

Ignalinos rajono Daugėlišio vidurinė mokykla

*Technologijų olimpiados
darbo aprašas*

„Keturi metų laikai“

*Darbą atliko: Simona Cicėnaitė 10 kl. mokinė
Projekto vadovė: Genovaitė Panavienė,
technologijų mokytoja metodininkė*

Daugėliškis, 2014m.

Tikslas:

- *Pagaminti patiekalą, kuris atitiktų keturis metų laikus.*
- *Sukurti įdomų bei skanų patiekalą.*

Uždaviniai:

- *Sukurti patiekalą, naudojant pieno bei kiaušinių produktus.*
- *Gerai praleisti laiką.*
- *Sukaupti informaciją apie panaudotus patiekale maisto produktus.*

Priemonės:

- *Medinis šaukštas, dubuo, padeklas, pjaustymo lentelė, šakutė.*

Maisto produktai:

- *Švelnus fermentinis sūris, tepamasis sūris, virtų kiaušinių baltymai, krabų lazdelės, salotos, porai, paprikos.*

Darbo aprašymas

1. Maisto produktų aprašymas ir jų svarba

Pienas ir jo produktai

Pienas visada buvo ir bus pagrindinis visų mūšų maisto produktas. Pieno produktus mėgsta ir vaikai, ir suaugę. Daugiausia geriame karvės ar ožkos pieną bei valgome iš jų pagamintus produktus. Ožkos pieną rekomenduojama labiau alergiškiems žmonėms, nes jame esantys baltymai nealergizuoja.

Pienas ir jo produktai – puikiausias baltymų šaltinis. Svarbiausias pieno baltymas – kazeinas. Lipidų piene nėra daug, tačiau produktuose gali būti net iki 30g/100g – daugiausia fermentiniuose sūriuose. Piene yra ir vienintelio pieno angliavandenių – laktozės. Rūgščiuose pieno produktuose laktozės lieka labai mažai, jos vietą užima pieno rūgštis. Būtent dėl laktozės daugelis žmonių negali gerti pieno, nes organizme nebūna arba būna labai nedaug fermento, kuris šį angliavandenį suskaldytų. Todėl vaikai ar suaugę mieliau geria kefyra, rūgpienį, pasukas ar natūralų jogurtą. Piene yra daug mineralinių medžiagų, ypač kalcio (100g pieno 120 – 140 mg Ca), fosforo. Vitaminų piene nėra daug.

Maistine vertė nepralenkami pieno produktai – varškė, sūriai, nes juose ypač daug baltymų, kalcio (100g varškės sūrio – kalcio dienos norma!).

Kiaušinių svarba bei jų maistinė ir energinė vertė

Kiaušiniai yra vienas iš geriausių baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų šaltinių. Kiaušinių baltymas yra aukštos maistinės vertės, pagal amino rūgščių kiekį bei įvairovę prilyginamas mėsos ir žuvies baltymams. Suvartojus maistui kiaušinio baltymą, gaunama tik 17 kcal, visai negaunama riebalų ir cholesterolio.

2. Darbo eiga ir indigrientai

Sūrio užkandėlė „Keturi metų laikai“

- *300g švelnaus fermentinio sūrio*
- *140g krabų lazdelių*
- *150g tepamo sūrio*
- *3 kiaušinių baltymai (virti)*
- *2 pakeliai kokoso drožlių*
- *Žalumynai*

Paruošimas:

Smulkiomis kubeliais supjaustytą sūrį ir tepamą sūrį maišikliu sutrinti su minkštu sviestu. Iš gautos masės formuoti norimo dydžio kamuolėlius, juos apvolioti žalumynuose, paprikos arba kario milteliuose, smulkintose petražolėse bei salotose. Kamuolėlius įvolioti pagal norimą išgauti skonį ar spalvą. Kiekvieną kamuolėlį atsargiai įdėti į konditerinį popierinį krepšelį.

- *Žiema* – rutuliukai pavolioti kokoso drožlėse.
- *Pavasaris* – rutuliukai pavolioti susmulkintuose salotų lapuose.
- *Vasara* – rutuliukai pavolioti susmulkintuose paprikuose.
- *Ruduo* – rutuliukai pavolioti įvairių spalvų džiuvėsėliuose.

Patiekalas puoštas porų ir salotų lapais.

3. Darbo idėja

Šių metų technologijų olimpiadoje nusprendžiau dalyvauti vos sužinojus temą „Metų laikai“. Iš pat pradžių apgalvojau, jog mano darbas turi būti spalvingas bei atspindėti keturis metų laikus.

Kiekvieno žmogaus gyvenimą lydi laikas, metų laikai ar sezonai. Vos išgirdusi , pagrindinę šių metų technologijų olimpiados temą, iškart susimąščiau. „Metų laikai“... Kokia gi sąsaja sieja metų laikus ir maisto gamybą? Pagalvojusi supratau, jog šis ryšis yra gan artimas. Mat jau nuo seno lietuviai maitinosi ir gamino maistą pagal sezonus.

Kiekvienas iš šio patiekalo „kukulių“ simbolizuoja sezoną ir atspindi tam tikrą nuotaiką, tad jiems galime priskirti ir keletą eilučių iš poemos „Metai“.

Ruduo:

Ant saulelė vėl nuo mūs atstodama ritas
Irgi palikusi mus greita vakarop nusileidžia.
Vei kasdien daugiau ji mums savo spindulį slepia;
O šešėliai vis ilgyn kasdien išsitiesia.

Žiema:

Ant žiemos nasrai jau vėl rūstaudami grįžta,
Ir šiaurys pasišiaušęs vėl mus atleikia gandint.

Pavasaris:

Jau saulelė vėl atkoldama budino svieta
Ir žiemos šaltos triūsus pargriaudama juokės.
Šalčių pramonės su ledais sugaišti pagavo,
Ir putodams sniegs visur į nieką pavirto.

Vasara:

Sveiks, svieteli margs! šventes pavasario šventės;
Sveiks ir tu, žmogau! sulaukęs vasarą mielą.

Eskizai



