občerstvenie a nakrímiť sa. Z dôvodu zdieľania prikladáme dokument s názvom „Dôležitosť prípravy občerstvenia v prostredí Montessori 3–6“ spolu s pokynmi od profesionálneho dietológa s názvom „Pokyny pre občerstvenie“. Keďže medzi prvou a treťou fázou vývoja existuje mnoho podobností, veríme, že tieto dva dokumenty vám pomôžu pri vytváraní vlastného kuchynského programu.

## **3. Pozitívna osobnosť montessoriho adolescenta a úloha dospelého**

Túto kapitolu – článok napísaný skúseným trénerom dospievajúcich Patom Ludickom, učiteľom a dlhoročným odborníkom – by si mal prečítať každý, kto chce začať program pre dospievajúcich s kuchynským projektom.

## THE POSITIVE PERSONALITY OF THE MONTESSORI ADOLESCENT

by Pat Ludick

*A theory paper that gives a universal portrait of the “noble adolescent” directly quotes from Montessori. Pat Ludick defines the adolescent as they search for their future roles in a changing world, seek a happy life, form a compatible and collaborative personality, learn humility, and become aware of the head-heart duality. The teacher’s role in the prepared adolescent environment is to bring out a stunning list of virtues. The Montessori educational syllabus shows how academic expectations are rooted in the character development that matures with meaningful socially oriented work, self-expression, and referencing to inner virtues. The more we see, the more bedazzling the adolescent’s moral and spiritual development will appear.*

I love the idea of a refresher course! Whether you are a parent, a practitioner, a head of school, or a professional who works with young people in any area of life, my sense is that mid-February denotes a time when we are probably breathing under water and in need of rejuvenation and revitalization in spirit. Understanding our work in a deeper way helps us to see our way forward; it really does. Hopefully by exploring this afternoon’s topic, where positivity and personality is wrapped in an adolescent package of mystery, we will be able to come up for air.

It is clear that becoming a fully developed human being is both a significant and a complex task. It is a slow process that is influenced by experiences and interactions within a community or

---

*Pat Ludick began the adolescent program at Hudson Montessori School where she served as program director for eight years. She taught humanities in the middle school program of Ruffing Montessori School East (Cleveland Heights, OH) for eleven years and served as middle school coordinator at Ruffing. She also spent two years as project director of the land school model at Montessori School of Raleigh (NC).*

*This talk was presented at the NAMTA adolescent workshop at the AMI/USA Refresher Course, titled Montessori: Engaging the Human Personality, Fort Worth, TX, February 17-20, 2012.*

mnoho komunit, v ktorých sa učíme, pracujeme, slúžime a rastieme. Nech sa nachádzate v prvej alebo druhej polovici života, je plná rôznych otázok, zaujímavých postrehov a provokatívnych úvah. Psychológovia nám hovoria, že v prvej polovici života budujeme kontajner

Pre mňa znamená rešpektovať prítomnosť rozvíjajúcej sa osobnosti schopnosť objektívne vnímať každého adolescenta takého, aký je: zložitý zázrak s množstvom paradoxných aspektov. Treba to však robiť s prijatou predstavou, že existuje oveľa viac, než je zrejmé.

(ego), ktoré sa nakoniec v druhej polovici života veľkoryso vyprázdni v službe. Práca s adolescentmi zdá sa urýchľuje tento proces prvej a druhej polovice! Možno zistíme, že služba našim mladým ľuďom vyžaduje nepochopiteľnú veľkorysosť, veľkorysosť ducha, čo je moja obľúbená mantra! Sme vtiahnutí do sféry pochopenia života (často nášho vlastného), objasňovania úloh občanov (často našich vlastných), riešenia duchovných a sociálnych dilem, zaoberania sa veľkými tajomstvami života na tejto planéte a následného prijatia zázraku rozvoja ľudskej osobnosti, a to všetko na dennej báze. To povedané, tu sme: pripravení zamyslieť sa, pripravení vidieť, aké princípy sú jadrom tejto dôležitej životnej práce, pripravení obnoviť sa v duchu a oživiť svoje chápanie.

Najskôr by som vám chcel poskytnúť prehľad o tom, ako budeme túto tému rozoberať. Chcel by som vytvoriť platformu na základe postrehov pani Montessoriovej týkajúcich sa rozvoja osobnosti, najmä na úrovni formovania dospelých. Ďalej by som sa chcel venovať kľúčovej oblasti pripraveného prostredia a podrobne sa pozrieť na úlohu dospelého sprievodcu ako neoddeliteľnej súčasť procesu formovania dospelých. Dôvodom je jednoducho to, že pozitívne aspekty osobnosti adolescentov môžeme vidieť len vtedy, ak máme očistené a správne zaostrené okuliare a ak sme vykonali svoju vnútornú prácu. Na základe týchto dvoch úvah budeme skúmať pozitívnu osobnosť montessori adolescentov v kontexte montessori programu, pričom budeme brať do úvahy ich charakteristické črty, zodpovedajúce potreby a oslavovať ich schopnosť líle. Na záver sa s vami podelím o stručný úvod (pretože tento víkend nás čaká množstvo workshopov) o usmerňovaní

podporu, ktorú máme v našej praxi prostredníctvom „Plánu štúdia a práce“, ako sa uvádza v „Montessorioho vízii“ v prílohách knihy *Od detstva po dospelosť*.

Aby som nastavil scénu, budem diskutovať o Montessorioho myslení; o praktickom odborníkovi, úlohe, ktorú zohrávame v tomto procese pozorovania viac preskúmaných charakteristík, ktoré riadia naše reakcie; a potom o podpore, ktorú nachádzame v Montessorioho syllabuse, keď pomáhame mladým ľuďom stať sa tými najlepšými verziami seba samých.

#### ROZVOJ OSOBNOSTI

Štúdium osobnosti vyžaduje, aby sme pochopili, čo rozumíme pod pojmami *osobnosť* a *rozvoj*. To je pre mňa trochu *desivé*, pretože sa nepovažujem za psychológa. Mám *pracovné* topánky a srdce montessorioho praktika. Pre mňa znamená rešpektovať prítomnosť rozvíjajúcej sa osobnosti schopnosť objektívne vnímať každého adolescenta takého, aký je: *zložitý* zázrak s množstvom *paradoxných* aspektov. Treba však prijať fakt, že je v tom oveľa viac, než je zrejmé. Montessori to vyjadruje, keď tvrdí, že aby bol *človek montessorioho sprievodcom*, musí mať *vyvinutú* predstavivosť. Musíme rešpektovať myšlienku, že príroda je v pohybe a musíme *veriť* v jej zámery. Musím akceptovať *ich* temperament, *ich* prirodzené *nadanie*, *ich* *záujmy*, *ich* štýl učenia, *ich* bolesti, *ich* *doterajšie* životné skúsenosti a musím s *naďšením* reagovať na *ich* prirodzené ľudské *sklony*, ktoré sa prejavujú v tretej fáze.

Pod pojmom vývoj sa vraciam k konštruktívnym fázam ľudského rastu, vedomý si toho, že existujú citlivosti (*sociálne* a *duchovné*) a že na tretej úrovni sa prejavujú jedinečné charakteristiky. Existuje skúsenosť z raného detstva a detstva, rovnako ako *určite* existuje skúsenosť z *mladého* dospelosti a zrelého dospelosti. Mario Montessori Jr. uvádza tento argument vo svojej knihe *Výchova pre ľudský rozvoj*. Odvážne tvrdí, že

Je chybou myslieť si, že vývoj prebehne sám od seba alebo že osobnostné črty považované za *nevyhnutné* pre správne správanie v rámci komunity vznikajú až v období dospelosti. Predtým je potrebný dlhý a nepriamy proces prípravy.

sa prejavia. Osobné skúsenosti z raného detstva určujú úlohu, ktorú zohrávajú v zrelej osobnosti, ako aj spôsob, akým sa prejavujú. (75)

Prijímame to skôr ako proces než ako udalosť, a to je zásadný rozdiel. Vieme, že ľudská osobnosť je jadrom všetkých ľudských štruktúr, takže nie je prekvapujúce, že Dr. Montessori nám často pripomína, aké dôležité je zakladať našu prácu na tomto predpoklade. Je odhodlaná uskutočniť sociálnu reformu, to všetci vieme. V prílohách knihy *Od detstva k dospelosti*, ako aj v niekoľkých jej prednáškach, ktoré sú zozbierané v knihe *Vzdelávanie a mier*, opisuje stav spoločnosti a potom nás vedie k tomu, aby sme z tohto pohľadu zvážili naše vedenie adolescentov. Vidí vplyv a silu kultúry a to, ako hlboko formuje naše postoje, takže ich nepoznáme ako zvolené postoje. Je to emocionálne videnie, ktoré nie je ľahké prekonať. V jej opakovanom posolstve je niečo naliehavé. Neustále zdôrazňuje, že musíme reagovať na prirodzený vývoj človeka, na

používajme to ako náš vodič vo vzdelávaní. Keď hovorí o potrebe mladých ľudí pochopiť svoju úlohu ako mužov/žien/občanov, zdieľa silnú myšlienku, ktorá by určite mohla byť prevzatá priamo z tejto chvíle nášho života v dvadsiatom prvom storočí. Našu úlohu vo vzťahu k adolescentom vníma ako potrebu chrániť a podporovať rozkvet ich osobností a označuje ich ako „ľudskú energiu, od ktorej závisí budúcnosť“ (F-root *Childhood to Adolescence x'i'i*).

Ak by sme mali určiť, ktoré zo sociálnych okolností našej doby majú najväčší vplyv na problémy, ktorými sa zaoberáme [výchova adolescentov], mali by sme povedať, že je to skutočnosť, že budúcnosť sa javí ako neistá a plná neznámych faktorov. Materiálny svet prechádza rýchlym vývojom a so sebou prináša nebezpečenstvá a neistoty spojené s novým prispôsobením. Svet je čiastočne v stave rozpadu a čiastočne v stave rekonštrukcie. Striedanie pokroku a regresu vedie k tejto charakteristickej nestabilite. Svet je ako kus zeme, ktorý prechádza zmenami v usadzovaní pôdy. Vzhľadom na tento stav spoločnosti by sme mali mať na pamäti, že existuje jedna vec, ktorú vzdelávanie môže považovať za spoľahlivého sprievodcu, a tou je osobnosť detí, ktoré majú byť vzdelávané. (-rom *Childhood to Adolescence* 98)

Z publikácie *Vzdelávanie a mier* sme sa dozvedeli, že

Vzdelávanie sa musí zaoberať nielen ochranou osobnosti, ale aj vedením človeka k pokladom, ktoré mu zabezpečia šťastný život – inteligenciou ľudstva a normálnou ľudskou osobnosťou. Nesmieme premrhať ani kúsok tohto bohatstva; musíme ho hromadiť tak, ako sa v minulosti hromadili bohatstvá tejto zeme. Inteligencia, vyvážená osobnosť a jednota celého ľudstva ako jediného organizmu sú bohatstvom človeka. Dnes je potrebné vzdelávanie, ktoré povedie ľudskú osobnosť k uznaniu veľkosti človeka.

Aká úloha stojí pred vzdelávaním? Je to predovšetkým úloha napraviť porušenia, vyplniť medzery, ktoré sú obrovské a závažné. Jeho primárnym cieľom musí byť realizácia hodnôt ľudskej osobnosti a rozvoj ľudstva. (54)

Toto je len niekoľko z hlavných smerníc Dr. Montessori. Pozývam vás, aby ste si vybrali akúkoľvek jej publikáciu a sami zistíte, že slovo „osobnosť“ sa opakuje v jej pohľadoch na život, ľudský vývoj a úlohu vzdelávania.

VIDIEŤ VIAC: ÚLOHA DOSPELÉHO AKO SÚČASŤ PRIPRAVENÉHO  
PROSTREDIA

Táto téma je náročná, hoci sa ňou zaoberáme a neustále o nej premýšľame v rámci formálnych vzdelávacích kurzov, v rámci našich osobných snáh o obnovu a osvieženie a v rámci nášho profesionálneho rozvoja. Keď však naďalej slúžim mladým ľuďom v komunite adolescentov a pracujem s učiteľmi na workshopoch počas našich letných orientačných kurzov, viem, že je potrebné sa k nej vrátiť. Prečo? Pretože sme neustále volaní, aby sme si uvedomili potrebu ísť až na okraj a zistiť, aký vplyv majú naše interakcie s týmito mladými osobnosťami na ich rozvoj. Neustále sme volaní, aby sme sa vyrovnávali s paradoxmi. V skutočnosti, zakaždým, keď sa príliš nakloníme v jednom smere, narazíme na paradox.

Môžem sa vrátiť k svojmu tréningu a spomenúť si na ten moment, keď som bola schopná odpútať sa od našej súčasnej kultúry, od toho zboru hlasov, ktoré hovoria všetky naraz, a potom sústrediť svoju pozornosť na dar života?

Dr. Montessori nás vyzvala, aby sme študovali našu ľudskosť a našu úlohu ako vychovávateľov vo svetle vnímania dieťaťa ako daru, ako stvorenia vybaveného neuveriteľnými prirodzenými schopnosťami a s veľkým osudom pred sebou. Ak je dieťa vychovávané v prostredí, ktoré je pripravené tak, aby vyhovovalo jeho prirodzenej podstate, stane sa silou dobra, činiteľom zmeny v našej chorľavej a zmätenej spoločnosti. Stále tomu veríme? Vidíme tú istú silu v našich dospievajúcich, že je v nich niečo posvätné? Veríme, že človek na tretej úrovni vývoja je pripravený byť svetlom v našom svete? Sú naše šošovky zaostrené správnym smerom, aby sme mohli počuť a reagovať? Potrebujeme osviežiť svojho ducha a vnieść väčší jas do našej práce? Vidíme zodpovednosť, ktorá nám prináleží už len tým, že nie sme povolani učiť predmety, hoci zručnosti a hĺbka sú veľmi dôležité?

ale skôr **dobrými**, konzistentnými a tolerantnými dospelými sprievodcami, ktorí musia **udržať našich študentov v kontakte s ich vlastnými darmi a duchom?** Ako sprievodcovia, ktorí ich **učia?**

Montessori hovorila o podmienke, za ktorej musia učitelia vidieť dieťa, dospelujúceho.

