Kauno Jono Basanavičiaus gimnazija

LIETUVOS MOKINIŲ TECHNOLOGIJŲ OLIMPIADOS

„METŲ LAIKAI“

Projektinio namų darbo aprašas

Morkų pyragas su džiovintais vaisiais ir riešutais

Darbą atliko:

IB klasės mokinė Augustina Bugenytė

Darbo vadovė:

Technologijų mokytoja metodininkė
Danutė Černiauskienė

Kaunas 2014 m.

TURINYS

1. ĮVADAS 2

2.KURIAMO PRODUKTO PROJEKTAVIMAS, KŪRIMO EIGA IR REZULTATAI.....2

3. MEDŽIAGŲ PASIRINKIMAS.....4

4. PASIRINKTOSDARBOPRIEMONĖS.....4

5. TECHNOLOGINIAIPROCESAIIR JŲ REZULTATAI.....5

6.IŠVADOS.....8

7. INFORMACINIAI ŠALTINIAI..... 8

1. ĮVADAS

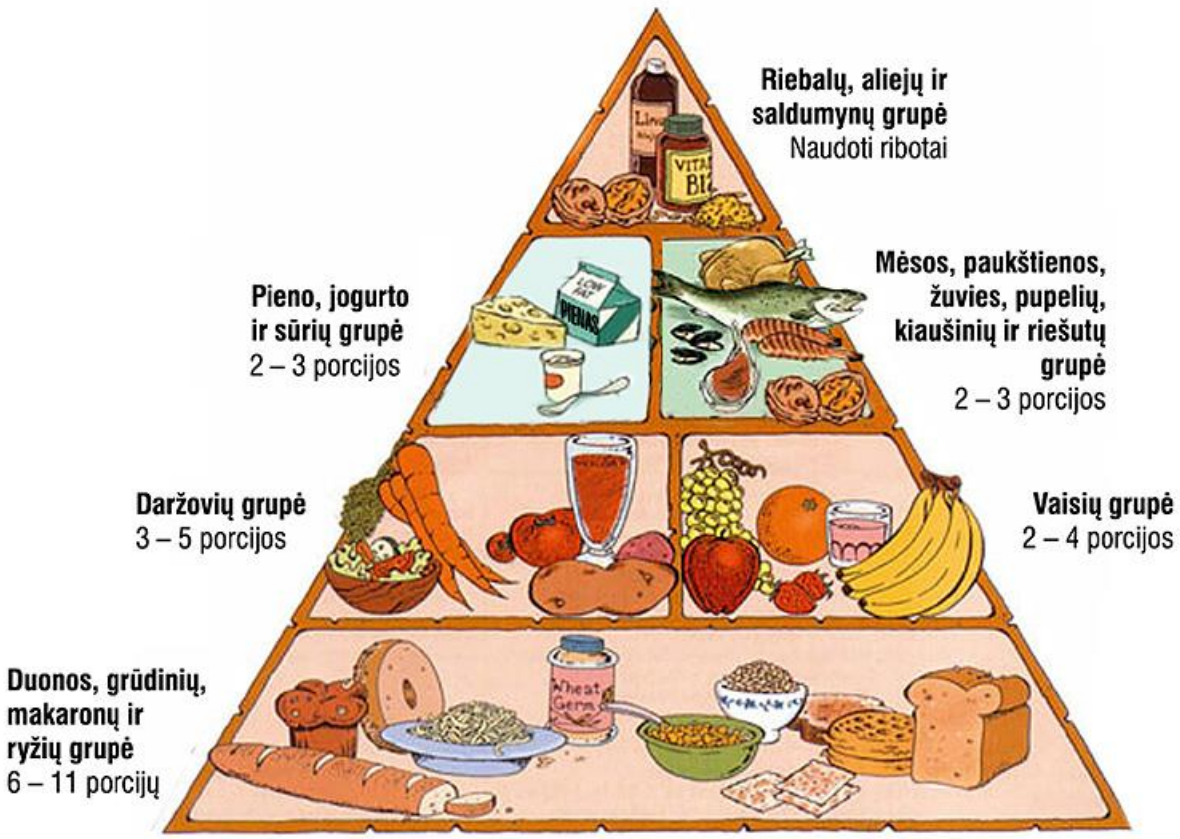
Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis teigiama, kad daugiau kaip 50 proc. žmogaus sveikatos priklauso nuo jo gyvensenos. Nuo mitybos priklauso žmogaus fizinė ir protinė raida, darbingumas, sveikata, gyvenimo trukmė. Daugelį metų buvo skelbiama racionali, vėliau subalansuota, mityba. Pastaruoju metu vis plačiau kalbama apie sveiką mitybą.

