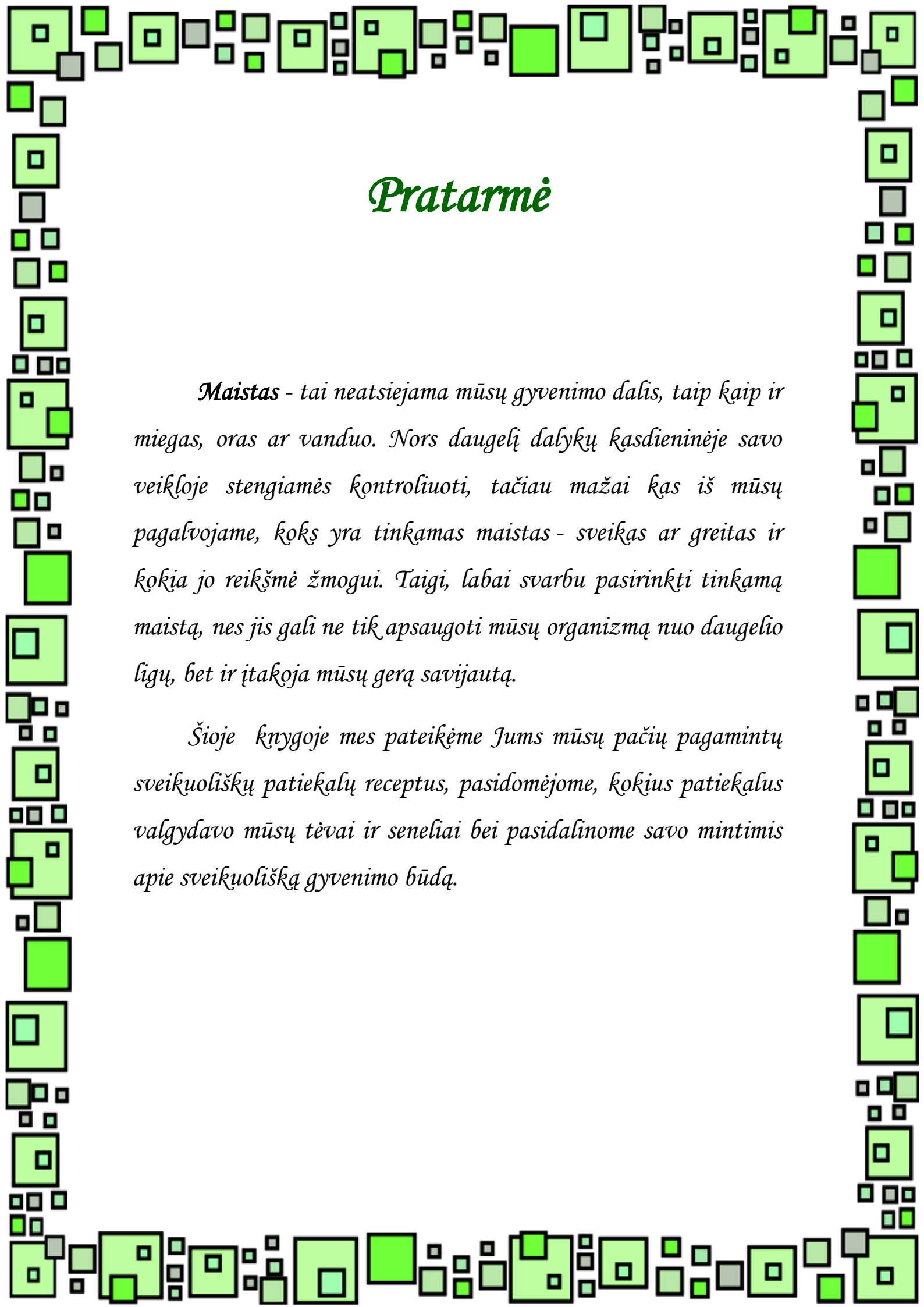


*Klaipėdos „Smeltės“
progimnazijos 5c klasė*

SVEIKUOLIŲ KNYGA



A decorative border composed of various sizes of green and yellow squares with black outlines, arranged in a somewhat irregular pattern around the edges of the page.