Učitelia musia mať **najväčší rešpekt voči osobnosti mladých ľudí** a **uvedomovať si**, že v duši dospelujúcich sa **skrývajú veľké hodnoty** a že v **mysliach týchto chlapcov a dievčat spočíva všetka naša nádej na budúci pokrok a posúdenie nás samých a našej doby.** [*Y-ram Child-hood to Adaleaceuce* 112)

Vyzvala nás, aby sme boli **pokorní**, aby sme **mohli vidieť** pozitívnejšie črty **formujúcej sa osobnosti**. Musíme slúžiť rozvíjajúcemu sa človeku s úplnou veľkorysťou. Adolescent od nás očakáva, že **budeme tvrdo pracovať, konať morálne, byť dobre pripravení, počúvať a premýšľať** a robiť to, **čo je správne**, aj keď je to ťažké. Musíme sa **odosobniť** od toho, čo **ona nazýva súdením dieťaťa**, dospelujúceho, ktoré **pramení z pýchy a moci**. Potrebujeme radikálnu milosť, keď uznávame bytie a dobrotu ako **jednu a tú istú vec**.

Keď sme vzali do úvahy osobnosť dieťaťa ako takú a poskytli jej v našich školách plný priestor na rozvoj – kde sme vytvorili prostredie, ktoré zodpovedalo potrebám jeho duchovného vývoja – odhalilo nám osobnosť úplne odlišnú od tej, ktorú sme doteraz brali do úvahy, s vlastnosťami, ktoré boli presným opakom tých, ktoré mu pripisovali ostatní.  
{E äiicat ion a Pcecc 15}

Vzhľadom na to, že vychádzame z tejto skromnej viery, čo považujeme za identifikovateľné pozitívne osobnostné charakteristiky u adolescentov a kedy sa tieto charakteristiky prejavujú v prostredí, ktoré sme pre nich pripravili? A ako tieto osobnostné charakteristiky ovplyvňujú našu prax?

Pred rokmi, keď sme práve začínali s Montessori prácou na tretej úrovni, Larry Schaefer z Lake Country School v Minnesote predniesol v Chicagu dojímavú a očarujúcu prezentáciu s názvom „Tanec s adolescentom“. Ako sa mi táto analógia páči! V nej sa podelil o niekoľko významných postrehov, ktoré pretrvali v čase a priestore. Moje myšlienky budú pravdepodobne odzrkadľovať niektoré z jeho zistení, pretože sa ukázali ako nemenné a verné osobnosti týchto dospievajúcich dospelých v čase a priestore, a to ako v mestskom, tak aj vo vidieckom prostredí, podľa mojich vlastných skúseností.

#### CHARAKTERISTIKY KOSITI

Montessori Ado lesc e nt je zvedavý, kreatívny a originálny.

Je tu sviežosť myslenia a radosť z učenia. Vďaka práci Detského domu a základných dielní prichádzajú montessorioví adolescenti do našich komunít s bohatým pohľadom na svet a túžbou po objavovaní. Sú pripravení na učenie založené na realite a uplatňovanie všetkého, čo sa doteraz naučili. Majú široký rozsah intelektuálnych záujmov, aj keď aspoň u mladších adolescentov je ich udržateľnosť pomerne nízka. Ako radi kladú hlboké otázky a vyjadrujú sa kultivovaným a výbušným spôsobom. Samozrejme, musí byť pripravená scéna. Svedomie musí byť podnecované presnými otázkami, ale aké sú to schopné a silné deti, keď im poskytneme prostredie, ktoré rešpektuje ich ľudské sklony: pohyb, aktivitu, objavovanie a prácu rúk a hlavy. Určite uprednostňujú aktívne

ako pasívne vzdelávacie skúsenosti, najmä ak sú tieto skúsenosti spojené s ich svetom a nimi samotnými. Potrebujú veľa príležitostí na integráciu umenia do obsahových oblastí prírodných vied, humanitných vied a matematiky, potom sa tieto pozitívne charakteristiky prejavia naplno.

Hodnota osobnosti musí byť pestovaná každým jednotlivcom prostredníctvom aktívneho úsilia a pozitívnych skúseností. (F-Ham ChiJdhoad to Adalescence 130)

Sú autentickí

Na určitej úrovni vedia, že sú klasickými príkladmi paradoxu. Ešte a ešte nie; teraz a nie teraz; tu a nie tu! Montessoriho slová, že „žijú v stave očakávania“, sú pravdivé. Prijímajú to v sebe navzájom lepšie, ako my dokážeme úplne akceptovať túto časť ich bytosti a vlastne aj náš vlastný stav bytia. Žijú skôr v ríši niekedy ako v čase. Ach, aké zaujímavé a zároveň osviežujúce! Počúvajte dielo z pera montessoriovského adolescenta, ktorý zápasí s napätím vo svojom srdci a hlave:

Ja, srdce, milujem všetky veci a som otvorený všetkému. Ja, hlava, prijímam len to, čo považujem za správne.  
Ja, srdce, sa riadim čistými inštinktmí.  
Ja, hlava, organizujem svoje myšlienky a nenechám sa ničím rozptyľovať. Ja, srdce, som slobodný od reťazí a pút.  
Ó, srdce, nie som spútaný ani pripútaný k svojim štúdiám. Len napravujem svet, ktorý si ty rozbil.  
Ó, hlava, ja som svet prijal s láskou a emóciami a ty by si mal urobiť to isté.  
Ó, srdce, naučil som sa vedomosti, matematické algoritmy na prekliate otázky života. Miloval som ich viac, ako si ty kedy mohol.  
Ó, hlava, ty mi spôsobuješ úzkosť a ničíš ma až do morku kostí. Prečo nemôžeš strčiť hlavu do oblakov a vidieť to, čo vidím ja?  
Ó, srdce, kedy zostúpiš na zem a uvedomíš si, že vedomosti sú všetko?  
Ó, hlava. Láska je večne hladná šelma, ktorá nikdy neodpočívá.

Montessori adolescenti sú ľudia s veľkým prehľadom

Stále ma udivuje, že k nám naozaj prichádzajú s týmito semenami kozmickej výchovy hlboko zakorenými v ich bytostiach.

Vidí svet jedinečným spôsobom, s otvorenou náručou a stále otvorenou myslou. Ako sa zvyšuje ich schopnosť abstrahovať, snažia sa skúmať svet s týmto vedomím; čakajú, premýšľajú a uvedomujú si, že je viac čo vidieť, viac čo pochopiť, viac čo zažiť. Vidia seba ako členov rozmanitej ľudskej komunity. Majú pomerne málo predsudkov, pretože túžia po spravodlivosti, ich vrodené chápanie vzájomnej závislosti dozrieva s výzvou vyrovnáť sa s krutou realitou polarizovaného a často ignorantskeho občianstva. Vidia nádej a vidia riešenia. Vnímajú svet ako obrovský, ale úžasne prístupný. Sú prepojení s prírodným svetom s vrodénym zmyslom pre obhajobu a oddanosť.

Sú súcitní a odpúšťajúci

Montessoriho adolescenti môžu byť vedení k tomu, aby prijali túto dôležitú cnosť empatie, najmä voči svojim rovesníkom. Odpúšťajú dospelým, ak sa dospelí pokorne postavia do pozície tých, ktorí prosia o odpustenie. Túžia po spravodlivosti a poriadku. Pred pár týždňami, v rámci štúdia svetových názorov, študenti napísali vyhlásenia *This I I* efiere ako súčasť tretej fázy svojej cesty k pochopeniu svetových náboženstiev. Keď každý z mladých ľudí dobrovoľne pristúpil k rečníckemu pultu, aby prečítal svoje vyhlásenie, malá spoločenská miestnosť sa naplnila úprimnosťou, skutočným súcitom a čistou dôverou. Jedna hovorila o bolesti z rozvodu svojich rodičov, ale teraz si obľúbila svoju nevlastnú matku; iný o svojom úzkostlivom stretnutí so smrťou ako desaťročný a o bdelosti svojej matky počas toho obdobia; iný o svojom boji s vierou, pretože sa cítil byť čisto vedcom a chcel takým zostať; iná o svojom pocite opustenosti kvôli neprítomnosti svojej matky, ktorá bola výkonnou riaditeľkou. „Viem, že si všetci myslíte, že som si sebou naozaj istá a že mám všetko, ale viete čo, nie je to tak. Som zmätená a túžim po stabilnom, jednoduchom rodinnom živote.“ Odhalenia pokračovali.

Všimol som si však, že každý z nich sa snažil pochopiť, čo sa naučil prostredníctvom svojej bolesti. Pozerali sa na seba s láskou, úctou a úplným porozumením. Slzy tiekli v reakcii na česť...

Som presvedčený, že sú oveľa otvorenejší voči paradoxom ako väčšina ľudí, pokiaľ môžu spracovávať zážitky bezpečným a rešpektujúcim spôsobom v rámci komunity študentov

est zdieľanie v rámci skupiny; bolo to viac než dojímavé. Bola to skutočná reakcia komunity, keď sa voľne prejavovalo súcít. Objímali sa navzájom vo svojej bolesti a zároveň sa hlásili k víťazstvu nad vlastnými životnými bojmi.

Majú vysoké očakávania od seba samých

Je tu ten krásny prvok idealizmu a ich očakávania od dospelých, ktorí ich obklopujú, sú vysoké. Po tom, čo v montessoriovskom prostredí základnej školy a materskej školy vstrebali cenenú kultúru práce, súťažia sami so sebou jedinečnými spôsobmi. Nezabúdajte, že nás smerujú k osvietenému spoločenstvu. Hovoria nám, že je možné sa rozvíjať, že musia nasledovať svoje sklony k rozvoju svojho vrodeneho potenciálu. Rozhovory s rodičmi nám často ukazujú takéto charakteristiky. Rodič má pocit, že študentka je zaťažovaná štúdiom alebo prácou v domácnosti, alebo dokonca manuálnou prácou, ale potom hovorí, že jeho dcéra je motivovaná a opakuje, že miluje to, čo robí, a chce napredovať, pretože beží. Rodič sa obáva, ale dospievajúca dievčina vytrváva. Ich sebahodnotenia vždy naznačujú, že sú na seba prísni. Je v nich niečo hlboko zakorenené, čo ich ženie k plnému rozvoju, možno k sebazdokonaľovaniu.

Cenia si dar nezávislosti a voľby

Začínajú chápať dôsledky, ktoré so sebou prináša sloboda a zodpovednosť, a sú ochotní naučiť sa, čo znamená povinnosť. Potrebujú to vyskúšať. Pri dôležitých rozhodnutiach sa stále spoliehajú na rady významných dospelých; o to dôležitejšie je byť pri nich, keď nastanú takéto situácie. Potrebujú robiť chyby a riešiť ich. Potrebujú zistiť, čo sa podarilo a kde sa stala chyba. Prečo? Vidíte to, keď si vytvárajú vlastné pravidlá správania, keď pracujú na témach, ktoré si vedome vyberajú na základe záujmu, keď organizujú komunitu, ktorá oslovuje ostatných. Keď sa hrajú na dynamiku malého podnikania a keď riešia sociálne otázky na zasadnutí rady, tento proces je veľmi zmysluplný. Zaujímajú sa aj o dôležité spoločenské otázky, keďže sa vyvíja ich vlastný systém hodnôt. To si vyžaduje veľa spracovania a príležitostí na kritické myslenie.

Hoci môžu byť zdrojom problémov (niekedy sa zamotajú v sociálnych situáciách, ktoré majú tendenciu sa zvrtnúť – vždy dramaticky), sú tiež talentovanými riešiteľmi problémov. Vďaka svojej zvýšenej schopnosti logického myslenia a postupne sa rozvíjajúcim schopnostiam kritického myslenia dokážu zvládnuť mnohostranné aspekty života na Zemi, bytia človekom. Majú schopnosť vidieť cez matné sklo svetových problémov. Často mi prichádzajú na myseľ slová Thomasa Mertona mi prichádzajú na myseľ slová Thomasa Mertona, keď sa zaoberám touto temnotou: „Žijeme vo svete organizovaného zúfalstva.“ Zaujímalo by ma, ako sa adolescent zotaví. Hoci sme trochu unavení tým, čo vidíme znova a znova vo svojej vlastnej ľudskej skúsenosti, oni nie sú takto ovplyvnení. Minulý týždeň mi študentka náhodou vysvetlila, že servírka v reštaurácii bola nahnevaná, keď ona a jej priatelia prišli po hodine írskoho tanca na večeru. Keď sa priblížila k ich stolu s jedálnym lístkom v ruke a s úškrnom na tvári, sarkasticky povedala: „Hinni, predpokladám, že ty a tvoji priatelia chcete len vodu.“ Mary mi povedala, že na chvíľu zaváhala, ale potom zdvorilo vysvetlila, že ona a jej priatelia prišli na dobré jedlo a radi by si prezreli jedálny lístok. Na túto poznámku reagovala zrelým spôsobom a pokračovala ďalej. Keď som ju tlačil, aby mi vysvetlila situáciu, povedala, že vie, že čašníčku môže poučiť svojím zdvorilým komentárom. Povedala, že možno niektorí tínedžeri v meste robili takéto kúsky a že ona a jej priatelia museli situáciu napraviť! Zdalo sa, že to bola len malá skúsenosť od malého dievčatka, ktoré v siedmej triede sotva hovorilo. Pre ňu to však bol míľnik. Bol to prechodový rituál, nieto ešte zárodok smútku!

