

# INSPIRACE



*Radosti stolování patří  
ke všem věkům,  
ke všem podmínkám, zemím a časům.*



Jean-Anthelme Brillat-Savarin  
(1775–1826)

KOLIK  
GENERACÍ SE SHROMÁŽDILO  
U VAŠEHO STOLU  
PŘI „OSLAVĚ DOBRÉHO JÍDLA“?

KOLIK RŮZNÝCH MÍST  
A KULTUR REPREZENTUJÍ?  
CO MÁTE SPOLEČNÉHO?

1



*Ó, naše Matko Země,  
ach náš Otče Nebe,  
jsme vaše děti a s unavenými zády vám  
přinášíme dary.*



píseň původních obyvatel Ameriky

PŮVODNÍ OBYVATELÉ AMERIKY  
SE K PŮDĚ CHOVALI ŠETRNĚ  
A NEPLÝTVALI JÍDLEM.

KOLIK JÍDLA  
VYHODÍTE VE VAŠÍ DOMÁCNOSTI  
ZA TÝDEN VY?

2



*Není pozitivnější věci, než je chléb.*



Fjodor Michajlovič Dostojevskij  
(1821–1881)

NA SVĚTĚ ŽIJE **VELKÉ MNOŽSTVÍ**  
**LIDÍ**, Více než 800 milionů, kteří  
**TRPÍ NEDOSTATKEM JÍDLA.**  
I V ČESKÉ REPUBLICĚ ŽIJÍ LIDÉ, KTERÍ SI  
ČASTO NEMOHOU DOSTATEK JÍDLA DOVOLIT.

DAROVALI JSTE NĚKDY POTRAVINY  
V RÁMCI SBÍRKY POTRAVIN  
NEBO POMÁHALI VAŘIT PRO POTŘEBNÉ?

3



*Tam, kde květy kvetou,  
existuje naděje.*



Lady Bird Johnson  
(1912–2007)

VZPOMENETE SI,  
KDY JSTE BYLI PŘEKVAPENI  
**HOUŽEVNATOSTÍ**  
**PŘÍRODY?**

NAPŘÍKLAD KDYŽ ROZKVELTA POUPATA  
PO ZNIČUJÍCÍM MRAZU?

4

# INSPIRACE



*To, že si můžeme vložit do úst něco, co vyrostlo na Zemi, je asi ta nejužší interakce, které jsme se Zemí schopni.*



Frances Moore Lappe  
(\*1944)

**KTERÉ JÍDLA VÁM PŘIPOMENE  
KONKRÉTNÍ MÍSTO  
NA ZEMI?**

**SÝR CAMEMBERT Z FRANCIE?  
PIZZA Z ITÁLIE?**

5



*Kdokoli, kdo by dokázal, aby dva klasy kukuřice nebo dvě stébla trávy vyrostla na místě, kde dříve rostlo pouze jedno, zasloužil by se o lidstvo více a poskytl by své zemi důležitější službu než všichni politici dohromady.*



Jonathan Swift  
(1667–1745)

**JAKÉ ROSTLINY NEBO PLODINY  
JSTE SAMI VYPĚSTOVALI?  
JAK JSTE SE O NĚ STARALI?**

**CO SE VÁM DAŘILO VYPĚSTOVAT  
A CO SE NAOPAK NEDAŘILO?**

6



*Nikdy nepochybujte o tom, že by malá skupina přemýšlivých, odhodlaných lidí mohla změnit svět. Ve skutečnosti je to jediná věc, která ho kdy změnila.*



Margaret Mead  
(1901–1978)

**ZAPOJILI JSTE SE NĚKDY  
DO HNUTÍ ZA NĚJAKOU  
ZMĚNU?**

**DOKÁŽETE SI VYBAVIT OSOBY  
NEBO SKUPINY LIDÍ, KTERÍ ZMĚNILI SVĚT?**

7



*Nikdy nezapomínejme, že kultivace země je nejdůležitější prací člověka. Poté, co začne orba půdy, následují další umění. Zemědělci jsou zakladateli lidské civilizace.*



Daniel Webster  
(1782–1852)