Pratarmė

***Maistas** - tai neatsiejama mūsų gyvenimo dalis, taip kaip ir miegas, oras ar vanduo. Nors daugelį dalykų kasdieninėje savo veikloje stengiamės kontroliuoti, tačiau mažai kas iš mūsų pagalvojame, koks yra tinkamas maistas - sveikas ar greitas ir kokia jo reikšmė žmogui. Taigi, labai svarbu pasirinkti tinkamą maistą, nes jis gali ne tik apsaugoti mūsų organizmą nuo daugelio ligų, bet ir įtakoti mūsų gerą savijautą.*

Šioje knygoje mes pateikėme Jums mūsų pačių pagamintų sveikuoliškų patiekalų receptus, pasidomėjome, kokių patiekalų valgydavo mūsų tėvai ir seneliai bei pasidalinome savo mintimis apie sveikuolišką gyvenimo būdą.

Nesveikas maistas + TU =?

Sudalyvauti „Sveikatiados“ projekte nusprendėme vos išklaušę paskaitą „Nesveikas maistas+tu?“, kurią mums skaitė mokyklos med.

darbuotoja D.

Stašiškienė. Čia mes sužinojome apie saveiko maisto naudą ir nesveiko maisto žalą žmogaus organizmui, diskutavome apie sveikos mitybos



principus, kalbėjome apie savo dienos racioną bei su malonumu analizavome vaizdinę medžiagą.



Štai keletas akimirkų iš mūsų paskaitėlės.



Mūsų receptai



Sveikuolių pusryčiai

Reikės:

- 1st.dribsnių(greitai paruošiamų)
- 1st.verdančio vandens.
- 0.5st.jogurto.
- riešutų.
- 1/4 obuolio.
- 1/4 kriaušės.
- 1/2 banano.



Gaminimo eiga:

Stiklinę dribsnių suberti į dubenėlį, užpilti verdančiu vandeniu ir išmaišyti. Įpilti 0.5st.jogurto(jogurtas gali būti pagal skonį tik neriebus), susmulkinti riešutus, supjaustyti vaisius viską suberti į dubenį ir gerai išmaišyti.
Skanaus!