Per dieną žmogus turi gauti apie 40 įvairių skirtingų medžiagų, o jų suteikia tik visavertė mityba, sako Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto profesorius Rimantas Stukas. „Jei žmogus valgo daug sezoninių daržovių, vaisių, uogų, tuo metu jis aprūpina organizmą. Bet jokiu būdu negalima įsivaizduoti, kad ilgam prisikrauna kaip į sandėlį“, – pabrėžia jis.

Jau daugumai tampa žinoma, kad sveika mityba - pati draugiškiausia ir efektyviausia dieta. Skirtinai nei dietos, sveika subalansuota mityba padės atskiratyti svorio patikimai. Pripratus prie sveikos mitybos numestas svoris nebesugrįš niekada. Sveikos mitybos receptai - tiems kas pasiryžę turėti sveiką kūną ir sveiką sielą.

2. KURIAMO PRODUKTO PROJEKTAVIMAS, KŪRIMO EIGA IR REZULTATAI

Siekdama kuo geriausių sveikos gyvensenos rezultatų, gamindama patiekalus visuomet atkreipiu dėmesį į sveikos mitybos piramidę, kurioje nurodyta, kokių produktų racione turi būti daugiausia, o kokių mažiausia. Daugiausiai reikėtų valgyti tų maisto produktų, kurie pavaizduoti piramidės pagrinde. Iš grūdinių produktų, bulvių, daržovių ir vaisių turėtų susidaryti daugiau nei pusė visos per parą gaunamos energijos.



Kadangi šiam projektui norėjau pagaminti saldų patiekalą, rinkausi jį pagal tai, kad į jo sudėtį įeitų daržovės.Kilo mintis iškepti morkų pyragą.

Šiam tikslui peržiūrėjau turimus maisto gaminimo vadovėlius, taip pat internete skelbiamus kepinių receptus. Patiko keli receptų variantai:

1.Morkų pyragas su razinomis ir riešutais

http://www.gaspadine.lt/receptas/morku-pyragas-su-razinomis-ir-riesutais-9891

2. Morkų pyragas

http://www.gaspadine.lt/receptas/morku-pyragas-678

Kaip pagrindą savo gaminamam morkų pyragui išsirinkau pirmąjį variantą, kadangi į jo sudėtį įeina ne tik morkos, bet ir razinos bei graikiniai riešutai.

Išsirinkusi patikusį receptą, tam, kad produkto maistinė vertė būtų kuo didesnė, be razinų ir graikinių riešutų, papildomai nusprendžiau pridėti kitų džiovintų vaisių: abrikosų, papajų, spaguolių bei migdolų drožlių. Atsižvelgdama į tai, kad šio darbo tema „Metų laikai“, pyragą nusprendžiau supjaustyti gabaliukais ir juos papuošti skirtingai, pagal 4 metų sezonus.