**BYL NEBO JE NĚKDO Z VAŠÍ RODINY  
ZEMĚDĚLEC?**

**POPIŠTE JEHO PRÁCI NEBO PRÁCI NĚKOGO,  
O KOM VÍTE, ŽE PRACUJE V ZEMĚDĚLSTVÍ  
NEBO VE VÝROBĚ POTRAVIN.**

**ZEMĚDĚLSTVÍ NENÍ PRÁCE, ALE ŽIVOTNÍ STYL,  
KTERÝ SE ČASTO PŘEDÁVÁ Z GENERACE NA GENERACI.  
ODDANOST SEDLÁKŮ PRÁCI V HARMONII S PŘÍRODOU JE  
NEZBYTNÁ K TOMU, ABY NÁM ZAJISTILI ZDRAVÉ JÍDLA.  
JAK MŮŽEME ZEMĚDĚLCŮM LÉPE PROJEVIT UZNÁNÍ  
ZA JEJICH PRÁCI?**

8

# INSPIRACE



*Je pozoruhodné, jak úzce souvisí historie jabloně s historií člověka.*



Henry David Thoreau  
(1817–1862)

**PROČ MYSLÍTE,  
ŽE K ZOBRAZENÍ  
RODOKMENU  
POUŽÍVÁME SCHÉMA STROMU?**

**POPIŠTE RŮZNÉ ČLENY VAŠÍ RODINY  
JAKO KOŘENY, KMEN NEBO OVOCE  
VAŠEHO RODINNÉHO STROMU.  
PROČ JE TAK VNÍMÁTE?**

9



*Vzdálí-li se lidské srdce od přírody, zatvrdí se. Lakota věděl, že nedostatek úcty k tomu, co roste, co je živé, rychle povede také k nedostatku úcty k lidem.*



Stojící medvěd z kmene Lakotů  
(1905–1939)

**PERSPEKTIVA A VNÍMÁNÍ  
HRAJÍ KLÍČOVOU ROLI V NAŠEM UZNÁNÍ  
A POCHOPENÍ PŘÍRODY.**

**SDÍLEJTE NĚKTERÝ SVŮJ ZÁŽITEK  
Z KRÁSNÉ PŘÍRODY  
NA NEOBVYKLÉM MÍSTĚ.**

10



*V každém čnějícím mysu,  
na každé zakřivené pláži,  
v každém zrnku písku je příběh Země.*



Rachel Carson  
(1907–1964)

**POPIŠTE, JAK PŘICHÁZÍTE  
DO STYKU S PŘÍRODOU  
V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ.**

**JSOU NĚKTERÁ PŘÍRODNÍ MÍSTA,  
KTERÁ JSTE DŘÍVE NAVŠTĚVOVALI,  
ALE KTERÁ DNES UŽ NEJSOU  
ZACHOVÁVÁ?**

11



*Po dobré večeři můžeme odpustit komukoliv,  
dokonce i svým vlastním příbuzným.*



Oscar Wilde  
(1854–1900)

**NAD DOBRÝM JÍDLEM MŮŽEME  
PROBRAT TOLIK  
ŽIVOTNÍCH ZKUŠENOSTÍ  
A VYŘEŠIT TOLIK  
PROBLÉMŮ!**

**JAK ČASTO VEČERÍTE  
SPOLEČNĚ S RODINOU?**

12

# INSPIRACE



# TVOŘIVOST

## REKLAMNÍ PŘESTÁVKA

VYBERTE SI NĚKTERÝ ZE SVÝCH OBLÍBENÝCH POKRMŮ A VYTVOŘTE NA NĚJ REKLAMU, KTEROU PŘEDSTAVÍTE OSTATNÍM.

*Přemýšlejte o všech reklamách, které nás nutí kupovat jídlo, a snažte se odhalit jejich triky.*

**VYMYSLTE CHYTRÉ A CHYTLAVÉ SLOGANY.**

*Máte 30 sekund na to, abyste přesvědčili ostatní hráče, aby si koupili váš produkt.*

1

## TO JABLKO JE ČERVIVÉ!

PŘEDSTAVTE SI, ŽE JSTE ČERV, KTERÝ SE UCHÁZÍ O MÍSTO V MÍSTNÍM ZASTUPITELSTVU.

**JAKÝ BY BYL  
VÁŠ PROGRAM?**

*Představte úžasnou práci červů z jejich perspektivy.*

**JAK BYSTE VYTVOŘILI LEPŠÍ  
PROSTŘEDÍ PRO ČERVY?**

*ČERVI NEJSOU ZROVNA OBLÍBENÍ, ale jsou velmi důležití, protože přetvářejí mrtvou organickou hmotu v půdu bohatou na živiny.*

2

## PŘEDSTAVTE SI, PŘEDSTAVTE SI, CO JSEM MĚL DNES K OBĚDU...

KOLIK PÍSNÍČEK, VE KTERÝCH SE ZPÍVÁ O JÍDLE NEBO STOLOVÁNÍ, SI DOKÁŽETE VYBAVIT?