Gintarės receptas

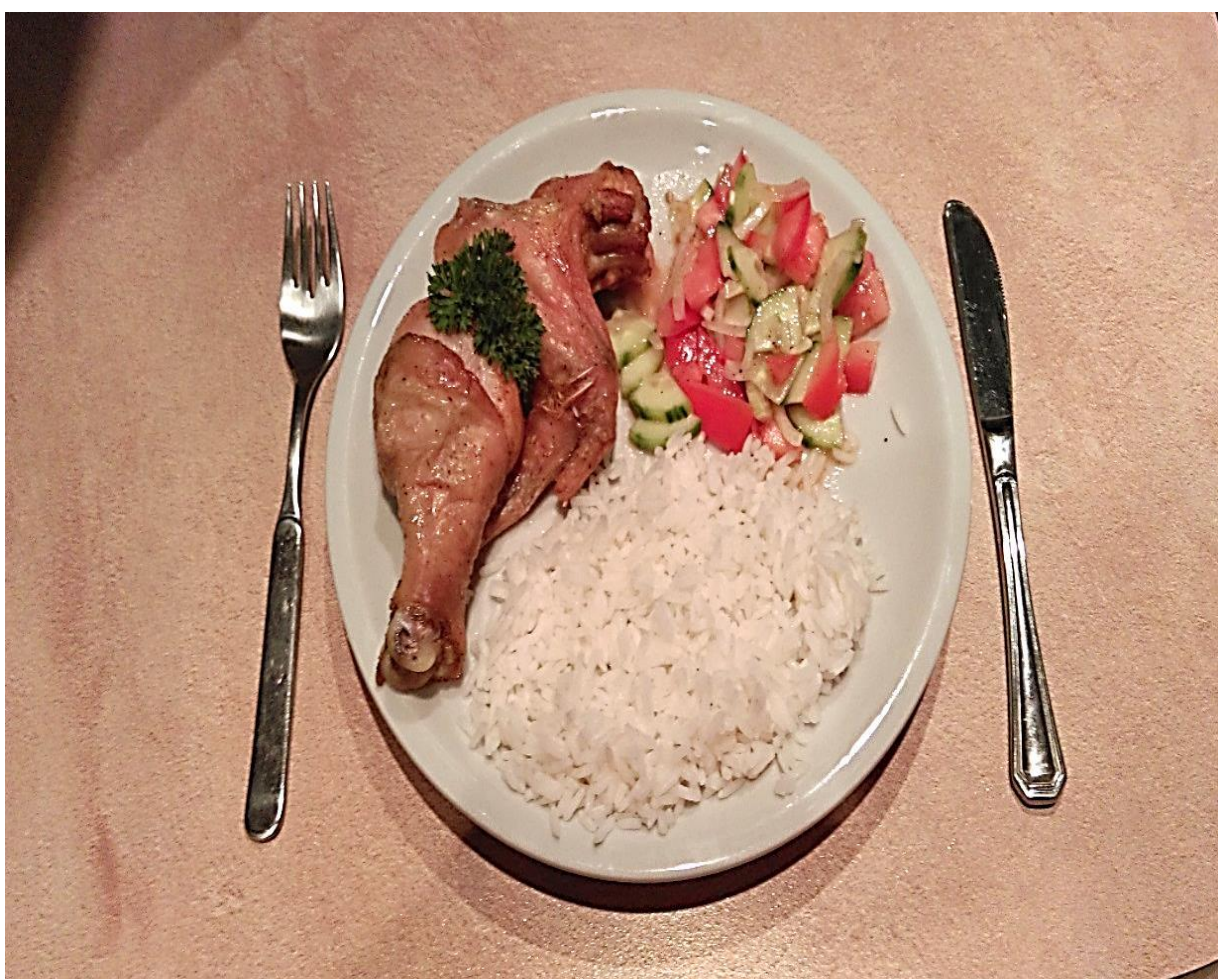
Garų krosnelėje kepta vištiena su ryžiais ir šviežių daržovių salotomis

Vištiena: užmarinuotą vištieną kariu, druska, pipirais, vištienos prieskoniais kepame garų krosnelėje 200 laipsnių temperatūroje 30 minučių.

Ryžiai: ryžius užplikome verdančiu pasūdytu vandeniu ir pakaitiname 10 minučių, palaukiame kol ryžiai išbrinks.

Salotos: pomidorus, agurkus, svogūną, supjaustome, pagardiname citrina, druska, pipirais ir alyvuogių aliejumi.

Patiekalą papuošiame petražolių šakele. SKANAUS!



Dijaro ir jo mamos receptėlis

Troškintas Triušis

Reikės:

- Juodieji pipirai, malti
- Krapai, smulkinti, 1 valgomas šaukštas
- Lauras, lapeliai, 3 vienetai
- Mairūnas
- Morkos, 2 vienetai
- Petrazoės, smulkintos, 1 valgomas šaukštas
- Pomidorai, 1 vienetas
- Rozmarinas, šakelės, 3 vienetai
- Svogūnai, 2 vienetai
- Triušiena, 600 gramų
- Grietinėlė, 400 mililitrų
- Druska
- Aliejus



Gaminimo eiga:

Mėsą nuplauti, supjaustyti mažesniais gabalais, pabarstyti pipirais, druska ir pakepinti didelėje troškintuvėje su šiek tiek aliejaus.

