

# TRADICIONĀLO ĒDIENU DIENA

## levads

"Pasaki man, ko tu ēd, un es tev pateikšu, kas tu esi." - Žans Antelms Briljē-Savarēns (1825).

Ēdienam ir būtiska loma mūsu dzīvē. Ēdieni, ko mēs ēdam, ir cieši saistīti ar mūsu kultūru. Izpētot ēdienu, var daudz ko uzzināt par konkrētu kultūru. Patiesībā, iespējams, ir grūti pilnībā definēt kultūru, ja nav pievērsta uzmanība tās virtuvei.

Individuālā līmenī mēs uzaugam, ēdot savas kultūras ēdienus. Tas kļūst par daļu no mūsu būtības. Plašākā mērogā ēdiens ir svarīga kultūras sastāvdaļa. Tradicionālā virtuve tiek nodota no paaudzes paaudzē. Tā ir arī kultūras identitātes izpausme. Imigranti ņem līdzi savas valsts ēdienus, lai kur viņi dotos, un tradicionālo ēdienu gatavošana ir veids, kā saglabāt savu kultūru, kad viņi pārceļas uz jaunām vietām.

Ēdiens ir būtisks eksistencei, un tas, kā un kāpēc dažādu kultūru cilvēki ēd to, ko tie ēd, ļauj labāk izprast arī to rīcības motīvus. Tāpēc pārtika ir universāla nepieciešamība. Nav svarīgi, no kuras pasaules malas tu esi - tev ir jāēd. Un jūsu sabiedrības kultūra, visticamāk, ir attīstījusies tieši no šīs vajadzības - vajadzības ēst. Pēc tam, kad agrīnās civilizācijas attīstījās un devās tālāk par medībām un pārtikas vākšanu, daudzas no tām organizējās tādā veidā, kas veicināja pārtikas izplatīšanu un ražošanu. Tas nozīmēja arī to, ka dzīvnieki, zeme un resursi, kas atradās jūsu tuvumā, noteica ne tikai to, ko patērēt, bet arī to, kā to pagatavot. Garšvielu tirdzniecības izveidošana un tirdzniecības zīda ceļš ir divi piemēri tam, cik daudz pūļu daudzi veltīja, lai iegūtu vēlamās sastāvdaļas.

Turklāt populāru ēdienu sastāvdaļas var atklāt kultūras noslēpumus. Iespējams, ka tā ir visintriģējošākā konkrētās virtuves izpētes daļa. Noteiktos pasaules reģionos ir viegli pieejamas noteiktas sastāvdaļas, kas liecina par iedzīvotāju pārvietošanos gadsimtu gaitā, kā arī par kultūras paplašināšanos. Dodieties starpkultūru ceļojumā ar ēdienu, iepazīstot Turcijas, Sīrijas un Filipīnu ēšanas paradumus.

## Nepieciešamie materiāli

Atkarībā no aktivitātes – papīrs, zīmuļi, drukātas kartītes, šķēres, līme, flomāsteri, dzēšgumija.

## Instrukcijas un piemēri no Eiropas un citām valstīm

### Grieķija

**Aktivitāte Nr. 1 Apmeklējiet Turciju: "Tas pats ēdiens, līdzīgi vārdi"**

Lūdzu skatīt sadaļu par Turciju.

## **Aktivitāte Nr. 2 "Sastādiet iepirkumu sarakstu un dodieties iepirkties!"**

### Mērķi

Skolēni:

- Uzzinās par Grieķijas virtuvi un tās īpatnībām.
- Attīstīs savas sadarbības prasmes, strādājot komandā.
- Attīstīs kritisko un matemātisko domāšanu.
- Atpazīs un praktizēs masas un tilpuma mērījumus.
- Praktizēs matemātikas prasmes darbā ar decimālskaitļiem.
- Atpazīs un praktizēs eiro monētu lietošanu.

Sākumā mēs klasē izveidojam vietu, kas simbolizē tirgus laukumu. Katram produktam mēs izdrukājam un laminējam kartīti ar pārdodamā produkta attēlu, uz kuras ir attēlots arī daudzums un cena. Vajadzīgos attēlus var atrast pielikumā.

Tad sadalām skolēnus komandās un katrai komandai iedodam recepti (skatīt pielikumu).

Skolēniem jāstrādā komandā, lai:

- Noteikt produktus, kas viņiem jāiegādājas
- Sastādīt iepirkumu sarakstu
- Apmeklēt tirgu, pārbaudīt iepirkumu sarakstu un saprātīgi izvēlēties produktus, iegādājoties pareizos produktus atbilstošā daudzumā.
- Atgriezties savā komandā un aprēķināt iztērēto naudu.
- Apzināt, vai viņi varētu rīkoties labāk un panākt efektīvāku risinājumu.
- Salīdzināt rezultātu ar citām komandām. Vai visas komandas ir sasniegušas optimālo risinājumu?

Aktivitātei Nr. 2 nepieciešamie materiāli

Recepte: Grieķu Pasticio

2 ½ krūzes nevārītu penne makaronu

2 karotes kausēts sviests

1 krūze rīvēts Parmezāna siers

700 g maltas gaļas

1 vidējs sīpols, sasmalcināts

2 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas



CULTURA  
UNIVERSALIS

1 bundža tomātu mērces

½ tējkarote sāls

½ tējkarotemalts kanēlis

1 krūze rīvēts Parmezāna siers

Bešamela mērcei

½ krūze sviests, sagriezts kubiņos

2/3 krūze miltu

½ tējkarote sāls
















¼ tējkarote pipari

4 krūzes 2% gov's piens

2 lielas olas, sakultas

## Produkti



 <p><b>Onions</b> 250 g 0,80 €</p>	 <p><b>Tomato Sauce</b> 250 g 1,30 €</p>	 <p><b>Tomato Sauce</b> 500 g 2,30 €</p>	 <p><b>Salt</b> 200 g 0,70 €</p>
 <p><b>Ground Cinnamon</b> 1,60 €</p>	 <p><b>Shredded Parmesan</b> 200 g 1,20 €</p>	 <p><b>Shredded Parmesan</b> 400 g 2,90 €</p>	 <p><b>Butter</b> 250 g 1,40 €</p>
 <p><b>All-Purpose Flour</b> 500 g 1,10 €</p>	 <p><b>All-Purpose Flour</b> 1 kg 1,90 €</p>	 <p><b>Pepper</b> 150 g 0,80 €</p>	 <p><b>Milk 2%</b> 1 lt 1,20 €</p>
 <p><b>Whole Milk</b> 1 lt 1,00 €</p>	 <p><b>Eggs</b> 6 pcs 2,70 €</p>	 <p><b>Milk 2%</b> 1,5 lt 1,80 €</p>	 <p><b>Butter</b> 500 g 2,30 €</p>

Attēli no istock, pexels and Wikipedia Commons

### Aktivāte Nr. 3 "Noslēpumainā recepte"

Šajā nodarbībā skolēni gatavos un degustēs slavenos grieķu salātus, tā sauktos "ciema salātus", kā to darīja senie grieķi. Lai pagatavotu šo noslēpumaino recepti, skolēniem vispirms jāatšifrē dažas nepieciešamās sastāvdaļas. Izmantojiet zemāk redzamās tabulas, lai palīdzētu pārvērst sengrieķu masas mērvienības mūsdienu mērvienībās.