*Každý z hráčů zanotuje jednu písničku. Například:*

*Měla babka čtyři jabka, a dědoušek jen dvě...*

*Zapomněla, vážení, na jahody mražený...*

*Což takhle dát si špenát...*

**Zpívejte hrdě a nahlas!**

3

Ukončení žní bylo od nejstarších dob spojeno s oslavami v podobě tradičních zvyků, zpěvu, tance a hodování.

## DOŽÍNKY

DOŽÍNKY JSOU OSLAVA HOJNOSTI, OSLAVA DOKONČENÉ PRÁCE, PODĚKOVÁNÍ ZA ŠTĚDRou ÚRODU A ÚSPĚŠNOU SKLIZEŇ.

Po období práce je čas na oslavu, tanec, hudbu a zpěv.

Například Indiáni z kmene Póniů tančí tanec důkuvzdání na oslavu „kukuřičné dívky“ Uti Hiata.

**Vyberte si své nejoblíbenější jídlo a ukažte ostatním svůj vlastní tanec k oslavě této dobroty.**

**Nestyd'te se a ztělesněte váš oblíbený pokrm úžasnými pohyby.**

**Můžete třeba předvést proces od semínka až na stůl.**

**Ostatní hráči mohou tleskat do rytmu.**

4

# TVOŘIVOST

## A OSCARA ZÍSKÁVÁ...

POKUD BY VAŠE OBLÍBENÉ JÍDLO VYHRÁLO  
FILMOVÉHO OSCARA, JAKÁ BY BYLA JEHO  
DĚKOVNÁ ŘEČ?

KOMU BY DĚKOVALO ZA SVŮJ ÚSPĚCH?

**STAŇTE SE ONÍM POKRMEM,  
MLUVTE JEHO HLASEM  
A SNAŽTE SE NEPLAKAT ŠTĚSTÍM.**

Místo sošky Oscara můžete použít  
solničku nebo sklenici na vodu.

Nikdy nezapomeňte na všechny  
suroviny, které z vás udělaly to,  
ČÍM NYNÍ JSTE.

5

Máte rádi pálivá jídla?

## TA PAPRIKA PÁLÍ!

POPIŠTE TO NEJPÁLIVĚJŠÍ JÍDLO,  
KTERÉ JSTE KDY JEDLI, A OSTATNÍM HRÁČŮM  
PŘEDVEĎTE VAŠI TEHDEJŠÍ REAKCI.

Většina kultur, které běžně připravují  
pálivé pokrmy, pochází z chudých,  
hustě osídlených regionů,  
kde je poměrně běžný nedostatek jídla.

**PÁLIVÉ POKRMY NÁS RYCHLEJI  
ZASYTÍ A TAKÉ DÉLE VYDRŽÍ.**

6

## POTRAVNÍ ŘETĚZEC

POKUD JSTE NĚKDY NĚCO STAVĚLI Z KOSTEK,  
VÍTE, ŽE KAŽDÁ KOSTKA JE DŮLEŽITÁ A MUSÍ  
BÝT PŘIDÁNA VE SPRÁVNOU CHVÍLI.

**VYTVOŘTE SPOLEČNĚ**  
krátký příběh o některém z pokrmů,  
které máte na stole.

**VY ZAČNETE**  
a pak pokračujte kolem stolu tak,  
že každý z hráčů přidá k příběhu  
jednu větu.

**TAKTO HRAJTE**  
několik kol, dokud nebude  
příběh uzavřený.

Nebojte se popustit uzdu vaší fantazii!

7

## TEST CHUŤOVÝCH BUNĚK

POŽÁDEJTE NĚKTERÉHO HRÁČE,  
ABY VÁM DAL OCHUTNAT KOUSEK  
NĚJAKÉ POTRAVINY ZE STOLU.

**SE ZAVÁZANÝMA OČIMA**  
ZKUSTE PODLE CHUTI HÁDAT,  
O JAKOU POTRAVINU SE JEDNÁ.

Zkuste vybrat potravinu,  
která se skládá z více ingrediencí.

Ten, kdo jídlo připravoval,  
posoudí správnost hádání.

