

Mājturība un tehnoloģijas 6. klasei

Uzturs. Ēdiena gatavošana.

Sveiks, draugs. Radušos apstākļu dēļ meklēsim iespēju, kā praktiski un lietderīgi mācīties mājās.

Iesāktās tēmas un praktiskos darbus uz mirkli atliksim un sāksim ko jaunu!

Sāksim mūsu nākošo tēmu **uzturs** un **ēdiena gatavošana**.

Pirmās nodarbības mērķis:

- Iepazīties ar savas mājas virtuvi un pagatavot vienkāršu ēdienu.

Šodien būs vairāki uzdevumi (izpildi tos **secīgi** nesteidzies uz priekšu.)

1. Iepazīties ar pamata darba drošības noteikumiem virtuvē un obligāti tos izlasīt. (5min.)
 - Izlasīji? Ja jā, tad dodies tālāk ↓
2. Atrodi kur tavā virtuvē ir lietas, kas noteikumos rakstīti **treknajā** rakstā (5min.)
 - Ja vari tagat tās atrast ar “aizvērtām acīm” lasām tālāk ↙
3. Pievienotajās fotogrāfijās ir grāmatas lapaspuses, kuras jāizlasa. (10min.)
 - Vari lasīt bildes palielinot
 - Izmantot Internetu kurā var atrast visu grāmatu
4. Ceru, ka esi sapratis kāda veida ēdiens būs jāgatavo? (paturi to prātā)
5. Izvēlies vienu no receptēm **vai** atrodi internetā savu recepti kura atbilst iepriekš lasītajam.
6. Iepazīsties ar vērtēšanas lapu un visām ailītēm, lai saprastu kā iegūt labāku vērtējumu. 11 😊
7. **Visas** nepieciešamās sastāvdaļas saliec uz galda un **nofotografē** (neaizmirsti sāls, ūdens utt.).
 - Fotogrāfija ir svarīga, tā būs nepieciešama.
8. Ja reiz esi tik tālu ticis vari sākt gatavot sevis izvēlēto recepti.
 - Neaizmirsti, ka labāk septiņas reizes nomēri un tikai tad nogriez 😊
 - Droši prasi pieaugušā padomu un **negatavo** vienatnē.
9. Gatavošanas procesa gaitā uztaiši vienu **fotogrāfiju**.
 - Šādi tu iegūsi vairāk punktus
10. Kad esi visu pagatavojis ir pienācis laiks visu skaisti salikt uz šķīvja un noformēt pasniegšanai.
 - Atceries, ka cilvēks ēd ne tikai ar muti, bet arī ar acīm.
11. Vēl pēdējā **fotogrāfija** cik skaisti viss sanācis.
12. Degustēšana
13. Virtuves kārtošana
 - Labs rezultāts ir sasniegts, ja virtuve pēc tavas gatavošanas ir palikusi **kārtīgāka**.
14. Palicis pavisam nedaudz
15. Aizpildām vērtēšanas lapu, ievēro kuram jāaizpilda katra noteiktā ailīte.
16. Kad viss **saglabāts** ar savu vārdu un klasi priekšā (lai neatnāk man tukša lapa) Nosūti man šo dokumentu atpakaļ.
 - *janis_kraujs_9M_zupa.docx*

Kad esi ticis tik tālu, esi pelnījis nelielu atpūtu 😊

Pamata darba drošības noteikumi virtuvē

1. Nodarbības laikā jābūt disciplinētam un precīzi jāizpilda norādījumi.
2. Pirms darba virtuvē jānomazgā rokas, jāapsien tīrs **priekšauts** (būtu vēlams), gari mati jāsasien.
3. Strādājot ar stikla traukiem, jābūt uzmanīgam, lai tie nesaplīst, ja tomēr tas ir noticis – lauskas nedrīkst vākt ar rokām, bet jāuzslauka ar **birsti** uz **šaufeles**.
4. Lietojot asus priekšmetus, lai izvairītos no savainojumiem, nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi.
5. Vāks no karsta katla vai pannas jānoņem ar **speciālu lupatiņu** vai **cimdu**.
6. Pirms nodarbības vecāks pārbauda, vai izmantojamās **ierīces** ir darba kārtībā un nav bojātas, bojātas ierīces lietot aizliegts.
7. Darbu beidzot, jāpārbauda un jāizslēdz elektriskās ierīces, to aizliegts darīt ar slapjām rokām.
8. Gatavojot ēdienus, produkti rūpīgi jānomazgā un jānotīra, nedrīkst izmantot bojātus produktus.
9. Pēc nodarbības jāsakārto **sava darba vieta**, virtuve ir jāuzkopj, **trauki** un **inventārs** jānomazgā, jānoslauka, jānoliek vietā.
10. Darba laikā saudzīgi jāizturas pret izmantojamo inventāru un iekārtām.
11. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta tavas rīcības dēļ, paziņo par to vecākiem.
12. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties jāziņo vecākiem, kurš nepieciešamības gadījumā sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.
13. Aprunājies ar vecākiem par virtuves un iekārtu lietošanu tajā (noteikti uzzināsi daudz jauna un noderīga).

