

Mozkový jogging 13 M. D. Rettigová

je dynamické cvičení aktivující kognitivní (poznávací) funkce. Cvičení vede ke zvýšení rychlosti vnímání, zlepšení koncentrace, udržení schopnosti logického usuzování a efektivního zpracování informací.



1. M. D. Rettigová na ilustraci Jana Vilímka. Najděte 11 rozdílů:



2. Magdalena Dobromila Rettigová (1785 Všeradice - 1845 Litomyšl) b-l- zač- tkem 19. st-l. pr-kopnic- v gastron-m-cké lit-rat-ře a v k-chařsk-m um-ní. Shr-m-ždil - -si 700 k-chařsk-ch př-dpis-, kt-ré shrn-la do zn-m- knih- „Dom-cí k-ch-řka, čili: sn -dno p-ch-pit-lné a pr-skoum-né pouč-ní, kter-k se m-sité i p-stní p-krm- vš-ho dr-h- nejch-tn-jším způs-b-m v-ří, p-kou a z-děl-vají; kt-r-k s- rozm-nit- mo-čn- a -vocn- lah-dky, z-v-řenin- a t. d. přípr-v-jí; kt-rak s- t-bule n-jnov-jším zp-sob-m p-krývají; kr-mě mn-h-ch jin-ch a v d-mácn-sti n-vyhn-t-lně potř-bn-ch v-cí“ (1826). P-psala v ní b-žn- a j-dnod-chá jídl-, -le i jídl- sv-t-ční, n-kter- d-k-nce -ž s dv-c-ti ch-dy. Rettigová, z- kt-r- s- p- sň-tk- s- spis-v-tel-m, J. A. S. R-ttig-m v r-ce 1808, st-la vl-st-n- cky zam-ř-ná b-dit-lka, ps-la t-ké p-zdr-vné b-sně a div-d-lní hr-, a pr-zu, j-jímž cí- lem b-la m-r-lní, cit-vá a v-lní v-ch-va.



Akademik sport
centrum

Zdroj: <https://www.businessleaders.cz/2016/06/mozkovy-jogging-aneb-5-tipu-jak-nastartovat-svou-myslivnu-na-plne-obratky/>; https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Soubor:Jan_Vil%C3%ADmek_-_Magdalena_Dobromila_Rettigov%C3%A11.jpg; Murgová, R. (1988) Hospodyňkám od A do Z. 1. vyd. Bratislava, Obzor, 328 s.; Dušánková A., 1868: Domácí kuchařka M. D. Rettigové. 10. přepracované vydání. Praha, J. Pospíšil, 550 s.

Mozkový jogging 13 (Str. 2)

M. D. Rettigová



3. Dušená polévka M. D. Rettigové: Rozkrájej na kousky libru hovězího a libru skopového masa, půl libry hovězích jater a libru všelikých odpadků od drůbeže: nožičky, jatýrka, žaloudky a t. d. Dej všecko na rendlík, k tomu 2 loty másla, půl libry rozkrájené cibule, čtvrt libry kořene petružele i s natí, čtvrt libry mrkve, půl libry celeru, libru kapusty, vše rozkrájené, kousek zázvoru a jeden bobkový list, popraš to lotem—půl lžící soli, přikrej to poklicí a nech dusit až do vysmahnutí; rozumí se, že se tím musí častěji zamíchat, aby se to nepřipálilo. Když to již hnědou barvu dostává a máslo pod tím se již začíná pěnit, popraš to lotem pěkné mouky, přidej k tomu ještě asi lot másla a míchej tím ustavičně; když se na dně kůra tvoří, nalej na to 6 žejdlíků vody a míchej tím stále, aby se to přischlé ze dna odlouplo; potom to zase přikrej pokličkou a nech opět asi dvě hodiny vařit, konečně to proced' skrze sejtko.

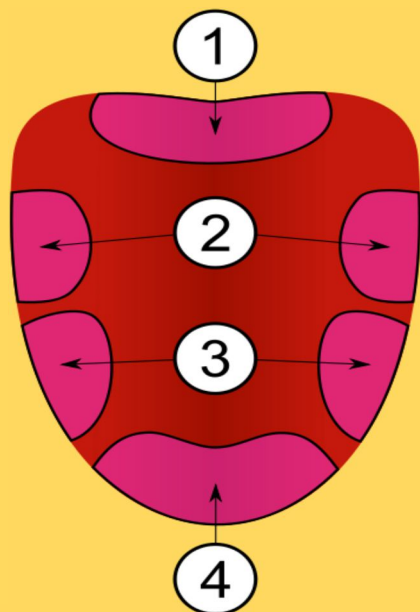
Tato polívka se může buď večer v kávových šálcích podávat, anebo se jí může v poledne s rozličnými svítky použít.

Jaká je hmotnost (v g) použitých surovin? _____

Kolik litrů polévky se podle předpisu uvaří? _____

(Nápověda: 1 žejdlík = 0,48 l, 1 lot = 16,05 g, 1 libra = 513 g)

4. Přiřad'te tradiční vnímané chutě k zónám s vyšší koncentrací chuťových receptorů lidského jazyku



.....slané

.....kyselé

.....sladké

.....hořké

Uved'te příklady potravin s těmito chutěmi:



Mozkový jogging 13 (Str. 3)

M. D. Rettigová



5. Popište, co znamenají následující pojmy:

Bezé _____

Blanšírování _____

Bujon _____

Dalamánek _____

Džuveč _____

Ementál _____

Filet _____

Gratinování _____

Hokaido _____

Jáhly _____

Kroupy, krupky _____

Lůj _____

Marcipán _____

Perkelt _____

Ragú _____

Remuláda _____

Steak _____

Šodó _____

Štrúdl _____

Tarhoňa _____

Zelí kysané _____

Žervé _____



Mozkový jogging 13 (Str. 4)

M. D. Rettigová



6. Vytvořte písmenkového hada: jednotlivá písmena se v pětihláskových slovech posouvají „jako had“.

D	_____
O	_____
B	_____
R	_____
O	_____
M	_____
I	_____
L	_____
A	_____

7. Jaký nástroj nebo nástroje použijete v kuchyni při:

Krájení _____	Loupání _____
Škrábání _____	Řezání _____
Mixování _____	Míchání _____
Šlehání _____	Sekání _____
Tření _____	Umývání _____
Nabírání _____	Strouhání _____
Hnětení _____	Pasírování _____
Vážení _____	Naklepávání _____
Smažení _____	Pečení _____
Grilování _____	Dušení _____
Fritování _____	Vaření _____
Cezení _____	Nalévání _____