Tada sudėti į troškintuvę ant triušienos susmulkintus svogūnus, morkas bei pomidorą (be odelės) ir patroškinti apie 8 min.

Supilti grietinėlę, sudėti lauro lapus, mairūną, rozmarino šakeles, krapus, petražoles, dar paskaninti druska bei pipirais ir uždengus troškinti apie 1 val., virš mažos ugnies.

Patiekti dar karštą su mėgstamu garnyru.

Skanaus.

Aro receptas

Sausainiai su riešutais ir džiovintais vaisiais

Reikės:

- 2 kiaušinių
- 250g miltų
- 200g cukraus
- 1 šaukštelio kepimo miltelių
- 150g džiovintų slyvų
- 150g lazdyno riešutų
- 1 citrinos žievelės



Gaminimo eiga:

Įsijunkite orkaitę 180C, tegul kaista, kol maišysite tešlą. Pasiruoškite skardą ir ją ištieskite kepimo popieriumi. Miltus persijokite su kepimo milteliais ir sumaišykite su cukrumi, kiaušinius lengvai paplakite. Riešutus ir vaisius pasiruoškite kitame dubenyje kartu su tarkuota citrinos žievele. Riešutų ir džiovintų vaisių nepjaustykite, tegul būna dideli, paskui, kai jau juos iškeptus pjaustysite, tai ir patys susismulkins. Į miltus supilkite kiaušinius ir šaukštu sumaišykite. Jei tešla visai nelimpa, įdėkite truputį dar kiaušinio arba šaukštelį vandens. Kai sumaišysite ir viskas maždaug atrodo kaip tešlos gabalas, dėkite visus priedus ir dar kartą pamaišykite. Iš tešlos padarykite dvi didesnes arba tris – keturias mažesnes dešras, pailgas ir truputį plokščias. Dėkite į kepimo skardą. Šaukite į orkaitę ir kepkite apie pusvalandį, jie turi būti parudę, bet nesudegę ir padžiuvę, praktiškai jau beveik iškepę, bet dar minkšti.

Sausainius gamino Paulius su savo mama Inga

Moliūgų sriuba

Reikės

- 1 vidutinio dydžio moliūgas
- 2 morkos
- 1 svogūnas
- 4-5 skiltelės česnako
- Druska
- Juodieji pipirai
- Vištienos sultinys 2 kubeliai
- Aliejus



Gaminimo eiga

Daržoves nulupti. Moliūgą susmulkinti kubeliai, morkas, svogūnus griežinėliais ir pakepinti apie 10 min. ant aliejaus. Pakepintas daržoves sukrėsti į puodą, užpilti vandens, sudėti česnako skilteles, sultinio kubelius ir virti kol morkos ir moliūgas suminkštės. Sriubą sutrinti elektriniu plaktuvu, pagardinti druska bei pipirais.

Trintą moliūgų sriubą galite paskaninti skrudintos duonos kubeliais arba patarkuotu sūriu. Skanaus!

Andriaus receptas

Svarainių traškučiai



1. Pirmiausia reikia prisiskinti svarainių.



2. Juos nuplauti, supjaustyti ir išimti sėklytes.

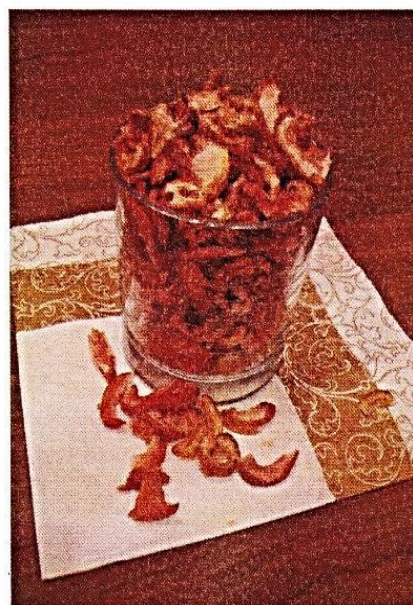
3. Užberti daug cukraus ir laikyti 2-3 dienas, kol išsiskirs daug sulčių.