Mērķis:

- uzlabot starpkultūru attiecību efektivitāti, iepazīstot grieķu tradicionālo virtuvi;

- palielināt iecietību un pieņemšanu pret atšķirīgajiem, jo, daloties ar ēdienu, mēs dalāmies pieredzē, un nav nekā efektīvāka, kas tuvinātu cilvēkus, kā kopīga pieredze;
- izglītēt skolēnus, lai viņi uztvertu, pieņemtu un cienītu dažādību, atzīstot un izprotot kopīgas vajadzības un, kāpēc ne, arī kopīgas ēšanas paradumus.

Nepieciešamie materiāli:

Tabula (pa vienai katrai grupai)

Divas bļodas sastāvdaļām, nazis, karotes un šķīvji pasniegšanai

Izpilde:

1. Sīpolu sagriežiet plānās vertikālās šķēlītēs un ievietojiet bļodā ar aukstu ūdeni un etiķi.
2. Nomazgājiet un notīriet gurķi, atstājot nedaudz mizu, un sagriežiet to plānās vertikālās diagonālās šķēlītēs.
3. Liek gurķi citā bļodā.
4. Pārgriež ķiršu tomātus uz pusēm un pārber tos bļodā ar gurķi.
5. Papriku sagriežiet vertikālās plānās strēmelēs un pārlejšiet to bļodā ar gurķi un ķiršu tomātiem.
6. Noskalojiet sīpolu, labi nosusinot to ar rokām, un pievienojiet to bļodā kopā ar pārējiem dārzeņiem.
7. Tad pievieno etiķi, cukuru, olīveļļu, sāli, piparus un samaisa ar karoti.
8. Pasniedz uz šķīvja un pārlej ar olīvām, raudeni, fetas sieru, kaperiem un pārkaisa ar pietiekami daudz olīveļļas.
9. Izbaudiet!

Materiāli

Seno grieķu svara mērvienības

1 obols – 0,72 grami

1 drahma – 6 oboli – 4,32 grami

1 mina – 100 drahmas – 432 grami – 0,43 kilogrami

1 talans – 60 minas – 26,6 kilogrami

Sastāvdaļas (jāpārvērš senās grieķu mērvienības uz mūsdienu mērvienībām)

81 dragma ķiršu tomāti	
½ mina ūdens	
14 oboli cukurs	
14 oboli kaperi	
35 drahmas feta siers	

Citas sastāvdaļas

- 1/3 sausa sīpola
- 1 ēdamkarote etiķa (sīpoliem)
- 1/2 gurķa
- 1/2 zaļās paprikas
- 3 ēdamkarotes etiķa
- 5 ēd.k. olīveļļas
- 10-15 olīvas
- 1/2 tējkarotes oregano
- sāls
- pipari

## Francija

### Aktivitāte Nr. 1 Atmiņas spēle

Šīs aktivitātes mērķis ir vingrināt skolēnu atmiņu, vienlaikus iepazīstinot viņus ar Francijas kulinārijas kultūru.

Šai aktivitātei izmantojiet zemaķ redzamās kartītes. Sadaliet skolēnus nelielās grupās (vismaz 2). Mērķis ir, lai katrai grupai būtu pieejamas visas pievienotās kartītes. Izmaisiet kartītes uz galda un iepazīstiniet skolēnus ar instrukciju: katrai grupai ir pa vienai kartītei. Nodarbības mērķis ir izveidot kartīšu pārus, kas ietver ēdiena attēlu un tā aprakstu.

Pārrunas visas klases ietvaros ļauj noteikt pareizos kartīšu pārus un izcelt dažādos tipiskos franču ēdienus.

### **Aktivitātes Nr. 2 Atrodi kļūdu**

Šīs aktivitātes mērķis ir panākt, lai skolēni kopīgi strādātu pie tradicionālo franču ēdienu receptēm. Receptē ir paslēpta kļūda, un skolēniem, izmantojot savas zināšanas par franču ēdieniem un pieredzi, ir jāatrod kļūda.

### **Pētersīļu gliemeži**

Sastāvdaļas:

- 48 vārīti gliemeži
- 48 gliemežu čaulas
- 200 g sviesta
- 50 g miltu
- 4 ķiploka daiviņas
- 1 šalotes
- sāls un pipari

Sagatavošana

- 1) Sasmalciniet šalotes sīpolus un sasmalciniet ķiplokus. Sajauciet ar pētersīļiem, sāli, miltiem un pipariem. Sviestu sasmalciniet ar šīm sastāvdaļām.
- 2) Katrā gliemežvāku čaumalās ielieciet pa sviesta gabaliņam, virsū ielieciet gliemežvāku un pārklājiet ar sviestu. Labi izlīdzina virsmu.
- 3) Gliemežvākus ievietojiet traukā, kas izklāts ar žāvētām pupiņām, lai tie labi stāvētu un neizkristu. Cep 8 minūtes 240 °C temperatūrā.

### **Pilngraudu Bretonas kūka**

Mīklas sastāvdaļas:

- 500 g griķu miltu
- 150 g kviešu miltu
- 100 g cukura
- 2 ēd.k. augu eļļas
- 2 tējkarotes sāls
- 1,5 pilieni ūdens
- 1 ola

Pildījuma sastāvdaļas:

Šķēlēs sagriezts baltais šķiņķis  
Rīvēts Gruyere siers  
Olas

Sagatavošana

- 1) Miltus samaisa kopā ar eļļu, olu un sāli, pēc tam pamazām ielej ūdeni. Mīklai jābūt šķidrai.
- 2) Atstāj atpūsties uz 1 stundu un tad cep karstā, viegli ietaukotā pannā.
- 3) Pankūku apvērš un virsū uzspiež olu. Pievieno ½ šķēles šķiņķa un nedaudz Gruyere siera.
- 4) Kad olas baltums ir pagatavojies, salieciet krepa malas virzienā uz centru. Apkaisiet ar sāli un pipariem un pasniedziet.