Sú spokojní s kreatívnymi napätiami

Sú si vedomí napätia, ktoré obklopuje ľudskú skúsenosť, a dokážu toto napätie akceptovať, keď sa stanú nedualistickými mysliteľmi a keď nadobudnú pocit stabilnej komunity, v ktorej môžu otvorene hovoriť o svojich teóriách. Možno je to výraznejšie u starších adolescentov, ale ja to vidím v rannej forme u mladších adolescentov. Navštívili sme budhistický chrám, židovský chrám a mešitu ako súčasť nášho štúdia svetových názorov. Reflexie adolescentov boli veľmi prenikavé, keď sa zaoberali ťažkými otázkami porozumenia rôznych a komplexných názorov. Nebolo to pre nich znepokojujúce, bolo to, ako keby tie napätia poznali už dávno! Som presvedčená, že sú oveľa otvorenejší voči paradoxom ako väčšina ľudí.

dospelých, pokiaľ vedú procesné skúsenosti bezpečným a rešpektujúcim spôsobom v rámci komunity študentov. Keď sa zameriavame na otázky vojny a mieru, zdá sa, že prevláda rovnaká situácia.

Musím povedať, že tieto pozitívne osobnostné črty sa neobjavujú samy od seba. Príprava prostredia, ktoré vytvárame a udržiavame v našich živých komunitách, umožňuje, aby sa tieto vlastnosti prejavovali znovu a znovu. Vytvárame miesta, kde sú ľudské sklony rešpektované a cenené ako osobné motivácie, ktoré začínajú ako osobné a vrodené a končia ako energie, ktoré posúvajú komunitu vpred.

Komunita, bezpečné a rozpoznateľné miesto, kam človek patrí, umožňuje rozvinúť pozitívne vlastnosti, aby boli rozpoznané a nakoniec ocenené. Mario Montessori Jr. v *knihe Výchova pre ľudský rozvoj* odvážne tvrdí, že „človek nemôže byť chápaný ako jednotlivec. Len v komunite sa stáva človekom a len v komunite môžu byť rozpoznané jeho potenciálne schopnosti“ (38). Úlohou komunity je podporovať nás v našich slabostiach, byť pre nás vzorom našich najvyšších ideálov, povznášať nás na ďalšiu úroveň duchovného rastu, aj keď si neuvedomujeme, že to potrebujeme, a dávať nám silu nad rámec našich možností, aby sme toho dosiahli. Komunitný život by mal byť jasne formulovaným kódexom etiky, vd'ačnosti a zdvorilosti, v ktorom majú svoje miesto malé aj veľké hlasy. Dospelí by sa mali stretávať s mládežou a počúvať ich s láskyplným srdcom a trpezlivým duchom, kde sa rešpektuje ticho, kde sa vyžaduje poriadok a kde sa problémy vnímajú ako príležitosti. Komunita je miesto, kde prichádzame, aby sme spoločne tvorili život! V autentickom spoločenstve žijeme svojím spôsobom do nového spôsobu myslenia. Sme viazaní vzťahmi, ktoré nás volajú k novému spôsobu vzťahov, práce, tvorby vízie. Nevzdávame sa, keď sa situácia zdá byť pochmúrna. Oslavujeme malé úspechy a príležitosti na rast.

### Zmysluplná práca

Zmysluplná práca je hodnota, rešpektovaná kultúra, ktorá sa formuje už v ranom montessoriovskom veku. Je to ďalšia oblasť, kde vidíme prejavovať sa a rozvíjať pozitívne vlastnosti, najmä v prostredí spolupráce. Práca na poli, práca v oblasti ich malého podnikania, práca v miestnej komunite dospelých, práca so staršími ľuďmi a práca, ktorá slúži iným v núdzi. Práca, ktorá je spolupracujúca...

Práca, ktorá je náročná a dokonca riskantná. Práca, ktorá od nich vyžaduje hlboký výskum a náročnú intelektuálnu činnosť. Práca, ktorá zodpovedá ich prirodzeným darom (predpokladá sa, že čím viac sme v kontakte so silou našich darov, tým menej sme náchylní k negativizmu a konfliktom). Práca, ktorá je skutočná, ťažká a únavná! Práca, ktorá rozširuje ich životné skúsenosti! Áno, opäť, kultúra práce vytvorená v Detskom dome a v základných dielňach nadobúda nový význam. Umožňuje angažovanosť, mier a pohodu na mnohých úrovniach. Koľkokrát sme už počuli príslovie: „Žiadna práca nie je podradná!“ A naozaj, práve to platí!

Potom je tu „Program pre prácu a štúdium“, ktorý nájdete v prílohách. Keďže adolescenti zažívajú mnohé aspekty aktívneho učenia sa v rámci tohto programu, kombinujú prácu učebnej komunity s rešpektovanou etikou pre prácu samotnú. Montessoriho adolescenti skutočne prejavujú túžbu byť konfrontovaní s výzvami, kultivovať si mentálne návyky, ktoré ich posunú vpred k inteligentnému dospelému veku. Je zrejmé, že majú svedomitosť a túžbu po kompetentnosti. Aj konvenčné štúdie odhaľujú, že táto vlastnosť sa rozvíja práve v teenagerskom veku (Santrock 10). Tí, ktorí

štúdie potvrdzujú Montessoriho presvedčenie o odborníkoch pre tento vek, keď uvádzajú, že adolescenti potrebujú prístup k pozitívnym sociálnym kontextom a kompetentným ľuďom v komunite. Môžeme to vnímať ako väčší zmysel pre povinnosť, ktorú chcú prevziať s dôveryhodnosťou. Mám pocit, ako keby čakali na právo pomenovať svoje najlepšie ja vo všetkých smeroch!

Montessoriho učebný plán reaguje na vývoj osobnosti explicitným a implicitným spôsobom. Jeho dizajn poskytuje priestor, kde môžeme skutočne rozpoznať montessoriho adolescenta hlbokým a krásne jednoduchým spôsobom. Je v súlade s ich charakteristikami a vývojovými potrebami, takže máme k dispozícii cestu. Ako učitelia máme veľké šťastie, že máme tento plán, pretože nám pomáha zvýšiť naše povedomie a motivuje nás k aktívnej implementácii. Niekoľko prednášateľov bude počas tohto víkendu hovoriť o špecifikách týchto usmernení, ale dovoľte mi stručne spomenúť niekoľko zjavných súvislostí s rozvojom osobnosti.

### Osobné vyjadrenie

Keď má adolescent, mladší alebo starší, možnosť stretnúť sa s pripraveným odborníkom v malej skupine rovesníkov a môže sa slobodne vyjadrovať prostredníctvom umenia (jazyka, hudby, fotografie, pohybu, varenia a podobne), uvidíte, ako sa prejaví jeho angažovanosť, radosť a **nové sebauvedomenie**. Pre niektorých študentov je to kľúč, ktorý odomkne ich vnútorné ja. „Ľudská osobnosť musí dostať šancu realizovať všetky svoje schopnosti“ (*Vzdelávanie a mier* 131).

### Psychická formácia

Minulý február sme venovali veľa času rozvoju osobnosti prostredníctvom tejto oblasti vzdelávacieho programu. Práve prostredníctvom týchto oblastí zamerania kolektívne skúsenosti mysle a ducha pripravujú cestu pre rozvoj svedomia osobnosti: svedomia, ktoré je vychovávané tak, aby sa vedelo vyrovnáť so spomínaným svetom rozpadu a rekonštrukcie.

V tvrdom boji o občiansky život musí mať človek silný charakter, bystrý rozum a odvahu; musí byť posilnený vo svojich zásadách morálnym výcvikom a musí mať aj praktické schopnosti, aby mohol čeliť ťažkostiam života.“  
(*Yrain Childhood to Adolescence* 99)

Otázka prispôsobivosti sa stáva čoraz naliehavejšou. Adolescentka sa stáva korčuliarkou, ktorá sa pohybuje doprava aj doľava. Nakoniec sa dostane tam, kam chce, kde vládne rovnováha medzi slobodou a zodpovednosťou. Zároveň my, ako informovaní dospelí, stojíme pred výzvou klásť si ťažké otázky o živote, o sociálnej zodpovednosti, o svetovom občianstve. Musíme korčuľovať spolu s nimi, bez strachu a s túžbou učiť sa sami.

### Príprava na dospelý život

Ach, aké bohatstvo a pozitívne záblesky nádeje získavame, keď sa táto časť učebnej osnovy rozbalí v našich pripravených prostrediach na učenie. Aktivita, hĺbka, šírka a reflexia sú prepletené v tejto krásnej práci. Ľudský príbeh je príbehom, ktorý zaujme dospievajúceho a umožňuje nám predstaviť mu vznešené postavy a rôznorodé osobnosti minulosti. Nehorázni a silní, slabí a mocní sú všetci pripravení naučiť nás niečo o ľudskej podstate. Vedy ožívajú prostredníctvom povolaní a reálnych výskumov stratégií riešenia problémov, ktoré nás učia a pomáhajú nám pochopiť prírodu a nadprirodzeno. Vedci a ich hľadanie pravdy, využívanie technológií a ich vplyv na zmeny – všetky tieto odhalenia inšpirujú a vyzývajú adolescentov k hlbšiemu pochopeniu, diskusii a riešeniu problémov.

Na záver by som sa s vami rád podelil o časť tretej prílohy. Mám pocit, že obsahuje vhodné záverečné myšlienky k všetkému, čo sme sa snažili rozpoznať ako súčasť rozvíjajúcej sa osobnosti našich teenagerov z pozitívneho hľadiska. Zdá sa, že spája ľudské s božským, pozemské s nebeským stvorením, telo s hlbokým duchom a to, čo už je, s tým, čo ešte nie je.

Na posledných stranách knihy *T-rom Childhood to Adolescence (Od detstva k dospelosti)* nás Montes-sori vyzýva, aby sme zvážili silnú analógiu medzi Kristom ako dospelým, čo je zo strany Herr I Jh Ylk celkom zaujímavé a odvážne. Hovorí jednoducho a krásne o tomto ľudskom príbehu, ktorý slúži ako alegória na mnohých úrovniach.

Potom prichádza obdobie dospelosti, obdobie vnútorných odhalení a sociálnej citlivosti. Kristus ako chlapec, zabudnúc na svoju rodinu, diskutuje s lekármi. Nehovorí ako žiak, ale ako učiteľ, oslňujúci svojím jasom. (134)

Oslňuje **svojím svetlom!** Potom **navrhuje**, aby sa vrátil k svojej rodine, svojej komunite, aby **pokračoval** v praktickom živote a pokračoval vo svojom pokornom procese formácie. Svetlo je tu. Bude sa **prejavovať rôznymi spôsobmi**, ale je tu! Bude **prichádzať a odchádzať**. Oslepí nás, ale zároveň nám osvetlí cestu. Umožní nám **prekonať temnotu** a únavu na ceste životom.

Prajem si, aby všetci boli ohromení našimi adolescentmi – naozaj ohromení. Majú **tajomstvá**, ktoré ešte musíme objaviť, a ich osobnosti sú **skutočne záblesky svetla**, ktoré nás a svet môžu nakoniec zahrievať a osvecovať. Našou úlohou je **vidieť** viac tým, že poskytujeme **pripravené prostredie**, ktoré odráža ochranu a porozumenie a jasné očakávania, a zároveň učíme **zodpovedné občianstvo**. Musíme sa na **seba pozeráť** s láskou, ale úprimne, leštiť naše šošovky, meniť to, čo je **potrebné zmeniť** v našich srdciach, a **prispôbovať** tomu umenie našej praxe. Musíme **chrániť** a **viesť** miesta, ktoré **umožňujú rozkvet** spoločenského života. To je **najdôležitejší aspekt** našej prítomnosti s adolescentmi a nikdy nám **neposkytuje dostatočnú oporu**, na ktorej by sme mohli **odpočívať**. Ak **sú všetky tieto prvky** na svojom mieste, **vznešený adolescent** sa vynorí, oslní, poteší, bude **klásť otázky**, **diskutovať** a **prístupovať k životu** s energiou!

#### ODKAZY

- Montessori, Maria. *Od detstva po dospelosť*. 1948. Preklad A.M. Joosten. New York: Schocken, 1976.
- Montessori, Maria. *Vzdelávanie a mier*. 1949. Chicago: Henry Regnery, 1972.
- Montessori, Mario. *Ľudské sklony a montessoriovská výchova*. Prednáška. Amsterdam: AMI, 1956.
- Montessori, Mario. *Vzdelávanie pre ľudský rozvoj*. New York: Schocken, 1976.
- Padovano, Anthony Merton. *Ústup s Thomasom Mertanom*. Cincinnati: St. Anthony Messenger Press, 1995.
- Santrock, John W. *Adolescencia*. New York: McGraw Hill, 2010.
- Schaefer, Lawrence. „Tancovať s adolescentom.“ *The NAMTA Journal* 22.1 (1997, zima): 7-13.



Po prečítaní tejto kapitoly a predtým, ako začnete pracovať so svojimi dospelými žiakmi na kuchynskom projekte, spýtajte sa sami seba, či ste dospelý, ktorý:

- verí v adolescentov?
- má trpezlivosť pracovať s touto vekovou skupinou študentov?
- dokážete byť milý, ale zároveň prísny? A predovšetkým
- konzistentný?
- je poriadok niečo, čo by ste mohli zdieľať so svojimi dospelými žiakmi?