8

# TVOŘIVOST

## KDYBYCH JÁ BYL KUKUŘIČNÝM KLASEM...

VYBERTE SI NA STOLE JEDNU POTRAVINU  
A POPIŠTE SVŮJ DEN Z JEJÍHO POHLEDU.

**NEŘÍKEJTE OSTATNÍM,  
KTERÁ POTRAVINA TO JE.**

Například kdybyste se převtělili  
do kukuřičného klasu, mohli byste říci:  
„Jsem tak rád, že už mě nezakrývá  
ta pleva! A ty vlásky mě také šimraly.“

**OSTATNÍ U STOLU BUDOU HÁDAT,  
KDO JSTE.**

9

## OSLAVA JÍDLA Z BLÍZKA

KDO PŘIVÁŽÍ JÍDLO, KTERÉ JÍTE?  
KDO HO PĚSTUJE?  
ODKUD POCHÁZÍ?

**Vyzvěte ostatní hráče, aby zvedli ruku,  
pokud znají jméno kohokoli,  
kdo je farmář nebo výrobce potravin.**

**Pokud vy někoho znáte,  
popište váš vztah s touto osobou  
a jak jste ji poznali.**

Jakým způsobem se můžete  
dozvědět více o tom, odkud vaše jídlo pochází  
a kdo je jeho výrobcem?

10

Vyberte si u stolu někoho,  
komu budete pokládat otázky.

## INTERVIEW

VAŠÍM ÚKOLEM JE ZJISTIT, JAKÉ JSOU JEHO  
NEJRANĚJŠÍ VZPOMÍNKY NA JÍDLO.

**Byl to špenát nebo babiččin  
čokoládový dort?**

**JAK TO CHUTNALO?  
JAK SE TEHDY CÍTIL?  
KDO PRO NĚJ TO JÍDLO PŘIPRAVIL?  
KDE HO JEDL?**

**Ptejte se,  
dokud nebudete znát  
celý příběh!**

11

Haiku je krátká lyrická báseň o třech verších  
původem z Japonska.

## HAIKU O JÍDLĚ

STARÁ JAPONSKÁ POEZIE DOKÁŽE  
VÝMLUVNĚ A STRUČNĚ VYJÁDŘIT  
NAŠE NEJVNITŘNĚJŠÍ POCITY.

**Rozdělte se na několik skupinek.**

**Každá si vybere jeden pokrm na stole  
a vytvoří haiku, prostřednictvím  
kterého jej popíše.**

**Například takto:  
Pod sakurou  
polévka rybí salát  
a na všem okvětní lístky**

12

# TVOŘIVOST





# ZAJÍMAVÁ FAKTA

KOLIK RŮZNÝCH KULTURNÍCH FOREM

## RÝŽE

EXISTUJE NA SVĚTĚ?

(A) 15 (B) 150 (C) 15 000

Pěstování rýže je staré více než 10 000 let.

PŘEDSTAVTE SI, ŽE BY SE VÁŠ RODINNÝ RECEPT PŘEDÁVAL

PO **500 GENERACÍ!**

POUŽÍVÁNÍ RÝŽE KE STRAVOVÁNÍ LIDÍ JE STARŠÍ NEŽ  
JAKÝKOLI RODINNÝ STROM, KTERÝ DOKÁŽETE SESTAVIT.

Který druh rýže doma používáte nejčastěji?

(C) 15 000

1

KOLIK  
CHUŤOVÝCH POHÁRKŮ  
MÁME NA JAZYKU?

(A) 100 (B) 1 000 (C) 10 000

Jmenujte jedno jídlo,  
které jste celý život **ODMÍTALI JÍST,**  
dokud jste ho jednou nezkusili  
**A NEZAMILOVALI SI HO.**

(C) 10 000

CHUŤOVÉ POHÁRKY JSOU SMYSLOVÉ ORGÁNY NA JAZYKU,  
KTERÉ NÁM UMOŽNŮJÍ ROZEZNAT ČTYŘI ZŘETELNĚ ODLIŠNÉ CHUTĚ:  
SLANOU, SLADKOU, KYSELOU A HOŘKOU.  
PRŮMĚRNÝ ČLOVĚK MÁ ASI 10 000 CHUŤOVÝCH POHÁRKŮ  
A TY SE OBNOVUJÍ PŘIBLIŽNĚ KAŽDÉ DVA TÝDNY.