Franču ēdiens	Attēls
<p style="text-align: center;"><b>Krepes</b></p> <p>Pankūkas var būt karstas vai aukstas, saldās vai sāļas (vai arī bez piedevām), kā pamatēdienu vai desertu, bet tās var būt arī uzkoda. Tās var pasniegt vienas pašas, ar pildījumu vai kopā ar ko citu. Tās var būt mājās vai restorānā, un tās var iegādāties tirgos vai svētku pasākumos, piemēram, gadatirgos.</p>	 <p>Wikipedia Commons</p>
<p style="text-align: center;"><b>Basku vista</b></p> <p>Basku zeme ir viens no bagātākajiem Francijas reģioniem gastronomijas ziņā. Šeit audzē mājputnus, īpaši retu šķirņu vistas un pīles. Basku vista ir pilnvērtīgs ēdiens, kurā gaļu mīkstina piperade - mērce, kas sastāv no Bayonne šķiņķa, paprikas, tomātiem un Espelette pipariem.</p>	



Wikipedia Commons

### Gliemeži ar pētersīliem

Atgriezīsimies Burgundijā, lai atklātu vēl vienu netipisku franču recepti - gliemeži ar pētersīļu sviestu, ko parasti sauc par "gliemežvākiem à la bourguignonne". Kā norāda nosaukums, tos gatavo ar sviesta un pētersīļu krēmu, un, pagatavotus čaumalās, ēd kopā ar nelielu ķirbi.



Wikipedia Commons

### Choucroute

Vēsturiski choucroute radies Ķīnā, pēc tam hunu karaspēks to atveda uz Austriju, bet tad tas nonāca Elzasā, kur tagad ir reģiona gastronomijas pamatēdiens. Tie ir vienkārši raudzēti kāposti, ko pasniedz ar kartupeļiem, speķi un dažāda veida desām. Pastāv arī "jūras kāpostu" variants, kur kāpostiem pievieno nevis cūkgaļu, bet gan dažādas zivis.



Wikipedia Commons

### Kasule

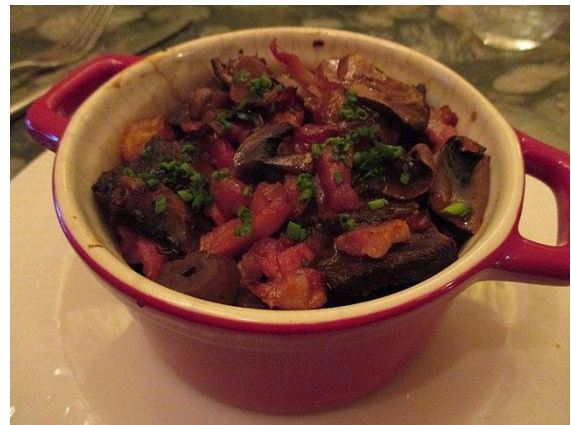
Šis, iespējams, nav vieglākais ēdiens, kādu jebkad nobaudīsit Francijā. Šis ēdiens, kura izcelsme ir Langedokā-Rusijonā, tiek gatavots no baltajām pupiņām, pīļu kājām un cūkgaļas (dažādos veidos). Gadsimtiem ilgi to ēda zemnieku ģimenēs, bet tagad franči to gatavo, lai saliedētu savas ģimenes.



Wikipedia Commons

### Liellopa gaļas bourguignon

Liellopa gaļas bourguignon ir tradicionāls ģimenes ēdiens. Tas sastāv no liellopa gaļas gabaliņiem, kas sautēti sarkanvīnā ar sakņu dārzeņiem un sēnēm. Tas ir tipisks Burgundijas ēdiens, jo Burgundija ir reģions, kas slavens ar savu lopkopību un sarkanvīniem, no kā arī cēlies šā ēdiena nosaukums.



Wikipedia Commons

### Bujabēsa

Bujabēsa ir sātīga zupa, kas raksturīga Marseļas reģionam. Tā kā šajā apgabalā ir daudz zvejnieku, šis ēdiens sastāv no dažādām zivīm, gliemenēm, tomātiem, dienvidu garšaugiem, sinepēm un olu dzeltenumiem. To ēd ar maizi vai kartupeļiem.



Wikipedia Commons

### Kruasāns

Kruasāns ir konditorejas izstrādājums, kas gatavots no īpašas kārtainās mīklas - kruasāna mīklas, kura satur raugu un ievērojamu daļu sviesta.

Lai gan franču recepte kruasānam, kas gatavots no kārtainās mīklas, ir līdzīgas formas, tā atšķiras no tā priekšteča, austriešu kipferl, kura konsistence vairāk atgādina briošu mīklu.



Wikipedia Commons

### Religieuse

Religieuse ir delikatese, kuras pirmsākumi meklējami 19. gadsimtā. To 1856. gadā radīja slavenā Parīzes kafejnīcā Frascati.

Mūsdienās tas ir viens no slavenākajiem franču konditorejas izstrādājumiem.

Leģenda vēsta, ka tas cēlies no glazūras krāsas, kas atgādina mūķeņu kleitas.



Wikipedia Commons

## Latvija

### Aktivitāte Nr. 1 Apmeklējiet Latvijas reģionus!

Neatkarīgi no tā, vai esi Latgalē, Vidzemē, Kurzemē vai Zemgalē, ēdieni ir vienādi, bet nosaukumi var atšķirties.

#### Mērķi:

- Lai bērni atklātu dažādu produktu un ēdienu līdzības starp Latgales un Vidzemes virtuvi un gastronomiju.

- Secināt, ka abu tautu kopīgā daudzu gadu ilgā līdzāspastāvēšana ir radījusi daudz kopīga, kas viegli saskatāms katras valsts gastronomijā.

Instrukcija:

1. Katram skolēnam izdrukājam papīra lapu ar dažādiem ēdamo produktu attēliem.
2. Papildus izdrukājam produktu tabulu, uz kuras bērni strādās.
3. Mēs izdalām skolēniem šīs papīra lapas ar dažādu produktu un pārtikas produktu attēliem, kā arī produktu tabulu.
4. Zem katra produkta vai ēdiena ir rakstīts vārds latviski, kuru mēs lūdzam bērniem izlasīt.
5. Lūdzam bērnus ar šķērēm izgriezt pa vienam attēlam un pielīmēt to pie katra vārda uz izstrādājumu tabulas.
6. Tad mēs lūdzam bērnus sameklēt angļu un vācu valodas vārdnīcās dotos vārdus un produktu tabulā pierakstīt vārdus angļu valodā un vācu valodā. Vai redzat līdzību?

**Materiāli aktivitātei Nr. 1**

PRODUKTU TABULA			
Angliski	Attēls	Vāciski	Latviski
			MILTI
			SVIESTS
			ŪDENS
			CUKURS



CULTURA  
UNIVERSALIS

			SĀLS
			BURKĀNI
			MEDUS
			OLAS

Angliski	
FLOUR	BUTTER
WATER	SUGAR
SALT	CARROT
HONEY	EGGS

Vāciski	
MEHL	BUTTER
WASSER	ZUCKER
SALZ	KAROTTE
HONIG	SEIN



<b>Attēli</b>	
	
	
	
	

## Aktivāte Nr. 2 "Sastādi iepirkumu sarakstu un dodies iepirkties!"

### Mērki

### Skolēni:

- Uz zinās par Kurzemes virtuvi un tās īpatnībām.
- Attīstīs savas sadarbības prasmes, strādājot komandā.
- Attīstīs savu kritisko un skaitļošanas domāšanu.
- Atpazīs un praktizēs masas un tilpuma mērijumus.
- Praktizēs matemātikas prasmes, strādājot ar decimālskaitļiem.