Skúsenosti ukazujú, že nemusíte vedieť dobre variť ani byť profesionálnym kuchárom (je to však výhodou), ale aby ste mohli byť vzorom a pracovať bok po boku s adolescentmi v kuchyni, musíte si vyššie uvedené vlastnosti osvojiť a precvičovať.

Pri úspešnej realizácii nášho projektu kuchyne a varenia na poľnohospodárskej škole pre dospelých je úloha dospelých mimoriadne dôležitá. Spolupráca – bok po boku. Vyžaduje si to dôveru a trpezlivosť voči adolescentom a zároveň byť pre nich vzorom – byť konzistentný, presný, milý, ale zároveň pevný vo svojom vedení. Dospelí musia byť dobre pripravení s pokynmi pre kuchyňu, pracovnými tabuľkami a vysvetleniami denných rituálov. Tieto prvky nielen prispievajú k hladkému fungovaniu kuchyne, ale slúžia aj ako vzdelávacie nástroje pre študentov, čo v konečnom dôsledku vedie k úspechu nášho kuchárskeho projektu. Prostredníctvom nášho spoločného rozhodnutia a vedenia vstúpime cenné životné zručnosti, pestujeme zmysel pre zodpovednosť a vytvárame prostredie, v ktorom sa študenti môžu rozvíjať a rásť.

## **4. Montessori je odpoveďou na dospelosť**

Na vytvorenie efektívneho projektu kuchyne/varenia podľa Montessoriho metódy by ste mali byť nielen pripraveným dospelým (rola dospelého), ale mali by ste študovať a rozumieť potrebám a charakteristikám adolescentov. Táto kapitola vám pomôže pochopiť víziu dospelosti, ktorú podporuje montessori vzdelávanie. Na rozdiel od väčšiny kultúrnych posolstiev o dospelosti (teenageroch) je inšpirujúca a plná nádeje.

Prečo je Montessori odpoveďou na dospievanie?

- Podľa Dr. Montessori Adolescencia je obdobie, keď dieťa vstupuje do dospelosti a stáva sa členom spoločnosti
- obdobie prechodu od dieťaťa, ktoré musí žiť v rodine, k dospelému, ktorý musí žiť v spoločnosti

Dve potreby adolescentov (sociálne novorodenci, sociálne embryá):

*1. ochrana počas obdobia náročného fyzického prechodu (boj, hormonálne/fyzické zmeny/sú v ohni)*

*2. pochopenie spoločnosti, do ktorej sa chystá vstúpiť, aby v nej zohral svoju úlohu ako muž*

Montessori 0-12 pripravené prostredie pozostávajúce z dieťaťa, dospelého a materiálu teraz (12-18) sa mení na adolescentov, dospelých ako materiály a skúsenosti zmysluplnej práce a sociálnej organizácie (mikroekonomika a spoločnosť)

Keďže prežívajú ZNOVUZRODENIE, mali by sme im poskytnúť všetko potrebné na podporu rozvoja a nezávislosti

A robíme to prostredníctvom PRÁCE ako aplikovaného úsilia (energia vkladaná do úloh spojených s prevádzkou farmy a hotela) s dôsledkami zodpovednosti a vlastníctvom – majú moc prevádzkovať farmu a hotel, pretože je to ich prostredie.

Farm School – idea Dr. Montessori pre vzdelávanie dospievajúcich VZDELÁVANIE, KTORÉ SA TÝKA ROZVOJA OSOBNOSTI

POZEMOK/FARMA/HOTEL/OBCHOD

PREČO – pretože tieto pripravené prostredia/materiály poskytnú študentom sociálne skúsenosti – skúsenosti so sociálnou organizáciou (žijú a pracujú spolu) a zmysluplnou prácou (pracujú a žijú spolu). Je to skutočná skúsenosť s komunitou a deľbou práce. Je tu práca, zodpovednosť a disciplína, ak nebudete kŕmiť sliepky, nebudú znášať vajcia a nakoniec zahynú...

WMMS od septembra 2016 v žltej vile:

- mestské prostredie,
  - pedagogika založená na mieste
  - interdisciplinárny prístup
  - časti programu: komunitné stretnutia, rýchla a zdravá kuchyňa (mikroekonomika), projekt ekologického záhradníctva + sliepky
- Komunita batoliat – komunita dojčiat, interdisciplinárny prístup, trojfázová výučba, sokratovské semináre

Montessori Farm School – MFS Bialka od septembra 2022

- neobmedzené pole pre vedecké štúdie
- všetka práca je ušľachtilá – povedala Dr. Montessori a tu máme mnoho pripravených prostredí:

\*Stodola: kurčatá, ovce a nedávno aj poníky

\*Drevárska

\*Záhrada: skleník, zeleninová záhrada, bylinková záhrada, ovocný sad

\*Včelín

\*Kuchyňa

\*Hotel

\*Obchod

výroba a predaj – pomoc sociálny a morálny rozvoj – je to tiež odpoveď na ich vývojové ťažkosti, na ich oheň...

Čo je to montessori vzdelávanie/program/škola pre adolescentov?

- príprava na skutočný život (dospievajúci ako sociálne novorodenec)
- prechod od života v rodine k životu v spoločnosti

- keďže ide o obdobie rýchleho fyzického rastu - vzdelávanie by malo ponúkať rôznorodé úlohy: fyzické aj intelektuálne (Montessori ako holistický prístup – myseľ, telo a duch)
- keďže ide o citlivý vek plný pochybností a váhaní, musíme poskytovať zmysluplnú prácu, aby sa adolescenti zapájali
- škola skúseností v prvkoch spoločenského života
- našou úlohou je pripraviť prostredie, v ktorom sa adolescenti môžu cítiť zodpovední – sloboda a zodpovednosť (s dospelým pracujúcim po boku)
- centrum pre štúdium a prácu

PRÁCA POMÁHA ŠTUDENTOM ZÍSKAVAŤ SKÚSENOSTI S DOSPELÝM ŽIVOTOM A PODPORUJE TAK ICH MORÁLNY A SOCIÁLNY ROZVOJ.

- miesto, kde môžu zažiť ekonomickú nezávislosť, ako komunálnu, tak individuálnu
- základný mechanizmus spoločnosti – ako sa staráme o seba (kuchyňa, záhrada, upratovanie, VARENIE, starostlivosť o malé deti)
- miesto poskytujúce slobodu VOĽBY, HLASU A AKTIVITY

Úloha dospelých – montessori sprievodcovia – ŠPECIALISTI:

- rozpoznávanie dvoch potrieb adolescentov
- mentorstvo
- práca bok po boku
- LÁSKA A VIERA

DÔLEŽITÁ POZNÁMKA: SME TU, ABY SME SLÚŽILI ICH ROZVOJU, VEDLI ICH, BYŤ ICH VZORMI nie byť ich priateľmi a partnermi

SLUŽIME ICH ROZVOJU. MUSÍME:

- nielen milovať prácu s adolescentmi
- ale poznať ich potreby a charakteristické vlastnosti (tretia rovina)

- pochopiť ich ťažkosti, ich oheň, ich rýchly fyzický a hormonálny rast
- aby sme pochopili, prečo sa správajú „takto“

Prečo farma (s obchodom a hotelom) škola? A môžeme poskytnúť podobné zážitky v mestskom prostredí – ÁNO A NIE!

- Farma poskytuje viacero príležitostí na interakciu v rámci sociálnej organizácie: \*s úlohami \*rozdelením práce \*individuálnymi a kolektívnymi príspevkami
- príspevky sú uznávané a oceňované komunitou
- farma nikdy nespí, rovnako ako kuchyňa (aspoň v mestskom prostredí)
- poskytuje prax v spoločenskom živote
- poskytuje zodpovednosť/spoločné priestory/povinnosti-práce
- je to neobmedzené pole pre vedecké a historické štúdie
- existuje toľko pripravených prostredí (záhrada, stodola, sliepky, včely, ovce atď.) v mestskom prostredí: kuchyňa, ekologické záhrady, detské izby, komora na metly
- poskytuje zmysluplnú prácu, pracujú jeden pre druhého a táto práca im dodáva dôstojnosť
- na farme nemôžete podvádzať systém – ak nekrmíte sliepky, zomrú

Dospievanie je obdobím znovuzrodenia.

Dospievajúci veria, že majú silu zmeniť svet – majú všetky možnosti, ktoré potrebujú na farme alebo v dobre pripravenom (podľa ich potrieb) centre pre štúdium a prácu – veríme, že sme v Montessori Farm School vytvorili autentické prostredie.

Tu v Montessori Farm School veríme, na rozdiel od mnohých kultúrnych posolstiev o dospievajúcich (teenageroch) a ich ťažkostiach, že vízia dospievania, ktorú podporuje montessori vzdelávanie, je inšpirujúca a nádejná.

## **5. Praktické hľadisko zavedenia programu kuchyne/varenia v Montessori Farm School – kuchyňa bez odpadu**

Každý program Montessori pre dospelých je iný, má inú polohu, rôzne zariadenia, kultúrne zázemie a rôzny vek dospelých a dospelých, ktorí pracujú bok po boku s rôznym počtom študentov. To všetko je potrebné zohľadniť pri vytváraní projektu kuchyne/varenia.

Týmto sa s vami delíme o to, čo sme zaviedli v Montessori Farm School. Bol to dvojročný proces a na niektorých z nižšie opísaných aspektov stále pracujeme.

V našej Montessori Farm School sme sa rozhodli pre kompletný stravovací plán päť dní v týždni, ktorý zahŕňa raňajky, obed (dvojchodové menu vrátane šalátu a dresingu), olovrant (vrátane nakrájaného ovocia a zeleniny) a večeru.

Táto voľba je v súlade s naším holistickým prístupom k vzdelávaniu, ktorý poskytuje adolescentom cenné životné zručnosti v oblasti výživy, prípravy jedál a riadenia kuchyne.

Na našej poľnohospodárskej škole pre dospelých je varenie prirodzene začlenené do nášho každodenného života, čím obohacuje našu prácu, študijné programy a život v internáte.

V rámci pracovných programov sa študenti striedajú v kuchyni a prostredníctvom denných rotácií sa učia základné kuchárske zručnosti a zodpovednosti. Začínajú základnými úlohami a postupne prechádzajú k zložitejším kuchárskym technikám, čím sa u nich rozvíja tímová práca a pocit zodpovednosti za svoju prácu.

V našich študijných programoch sa hodiny angličtiny presúvajú do kuchyne – varenie je integrované do rôznych predmetov a pri meraní množstiev sa zapájajú aspekty matematiky. Do výučby sa zapájajú témy ako ingrediencie, biológia a chémia.

Poskytujeme praktické aplikácie akademických pojmov, obohacujeme slovnú zásobu a učíme cenné životné zručnosti.

V našom internátnom živote pripravujú dospelí spoločne večere, čo im pomáha budovať vzťahy a zdieľať úlohy.

Tematické dni varenia pri špeciálnych príležitostiach prezentujú rôznorodé kuchyne, čím podporujú kultúrne ocenenie a porozumenie medzi študentmi.

Realizácia je jednoduchá, s rotujúcim rozvrhom kuchynských povinností, integrovanými variáciami aktivitami v učebnom pláne a zapojením študentov do prípravy jedál. Varenie sa stáva viac než len úlohou; stáva sa prostriedkom na učenie, budovanie komunity a osobný rast na farmárskej škole.

Dbáme na to, aby naša kuchyňa mala tie najlepšie suroviny, ktoré získavame z blízkych trhov, od farmárov a z našej záhrady a stodoly. Každý týždeň chodíme so študentmi na miestne farmárske trhy, kde vyberáme čerstvé produkty, mliečne výrobky a mäso. Rozprávame sa s ľuďmi, ktorí pestujú potraviny, a dozvedáme sa, čo je práve v sezóne. Zameriavame sa na získavanie ekologických a udržateľných potravín a učíme študentov aj hospodáriť s rozpočtom.

To im pomáha pochopiť proces od farmy po stôl. Tento prístup nielen podporuje udržateľnosť a miestne poľnohospodárstvo, ale poskytuje aj neoceniteľné vzdelávacie skúsenosti pre našich študentov.

Pestovaním vlastných potravín na školskom hospodárstve a starostlivosťou o zvieratá v maštali sa študenti učia o záhradníctve a starostlivosti o zvieratá.

Dospievajúci sa podieľajú na sádzaní, údržbe a zbere úrody na farme.

Pomáhajú tiež pri starostlivosti o sliepky, ovce a poníky v našej stodole. Naučia sa o welfare zvierat, kŕmení, produkcii a zbere vajec. To, čo vypestujeme a vyprodukuje, používame v našich jedlách.

Kompostujeme, aby bola pôda zdravšia, a zriadili sme a udržiavame kompostovací systém pre kuchynský a záhradný odpad.

Tu je jednoduché týždenné menu.

**Pondelok:**

Raňajky:

Tuniaková nátierka, grahamový rožok, maslo, studené mäso, tvaroh, zelenina: paradajky, uhorky, paprika.

Obed:

Uhorková polievka.

Mäsové guľky z mletého mäsa, zemiaky, šalát z bielej kapusty.

Popoludní:

Ovocný šalát, jablko, banán, pomaranče.

Ryžové obľátky, voda.

Večera:

Sliezska klobása, ľadový šalát s paradajkami a vinaigrette dresingom.

**Utorok:** Raňajky:

Miešané vajcia s paradajkami, zeleninou (hlávkový šalát, uhorka), studeným mäsom, maslom, chlebom, smotanovým syrom.