2

NEJVZÁCNĚJŠÍ KÁVA NA SVĚTĚ SE JMENUJE  
**KOPI LUWAK**  
A POCHÁZÍ Z INDONÉSIE. JEJÍ CENA ZA 1 KG JE:

(A) 400 Kč (B) 4 000 Kč (C) 14 000 Kč

Cibetková káva Kopi Luwak je indonéské národní bohatství.

Tato káva se vyznačuje tím, že prošla trávicím traktem  
KUNOVITĚ ŠELMIČKY JMÉNEM CIBETKA.

Na kilo pražené kávy je zapotřebí téměř 4 tisíc lusků  
s kávovými zrny.

Možná vás překvapí,  
že většina známých nápojů se vyrábí také v biokvalitě.  
JE TO NAPŘÍKLAD VÍNO, PIVO, ČAJ, MLÉKO, DŽUSY, KÁVA  
NEBO DOKONCE KOLOVÉ LIMONÁDY.

Jaký je váš nejoblíbenější nápoj?

(C) 14 000 Kč

3

*Eroze půdy probíhá alarmující rychlostí.*

KOLIK LET TRVÁ,  
**NEŽ SE VYTVOŘÍ**  
1 CM PŮDY?

(A) 1 rok (B) 10 let (C) 100 let

Vytvoření jednoho centimetru půdy trvá ve střední Evropě

**PŘIBLIŽNĚ 100 LET.**

S OBNOVOVÁNÍM PŮDNÍ VRSTVY POMÁHÁ KOMPOSTOVÁNÍ  
A EKOLOGICKÝ ZPŮSOB HOSPODAŘENÍ.

Jak nakládáte s kuchyňským odpadem u vás doma?

(C) 100 let

4

# ZAJÍMAVÁ FAKTA

KDYŽ VIDÍME HERCE VE FILMU JÍST ZMRZLINU,  
CO VE SKUTEČNOSTI JEDÍ?

- (A) marcipán (B) sýr cottage  
(C) bramborovou kaši

DOKÁŽETE SI VYBAVIT FILM, PŘI JEHOŽ SLEDOVÁNÍ  
DOSTANETE HLAD NEBO CHUŤ NA JÍDLO?

Proč?

Zde je několik filmů, kde jídlo hraje významnou roli:  
„Což takhle dát si špenát“, „Jíst, meditovat, milovat“,  
„Čokoláda“, „Ratatouille“.

Máte rádi zmrzlinu? Jaký druh je váš nejoblíbenější?

- (C) bramborovou kaši

PŘI FILMOVÉM NATÁČENÍ BY SE ZMRZLINA POD HORKÝMI SVĚTLY  
PŘÍLIŠ RYCHLE ROZTEKLA. PROTO POKUD UVIDÍTE SVÉ OBLÍBENÉ  
HERCE LÍZAT VE FILMU ZMRZLINU, JEDNÁ SE NEJSPÍŠE PŘÁVĚ  
O BRAMBOROVOU KAŠI.

5

JAK DLOUHO KRÁVA KAŽDÝ DEN  
PŘEŽVYKUJE  
PÍCI?

- (A) 2 hodiny (B) 4 hodiny (C) 8 hodin

SPRÁVNÁ ODPOVĚĚ JE 8 HODIN DENNĚ,  
TO JE PŘIBLIŽNĚ

**30 000 PŘEŽVÝKNUTÍ!**

Zkuste i vy sami vaše příští sousto přežvýkat alespoň 30x.

- (C) 8 hodin

6

JAK DLOUHO  
OBVYKLE TRVÁ SLEPICI,  
NEŽ SNESE JEDNO VAJÍČKO?

- (A) 21 dní (B) 3 dny (C) 1 den

Jaká je nejdelsí doba, po kterou jste  
PŘIPRAVOVALI NĚJAKÉ JÍDLO?

O jaké jídlo se jednalo?

Bylo k výjimečné události?

- (C) 1 den

SLEPICI ZABERE PRŮMĚRNĚ 24 HODIN, NEŽ SNESE JEDNO VEJCE.  
JEDNÉ SLEPÍČÍ REKORDMANCE SE ALE PODAŘILO ZA DEN SNĚST  
DOKONCE 7 VAJEC.