- Atpazīs un praktizēs eiro monētu lietošanu.

Vispirms mēs klasē izveidojam vietu, kas simbolizē tirgu. Katram produktam mēs izdrukājam un laminējam kartīti ar pārdodamā produkta attēlu, kā arī norādām tā daudzumu un cenu. Vajadzīgos attēlus var atrast pielikumā.

Tad sadalām skolēnus komandās un katrai komandai iedodam recepti (skatīt pielikumu).

Skolēniem jāstrādā komandā, lai:




- Identificētu produktus, kas viņiem ir jāiegādājas.
- Sastādītu iepirkumu sarakstu
- Apmeklētu tirgu, pārbaudītu iepirkumu sarakstu un saprātīgi izvēlētos produktus, iegādājoties pareizos produktus atbilstošā daudzumā.
- Atgriezies savā komandā un aprēķinātu iztērēto naudu.
- Padomātu, vai viņi varētu rīkoties labāk un panākt efektīvāku risinājumu.
- Salīdzinātu rezultātu ar citām komandām. Vai visas komandas ir sasniegušas optimālo risinājumu?




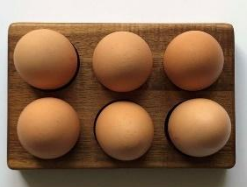
## Materiāli aktivitātei Nr. 2

Tirgus produkti. Rēķini un saki, kas ir izdevīgāk!

			
1 kg 0,97 €	2 kg 1,95 €	175 g 2,09 €	200 g 2,39 €

			
1,5 l 0,59 €	0,5 l 0,53 €	1 kg 0.89 €	0,5 kg 0,98 €

			
500 g 1,05 €	100 g 2,09 €	1 kg 0,65 €	200 g 0,95 €

			
500g 4,79 €	20 g 0,34 €	10 gab. 1,69 €	6 gab. 1,39 €

	
500 g 1,95 €	200 g 1,19 €

### Aktivitāte Nr. 2 Iepazīsti Kurzemi: “Noslēpumainā recepte”

Mūsu ceļojums mūs ir aizvedis uz Latvijas otru pusi - Kurzemi.

Nosaukumu veido saliktenis no vārdiem “sklanda” un “rausis”. Vārds “rausis” ir viens no senākajiem apzīmējumiem krāsni ceptiem mīklas ēdieniem, kas pavārgrāmatās attiecināts arī uz cepumiem, atvērtiem pīrāgiem u. c. Tas cēlies no darbības vārda “raust” – apbērt, norādīt



uz to, ka raušu pagatavošana bijusi ļoti vienkārša: tie ierausti karstos pavarda pelnos vai saraustās krāsns oglēs. Vārds “sklanda” ir sens kuršu valodas vārds, kas nozīmē ‘žoga kārts, zedeņu žogs’, arī ‘slīpa, nolaidena vieta ziemas ceļā’. Mūsdienās aizvien Kurzemē ir īpašs žoga veids, kas tiek saukts par sklandu žogu. Sklanda šajā gadījumā norāda uz rauša formu ar slīpu malu, kas atgādina apjoztu žogu. Sklandrausi sauc arī par žograusi un dižrausi.

Pamatni veido neraudzēta rudzu miltu mīkla. Pildījumam izmanto kartupeļu un burkānu masu, ko var papildināt ar citām sastāvdaļām – sviestu, krējumu, cukuru, olām, mannu u. c. Virspusē var būt uzziesta arī krējuma kārts, uzkaisīts kanēlis vai ķīmenes.

Mērķi:

- veicināt starpkultūru attiecību efektivitāti, iepazīstot Kurzemes tradicionālo virtuvi;
- iecietības un tolerances palielināšana pret citādākiem cilvēkiem, jo, daloties ar ēdienu, mēs dalāmies pieredzē, un nav nekā efektīvāka, kas tuvinātu cilvēkus, kā dalīšanās pieredzē;
- apmācīt skolēnus, lai viņi spētu uztvert, pieņemt un cienīt dažādību, atzīstot un izprotot kopīgas cilvēku vajadzības un, kāpēc ne, arī kopīgas uztura tradīcijas.

Lai atrastu un pagatavotu šo noslēpumaino recepti, vispirms ir jāatšifrē sastāvdaļas, kas mums būs nepieciešamas.

Mīkla: 250 rupjie kviešu milti, 2 ēd.k.sviests, 1 ola, 100 ml ūdens, 1 tējkarote cukurs, šķipsniņa sāls.

Pildījums: 250 g burkāni, 1 ēd.k.karote skābais krējums, 1 ēd.k.karote kviešu milti, 3 ēd.k.karotes medus, 1 ola, šķipsniņa sāls.

Sagatavošana:

1. Kviešu miltus izsijā uz galda virsmas, vidū izveido bedrīti, tajā saplucina sviestu, pievieno olu, siltu ūdeni, kurā izšķīdināts cukurs un sāls. Samīca stingru un labi veltnējamu mīklu.
2. Mīklu izveltnē 2-3 mm biezā plāksnē.
3. Ar glāzi izspiež apļus, katram uzloka 1-1,5 cm augstu maliņu un saliek pannā.
4. Pildījumam burkānus novāra ar mizu, nomizo, izberž caur sietu. Biezenim pievieno sāli, medu, olu, skābo krējumu, miltus un visu samaisa.
5. Tālāk līdz augšai liek burkānu masu.
6. Cep 10-15 min 200 grādu temperatūrā, līdz virspuse apcepusies zeltaina, bet mīkla sausa un kraukšķīga.
7. Izbaudiet!


## Polija







Mērķi:

- Iepazīšanās ar poļu virtuvi un tās īpašībām.
- Poļu kultūras, cilvēku, valodas iepazīšana.
- Attīstīt sadarbības prasmes, strādājot komandā.
- Uzlabot bērnu radošumu un mākslas iedvesmu
- Atvērtības veidošana pret citu cilvēku paražām.

### Aktivitāte Nr. 1 – Atmiņas spēle

Dalībnieki spēlē atmiņas spēli, izmantojot attēlus ar poļu tradicionālo ēdienu attēliem un to poļu nosaukumiem. Tādā veidā viņi sāk apgūt valodu, bet arī iepazīst poļu virtuves specifiku. Tabulā ir nosaukumi un attēli, taču to var paplašināt. Kvadrāti ir jāsagriež.