Obed:

Biely boršč.

Morčacie mäso v paradajkovej omáčke s bulgurom, šalát z červenej kapusty. Obed:

Kúsky zeleniny s jogurtovým dipom. Večera:

Palacinky s tvarohom, kakao.

**Streda:**

Raňajky:

Ovsené vločky s mliekom, džem, smotanový syr, zelenina: paradajky, uhorka, šalát, maslo, studené mäso.

Obed:

Kurací vývar s rezancami.

Dusené bravčové karé s hnedou ryžou, šalát z ľadového šalátu.

Popoludnie:

Banánový koláč.

Večera:

Risotto so zeleninou.

**Štvrtok:**

Raňajky:

Proso s ovocím, studené mäso, tvaroh, maslo, džem, smotanový syr, paradajky s mozzarellou.

Obed:

Paradajková polievka s ryžou.

Hovädzí guláš, pečené zemiaky, nakladaná uhorka.

Obed:

Ovocie s jogurtovou polevou.

Večera:

Pečené mäso, paradajky s cibuľou.

**Piatok:**

Raňajky:

Tvaroh so zeleninou, grahamová rolka, vaječná nátierka, zelenina, studené mäso, maslo.

Obed:

Pórková polievka.

Pečená ryba so zeleninou, zemiakmi, šalátom zo zelí. Popoludnie:

Ovsené sušienky.

Večera:

Cestovinový šalát s pestom.

Vďaka profesionálnej kuchyni a šéfkuchárovi majú študenti k dispozícii špičkové zariadenia a odborné vedenie, čo vytvára bezpečné a obohacujúce prostredie pre kulinárske experimentovanie a učenie.

### **Štruktúra a podpora programu Montessori Farm School:**

Dohľad dospelých: Prítomnosť profesionálneho kuchára zaručuje, že dospelávajúci sú pod dohľadom a efektívne vedený, čím sa zachovávajú vysoké štandardy bezpečnosti a kvality. Rotčný systém: Rotčný rozvrh umožňuje všetkým dospelávajúcim zažiť rôzne aspekty prípravy jedál, od varenia až po servírovanie a upratovanie.

*Príprava surovín:* Krájanie, odmeriavanie a príprava surovín pre rôzne jedlá.

*Varenie:* Praktické varenie pod vedením kuchára alebo zodpovedného učiteľa.

*Servírovanie:* Príprava a servírovanie jedál pre komunitu.

*Čistenie:* Zabezpečenie čistoty a poriadku v kuchyni po každom jedle.

Zdravé stravovacie návyky: Pravidelné zapájanie sa do prípravy jedál podporuje zdravšie stravovacie návyky a ocenenie celozrnných potravín.

Všímavosť a vďačnosť: Príprava a spoločné stolovanie podporujú všímavosť a vďačnosť, čo prispieva k celkovému blahu adolescentov.

Program „Kuchyňa bez odpadu“

\* Nakladanie s potravinovým odpadom

Začali sme vzdelávaním študentov o dôležitosti znižovania potravinového odpadu a jeho vplyvu na životné prostredie.

Zaviedli sme triedenie odpadu – zriadili sme samostatné koše na kompostovateľný odpad, recyklovateľný odpad a nerecyklovateľný odpad.

V rámci každodenných činností v kuchyni sa im ukázalo, ako efektívne pripravovať jedlo – naučili sme študentov šúpať a krájať zeleninu s minimálnym množstvom odpadu.

Podporujeme používanie celých kusov zeleniny a ovocia, ak je to možné.

Zeleninové šupky, odrezky a zvyšky zbierame počas prípravy jedla do kompostovacieho koša. Opätovné použitie a recyklácia – Pani Rose ukazuje adolescentom, ako recyklovať zvyšky jedla na nové pokrmy. Napríklad, zvyšky zeleniny použiť na prípravu polievok, dusených jedál alebo restovaných jedál.

Vývar a bujón: Ako použiť zvyšky zeleniny na prípravu domáceho zeleninového vývaru pre vegetariánske jedlá.

Techniky konzervovania: Napríklad nakladanie, kvasenie a mrazenie na predĺženie trvanlivosti prebytkov.

Príklady:

Chlieb: Zo starého chleba pripravte krutóny, chlebový puding alebo strúhanku. Ovocie: Z prezretého ovocia pripravte smoothie, džemy alebo ovocné kožky.

Po jedle: Po jedle študenti pomáhajú triediť zvyšky jedla, správne skladovať to, čo sa dá znovu použiť, a zbierať zvyšky na kompost a krmivo pre sliepky.

\* Kŕmenie sliepok

Kôš na potravinový odpad: Určite nádobu na potravinové zvyšky, ktoré sú vhodné na krmivo pre sliepky, ako napríklad šupky zo zeleniny, zvyšky ovocia a zvyšky obilia.

Ranná rutina: Adolescenti skontrolujú a vyprázdnia nádoby na potravinový odpad z predchádzajúceho dňa a oddelia kompostovateľný odpad a krmivo pre sliepky. Ide o rutinu, pri ktorej žiaci zbierajú a odnášajú zvyšky do kurníka ako súčasť svojich každodenných povinností.

Hovoríme s adolescentmi, aby sme im vysvetlili koncept kolobehu živín, kde sa potravinový odpad znovu využíva na kŕmenie kurčiat, ktoré zase produkujú vajcia a hnoj, ktorý sa dá použiť v školskej záhrade.

To vedie k uvedomeniu si dôležitosti znižovania množstva potravinového odpadu, čo prispieva k udržateľnejšej budúcnosti.

## 6. Úloha ceremoniára

Ako montessori farma, je pre rozvoj adolescentov dôležité, aby počas jedla prevzali úlohu ceremoniára. Takto vedíme študentov v tejto úlohe:

Zhromaždenie komunity:

Výzva na zhromaždenie: Ceremoniár pozve všetkých do jedálne a uistí sa, že sú všetci prítomní pred začatím jedla. To sa dá urobiť jemnou výzvou alebo určeným signálom. Tu v MFS používame meditačnú miskú.

Poznanie toho, čo sa podáva: Študenti sú povzbudzovaní, aby pochopili, aké jedlo sa podáva, aké ingrediencie sa používajú a ako sa jedlá pripravujú. Tieto vedomosti podporujú hlbšie ocenenie jedla a povzbudzujú zdravé stravovacie návyky.

Ukážka: „Dobré popoludnie, všetci! Na dnešný obed máme ako prvý chod paradajkových polievku, špagety a chlebové krutóny. Ako druhý chod máme mäsové rezne a pre vegetariánov máme ryžu a zeleninové kari. Máme tiež farebný šalát z čerstvo zozbieraných zelenín z našej farmy, zmiešaný s cesnakovou omáčkou, ktorú pripravila pani Rose. Dobrú chuť!“

Aspekt verejného vystupovania: Študenti si precvičujú sebavedomé a jasné oznamovanie, oslovovanie komunity pred jedlom a zdieľanie informácií o podávanom jedle, nadchádzajúcich úlohách alebo špeciálnych oznámeniach.

Príklad: „Dobrý deň, všetci! Máme ešte 5 minút na dokončenie obeda. Rád by som prečítal zoznam úloh na poobede.“

Podporovanie vďačnosti – poďakovania: Moderátor vyjadruje vďaku všetkým, ktorí sa podieľali na príprave jedla, od kuchára, učiteľov až po adolescentov, ktorí pomáhali. To podporuje pocit vďačnosti a uznania v komunitě.

Zodpovednosť: Študenti preberajú zodpovednosť za svoju úlohu moderátora a zabezpečujú hladký priebeh jedla koordináciou s kuchárskym personálom, riešením akýchkoľvek diétnych obmedzení alebo špeciálnych požiadaviek a vybavovaním akýchkoľvek problémov, ktoré môžu nastať počas jedla.

Koordináciou s pani Rose a zodpovedným učiteľom, starostlivým predstavením jedla a skvalitnením zážitku z jedla prostredníctvom poézie a premyslených úvah pomáha MC budovať silnejšiu komunitu.

Tým, že poskytujeme študentom príležitosť pôsobiť ako MC počas jedla, posilňujeme ich schopnosť rozvíjať cenné vodcovské zručnosti, pestovať zmysel pre zodpovednosť a prispievať k pocitu komunity v rámci našej školy.

Striedanie rolí: Striedajte rolu MC medzi študentmi, aby mal každý príležitosť rozvíjať svoje rečnícke a vodcovské zručnosti.

Školenia: Organizujte školenia, kde sa študenti naučia, ako zhromažďovať informácie, efektívne prezentovať a zapájať komunitu. Môžu to byť tipy na verejné vystupovanie, rozprávanie príbehov a expresívne čítanie.

## **7. Montessori adolescent ako občan sveta – môže pomôcť varenie?**

Montessori adolescenti môžu získať medzinárodné kulinárske skúsenosti a stať sa občanmi sveta tým, že pracujú v kuchyni a spoznávajú rôzne kuchyne:

Keď pracujeme na akejkoľvek indickej kuchyni, najskôr s adolescentmi prejdeme ingrediencie. Predstavte konkrétne ingrediencie používané v indickej kuchyni, ako sú koreniny (kmin, koriander, kurkuma), masaly, obilniny (ryža, šošovica) a mliečne výrobky (jogurt, ghee).

Potom ponúkame zmyslové objavovanie ingrediencií a porovnanie s poľskými základnými surovinami.

Ďalej nasledujú prípravné kroky – adolescenti odmerajú množstvo ingrediencií a pripravujú zeleninu podľa receptu.

Podľa mojich pokynov krok za krokom začínajú s varením. Nasleduje praktická časť.

Študenti sa aktívne podieľajú na príprave kari alebo občerstvenia, miesia cesto, vyvalkajú ho a upečú chapathi (miestny chlieb).

Pani Rose sa tiež zapája, pozoruje proces a v prípade potreby pomáha. Počas varenia jedla rozprávame o význame/spomienkach spojených s daným receptom (napríklad kari Paneer Bhurji je recept mojej mamy a ako sme si ho ako deti

sme si to vychutnávali počas školských obedov). Diskutujeme aj o tom, či adolescenti jedli niečo podobné v indických reštauráciách alebo počas svojich ciest.

Po dokončení jedla diskutujeme o tom, prečo je potrebné pri niektorých jedlách dodržiavať recept do bodky.

Napríklad, keď sme v Indii piekli miestny chlieb – nazývaný Chapathi alebo Roti, na miesenie cesta sme namiesto vody použili mlieko. A prečo je dôležité, aby sme nepoužívali studené mlieko.

Keď sme pripravovali parathas podobné chapathi, namiesto mlieka sme použili jogurt.

Adolescenti aktívne kladú otázky a zamýšľajú sa nad dôvodmi jednotlivých krokov. Všetky tieto diskusie vyžadujú aktívne uvažovanie.

Nakoniec, dokumentácia receptov –

Po varení študenti zapíšu recepty, vrátane ingrediencií, mierok a krokov.

Pridanie do knihy receptov – Žiaci pridajú svoje napísané recepty do spoločnej knihy receptov pre budúce použitie.

Tento prístup nielen rozvíja praktické kuchárske zručnosti, ale aj podporuje kultúrne ocenenie a kritické myslenie v súlade s princípmi Montessori.

## **8. Praktické zváženie implementácie programov kuchyne/varenia v prostredí našich partnerov**

### **Nórsko**

1. Aké máte možnosti/preferencie pri varení s adolescentmi vo vašej škole?

- kompletný jedálny lístok ako v MFS – 5 dní v týždni
- len raňajky
- len obed
- salátový/sendvičový bar možno

opíšte dôvody svojho výberu, napr. čas, vybavenie, potrební dospelí atď.

Plánujeme raz mesačne variť/pripravovať polievku, jednoduché jedlá, sendviče/piecť chlieb (minimálne) s skupinou adolescentov a podávať ich všetkým študentom v piatok. Dúfame, že budeme môcť použiť niektoré ingrediencie, ktoré tento rok pestujeme v záhrade.

Máme dosť obmedzený čas, takže musíme zistiť, aké možnosti máme na nasledujúci školský rok, musíme nájsť nového učiteľa varenia okrem mňa ako učiteľa praktických prác (varím tak často, ako je to možné, ale najskôr potrebujeme čas na vybudovanie záhrady).

Okrem toho by skupina dospievajúcich mala pripravovať jedlo pre všetky rôzne podujatia a oslavy, ktoré máme v škole, a počas pravidelných hodín varenia, ktoré bývali raz týždenne po 1,5 hodiny.

Na to by bolo potrebné mať minimálne 2 dospelých v triede s 13 žiakmi (teraz).

Naša kuchyňa je dobre vybavená a umožňuje variť pre veľkú skupinu ľudí.

2. Opíšte zariadenia vo vašej škole, máte prístup k profesionálnej kuchyni alebo len k niektorým kuchynským nástrojom?

Naša kuchyňa je plne vybavená a je možné v nej variť pre veľkú skupinu ľudí (možno až 50). Nemáme prístup do komerčnej kuchyne. V minulosti sme jedlá predávali len našim mladším žiakom a dospelým/rodičom v škole. Nie je možné predávať jedlo iným osobám mimo školy, aj kvôli polohe školy (priemyselná zóna, okolo našej školy nechodí veľa ľudí).

## **Slovensko**

1. Aké máte možnosti/preferencie pri varení s adolescentmi vo vašej škole?

Možnosti/preferencie varenia s adolescentmi v našej škole:

Zatiaľ uprednostňujeme prípravu raňajok a šalátov/sendvičov asi 3-krát týždenne. Je to preto, že zatiaľ nemáme program rezidencie (nemáme na to dosť času). Plánujeme však presťahovať sa do väčšej školy o rok alebo dva, čo znamená aj lepšie vybavenie, a potom by sme chceli variť obedy alebo v najlepšom prípade kompletne jedlá.