7

*V přírodě roste přes 100 druhů různých jedlých  
květín, které byly po tisíce let v kulturách  
po celém světě používány k přípravě pokrmů.*

PŘEČTĚTE NÍŽE UVEDENÉ NÁZVY KVĚTIN  
A POŽÁDEJTE OSTATNÍ HRÁČE,  
ABY ODHADLI JEJICH CHUŤ:

karafiát	*	příchuť hřebíčku
fialka	*	sladká
slunečnice	*	listová, hořká
maceška	*	sladká až kyselá
měsíček	*	hořký, kořenitý
jasmín	*	lehce sladký
ibišek	*	kyselý
fenykl	*	chuť lékořice

Nikdy nekonzumujte květiny z květinářství.

Vždy si nejdříve zkontrolujte, že květy jsou jedlé, že pocházejí  
z čisté přírodní lokality a nebyly chemicky ošetřeny.

8

# ZAJÍMAVÁ FAKTA

## KDO A KDY VYNALEZL VIDLIČKU?

- (A) Francouzi v roce 1533
- (B) Italové v roce 1050
- (C) Řekové v roce 850 př. n. l.

Jíte raději příborem nebo jen vidličkou či lžící?

- (C) Řekové v roce 850 př. n. l.

VIDLIČKY MŮŽEME NAJÍT JIŽ V ANTICKÉM ŘECKU, ODKUD SE ROZŠÍŘILY NA STŘEDNÍ VÝCHOD. EVROPANÉ VIDLIČKY ZAČALI POUŽÍVAT AŽ V 11. STOLETÍ, KDY JE PŘIVEZLA MANŽELKA BENÁTSKÉHO DOŽETE ZE SVÉ NÁVŠTĚVY BYZANCE.

9

## KTERÁ Z NÁSLEDUJÍCÍCH PRAVIDEL DODRŽUJE EKOLOGICKÉ HOSPODAŘENÍ?

- (A) udržování a zvyšování půdní úrodnosti
- (B) zákaz používání toxických a perzistentních chemických pesticidů a hnojiv (dlouhodobě setrvávající v prostředí)
- (C) podpora biologické rozmanitosti
- (D) chov hospodářských zvířat pokud možno co nejbliže k jejich přirozenému chování
- (E) vše výše uvedené

## BIOPOTRAVINY JSOU DOBRÉ PRO NÁS I PRO PŘÍRODU. NAVÍC SKVĚLE CHUTNAJÍ.

Máte osobní zkušenost s biopotravinami?

- (E) vše výše uvedené

PŘI EKOLOGICKÉM HOSPODAŘENÍ A VÝROBĚ BIOPOTRAVIN MUSEJÍ BÝT DODRŽOVÁNA VELMI PŘÍSNÁ PRAVIDLA.

10

## AŽ ŽIJE OVOCE

KTERÉ Z NÁSLEDUJÍCÍCH PRODUKTŮ JE POVAŽOVÁNO ZA OVOCE?

- (A) jablko
- (B) rajske jablko
- (C) avokádo
- (D) všechny vyjmenované

KTERÉ JE TVOJE OBLÍBENÉ OVOCE?

Jak je nejradyji jíš?

- (D) všechny vyjmenované

VŠECHNY VYJMENOVANÉ PRODUKTY PATŘÍ MEZI OVOCE. OVOCE OBSAHUJE SEMÍNKA.

11

## PARDON!

KOLIKRÁT ČLOVĚK PRŮMĚRNĚ ZA DEN ŘÍHNE?

- (A) 10krát
- (B) 25krát
- (C) 6krát
- (D) 2krát

KAŽDÝ TO DĚLÁ.