Vārds poliski	Attēls
Ser biały	 <p>Foto no <a href="#">istock</a></p>

Chleb	 <p>Foto no <a href="#">pexels</a></p>
Herbata	 <p>Foto no <a href="#">pexels</a></p>
Ogórki kiszone	 <p>Foto no <a href="#">pexels</a></p>
Buraki	 <p>Foto no <a href="#">pexels</a></p>
Kapusta	 <p>Foto no <a href="#">pexels</a></p>
Śledź	 <p>Foto no <a href="#">pexels</a></p>

Oscypka	 <p>Foto no Wkipedia</p>
Obwarzanek	 <p>Foto no Wkipedia</p>

### Aktivitāte Nr. 2 Spēle - konkurss “Poļu ēdienu recepšu vākšana”

Dalībnieki ir sadalīti 4 grupās, kas sacentīsies savā starpā. Spēles mērķis ir pēc iespējas ātrāk uzskaitīt svarīgākās (pamata) tradicionālo poļu ēdienu sastāvdaļas, piemēram: klimpas, bigos, skābo zupu, kāpostu zupu, piparkūkas u.c. Pirms spēles sākšanas skolotājs iepazīstina ar tipiskiem poļu ēdieniem un izlasa to sastāvdaļas.

Spēles laikā skolotājs min poļu ēdiena nosaukumu un skolēni izveido recepti – kad grupa iedod 4 pamatsastāvdaļas, viņi uzvar un iegūst punktus. Spēlē uzvar komanda, kurai izdevās gūt pēc iespējas vairāk punktu (spēlei ir nepieciešams laika ierobežojums, lai izstrādātu ēdiena recepti).

Poļu pelmeņi: <https://culture.pl/en/work/polish-food-101-pierogi>

### Pelmeņu (poļu pierogi) sastāvdaļas

Pierogi ir pildīti pelmeņi, ko gatavo, aptinot neraudzētu mīklu ap pikantu vai saldu pildījumu un vārot verdošā ūdenī. Pirms pasniegšanas tos bieži apcep pannā.

“Šī autentiskā poļu pierogi recepte ir no manas vecmāmiņas, un tā ir nodota mūsu ģimenē paaudzēs. Pierogi ir pildīti ar sieru, kartupeļiem un sēnēm, taču varat izmantot mīklas recepti un pildīt tos ar citiem pildījumiem pēc saviem ieskatiem. Ir daudz veidu, kā pasniegt pierogi - vai nu ar ceptiem sīpoliem un pētersīļiem, vai arī pasniedziet ar skābo krējumu, kausētu sviestu un ceptiem bekona gabaliņiem.”

<https://www.allrecipes.com/recipe/260816/pierogi-traditional-polish-dumplings/>



Pierogi leniwe/ Wikipeda Commons

Šī recepte ir pagatavota tikai no sešām sastāvdaļām, kuras, iespējams, jau ir pa rokai.

### **Milti**

Šie pelmeņi sākas ar universāliem miltiem, kas veido struktūru un satur kopā pārējās sastāvdaļas.

### **Cepamais pulveris**

Cepamais pulveris ir raudzētājs, kas nozīmē, ka tas atbrīvo gāzi, kas liek mīklai izplesties. Tas ir atbildīgs par pelmeņu vieglo un pūkaino tekstūru.

### **Baltais cukurs**

Tējkarote cukura piešķir ārkārtīgi smalku salduma nokrāsu. Tas arī palīdz pelmeņiem saglabāt mitrumu gatavošanas procesā un palēnina lipekļa veidošanos, kas nodrošina maigus pelmeņus.

### **Sāls**

Šķipsniņa sāls papildina klīmpas un uzlabo pārējo sastāvdaļu garšu.

### **Sviests vai margarīns**

Aukstu sviestu vai margarīnu iegriež miltu maisījumā, lai sausās sastāvdaļas savienotos kopā. Tas arī saglabā pelmeņus vieglus un maigus.

### **Piens**

Pilnpiens palīdz izveidot gludu, mitru mīklu.

<https://www.allrecipes.com/recipe/6900/dumplings/>

Pildījums: mājas siers, kartupeļi, mizoti un vārīti, 3 ēdamkarotes augu eļļas, sēnes, nomizotas un sagrieztas, sīpoli, sasmalcināti

### **Bigoša sastāvdaļas**

Bigošs, kas bieži tiek tulkots angļu valodā kā mednieku sautējums, ir poļu ēdiens no dažāda veida sasmalcinātas gaļas, kas sautēta ar skābētiem kāpostiem un sasmalcinātiem svaigiem kāpostiem.



Bigos/Wikipedia Commons

Cūkgaļa (piemēram, cūkgaļas kakls)

Desiņas

Sīpols

Ēdamkarotes augu eļļas

Buljonu vai ūdeni

Žāvētas cūku sēnes

2 ēdamkarotes plūmju ievārījuma vai dažas žāvētas plūmes

1 ābols (piemēram, siera ferments vai Antonovka) - pēc izvēles

Skābēti kāposti

1 ēdamkarote tomātu pastas

1 ēdamkarote miltu

1 ēdamkarote sviesta

### **Piparkūku sastāvdaļas**

Piparkūkas attiecas uz plašu konditorejas izstrādājumu kategoriju, ko parasti aromatizē ar ingveru, krustnagliņām, muskatriekstu un kanēli un saldina ar medu, cukuru vai melasi.



Gingerbread/Wikipedia Commons

Medus

Sviests

Cukurs

Milti

Olas

Dzeltenumi

Piparkūku garšviela  
Pienu  
Cepamā soda  
Valrieksti

### **Piparkūku garšviela**

45 g kanēja.  
10 g malta ingvera  
1 tējkarote rīveta muskatrieksta  
1 tējkarote balto piparu  
10 kardamona pākstis  
1 tējkarote veselas krustnagliņas  
1 un 1/2 tējkarotes koriandra sēklu  
1 bumbiņa smaržīgo piparu

### **Aktivitāte Nr. 3 Poļu brokastis ar Džuzepes Arcimboldo mākslu**

Džuzepe Arcimboldo, 1591. gads - ir viens no pazīstamākajiem un cienījamākajiem manierisma laikmeta itāļu gleznotājiem, strādājis daudzos galmos, tostarp Prāgā, Vīnē un Milānā.

Viņa stils ir ļoti savdabīgs un atpazīstams, jo savus portretus un figurālās kompozīcijas ar vispārīgu un alegorisku saturu veidojis no klusās dabas elementiem (ziedi, augļi, dārzeņi). Daži cilvēki, kurus uzskatīja par pirmssirreālistu, Arcimboldo vai visticamāk viņa darbs bija iedvesmas avots Salvadoram Dalī. Slavenākās šī mākslinieka gleznas ietver audeklu sēriju ar nosaukumu: Pavasaris, vasara, rudens, ziema. <https://twoja-galeria.eu/>

Viņš ir gleznotājs, kurš iedvesmo jaunas mākslas aktivitātes. Viņa gleznās ir dabiskas atsauces. Iedvesma ir radīt savus darbus, kuros izmantoti dabas elementi.

Skolēnu uzdevums ir pagatavot tipiskas poļu brokastis, kurās izmantos poļu virtuvē iecienītus produktus - maizi, sviestu, marinētu gurķi, redīsus, sieru, desu. Viņiem tie ir jāgatavo tā, lai tie radītu Arcimboldo mākslas iedvesmotu tēlu. Pirms darba sākšanas viņi noskatās šo videoklipu: <https://www.youtube.com/watch?v=wbv-ugfgMLo>

**Mājas darbs:** izveidojiet savu attēlu, iedvesmojoties no mākslinieka mākslas no pārtikas produktiem. Mēģiniet rast prieku radīšanā. Darbus var veikt patstāvīgi, bet var uzaicināt arī mājiniekus, bērnus, pieaugušos, seniorus. Uzņemiet attēlu, aprakstiet emocijas, kas jūs pavadīja.