2. Opíšte zariadenia vo vašej škole, máte prístup k profesionálnej kuchyni alebo len k niektorým kuchynským nástrojom?

Nemáme komerčné kuchynské vybavenie, len základné kuchynské náradie na prípravu jednoduchých jedál.

### **Lotyšsko**

1. Aké máte možnosti/preferencie pri varení s adolescentmi vo vašej škole?

V našej škole sa varenie uskutočňuje ako súčasť vyučovania v rámci základného vzdelávacieho programu.

Žiaci pripravujú jedlo počas hodín na základe vzdelávacieho programu v Lotyšsku. Žiaci sa dohodnú, čo budú variť, nakúpia suroviny a počas dvoch hodín (40 minút x 2) varia, prestrú stôl a jedlo si vychutnajú (to je možné len raz týždenne). Jedlo pripravujú žiaci 4. až 9. ročníka (vo veku približne 10 až 15 rokov).

2. Opíšte vybavenie vašej školy, máte prístup k profesionálnej kuchyni alebo len k niektorým kuchynským nástrojom?

Škola má plne vybavenú kuchyňu na výučbu, takže je možné pripravovať sendviče, šaláty, studené aj teplé polievky, hlavné jedlá, napr. kotlety, a piecť koláče.

Kuchynská linka, kde sa varí, je vybavená elektrickým sporákom, elektrickou rúrou, chladničkou, mixérom atď. K dispozícii je aj riad na varenie a servírovanie.

### **Nemecko:**

Opíšte dôvody svojho výberu, napr. čas, vybavenie, potrební dospelí atď.

Pre nás je možné pripraviť raňajky a obed. Radi tiež pečieme sušienky a koláče. Máme skupinu adolescentov, ktorí majú školský predmet „AES-Alltag, Ernährung und Soziales-Každodenná rutina, výživa a pedagogika“. Väčšinu času varia a pečú s jedným alebo dvoma dospelými. Ale sú aj časové úseky, kedy pripravujem raňajky alebo pečieme sušienky s adolescentmi, ktorí majú špeciálny deň a nie sú dostatočne sústredení na predmety.

V budúcom školskom roku budeme mať v stredu „Erdkinder-Day“ a chceme mať každú stredu aj projekty varenia, stolárstva a záhradníctva.

Opíšte vybavenie vašej školy, máte prístup k profesionálnej kuchyni alebo len k niektorým kuchynským nástrojom?

Máme len kuchynské náradie. Ale o dva roky budeme mať veľkú školskú kuchyňu, kde budeme mať naše predmety. A potom chceme sami pripravovať raňajky a aj obedy.

Momentálne dostávame obedy od cateringovej služby – v kontajnerovej škole je len rúra.

## **Česká republika**

1. Aké máte možnosti/preferencie pri varení s adolescentmi vo vašej škole?

- kompletný stravovací plán ako v MFS – 5 dní v týždni

Naša škola: 2 dni v týždni, streda, štvrtok

- len raňajky

- len obed

Naša škola: len obed

- možno šalátový/sendvičový bar

Naša škola: občasný bar s koláčmi, tortami a sušienkami

Opíšte dôvody svojho výberu, napr. čas, vybavenie, potreba dospelých atď., pretože vyučovanie začína o 9:00 a končí o 16:00 – obed je pre deti dôležitý a v budúcnosti plánujeme pripravovať občerstvenie.

pretože žiaci sa učia spolupráci medzi sebou a učiteľom, zodpovednosti, dôslednosti, plánovaniu, nezávislosti a zvyšuje sa ich sebavedomie. Výučba začína o 9:00 a končí o 16:00. Obedňajšia prestávka v našej škole je cennou príležitosťou pre dospievajúcich a učiteľov, aby sa zbližili a podelili sa o svoje skúsenosti. Príprava desiaty na dopoludňajšiu prestávku je skvelý nápad, ako udržať všetkých plných energie a sústredených až do obeda. Je dôležité čo najlepšie využiť obmedzený čas a priestor, ktorý je k dispozícii počas školského dňa.

V budúcnosti budeme pripravovať občerstvenie na rannú prestávku.

2. Opíšte vybavenie vašej školy, máte prístup k profesionálnej kuchyni alebo len k niektorým kuchynským nástrojom?

Naša škola je vybavená výučbovou kuchyňou: plne vybavená školská kuchyňa obsahuje kuchynský robot, indukčnú varnú dosku, elektrickú rúru a sporák, domácu chladničku s mrazničkou, škrabku na zemiaky, kávovar, odšťavovač, rýchlovarnú kanvicu, umývačku riadu.

## 9. Kniha receptov:

### Nórsko

#### Nórska Ribbe (pečená bravčová panenka): Tradičné vianočné jedlo

##### Ingrediencie:

- 1,5–2 kg bravčového brucha s kožou
- 1 polievková lyžica morskej soli
- 1 lyžička mletého čierneho korenia
- 1 lyžička mletého kmeňa (voliteľné)
- 1 cibuľa, nakrájaná na plátky
- 2-3 strúčiky cesnaku, nasekané
- 240-480 ml vody alebo vývaru

##### Na omáčku:

- 2 polievkové lyžice masla
- 2 polievkové lyžice univerzálnej múky
- 240 ml hovädzieho alebo bravčového vývaru
- Soľ a korenie podľa chuti

##### Postup:

###### 1. Príprava

- Predhrejte rúru na 230 °C.
- Ostrým nožom narežte kožu bravčového brucha, pričom rezy robte v rozstupoch asi 0,5 cm. Dbajte na to, aby ste narezali kožu a tuk, ale nie mäso.
- Potrite soľou, korením a mletým kmeňom (ak používate) rovnomerne celé bravčové brucho, vrátane kože.
- Na dno pekáča alebo zapekacej misy položte nakrájanú cibuľu a nasekaný cesnak, čím vytvoríte podložku pre bravčové mäso.

###### 2. Pečenie:

- Ochutené bravčové brucho položte na vrstvu cibule a cesnaku, kožou nahor

hore.

- o Nalejte vodu alebo vývar na dno panvice, aby zakryl cibuľu, ale nedotýkal sa kože bravčového mäsa.
- o Pečte bravčové mäso v predhriatej rúre 30 minút, aby koža začala chrumkať.
- o Po 30 minútach znížte teplotu rúry na 175 °C a pokračujte v pečení ďalších 1,5 až 2 hodiny, alebo kým nie je bravčové mäso prepečené a koža chrumkavá a zlatohnedá. Ak koža nie je dostatočne chrumkavá, môžete ju pod grilom, ale dávajte pozor, aby sa nespálila.

### 3. Príprava omáčky:

- o Kým sa bravčové mäso pečie, pripravte omáčku. Maslo roztopte v panvici na strednom ohni.
- o Pridajte múku a 1–2 minúty neustále miešajte, kým zmes nezíska zlatohnedú farbu.
- o Postupne vylejte hovädzí alebo bravčový vývar a neustále miešajte, aby sa nevytvorili hrudky.
- o Omáčku privedte do varu a varte 5-10 minút, občas premiešajte, kým nez hustne na požadovanú konzistenciu.
- o Omáčku dochuťte soľou a korením podľa chuti.

### 4. Podávanie:

- o Keď je bravčové mäso hotové, vyberte ho z rúry a nechajte 10–15 minút odpočívať, než ho nakrájate.
- o Podávajte nakrájané bravčové brucho s chrumkavou kožou spolu s cibuľou a cesnakom a polejte omáčkou.

Vychutnajte si svoje nórske rebierka so všetkými lahodnými chuťami Škandinávie!



**Nórska pečená jahňacie stehno (Lammelår): Tradičné veľkonočné jedlo.**

**Ingrediencie**

- 1 celé jahňacie stehno s kosťou (asi 1,8–2,3 kg)
- 4–5 strúčikov cesnaku, nakrájaných na tenké plátky
- 2-3 vetvičky čerstvého rozmarínu
- 2-3 vetvičky čerstvého tymiánu
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- Soľ a korenie podľa chuti
- 240 ml hovädzieho alebo zeleninového vývaru
- 240 ml červeného vína (voliteľné)

## **Postup**

### **1. Príprava**

- Predhrejete rúru na 160 °C.
- Ostrým nožom narežte jahňacie stehno, pričom po celom povrchu urobte malé rezy.
- Do rezov vložte tenko nakrájaný cesnak a rovnomerne ho rozložte po celej jahňacej nohe.
- Odstráňte lístky z vetvičiek rozmarínu a tymiánu a nakrájajte ich na jemné kúsky.
- V malej miske zmiešajte nasekaný rozmarín, tymián, olivový olej, soľ a korenie, aby ste vytvorili bylinkovú pastu.

### **2. Korenie a pečenie:**

- Bylinnou pastou potrite celé jahňacie stehno, aby bolo rovnomerne pokryté.
- Jahňacie stehno vložte do pekáča alebo zapekacej misy, tukovou stranou nahor.
- Na dno pekáča nalejte hovädzí alebo zeleninový vývar. Pre dodatočnú chuť môžete pridať červené víno.
- Plech na pečenie zakryte hliníkovou fóliou.

### **3. Pečenie:**

- Jahňacie stehno pečte v predhriatej rúre približne 1,5 až 2 hodiny, v závislosti od veľkosti stehna a požadovaného stupňa prepečenia. Pre stredne prepečené mäso sa snažte dosiahnuť vnútornú teplotu približne 60 °C a pre stredne prepečené mäso približne 65 °C.
- V polovici pečenia odstráňte fóliu, aby sa povrch mohol opieť.
- Jahňacie stehno občas potierajte šťavou z panvice, aby zostalo šťavnaté.

### **4. Odpočinok a servírovanie:**

- Akonáhle jahňacie stehno dosiahne požadovanú teplotu, vyberte ho z rúry a preneste na dosku na krájanie.
- Jahňacie stehno voľne prikryte fóliou a nechajte odpočívať 15–20 minút. Tým sa šťava rovnomerne rozloží a pečenka bude šťavnatejšia.

- Po odpočinku nakrájajte jahňacie stehno na plátky a podávajte s obľúbenými prílohami, ako sú pečená zelenina, zemiaková kaša alebo čerstvý šalát.
- Prípadne môžete šťavu z panvice precediť a podávať ju ako omáčku k jahňaciemu mäsu.



**Nemecké hovädzie rolády (Rinderrouladen): Tradičné nemecké vianočné jedlo** **Ingrediencie:**

- 4 plátky hovädzieho mäsa (tenké plátky hovädzieho mäsa, asi 0,5 cm hrubé)
- 4 plátky slaniny
- 1 veľká cibuľa, jemne nasekaná
- 4 stredne veľké kôprové uhorky, nakrájané na pásiky
- 4 lyžice horčice
- Soľ a korenie podľa chuti
- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja
- 480 ml hovädzieho vývaru
- 120 ml červeného vína (voliteľné)
- 2 polievkové lyžice univerzálnej múky
- 2 polievkové lyžice studenej vody
- Nasekaná petržlenová vňať na ozdobu (voliteľné)

**Postup:**

**1. Príprava:**

- Položte plátky hovädzieho mäsa na dosku na krájanie.
- Každý plátok dochuťte soľou a korením.
- Na každý plátok naneste 1 lyžicu nemeckej horčice.
- Na každý plátok hovädzieho mäsa položte plátok slaniny, nakrájanú cibuľu a pásiky kôpru.

**2. Rolovanie rolády:**

- Začnite z jedného konca, každý plátok roládky pevne zrolujte a zaistite

špáradlami alebo kuchynskou niťou.

### 3. Opečenie rolády:

- Zahrejte rastlinný olej na veľkej panvici na strednej až vysokej teplote.
- Opečte rolády zo všetkých strán, kým nebudú pekne zlatisté, približne 2–3 minúty z každej strany na vysokej teplote.
- Opečené rolády vyberte z panvice a odložte bokom.

### 4. Deglazovanie panvice:

- Ak používate červené víno, nalejte ho do panvice a zoškrabte všetky opečené kúsky zo dna panvice.
- Pridajte hovädzí vývar do panvice a privedte do varu.

### 5. Varenie rolády:

- Opečené rolády vráťte do panvice.
- Panvicu zakryte pokrievkou a znížte teplotu na minimum.
- Nechajte rouladen pomaly vriieť 1,5 až 2 hodiny, alebo kým hovädzie mäso nezmäkne. Ak sa tekutina príliš zredukuje, môžete počas varenia pridať viac hovädzieho vývaru alebo vody.

### 6. Zahustenie omáčky:

- Akonáhle sú rouladen mäkké, vyberte ich z panvice a odložte stranou.
- V malej miske zmiešajte múku a studenú vodu, až vznikne hladká zmes.
- Zmes pomaly vylejte do vriacej omáčky a neustále miešajte.
- Omáčku nechajte variť ešte niekoľko minút, kým nezhustne.

### 7. Podávanie:

- Odstráňte špáradlá alebo motúz z rolády.
- Ruládky podávajte teplé, nakrájané na plátky a poliate zahustenou omáčkou.
- Podľa chuti ozdobte nasekanou petržlenovou vňaťou.
- Podávajte s prílohami, ako sú zemiaková kaša, červená kapusta alebo spaetzle (vaječné rezance), aby ste získali autentické nemecké jedlo.