3. MEDŽIAGŲ PASIRINKIMAS

Morkų pyragui su džiovintais vaisiais ir riešutais reikės:

- 2 stiklinių miltų,
- 2 arbatinių šaukštelių valgomosios sodos,
- 1 arbatinio šaukštelio druskos,
- 1 arbatinio šaukštelis cinamono,
- 1 stiklinės cukraus,
- 1 ½ stiklinės aliejaus (rapsų, sojų arba kitokio visiškai bekvapio; alyvuogių aliejus netiks!),
- 4 kiaušinių,
- 3 stiklinių smulkiai sutarkuotų morkų (bulvine tarka),
- 1 stiklinės smulkintų graikiškų riešutų, džiovintų abrikosų, spanguolių, migdolų drožlių, razinų, papajų,
- papuošimui reikės balto ir rudo šokolado glazūros, džiovintų papajų, greipfrutų, ananasų, graikiškų riešutų, migdolų drožlių.

4. PASIRINKTOS DARBO PRIEMONĖS

Namųdarbui atlikti pasirinktos darbo priemonės ir įranga:

- keli dubenys,
- mikseris,
- pjaustymo lenta,
- peilis,
- stiklinis indas kepimui,
- kepimo popierius,
- elektrinė orkaitė.

5. TECHNOLOGINIAI PROCESAI IR JŲ REZULTATAI

Pasirinkusi gaminamą patiekalą ir įsigijusi reikalingus produktus,pradėjau kepti morkų pyragą su džiovintais vaisiais ir riešutais.

1. Dideliame inde mikseriu išplakiau kiaušinius su cukrumi bei aliejumi, vėliau sudėjau miltus, sumaišytus su druska, soda, cinamonu ir dar kartą viską sumaišiau:

2. Tuomet paeiliui sudėjau sutarkuotas morkas, džiovintus vaisius bei riešutus ir dar kartą viską gerai sumaišiau:

3. Pasirinktą kepimo formą išklojau kepimo popieriumi ir į ją supyliau tešlą.

4. Kepiau45 minučių 160 laipsnių temperatūros orkaitėje:

5. Atvėsintą pyragą supjausčiau rombo formo gabaliukais ir sudėjau juos ant padėklo:

Kadangi šio darbo temayra „Metų laikai“, pyragą nusprendžiau papuošti, atsižvelgdama į 4 sezonų išskirtinumą:

1) žiemą primenančių pyrago gabaliukų puošybai panaudojau balto šokolado glazūrą, kokoso ir migdolų drožles,cinamono lazdelę,

2) pavasariui pavaizduoti panaudojau žalios spalvos džiovintą greipfrutą ir smulkintas džiovintas papajas, kurias pritvirtinau balto šokolado glazūros pagalba,

3) vasarai pavaizduoti panaudojau įvairiaspalves smulkintas džiovintas papajas ir ananasus, kuriuos taip pat pritvirtinau balto šokolado glazūros pagalba,

4) rudeniui pavaizduoti panaudojau rudo šokolado glazūrą, smulkintus graikiškus riešutus ir rusvos spalvos džiovintas papajas.

Gautas rezultatas atrodo taip:

6. IŠVADOS

Pagaminto morkų pyrago su džiovintais vaisiais ir riešutais sudėtyje yra daug skaidulų, kurios pagerina virškinimą, apsaugo nuo diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų ar net vėžio, mažina cholesterolio ir gliukozės koncentraciją kraujyje, beivitaminų, mineralinių medžiagų, natūralaus cukraus, mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų, antioksidantų, ALA (alfa linoleno rūgšties), augalinės kilmės Omega-3 riebalų rūgšties, aminorūgščių ir arginino.

Šis pyragas labai sotus, jį siūloma vartoti saikingai, ypač vyresniems ir alergiškiems žmonėms.

7. INFORMACIJOS ŠALTINIAI

http://www.gaspadine.lt/
Renata Ničajienė „Sezoninė virtuvė. 200 receptų pagal metų laikus“
Dr. Joel Fuhrman „Valgyk, kad gyventum“
Anne McRae „Tortai, pyragai ir kiti skanėstai. 1001 receptas iš viso pasaulio“