**Klases uzdevums:** Atnesiet uz nodarbību fotoattēlu, prezentējiet klasei un atbildiet uz šādiem jautājumiem:

- Kādas emocijas piedzīvojī veidojot?
- Kāds nosaukums var būt tavai "bildei"? - ko tas izsaka?



## Spānija

### Atmiņas spēle

Dalībnieki spēlē atmiņas spēli, izmantojot attēlus ar spāņu tradicionālo ēdieniem un to spāņu nosaukumiem. Tādā veidā viņi sāk apgūt valodu, bet arī iepazīt spāņu virtuves specifiku. Tabulā ir nosaukumi un attēli, kā arī īss ēdienu skaidrojums. Kvadrāti ir jāsgriež. Kad dalībnieki ir ieguvuši pāri, viņiem ir jāizlasa ēdiena skaidrojums pārējiem dalībniekiem.

Jāizprintē attēli 2 reizes un apraksts 1 reizi.

Spāņu vārds	Attēls
<p><b>Tortilla de patatas</b></p> <p>Tortilla de patatas ir viens no slavenākajiem spāņu ēdieniem, un to var atrast visos valsts bāros un restorānos.</p> <p>Tā pagatavošana ir vienkārša, jo kartupeļus lēnām (vārīšanas ātrumā) apcep olīveļļā, ar vai bez sīpoliem un sāli, un nokāš un vēlāk sajauc ar olu, lai pagatavotu omleti.</p> <p>Tās pirmsākumi meklējami 1798. gadā Villanueva de la Serena pilsētā Badahosā, kur divi zemes īpašnieki ar vietējo mājsaimnieču palīdzību mēģināja atrast lētu pārtiku, lai mazinātu badu.</p>	 <p>Tortilla de patatas/Wikipedia Commons</p>
<p><b>Gazpačo</b></p> <p>Gazpačo ir auksta zupa no biezeni sasmalcinātas maizes, ūdens, olīveļļas, etiķa, tomātiem, gurķiem, sīpoliem, ķiplokiem un zaļajiem pipariem, kas ir garšīga un atsvaidzinoša vasaras mēnešos.</p> <p>Gazpačo vēsture ir neskaidra, taču tiek uzskatīts, ka tas pastāvēja kopš maizes pagatavošanas, jo maize tika samitrināta ar ūdeni un tai pievienots etiķis, eļļa un sāls.</p>	 <p>Gazpacho/Wikipedia Commons</p>



### Paella

Paella ir kļuvusi par vienu no Spānijas pazīstamākajiem ēdieniem. Tās nosaukums attiecas uz pannas veidu, ko izmanto ēdiena pagatavošanai (valensiešu valodā). Ēdiens radies Valensijā, pateicoties dienas strādniekiem, kuri sajauca ēdienu, kas viņiem bija pie rokas, tātad tradicionāli trusis, vista, zaļās pupiņas, baltās pupiņas, gliemeži, un paeljas pannai tika pievienoti dažādi dārzeņi, kas bija pie rokas.



Paella/Wikipedia Commons

### Migas extremeñas

Recepte sastāv no iepriekšējās dienas maizes iemēršanas ūdenī, ko pēc tam apcep ar chorizo, bekonu, zaļajiem pipariem, ķiplokiem, olīveļļu, papriku un vīnogām. Atkarībā no apgabala tos pasniedz ar ceptām olām un pat sardīnēm.



Migas/Wikipedia Commons

### Cocido madrileño

Cocido madrileño ir tipisks spāņu ēdiens, kas sākotnēji bija paredzēts zemākajām klasēm, strādniekiem vai lauksaimniekiem no Madrides, kuri pagatavoja maltīti pietiekami pilnvērtīgu, lai izturētu visas dienas smago darbu, un to varēja pagatavot vienā katlā.

Cocido ir sautējums, kas sastāv no pirmā ēdiena - nūdeļu zupas vai buljona, kas iegūts, vārot aunazirņus ar dārzeņiem, parasti kāpostiem vai zaļajām pupiņām, vistu vai vistu, morcillo (liellopu gaļu), bekonu, chorizo un asinsdesu, ko pasniedz kā otro ēdienu.



Cocido/Wikipedia Commons

### **Fabada asturiana**

Vēl viens ēdiens, kas, lai gan tā izcelsme ir Astūrijā, ir izplatījies un kļuvis plaši populārs visā Spānijā, ir fabada.

Ēdiens sastāv no pupiņu vai pupiņu sautējuma ar chorizo, asinsdesu, bekonu un cūkas ausi.



Fabada asturiana/Wikipedia Commons

### **Pulpo a la gallega**

Pazīstams arī kā "pulpo a feira", tas ir ļoti vienkāršs ēdiens, kurā atkal tiek parādīta spāņu virtuves izcilība.

Astoņkājis tiek pagatavots, ievietojot to uz dažām sekundēm katlā ar verdošu ūdeni un atkārtojot to līdz trīs reizēm, tādējādi astoņkājis saglabā ādu un paliek mīksts.

Pasniedz šķēlēs uz koka dēļa, virsū uzkaisot nedaudz olīveļļas, sāli un saldo papriku.



Pulpo a la gallega/Wikipedia Commons

### **Pisto manchego**

Dārzeņu sacepums, kas līdzīgs franču ratatouille, nāk no Kastīlijas un Lamančas, kur tiek izmantoti vietējie produkti. Ēdiens cēlies no sakshuka, kas tipiskas brokastis Ziemeļāfrikas valstīs, piemēram, Marokā, Tunisijā, Alžīrijā, Ēģipte, Lībija un pat Izraēla.



Pisto Manchego/Wikipedia Commons



### Churros

Churros ar karsto šokolādi ir vienas no spāņu iecienītākajām brokastīm. Tie ir izgatavoti no miltu, ūdens un sāls mīklas, kas tiek apcepta eļļā. Pēc tam tos var pārklāt ar cukuru vai citām saldām sastāvdaļām.

Atkarībā no Spānijas apgabala, kurā atrodamies, mēs varam redzēt taisnas vai loka formas churros. Vēl viens ļoti veiksmīgs churro veids ir porras, lielāks variants, kas parasti ir taisns.



Churros/Wikipedia Commons

### Turrón

Turrones ir viens no slavenākajiem spāņu Ziemassvētku saldumiem. Tā pamatsastāvdaļas ir cukurs, mandeles, medus un olu baltums. Tomēr arvien vairāk šķirņu tiek izgatavotas no visdažādākajām sastāvdaļām.

Slavenākie veidi ir cietās jeb Turrón de Alicante, kurās ir redzamas mandeles, un mīkstās jeb Turrón de Jijona, kurā mandeles ir samaltas.