**Nemecký Hefezopf (pletený kvasnicový chlieb): Tradične sa podáva na veľkonočné raňajky.**

#### Zložky:

*Na cesto:*

- 500 g pšeničnej múky
- 100 g kryštálového cukru
- 1 balenie (7 g) aktívneho sušeného droždia
- 1 čajová lyžička soli
- 120 ml vlažného mlieka

- 120 ml vlažnej vody
- 115 g nesoleného masla, zmäknutého
- 2 veľké vajcia

*Na polevu:*

- 1 vajce, rozšľahnuté (na potretie)
- 1 polievková lyžica mlieka (na potretie vajcom)

*Na posypanie (voliteľné):*

- Plátky mandlí
- Hrubé kryštály cukru

Postup:

#### 1. Príprava cesta:

- Vo veľkej miske zmiešajte vlažné mlieko a vodu. Posypte kvapalinu droždím a nechajte 5-10 minút odstáť, kým nevznikne pena.
- Do kvasnicovej zmesi pridajte zmäknuté maslo, cukor, soľ a vajcia.
- Postupne pridávajte múku a miešajte, kým nevznikne mäkké cesto.
- Cesto vyklopte na ľahko pomúčenú pracovnú dosku a miesite asi 8–10 minút, kým nebude hladké a pružné. Na miesenie môžete použiť aj kuchynský robot s hákom na miesenie cesta.

#### 2. Prvé kysnutie:

- Cesto vložte do ľahko vymastenej misy, prikryte čistou kuchynskou utierkou alebo plastovou fóliou a nechajte kysnúť na teplom mieste asi 1 až 1,5 hodiny, alebo kým sa zdvojnásobí.

#### 3. Tvarovanie Hefezopfu:

- Keď cesto vykysne, jemne ho stlačte, aby sa z neho uvoľnil vzduch.
- Cesto rozdeľte na tri rovnaké časti.
- Každú časť vyvaľkajte do podoby dlhého valčeka, asi 45 cm dlhého.
- Pásky položte vedľa seba a na jednom konci ich stlačte k sebe.
- Pretiahnite pramene do copu, potom konce stlačte a zastrčte pod cop, aby sa uzavrel.
- Preložte zapletené cesto na plech vyložený papierom na pečenie.

#### 4. Druhé kysnutie:

- Prepletané cesto prikryte čistou kuchynskou utierkou alebo plastovou fóliou a nechajte ho opäť kysnúť asi 30–45 minút, alebo kým sa nezväčší na dvojnásobok.

#### 5. Pečenie:

- Predhrejte rúru na 175 °C.

- o V malej miske zmiešajte rozšľahnuté vajce a mlieko na potretie.
  - o Potrite vaječným náterom vykysnuté cesto.
  - o Ak chcete, posypte Hefezopf nakrájanými mandľami a hrubými kryštálmi cukru.
  - o Pečte v predhriatej rúre 25–30 minút alebo kým chlieb nie je zlatohnedý a pri poklepaní na spodok znie duto.
  - o Ak Hefezopf príliš rýchlo hnedne, môžete ho počas pečenia voľne prikryť hliníkovou fóliou.
6. Chladenie a podávanie:
- o Po upečení preneste Hefezopf na mriežku, aby úplne vychladol, a až potom ho nakrájajte.
  - o Plátky Hefezopf podávajte samotné alebo s maslom a džemom.



## Slovensko:

### Vyprázaná ryba

**Ingrediencie:** rybíe filé (tradične kapor), vajce, strúhanka, múka, olej

**Čas prípravy:** 20 minút

Tradičným vianočným jedlom na Slovensku je vyprázaná ryba so zemiakovým šalátom.

Toto jedlo

zvyčajne nasleduje po kapustovej polievke (kapustnica).

1. Vezmite celé **rybie** filé, opláchnite ho pod tečúcou vodou a osušte papierovou utierkou.
2. Potom ho obalíme v **múke, vajci** a **strúhanke**.
3. Smažte na **osolenom oleji** niekoľko minút z každej strany.
4. Podávajte s **zemiakovým šalátom**. **Zemiakový šalát**

**Zložky:** 4 zemiaky, asi pol cibule, 425 g konzervy sladkého hrachu, 3 mrkvy, 2 kôprové uhorky, 2 vajcia, 6 lyžíc majonézy, soľ, čierne korenie, paprika, horčica 2 lyžice

**Čas prípravy:** 1 hodina plus niekoľko hodín na odležanie v chladničke

1. Začnite varením **neolúpaných zemiakov**. V osolenej vode uvarte aj 3 olúpané **mrkvy**.

Niekedy uvarte aj 2 **vajcia** natvrdo.

2. Nakrájajte asi 3/8 **cibule** na malé kocky. Mrkva je hotová, keď zmäkne (skontrolujte ju občas pichnutím vidličkou). Nakrájajte mrkvu na tenké štvrtinové kolieska.

3. Nakrájajte aj **uhorky**.

4. Zeleninu zmiešajte v hrnci.

5. Zemiaky vyberte, keď sú takmer uvarené (mäkké zvonku a mierne tvrdé vo vnútri).

Ošúpte ich, nakrájajte na kocky a pridajte do hrnca.

6. Teraz vmiešajte **majonézu**. Pridajte asi 6 lyžíc. Môžete pridať aj horčicu.

Predtým, ako pridáte majonézu, zmiešajte v samostatnej miske asi 2 lyžice horčice.

7. Nakoniec nakrájajte **vajcia** a primiešajte ich do šalátu. Pridajte **soľ** a **čierne korenie** podľa chuti. Nechajte niekoľko hodín odstáť v chladničke pred podávaním.



Jedným z **tradičných veľkonočných receptov** je Fánky.

**Veľkonočné mašle (fánky)** sú tiež známe pod názvom „Božie milosti“

(čo znamená Božie milosti)

**Cesto:** 2 šálky (250 g) múky, 1/2 lyžičky prášku do pečiva, 1/2 lyžičky soli, 1-2 žĺtky, 2 lyžice (60 g) práškového cukru, pol palice (50 g) nesoleného masla, 4 lyžice smotany, 1/2 šálky mlieka

**Posýpka:** práškový cukor, pol vrečka vanilkového cukru (voliteľné)

**Čas prípravy:** 2 hodiny

1. Začnite zmiešaním **múky, masla, cukru, žĺtkov, smotany, mlieka, prášku do pečiva a soli**.

Miešajte 10 minút, kým nevznikne hladké elastické cesto. V prípade potreby pridajte viac mlieka. Vytvorte guľu, posypte múkou a nechajte odpočívať v chladničke jednu hodinu.

2. Cesto vyvaľkajte na hrúbku asi 1/6 palca. Môže pomôcť, ak cesto rozrežete na dve polovice. Pomocou kolieska na krájanie cesta alebo noža nakrájajte cesto na obdĺžniky s rozmermi asi 2×3 palce.

Potom do každého obdĺžnika vyrežte dva otvory v smere rovnobežnom s kratšími okrajmi. Jeden koniec pretiahnite cez otvor, ktorý je k nemu najbližšie.

3. Potom zopakujte s druhým koncom, aby ste vytvorili motýlik z cesta.

4. Cesto môžete tiež nakrájať na tenké prúžky, ktoré omotáte okolo prsta. Všetko toto dobroty vyprážajte v oleji, ktorý nie je príliš horúci. Vyprážajte z oboch strán, kým cesto nezíska ružovkastú svetlo hnedú farbu.

5. Vyprážené fánky vyberte špachtľou na tanier pokrytý papierovými utierkami. Použite ďalšiu papierovú utierku, aby ste z nich odsali olej.

6. Potom obalte vyprážené cesto práškovým cukrom (môžete pridať aj polovicu vrečka vanilkového cukru).



## Lotyšsko

Veľká noc

### **Tvrde vajcia**

Vyberte čerstvé, čisté vajcia s pevnou, nepoškodenou škrupinou.

Vajcia opatrne vložte lyžicou do plochého hrnca s vriacou vodou, aby sa škrupina nerozbila, a

varte vajcia 8-10 minút.

Uvarené vajcia vložte na 1–2 minúty do studenej vody, aby sa škrupina lepšie

lúpala. Na Veľkú noc sa vajcia bez škrupiny musia jesť so soľou, aby sa

neklamalo (viera). **Plnené vajcia**

1–2 vajcia,

maslo alebo kyslá smotana 10

g, kilava 3 ks,

soľ, ocot,

horčica,

zelenina

Vajcia uvarte natvrdo, olúpajte, rozkrojte pozdĺžne na polovicu a vyberte žltok. Žltok pretlačte cez sito, zmiešajte s maslom alebo kyslou smotanou, pridajte soľ, ocot, horčicu.

Potom lyžicou alebo cukrárskou trubičkou naplňte bielka malou kopčekom.

Uložte na plochý tanier a ozdobte očisteným lososom, kúskami paradajok a cibuľou.

### **Mrkvový koláč.**

(Ešte som nenašiel skutočný recept, doplním neskôr).

## Vianoce

### **Sivý hrášok s maslom**

Hrach 120 g,

sušená slanina 25 g,

cibuľa alebo pór 15 g,

soľ.

Hrach namočte a varte do mäkka.

Slaninu nakrájajte na malé kúsky, vložte do panvice a spolu s nakrájanou cibuľou alebo pórom opražte do svetlohnedá.

Uvarený hrášok naservírujte do hlbokého taniera a podávajte s vypráženou slaninou, cmarom alebo kyslou smotanou, kefirom.

## **Slaninové**

**placky** Mlieko

1,5 l, droždie

20 g, múka 1

kg, maslo 100

g, soľ.

Na plnku:

400 g sušenej

slaniny, 1 cibuľa,

korenie,

1 lyžica masla.

Nechajte hotové cesto odpočívať. Sledujte cesto.

Pripravte plnku. Vytvorte placky.

## **Nemecko**

**Na zemiakový šalát**

1 kg zemiakov (na varenie)

1 veľká cibuľa

2 vajcia

1 paprika

6 PL bieleho vínneho

octu 3 PL oleja

125 ml zeleninového

vývaru 1 lyžička horčice

1/2 lyžičky

cukru soľ a

korenie pažítka

Príprava

1. Najskôr zemiaky umyte a varte v hrnci so slanou vodou 25 minút. Potom ich scedte, opláchnite studenou vodou a ošúpte. Ešte teplé zemiaky nakrájajte na plátky.
2. Cibuľu ošúpte a nakrájajte na jemné kocky. Papriky umyte a nakrájajte na jemné kocky alebo prúžky. Vajcia uvarte natvrdo asi 10 minút.

3. Na zálievku zmiešajte ocot, olej, cukor, horčicu, zeleninový vývar, soľ a korenie a dochuťte podľa chuti.
4. Zemiaky, cibuľu, väčšinu papriky a nakrájanú pažitku vložte do veľkej misy, dochuťte marinádou a dôkladne premiešajte. Ak sa vám zemiakový šalát zdá príliš suchý, môžete pridať trochu zeleninového vývaru alebo octu.
5. Vajcia nakrájajte na štvrtiny alebo prúžky pomocou krájača na vajcia a ozdobte nimi zemiakový šalát. Na vrch posypte aj prúžky papriky a pažitku alebo petržlen.
6. Klobásy zohrejte v hrnci s vodou (pozor: nenechajte ich vriieť, inak prasknú). Zemiakový šalát podávajte spolu s klobásami.



Dobrú chuť!

### **Zložky**

- 150 gramov zmäknutého masla
- 130 gramov cukru
- 1 štipka soli
- 1 lyžička
- citrónovej kôry 3
- vajcia (veľkosť M)
- 180 gramov pšeničnej múky (typ 405)
- 2 lyžičky prášku do pečiva

3 lyžice citrónovej šťavy

Pridajte trochu masla na

panvicu Pridajte trochu múky

do formy

Pridajte trochu práškového cukru na posypanie

1. Dve polovice veľkonočnej formy na pečenie baránka (objem cca 0,7 l) vymastite maslom a vysypte múkou. Prebytočnú múku dobre odklepte. Formu zostavte a rúru predhrejte na 180 stupňov horný/spodný ohrev (konvekcia: 160 stupňov). Mäkké maslo vyšľahajte s cukrom, soľou a citrónovou kôrou do peny.
2. Postupne pridávajte vajcia jedno po druhom a pokračujte v miešaní. Zmiešajte múku s práškom do pečiva a striedavo vmiešajte citrónovú šťavu. Začnite od hlavy a nalejte cesto do obrátenej formy. Formu niekoľkokrát poklepte, aby sa cesto dobre rozložilo. Formu naplňte tesne pod okraj, asi 3-4 cm pod okraj. Formu s jahniatkom umiestnite na plech na spodnej časti a pečte v predhriatej rúre približne 40 minút.
3. Nechajte koláč vychladnúť vo forme aspoň 1 hodinu. Potom opatrne uvoľnite viečka a vyberte jahňacie z formy. Spodok jahňacieho trochu vyrovnajte pílovým nožom a nechajte ho úplne vychladnúť v stojacej polohe. Vychladnuté veľkonočné jahňacie podľa chuti posypte práškovým cukrom.



## Česká republika

Zemiakový šalát so smaženým kaprom - Bramborový šalát a smažený kapr

Český klasický zemiakový šalát sa pripravuje z varených zemiakov, vajec, koreňovej zeleniny, kôporových uhoriek a majonézy. Okrem soli a korenia sa do šalátu pridáva aj nálev z uhoriek a žltá horčica.

Zemiakový šalát sa tradične podáva ako príloha k vypráženému kaprovi na štedrovečernú večeru. Nielen na Vianoce, ale aj pri iných slávnostných príležitostiach sa zemiakový šalát objavuje v sviatočnom menu.