Vērtēšanas lapa

Npk.	Jautājums	Atbilde	Punkti	legūts	Aizpilda
1	Kāda veida ēdienu šodien gatavoji?	•	2		Skolēns
2	Ar kādām grūtībām saskāries	• •	2		Skolēns
3	Cik personām ēdienu pagatavoji? (Tikai sev -2punkti, visai ģimenei -4punkti)	•	2 vai 4		Skolēns
4	Fotogrāfija nr.1	levieto bildi šajā ailītē(un izdzēs šo tekstu sarkano)	3		Skolēns
5	Fotogrāfija nr.2	levieto bildi šajā ailītē(un izdzēs šo tekstu sarkano)	3		Skolēns
6	Fotogrāfija nr.3	levieto bildi šajā ailītē(un izdzēs šo tekstu sarkano)	3		Skolēns
7	Trīs lietas, ko šodien iemācījies gatavojot ēst?	• • •	No 0-3		Skolēns
8	Kāda bija Jūsu bērna atieksme pret darbu?	• •	No 0-4		Aizpilda un novērtē vecāks
9	Gatavošanās darbam	•	No 0-4		Aizpilda un novērtē vecāks
10	Darbs virtuvē (ēst gatavošana)	•	No 0-4		Aizpilda un novērtē vecāks
11	Darba vietas kārtība (gatavojot ēst)	•	No 0-4		Aizpilda un novērtē vecāks
12	Darba vietas kārtība (beidzot darbu)	•	No 0-7		Aizpilda un novērtē vecāks
Ieteikumi skolotājam		• •			Aizpilda vecāks
14	Skolotāja vērtējums	Saziņa ar skolotāju, uzdevumu kārtīga izpilde, receptes izvēle,	8		Skolotājs
15	Digitālās prasmes	Prot atvērt e-klasē vēstuli	2		Skolotājs

5. KARTUPEĻU ĒDIENI

Ne velti kartupeļus dēvē par otro maizi, jo tie ir vērtīgs uzturprodukts un tos, daudzveidīgi sagatavojot, plaši lieto uzturā.

Arī tautas gudrība vēsta: “Kartupelis baro, maize dod spēku.”

Kopš tiem laikiem, kad Latvijas teritorijā ievada kartupeļus, šis dārzeņis ir kļuvis par ļoti nozīmīgu produktu ikdienas un svētku ēdienkartē. No kartupeļiem gatavo dažādus ēdienus – gan sāļos, gan saldus. Rīvētu kartupeļu masu var pievienot gan pīrādziņu mīklai, gan sāļajiem un arī saldajiem cepumiem, gan kūkām.

Ir pazīstamas daudzas kartupeļu šķirnes. Atšķirīgu šķirņu kartupeļos ir dažāds cietes daudzums: vieni kartupeļi izvārīti ir ļoti miltaini, bet citi – stingri un gludi. Ja iespējams, atkarībā no ēdiena veida, kuru iecerēts pagatavot, jāizvēlas arī kartupeļu šķirne. Piemēram, biezeņu gatavošanai labāk izmantot miltainus kartupeļus, bet salātu gatavošanai ieteicams izvēlēties mazāk miltainus kartupeļus.

Tas, cik daudz vērtīgu uzturvielu būs kartupeļu ēdienā, atkarīgs no ēdienu izvēles un prasmīgas tā pagatavošanas.

Visvairāk uzturvielu saglabājas krāsni ar mizu ceptos kartupeļos. Šķēlēs sagrieztus un taukos vai eļļā ceptus kartupeļus organisms pārstrādā vissliktāk, tāpēc šādi pagatavotus kartupeļus nav ieteicams ēst vakarā.

Ja kāda ēdiena – salātu, sacepumu, klimpu, cepumu u.c. gatavošanai paredzēts izmantot vārītus kartupeļus, tad tos vāra ar visu mizu, lai saglabātos uzturvielas. Tomēr šādi pagatavotos kartupeļos būs daudz mazāk vitamīnu, jo kartupeļi tiek vai nu atkārtoti karsēti, vai arī uzglabāti.

Kartupeļu ēdienus var gatavot arī no veikalos piedāvājamiem sausajiem kartupeļu biežputru koncentrātiem vai saldētiem (sagriežtiem) frī kartupeļiem un saldētām kartupeļu klimpām. Tomēr šajos produktos būs vēl mazāk vitamīnu un arī garša būs atšķirīga.