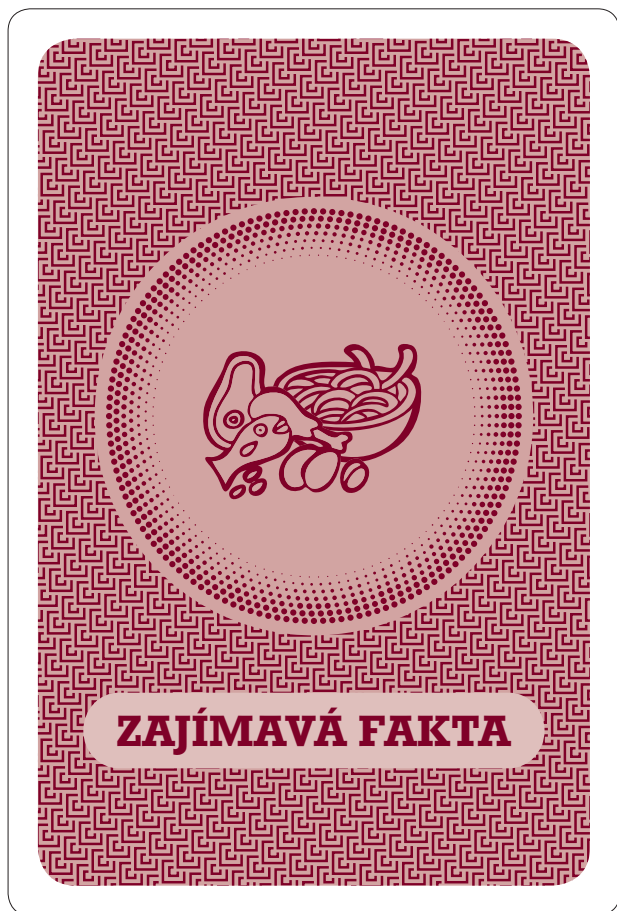
PO KTERÉM JÍDLE OBVYKLE ŘÍHÁŠ?

- (A) 10krát

PŘI JÍDLE POLYKÁME TAKÉ VZDUCH, KTERÝ NÁSLEDNĚ MUSÍ Z TĚLA VEN. CESTUJE Z ŽALUDKU NAHORU JÍCEN A VEN ÚSTY.

12

# ZAJÍMAVÁ FAKTA



# PŘÍBĚHY

## PRVNÍ SOUSTO

POPIŠTE PRVNÍ PLOD, KTERÝ JSTE  
OCHUTNALI POTÉ, CO JSTE JEJ  
VLASTNORUČNĚ UTRHLI ZE STROMU,  
VINICE NEBO VYTÁHLI ZE ZEMĚ.

**Rajče? Mrkev?  
Žížala?**

Popište chuť a cokoliv dalšího,  
na co si vzpomenete.

Bylo horké léto na venkově?

Bylo deštivé odpoledne  
u vás na zahradě?

1

## KDO VÁS MÁ RÁD?

KDO Z VAŠICH BLÍZKÝCH  
DOKÁŽE NEJLÉPE PŘIPRAVIT  
VAŠE OPRAVDU OBLÍBENÉ JÍDLO?

**POPIŠTE TOTO JÍDLO**

a  
**jakékoliv podrobnosti,  
které ho činí tak speciálním.**

2

## PRVNÍ HOSTINA

KTERÝ POKRM JSTE SE POPRVÉ  
POKUSILI PŘIPRAVIT ÚPLNĚ SAMI?

**JAK TO DOPADLO?**

Co byl ten největší

**NEÚSPĚCH,**

který jste v kuchyni zažili?

POŘÁD JEŠTĚ TYTO POKRMY VAŘÍTE?

3

## KUŘECÍ VÝVAR

KDYŽ CÍTÍTE, ŽE NA VÁS  
NĚCO LEZE, KTERÉ POTRAVINY  
VÁM UDĚLAJÍ DOBRĚ?

**ROHLÍK  
S ČOKOLÁDOU  
NEBO**

**RYBÍ TUK?**

JAKÝ JE VÁŠ TAJNÝ ZÁZRAČNÝ LÉK?

4

# PŘÍBĚHY

## KUCHYŇSKÝ STŮL

POPIŠTE VÁŠ JÍDELNÍ STŮL U VÁS DOMA.  
JE ZE DŘEVA NEBO SKLENĚNÝ?

**KAŽDÝ DEN A KAŽDÝ VEČER  
SE U NĚJ DĚJÍ RŮZNÉ VĚCI.**

Jaké rodinné aktivity  
a hostiny se u vašeho jídelního stolu  
odehrávají?

Jak se váš rodinný stůl  
liší od toho,  
který mají vaši přátelé?

5

## JABLKO NEPADÁ DALEKO OD STROMU

JAKÁ JÍDLA JEDLI  
VAŠI PRARODIČE, KDYŽ JIM  
BYLO TOLIK, CO VÁM DNES?

**Popište rodinný recept,  
který se ve vaší rodině předává  
z generace na generaci.**

**KDO S TÍMTO  
RECEPTEM PŘIŠEL  
A JAK SE ČASEM  
VYVÍJEL?**

6

## POHODOVÉ JÍDLO

KDYŽ JSTE VE STRESU,  
JAKÉ JÍDLO VÁS UKLIDNÍ?