4. Sultis nupilti. Užvirinti ir supilstyti į stiklainius. Turėsime skanaus sirupo!



5. Svarainių skilteles paberti ant švaraus popieriaus ir džiovinti tamsioje gerai vėdinamoje vietoje.

6. Išdžiūvusius svarainiukus galima susipilti į popierinius maišelius ir vaišinti draugus.



Žygimanto receptas

Trinta dilgėlių sriuba



Reikės:

- 2 morkos
- 3 vidutinio dydžio bulbės
- apie 300g jaunų dilgėlių

- 1l daržovių sultinio
- druskos, pipirų pagal skonį
- grietinė arba jogurtas

Sudelkite tarkuotas morkas, gabalėliais pjaustytas bulbes į katilą, užpildkite sultiniu ir virkite, kol bulbės suminkštės. Dilgėles nuplaukite, nasmulkinkite ir suberkite į sriubą. Pavirkite apie 5 min. Įberkite druskos ir pipirų pagal skonį. Sutrinkite smulkiu turku. Patiekite su duonos skrebučiais, duoniniais ar tiesiog duonos riekelėmis ir grietine. Škanus!

Evelinos receptas

Šaltibarščiai pagal Mariją

Reikės:

Didelio dubens; 2 litrai šaltibarščių kefyro; burokėlių; agurkų; 3-4 kiaušiniai; svogūnų laiškų; krapų; grietinės; druskos.

Gaminimo eiga

Į dubenį supilkite šaltibarščių kefyrą, sudėkite sutarkuotus burokėlius bei kūbeliais supjaustytus agurkus. Pasmulkinkite kiaušinius, svogūnų laiškus ir krapus bei viską suberkite į dubenį. Įdėkite keletą šaukštų grietinės, įberkite druskos ir viską gerai išmaišę galite skanauti.



Marijos receptas

Žuvis daržovių pataluose



Reikės: 500 g mėgstamos žuvies file, 450 g bulvių, 150 g morkų, 350 g saldainių pipirų, 200 g svogūnų, aliejus kepti, druskos, maltų juodųjų pipirų pagal skonį.

Gaminimas: Žuvį supjaustyti gabalėliais ir išdėti prieškepiniais. Bulves, morkas ir pipirus susmulkinti. Svogūnus supjaustyti pusiaučiukais. Tępinio indą iškloti folija ir išdėti aliejumi. Įdėti sudėti žuvį su daržovėmis, pagardinti prieškepiniais, uždengti folija ir kepti apie 45 min. orkaitėje, įkaitintoje iki 180°C temperatūros. Nuimti nuimti foliją ir kepti dar apie 15 min., kol gražiai apskrus. Patiekti su daržovėmis. Galima papuošti mėgstamais žalumynais.