Nevārītus, sarīvētus kartupeļus tautas medicīnā izmanto kompresēm, apdegumu un applaucējumu ārstēšanā.

300 g kartupeļu
sāls

Vārīti kartupeļi



Kartupeļus nomazgā, nomizo, vēlreiz noskalo. Ja kartupeļi nav vienāda lieluma, tad lielākos pārgriež uz pusēm.

Kartupeļus liek verdošā sālsūdenī tā, lai ūdens tos nedaudz nosedz, un strauji uzvāra. Pēc tam samazina liesmu un vāra vēl 3 minūtes.

Nolej ūdeni (apmēram pusi), katlu cieši nosedz ar vāku un turpina vārīt uz mazas uguns, līdz kartupeļi gatavi.

Pavasari, kad kartupeļi sāk asnot, tos liek vārīties aukstā ūdenī un sāli pieber tad, kad kartupeļi ir pusgatavi.

Uzvārītiem kartupeļiem nolej šķidrumu. Katlu bez vāka liek uz lēnas uguns, lai kartupeļi apžūst un kļūst miltaini.

Jaunus, gludus, veselus un tīri nomazgātus kartupeļus var vārīt un pasniegt ar mizu.

Vecus kartupeļus ar visu mizu var vārīt līdz asnošanas sākumam. Kartupeļus liek vārīties aukstā ūdenī un sāli pieber, kad kartupeļi pusgatavi.

Asnot sākušus kartupeļus ar mizu nevāra!

Kartupeļus pasniedz siltus kā piedevu pie zivju un gaļas ēdieniem vai arī kā patstāvīgu ēdienu ar mērcēm, biežpienu un citām piedevām.

Ar mizu vārītus kartupeļus izmanto apceptu un saceptu ēdienu, kā arī dažādu salātu gatavošanai.

Kartupeļu vēdekļiši

4 personām



Kartupeļus nomizo, iegriež plānās šķēlītēs, pārkaisa ar sāli, pipariem un rīvētu sieru tā, lai tas iebirtu starp iegriezumiem. Visu liek ugunsdrošā stikla veid-

nē, pārlej nedaudz ūdens. Uz katra kartupeļa uzliek sviesta piciņu un cep sakarsētā cepeškrāsnī.

10 kartupeļu
4 ēdamkarotes rīvēta
siera
sāls, pipari, sviests

Kartupeļu biezenis ar biezpienu (stuķis)

1 personai



Nomizotus kartupeļus izvāra, nosusina un saspaida vai caurberž.

Uzvāra pienu, tajā izkausē sviestu, pievieno kartupeļiem. Visu karsējot maisa, pieliek biezpienu, turpina karsēt un maisīt, līdz biez-

piens sakūst un izveidojas vijīga masa.

Kartupeļu biezeni pasniedz ar skābētiem vai marinētiem gurķiem, sīkos gabaliņos sagrieztu saceptu cauraugušu speķi un sīpoliem. Pie kartupeļu biezeņa var dzert pienu vai kefīru.

Biezpiena vietā var izmantot jebkuru sieru (arī kausēto sieru, piemēram, "Dzintars"), skābu krējumu, garšas uzlabošanai var piebērt nedaudz ķimeņu. Sviestu var likt pēc izvēles.

175 g kartupeļu
30 g piena
10 g sviesta
50 g biezpiena

Kartupeļu klimpas

4 personām



Vārītu kartupeļu masā iemaisa sakultas olas, sāli, miltus un visu samaisa.

Uz mīklas dēļa uzber miltus, mīklu izveltnē, pārziež ar sviestu vai pārkaisa ar rīvmaizi vai riekstiem. Izvelt-

nēto mīklu vēlreiz stingri noveltnē, sagriež 7–8 cm garās sloksnītēs, sloksnītēm saspiež galus, un liek verdošā, nedaudz sālītā ūdenī un lēni vāra. Kad klimpas uzpeldējušas, tās pavāra vēl dažas minūtes, tad klimpas izņem ar putu karoti.

Klimpas kā patstāvīgu ēdienu pasniedz pārlietas ar sabrūninātu sviestu vai skābu krējumu.

500 g vārītu kartupeļu
2 olas
125 g miltu
2 ēdamkarotes sviesta
100 g sasmalcinātu riekstu vai 70 g saldas rīvmaizes
sāls



- Nosauc ēdienus, kurus var pagatavot no kartupeļiem!
- Kuri ir tradicionālie latviešu kartupeļu ēdieni?
- Salīdzini vārītu kartupeļu, kartupeļu biezeņa, krāsni ceptu vai taukos ceptu kartupeļu uzturvērtību!
- Pagatavo kādu kartupeļu ēdienu! Izvērtē to!