Čas prípravy – 20 minút

Čas odležania – 1 hodina

Celkový čas – 1 hodina a 20 minút Porcie: 6

Kalórie: 463 kcal

### SUROVINY

- 2 libry zemiakov (900 g)
- 2 stredne veľké mrkvy
- 1 menšia cibuľa
- ¾ šálky mrazeného zeleného hrachu
- 5 menších kôporových uhoriek
- 2 polievkové lyžice uhorkovej šťavy
- 5 vajec natvrdo uvarených
- 1 šálka majonézy (230 g)
- 1 polievková lyžica žltej horčice
- 1 a ½ čajovej lyžičky soli, presné množstvo soli závisí od typu použitej majonézy
- ½ čajovej lyžičky mletého čierneho korenia
- POSTUP
- 1 krok - Zemiaky uvarte v šupke a nechajte ich úplne vychladnúť, ideálne cez noc. Po vychladnutí ich ošúpte.
- 2 – Vajcia uvarte 8 minút, nechajte vychladnúť a olúpajte.
- 3 krok – Nechajte rozmraziť mrazený hrášok.
- 4 krok - Mrkvu očistite a nakrájajte na 1-2 rovnako veľké kúsky. Varte ich vo vriacej vode s trochou soli a octu asi 5 minút, potom ich rýchlo ochladte studenou vodou. Zelenina bude mäkká, ale nie rozvarená.

- Krok 5 – Zemiaky, vajcia, uhorky a mrkvu nakrájajte na kocky veľké asi 0,8 cm. Cibuľu olúpte a nakrájajte nadrobno.
- 6. krok – Všetko vložte do veľkej misy. Pridajte majonézu, uhorkovú šťavu a žltú horčicu. Ochutťe soľou a korením a dôkladne premiešajte.
- **POZNÁMKY**
- Vystačí na 6 porcií ako príloha.
- Pred podávaním nechajte zemiakový šalát aspoň hodinu odstáť v chladničke.
- **PODÁVANIE:** Zemiakový šalát je typická príloha v českej kuchyni, ktorá sa zvyčajne podáva spolu s vypráženým obaleným mäsom. Na tanieri šalát ozdobte vetvičkou zelenej petržlenovej vňate ako finálnym dotykcom.
- **NAŠE RADY:** Nechajte zemiakový šalát pred podávaním aspoň hodinu odstáť v chladničke. Alebo ho pripravte deň vopred. Na druhý deň je vždy lepší, keď sa všetky chute stihnú prepojiť!

#### TIPY KUCHÁRA

- Na zemiakový šalát vyberte zemiaky približne rovnakej veľkosti, aby sa uvarili rovnomerne.
- Niektoré české recepty odporúčajú pridať do šalátu zeler alebo petržlenovú vňať. Ak máte možnosť zohnať tieto koreňové zeleniny, krátko ich uvarte, nakrájajte na malé kocky a pridajte do šalátu. Ochutnajte, ako sa zmenila chuť.
- **SKLADOVANIE:** Zemiakový šalát skladujte zakrytý v chladničke a zjedzte ho do troch dní. Šalát nie je vhodný na mrazenie, pretože nízke teploty zmenia jeho konzistenciu a po rozmrazení bude kašovitý.
- **ODHADOVANÝ VÝŽIVOVÝ OBSAH**
- Kalórie: 463 kcal Sacharidy: 35 g Bielkoviny: 10 g Tuky: 32 g Nasycené tuky: 6 g Polynenasýtené tuky: 18 g Mononenasýtené tuky: 8 g Trans tuky: 0,1 g Cholesterol: 152 mg Sodík: 1434 mg Draslík: 897 mg Vlákna: 6 g Cukor: 5 g Vitamín A: 3863 IU Vitamín C: 41 mg Vápnik: 89 mg Železo: 2 mg

2. Sladký veľkonočný chlieb! Známy aj ako „velikonoční bochánek“, je jedným z hlavných symbolov českých Vianoc.

Mazanec je sladké kvasené pečivo, ktoré sa pečie na Bielu sobotu (Veľkú sobotu). Má tvar guľatého bochníka, symbolizujúceho slnko, uprostred je označený krížom a hojne posypaný mandľami. Na Veľkonočnú nedeľu ľudia zvykli nosiť „mazanec“ do kostola, aby ho kňaz požehnal.

## ZLOŽKY

1. 3 šálky univerzálnej múky (390 g) plus múka na posypanie pracovnej plochy
2. ¾ šálky mlieka (180 ml), vlažného
3. 2 čajové lyžičky aktívneho sušeného droždia
4. ½ šálky kryštálového cukru (100 g)
5. ½ kocky nesoleného masla (60 g) zmäknutého pri izbovej teplote
6. 2 vajcia, z vajec odstráňte kúsok bielka a odložte ho na potieranie
7. 2 a ½ lyžice sušených hrozienok
8. 2 polievkové lyžice mandlí, nasekaných
9. 2 polievkové lyžice citrónovej kôry, čerstvo nastrúhanej; kôra z približne jedného malého citróna
10. ½ lyžičky vanilkovej pasty alebo vanilkovej esencie
11. ¼ lyžičky soli Na

dokončenie:

12. 1 a ½ lyžice nakrájaných mandlí na ozdobenie
13. ½ vaječného bielka, ktoré ste si odložili pri príprave cesta

## NÁVOD

Zahrejte ¾ šálky mlieka na izbovú teplotu, nalejte ho do šálky a primiešajte 1 čajovú lyžičku cukru a 2 čajové lyžičky aktívneho sušeného droždia. Nechajte stáť na teplom mieste asi 15 minút, kým droždie nevykysne a na povrchu mlieka sa nevytvoria bublinky.

Oddeľte časť bielka z vajec a odložte ho na neskôr. Pred pečením ho použijete na potretie mazancov.

Do veľkej misy dajte 3 šálky univerzálnej múky, zvyšok ½ šálky kryštálového cukru, ¼ lyžičky soli, ½ lyžičky vanilkovej pasty, 2 lyžice citrónovej kôry, ½ tyčinky nesoleného masla (zmäknutého) a 2 vajcia. Prilejte kvasnicovú zmes vrátane mlieka. Príprava cesta: Najskôr všetky ingrediencie v miske hrubo premiešajte drevenou lyžicou, potom zmes vysypte na pracovnú dosku. Na okraj pracovnej dosky nasypťe malú hrst' múky. Cesto spracúvajte, kým nebude mäkké a hladké. Ak sa lepí, vždy ho „namáčajte“ do nasypanej múky a zapracúvajte ju.

Teraz pridajte nahrubo nasekané 2 polievkové lyžice mandlí a 2 a ½ polievkové lyžice hrozienok a zapracujte ich do cesta.

Cesto vráťte do misy, prikryte ho plastovou fóliou a nechajte ho hodinu kysnúť na teplom mieste.

Cesto krátko premiesite, vytvarujte bochník a položte ho švom nadol na plech vyložený papierom na pečenie. Nechajte na teplom mieste ešte hodinu a pol kysnúť.

Na povrchu urobte dva krížové rezy – mne sa najlepšie osvedčila bežná žiletka. Môžete použiť aj nožnice a kríž vyrezať. Vidličkou rozšľahajte 1/2 odložené vaječné bielko a potrite ním Mazanec zo všetkých strán. Posypte povrch 1 a 1/2 lyžicou nakrájaných mandlí.

Koláč vložte do rúry predhriatej na 190 °C (spodné a horné kúrenie) na 10 minút, potom znížte teplotu na 160 °C a pečte ďalších 30 minút. Ak sa povrch chleba začne príliš hnednúť, prikryte ho voľne alobalom.

#### POZNÁMKY

- Základný recept je na jeden mazanec (28 cm).
- Nechajte cesto dostatočne vykysnúť! Ak budete ponáhľať s druhým kysnutím, mazanec sa počas pečenia popraská.
- SERVÍROVANIE: Nechajte upečený mazanec vychladnúť. Hotový chlieb položte na tanier a umiestnite na veľkonočný stôl. Vedľa mazance rozložte jarne kvety a farebné veľkonočné vajíčka.
- Tento lahodný chlieb si vychutnajte samostatne na Veľkonočné ráno alebo Veľkonočný brunch. V našej rodine ho natierame maslom a niekedy pridáme aj džem alebo med. Jeden alebo dva dni starý „mazanec“ chutí výborne opečený na panvici s kúskom masla alebo namočený v bielej káve.

Odhad výživovej hodnoty na jednu porciu

Kalórie: 283 kcal Sacharidy: 45 g Bielkoviny: 8 g Tuky: 9 g Nasycené tuky: 4 g

Polynenasýtené tuky: 1 g Mononenasýtené tuky: 3 g Trans tuky: 1 g Cholesterol: 47 mg

Sodík: 23 mg Draslík: 168 mg Vlákna: 3 g Cukor: 11 g Vitamín A: 219 IU Vitamín C: 2 mg

Vápnik: 49 mg, Železo: 2 mg

PORCIE: 10

KALÓRIE NA PORCIU: 283

## Poľsko

Makuch Świąteczny – makový chlieb

Koncept zahŕňa rovnaké množstvo (objemovo)

- múky
- maku
- cukru
- roztopeného masla
- vaječných bielkov
- sušené kandizované ovocie (vrátane pomarančovej kôry) Tiež budete chcieť pridať malú porciu
- pridajte
- vanilkového cukru



V mojej kuchyni sa množstvo ingrediencií, ktoré používam, do veľkej miery riadi množstvom vaječných bielkov, ktoré sa mi podarí nazbierať za primerane krátky čas. Chlieb sa peče v podstate s 250 ml všetkého (plná šálka a trochu), plus rovná čajová lyžička prášku do pečiva a trochu vanilkového cukru. Forma na chlieb má objem asi 1,5 l (alebo trochu viac ako 6 šálok).

Takže, čo robiť?

Jednoduché:

1. Predhrejete rúru (450 °F, 220 °C?)
2. vyšľahajte vaječné bielky
3. zmiešajte ostatné ingrediencie (výsledok môže byť dosť hustý)
4. pridajte vaječné bielka
5. vyložte plech na pečenie papierom na pečenie – nechajte cesto trochu nakysnúť, nechajte ho pri izbovej teplote – pokiaľ nie ste, tak ako ja, veľkým fanúšikom prášku do pečiva, v tom prípade je nakysnutie obmedzené...)
6. vylejte doň zmes
7. pečte aspoň 1 hodinu (skontrolujte drevenou tyčinkou)

Nechajte úplne vychladnúť, než ochutnáte. Skladujte na chladnom mieste, dobre zakryté.

## 10. Závěry

Každý program Montessori pre dospelievajúcich je iný, ale pre efektívne zavedenie kuchyne (program varenia) je potrebné zohľadniť nasledujúce faktory:

- dostatočná skupina adolescentov pracujúcich v kuchyni – celá skupina študentov by nemala mať menej ako 10 členov (sociálne interakcie v zmiešanej vekovej skupine), ale pri umiestňovaní študentov do kuchyne naraz by nemali byť viac ako dvaja pri umývadle a štyria pri varení v malých skupinách po dvoch
- študenti na každej stanici potrebujú dospelého, ktorý bude pracovať po ich boku a bude im vzorom, musí to byť vyškolený dospelý s trpezlivosťou pracovať s touto vekovou skupinou adolescentov
- dospelý na začiatku školského roka, keď program začína, by mal aspoň týždeň plniť úlohu vzoru, úlohu moderátora – MC
- bezpečnostné pravidlá a všetky postupy prevádzky kuchyne by mali byť najskôr vytlačené, nacvičené a neustále pripomínané, pretože adolescenti majú tendenciu vyhýbať sa akýmkoľvek pravidlám
- študenti by mali byť uznávaní a mali by mať možnosť prevádzkovať kuchyňu sami (spolu s dospelými)
- študenti by mohli robiť chyby a učiť sa z nich do tej miery, že ak meškajú s prácami v kuchyni, jedlo sa nepodáva a skupina tak prichádza o jedlo kvôli chybe ľudí zodpovedných za kuchyňu
- kuchyňa bez odpadu, konzervovanie potravín v závislosti od vašich zdrojov a zásobovanie vašej kuchyne miestnymi a ekologickými produktmi by sa tiež mali zväžiť
- keď sú adolescenti pripravení, mohli by mať na starosti hostiteľské povinnosti pri väčších skupinách ľudí pri stole – to im dáva pocit hrdosti a potvrdenie, že sú schopní obsluhovať hostí

Zdieľanie jedla je zdieľanie života a budovanie komunity je hlavnou potrebou študentov v tomto veku.

Môže to trvať niekoľko mesiacov, rok alebo dva, kým vaša kuchyňa bude fungovať správne a vaši adolescenti budú pracovať vedľa vyškolených a dôsledných dospelých. Verte im a buďte trpezliví; jedného dňa vás prekvapia dobre pripraveným jedlom a

kuchyňa bude uprataná. V budúcnosti nebudú ľutovať skúsenosti s prácou v kuchyni.

## **11. Poďakovanie**

Tento program by nebolo možné zaviesť a zapísať bez zapojenia týchto skvelých dospelých do kuchyne našej Montessori Farm School: Federico, Bruno, Michal, Kjartan, Josh, Julia, Julka, Eileen, Tosia, Vika, Kika a Emilka

– ako hovorí Dr. Montessori: „Dieťa, dospelý, bude vaším prvým učiteľom“. Spoločne sme sa veľa naučili.

Všetkým im ďakujem za pomoc v kuchyni, v umývárni, ako ceremoniálnym majstrom a za mnoho ďalších každodenných úloh na farme súvisiacich s kuchyňou. Tvrdili pracovali bok po boku s našimi dospelými učiteľmi a špecialistami – ďakujem všetkým, že to umožnili.