**Kdo vám  
tohle jídlo ukázal  
a jaký se s ním  
pojí příběh?**

7

## ŠÍLENÁ KOMBINACE

JAKÁ JE NEJŠÍLENĚJŠÍ  
KOMBINACE JÍDEL, KTERÁ JSTE  
KDY JEDLI NEBO RÁDI JÍTE?

**Zkusili jste si někdy  
NA CHLEBA NAMAZAT  
BURÁKOVÉ  
MÁSLO  
S MAJONÉZOU  
A BANÁNEM?**

**Jak jste na svou zvláštní  
kombinaci jídel přišli?**

8

# PŘÍBĚHY

## DOMÁCÍ JISTOTY

NA CO SE MŮŽETE  
VŽDY SPOLEHNOUT,  
ŽE NAJDETE  
VE VAŠÍ DOMÁCÍ SPÍŽI?

Jaké potraviny  
máte doma vždy  
PO RUCI?

9

## SMRADLAVÉ TVARŮŽKY

VYBAVÍTE SI NĚJAKÉ JÍDLO, KTERÉ  
PŘÍŠERNĚ SMRDÍ,  
ALE VÝBORNĚ CHUTNÁ?

Vůně zelňačky může někomu vadit,  
ale zelňačka je přitom výborná.

Popište také jídlo, které máte rádi  
a které krásně voní.

10

## SYROVÉ NEBO VAŘENÉ

MÁTE NĚJAKOU  
POTRAVINU RADĚJI SYROVOU  
NEŽ UVAŘENOU?

NAPŘÍKLAD MRKEV?

Nebo je něco,  
co máte raději uvařené  
než syrové?

11

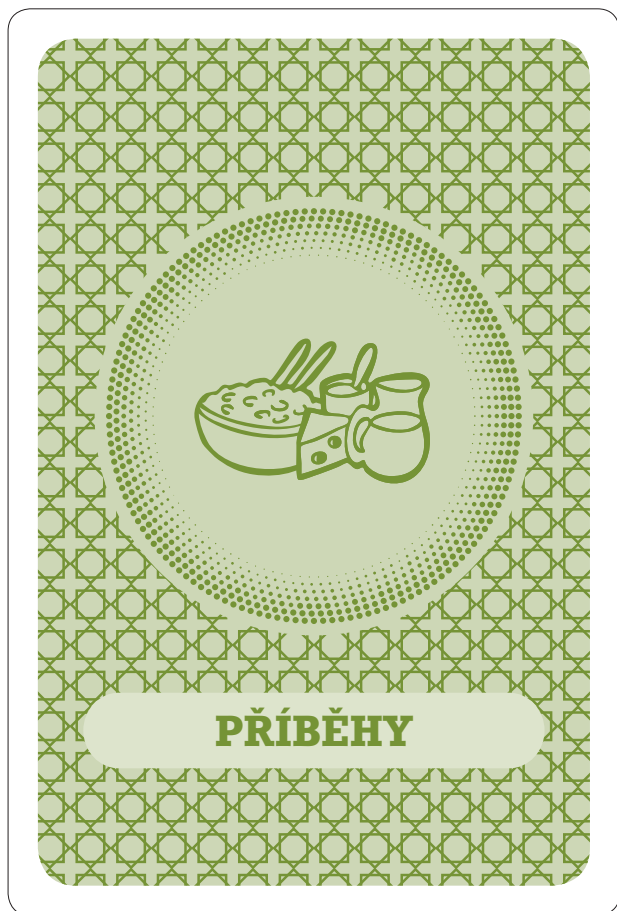
## JAK VÁM TO ROSTE NA ZAHRADĚ?

Pochází některé z jídel na stole  
ZE ZAHRÁDKY  
NĚKOHO Z HOSTŮ?

Jaká jsou tajemství  
vašeho zahradničení?

12

# PŘÍBĚHY





# SDÍLEJTE



*Zamyslete se nad pocity, které ve vás tato  
„Oslava dobrého jídla“ vyvolala.*

**AŤ KAŽDÝ Z HOSTŮ  
VYJÁDŘÍ JEDNÍM SLOVEM,  
CO PRO NĚJ DNEŠNÍ  
SETKÁNÍ ZNAMENALO.**

**SDÍLEJTE SVÉ MYŠLENKY A POCITY  
S OSTATNÍMI A POKUŠTE SE  
HOSTINU S OSLAVOU  
DOBRÉHO JÍDLA ZAVÉST  
JAKO TRADICI.**