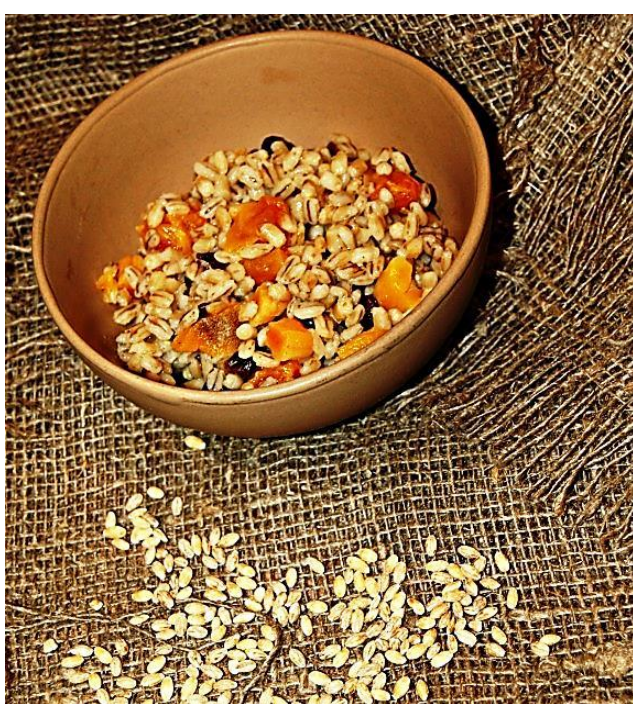
Martynos receptas

Ką valgydavo mūsų senoliai?

Nuo vaikystės mus lydi šilčiausi prisiminimai apie gimtuosius namus. Žmogus kaip medis įauga į tėvų žemę ir iš čia, laikydamasis senolių papročių, tradicijų, semiasi stiprybės visam gyvenimui. Mes nutarėme pasidomėti, kokius gi patiekalus valgydavo mūsų tėvai ir seneliai.

Rasalninkas

Tai šalta sriuba, kuri buvo gaminama iš krosnyje keptų silkių galvų ir pagardinama burokėlių „sunka“.



Grucė

Tai perlinių kruopų košė, kuri buvo paskaninama medumi, džiovintomis uogomis bei vaisiais.

Kastinys

Žemaitiškas lengvas valgis iš grietinės bei sviesto su prieskoniais. Valgytas dažniausiai pasninkų ir talkų dienomis su karštomis bulvėmis ar duona.



Buriejus

Tai burokėlių ir džiovintų grybų salotos, kurios dažniausiai buvo valgomos šiltos.



Kanapinė

Tai tobulas žemaitiškas patiekalas iš kanapių sėklų, kuris būdavo valgomas su karštomis bulvėmis, virtomis su lupena.



Kalba vaikai

Morkos, kriaušės ir
burokai - tai labai
sveika ir gerai.

Danila Drankin

Aš manau, kad sveiką maistą
reikėtų valgyti dažniau. Jis yra
ne tik sveikas, bet ir skanus.

Justinas Belskis

Visi vaisiai ir visos
daržovės yra mūsų
draugai!

Andrej Bulbenkov

Svogūnėliai, ridikėliai ir morkytės-

Visos mūsų kaimo gėrybės.

Pačios skaniausios daržovytės

Yra užaugintos mano mamytės.

Aras Šniaukas

Jei valgysi sveiką maistą,
tai būsi sveikas ir judrus.

Viltė Radzevičiūtė

Esu vaisių salotų
mėgėja. Jas suvalgiusi
jaučiuosi sveika ir
energinga.

**Oresta
Jokubauskaitė**

Vaisiai ir daržovės-sveika

Valgyti juos reikia.

Jei tau morka neskanu-

Valgyk obouliuką tu!

Auksė Naujokaitytė

Valgau daug daržovių

Ir jaučiuos gerai.

Bet vanduo, vanduo, vanduo-

Draugas man tikrai!

Danila Pylskij



Knygutę kūrė 5c klasės mokiniai:

*Belskis Justinas
Bičkaitis Žygimantas
Bulbenkov Andrej
Dacis Rokas
Dobradziejūtė Neila
Drankin Danila
Dzindzeletaitė Evelina
Jokubauskaitė Oresta
Juška Kristupas
Kiškūnaitė Marija
Končiūtė Ernesta
Kuliš Dijaras
Mikalauskytė Gabrielė
Naujokaitytė Auksė
Pilelytė Gabrielė
Piliūtė Martyna
Pylskij Danila
Pocius Gediminas
Radzevičiūtė Viltė
Šeškutė Kamilė
Šniaukas Aras
Vaitekūnas Paulius
Vasilkevičius Naurijus
Žebrauskaitė Gintarė*

O jiems padėjo – 5c klasės auklėtoja

Inga Norvaišienė