Abām šķirnēm ir izcelsmes nosaukums, un tās tiek ražotas ar rokām.



Turrón/Wikipedia Commons

### Crema catalana

Crema catalana ir tipisks katalāņu deserts, kas ir izplatījies visā pārējā valstī. To gatavo no olas dzeltenuma, miltiem, cukura un piena. Tas pārklāts ar karamelizēta cukura kārtu.



Crema catalana/Wikipedia Commons

### Mantecados

Starp tradicionālākajiem spāņu saldumiem ir mantekado, kuru izcelsme ir Andalūzijā (nav zināms, vai Esteponā vai Antekerā). Jebkurā gadījumā tā patēriņš ir izplatījies visā valsts teritorijā. Galvenās sastāvdaļas ir speķis, milti un cukurs. Starp tā daudzajām šķirnēm ir manchego mantecados, kārtainās mīklas mantecado un vīna mantecado, kas pazīstami arī kā nevaditos.



Mantecados/FreePik

### Pestiños

Pestiños ir viens no senākajiem spāņu saldumiem. Tā izcelsme ir vismaz 16. gadsimtā, un tā patēriņš ir raksturīgs Lieldienām, īpaši Andalūzijā. Starp tās sastāvdaļām var atrast miltus, cukuru, eļļu vai baltvīnu.



Pestinos/Wikipedia Commons

### Sobaos

Sobao ir tipiskākā bulciņa no Kantabrijas. Tās izcelsme atrodas Pasiegos ielejās. Sākotnēji šis pūkains spāņu saldums tika pagatavots no maizes mīklas un sviesta, kas tajā laikā bija pieejamas ieleju iedzīvotājiem. No 19. gadsimta tā pagatavošanai sāka pievienot cukuru un maizes mīklu pamazām aizstāja ar miltiem. Varat pievienot arī citus komponentus, piemēram, rīvētu citrona miziņu, olu vai šķidrumu.



Sobaos/Wikipedia Commons

### **Horchata con fartons**

Tīģerriekstu horčata (valensiešu valodā orxata de xufa) ir atsvaidzinošs dzēriens (izmanto arī kā desertu), kas radies Alboraya (Valensijā), pagatavots no ūdens, cukura un mitriem tīģerriekstiem (vai maltiem), un papildus sastāvdaļām, kas uzlabo tā garšu, piemēram, kā kanēlis un citrona miza.

Horčatu parasti lieto kopā ar fartoniem — mīkstām, saldām un absorbējošām iegarenām maizītēm, kuras iemērc horčatā.



Horchata con fartons/Wikipedia Commons

## **Turcija**

### **Apmeklējiet Turciju: "Tas pats ēdiens, līdzīgi vārdi"**

Ja esat no Grieķijas un esat devies uz Turciju brīvdienās vai otrādi, viens ir skaidrs... ka uzturēšanās laikā Turcijā jūs nebūsiat izsalcis. Pat ja jūs nerunājat vienā valodā, jūs drīz vien sapratīsiet, ka, runājot par ēdienu, šie divi cilvēki var viegli saprasties. Tas ir tāpēc, ka turku un grieķu virtuvei ir daudz kopīgu garšu, un daži ēdieni ir vienādi, bet citi izskatās ļoti līdzīgi.

Mērķi:

- Lai bērni spētu atklāt dažādu produktu un ēdienu līdzības starp grieķu un turku virtuvi un kulināriju.
- Secināt, ka abu tautu kopīgā līdzāspastāvēšana tik daudzus gadus ir novedusi pie tā, ka tām ir daudz kopīga, kas ir viegli saskatāms katras valsts kulinārijā.

Norādījumi:

1. Katram skolēnam izdrukājam papīra lapu ar dažādiem ēdamo produktu attēliem.
2. Papildus izdrukājam produktu tabulu, pie kuras bērni strādās.
3. Šīs papīra lapas ar dažādu produktu un pārtikas produktu attēliem, kā arī produktu tabulu izdalām skolēniem.
4. Zem katra produkta vai pārtikas produkta ir uzrakstīts vārds turku valodā, kuru lūdzam bērniem mēģināt izlasīt.
5. Mēs lūdzam bērniem ar šķērēm izgriezt pa vienam attēlam un pielīmēt to pie katra vārda produktu tabulā.

6. Pēc tam lūdzam bērniem produktu tabulā pierakstīt grieķu vārdu, kā arī angļu vārdu.

**Materiāli**

Produktu tabula			
Turku vārds	Attēls	Grieķu vārds	Angļu vārds
PORTACAL			
DOMATES			
LAHANA			
LIMON			
FASULYE			
DOLMA			
KOFTE			





CULTURA  
UNIVERSALIS

KALAMAR			
---------	--	--	--



## Sīrija

***Apmeklējiet Sīriju: "Sastādiet iepirkumu sarakstu un dodieties iepirkties!"***

Mērķi

Skolēni:

- Uzzinās par Sīrijas virtuvi un tās īpatnībām.
- Attīstīs savas sadarbības prasmes, strādājot komandā.
- Attīstīs kritisko un matemātisko domāšanu.
- Atpazīs un praktizēs masas un tilpuma mērījumus.
- Praktizēs matemātikas prasmes darbā ar decimālskaitļiem.
- Atpazīs un praktizēs eiro monētu lietošanu.

Sākumā mēs klasē izveidojam vietu, kas simbolizē tirgus laukumu. Katram produktam mēs izdrukājam un laminējam kartīti ar pārdodamā produkta attēlu, uz kuras ir attēlots arī daudzums un cena. Vajadzīgos attēlus var atrast pielikumā.

Tad sadalām skolēnus komandās un katrai komandai iedodam recepti (skatīt pielikumu). Skolēniem jāstrādā komandā, lai:

- Noteikt produktus, kas viņiem jāiegādājas
- Sastādīt iepirkumu sarakstu
- Apmeklēt tirgu, pārbaudīt iepirkumu sarakstu un saprātīgi izvēlēties
- Produktus, iegādājoties pareizos produktus atbilstošā daudzumā.
- Atgriezties savā komandā un aprēķināt iztērēto naudu.
- Apzināt, vai viņi varētu rīkoties labāk un panākt efektīvāku risinājumu.
- Salīdzināt rezultātu ar citām komandām. Vai visas komandas ir sasniegušas optimālo risinājumu?

#### Materiāli

Recepte: Sīrijas manna un riekstu kūka

1 ¼ krūze (225 g) manna (parastā, nevis smalkā)

6 ēdamkarotes (85 g) nesālīts sviests, istabas temperatūrā

¼ krūze (50 g) smalks cukurs

1 ½ krūze (360 ml) pilnpiena jogurts

¼ tējkarote soda

1 tējkarote tahini

1/3 krūze (50 g) lobītas nesālītas pistācijas

1/3 krūze (50 g) valriekstu pusītes

1/3 krūze (50 g) Indijas rieksti

1 ½ krūze (360 ml) smaržīgā cukura sīrups, istabas temperatūrā

Smaržīgā cukura sīrups (aptuveni 1 ½ krūze jeb 360 ml)

2 krūzes (400 g) ļoti smalks cukurs

1 ½ tējkarote svaigi spiesta citron sula





CULTURA  
UNIVERSALIS

½ krūze (120 ml) ūdens

1 ēdamkarote rožūdens

1 ēdamkarote apelsīnu ziedu ūdens

### Tirgus produkti





CULTURA  
UNIVERSALIS



**Superfine sugar**  
1 kg  
1,10€



**Whole-milk  
yogurt**  
200 ml  
2,20€



**Whole-milk  
yogurt**  
450 ml  
3,70€



**Baking soda**  
450 g  
1,60€



**Tahini**  
300 g  
2,30€



**Fresh lemons**  
500 g  
0,90€



**Blanched almonds**  
500 g  
4,30€



**Pistachio nuts**  
200 g  
2,20€



**Walnut halves**  
200 g  
3,90€



**Unsalted cashews**  
1,10 kg  
8,60€



**Rose water**  
200 ml  
1,30€



**Orange blossom  
water**  
200 ml  
1,40€

Marketplace Pg.2

Marketplace Pg.3



CULTURA  
UNIVERSALIS



**Blanched almonds**  
200 g  
2,10€



**Pistachio nuts**  
450 g  
5,30€



**Walnut halves**  
100 g  
2,80€



**Unsalted cashews**  
500 g  
4,20€

Marketplace Pg.4

## Filipīnas

### Apmeklējiet Filipīnas: "Noslēpumainā recepte"

Mūsu ceļojums mūs ir aizvedis uz otru pasaules malu, kur mēs iepazīsim populāro filipīniešu recepti ar nosaukumu maja jubilee. Maja ir bieza želatīna vai želejas konsistence ar maigu garšu un krēmīgi baltu krāsu. Tās nosaukums liecina par spāņu izcelsmi. Maja jeb maja blanca ir populārs kokosriekstu kūku deserts Filipīnās. Nosaukums maja ir aizgūts no tradicionālā svētku deserta manjar blanco. Nosaukums nozīmē "baltā delikatese". Šo desertu galvenokārt gatavo no kokosriekstiem. To mēdz saukt arī par kokosriekstu pudiņu, un to parasti var atrast svētku un brīvdienų laikā.

Mērķi:

- uzlabot starpkultūru attiecību efektivitāti, iepazīstot filipīniešu tradicionālo virtuvi;
- palielināt iecietību un pieņemšanu pret atšķirīgajiem, jo, daloties ar ēdienu, mēs dalāmies pieredzē, un nav nekā efektīvāka, kas tuvinātu cilvēkus, kā kopīga pieredze;
- apmācīt cilvēkus uztvert, pieņemt un cienīt dažādību, atzīstot un izprotot kopīgas cilvēku vajadzības un, kāpēc ne, arī kopīgas ēšanas paradumus.

Lai atrastu un pagatavotu šo noslēpumaino recepti, vispirms ir jāatšifrē sastāvdaļas, kas mums būs nepieciešamas. Izmantojiet pielikumā iekļautās tabulas, lai palīdzētu atšifrēt recepti.

#### Materiāli

Sastāvdaļu pārveidošanai - tabulas, kas atrodamas pielikumā (1 katrai skolēnu grupai).

Izpildei: Lai skolēni varētu nobaudīt recepti, nepieciešams: 13 x 9 cepšanas trauks (kā arī kokosriekstu eļļa vai kausēts sviests cepšanas trauka izmērēšanai), liels katls, lielas bļodas sastāvdaļu uzglabāšanai, virtuves piederumi (lāpstiņa, putotājs u. c.), plīts, ledusskapis, nazis, karotes un šķīvji, lai skolēni varētu nogaršot recepti.

#### Sagatavošana:

1. Izmērējiet 13 x 9 cepšanas trauka dibenu un sānus ar kokosriekstu eļļu vai kausētu sviestu. Atlieciet malā.
2. Lielā katlā sajauc kokosriekstu pienu, iztvaicēto pienu, kondensēto pienu un cukuru.
3. Regulāri maisot, lēni uzkarsē, līdz cukurs ir izšķīdis.
4. Pievienojiet 2 tasītes augļu kokteiļa un samaisiet, lai tas sadalītos. Vāra apmēram 1 līdz 2 minūtes.
5. Nelielā bļodiņā sajauciet ūdeni un kukurūzas cieti. Labi samaisa, līdz kukurūzas ciete izšķīst.
6. Lēnām pievienojiet kukurūzas cietes maisījumu piena maisījumam, enerģiski saputojot, lai novērstu gabaliņu veidošanos. Turpiniet gatavot, nepārtraukti kuļot, līdz maisījums sabiezē un veido biezu masu.
7. Pārnēsiet maisījumu sagatavotajā traukā, izlīdzinot virsmu ar viegli ietaukotu lāpstiņu vai nazi.
8. Vēl siltu virsu dekorējiet ar atlikušo 1/2 glāzes augļu kokteiļa.
9. Ļaujiet nedaudz atdzist, pārklājiet un uzglabājiet ledusskapī apmēram 1 līdz 2 stundas vai līdz pilnīgai atdzesēšanai un nostādināšanai.
10. Virsmu pārkaisa ar sasmalcinātu kokosriekstu.
11. Labu apetīti!

#### Piezīmes:

-Labi nosusiniet augļus, jo liekais sīrups var ietekmēt pudiņa konsistenci un padarīt desertu pārāk saldu.

-Gatavojiet uz lēnas uguns un neļaujiet piena maisījumam strauji vārīties, lai neveidotos kunkuļi vai masas sadalīšanās.

-Gatavojot kukurūzas cietes putru, ūdeni kukurūzas cietei pievieno lēnām, lai to būtu vieglāk samaisīt un izšķīdināt.

-Garnējiet deserta virsmu ar vēl siltiem augļiem, jo tie nepielipīs, ja tas jau būs atdzisis un sastindzis.

-Ļaujiet, lai deserts atdziest, pirms to pārklājat, jo tvaika radītais mitrums var nopīlēt uz pudiņa un radīt ūdens paliekas.

### Tabula

Tilpuma mērvienības

1 saloks – 80 ml

1 saro – 250 ml

1 mangoks – 400 ml

Masas mērvienības

1 dakots – 10 g

1 guhits – 100 g

1 kagitna – ½ kg

1 gatangs – 1 kg

1 čimanta – 6 kg

1 kabans – 25 kg

### Sastāvdaļas

2 mangok kokosriekstu piens	
1 mangok kondensētais piens	
1 mangok tvaicēts piens	
1 ½ guhit cukurs	
1 kagitna + 1 ghit jaukti un sasmalcināti augļi	
1 guhit + 2 dakotas kukurūzas cietes	
1 guhit + 2 dakot ūdens	
6 dakot sasmalcināta kokosrieksta	