



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Projekto aprašas

Pavadinimas	MITYBOS LABORATORIJA „Mėsa ir karštieji mėsos patiekalai“
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba). Tarpdalykinė integracija su biologija. informacinėmis technologijomis, taip pat verslumas ir vartotojų ugdymas, etninės kultūros bendroji programa bei sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa.
Tikslinė grupė	Mokiniai 13m., 7 kl., grupėje 13 mokinių
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Tikslai:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sudaryti prielaidas mokiniams išsiugdyti nuostatą, kad tinkamai pagamintas ir laiku vartojamas maistas – tai sveikatos pagrindas;2. Gamybos ir skonio įgūdžių ugdymas ruošiant, pateikiant ir degustuojant įvairius mėsos ir paukštienos patiekalus. <p>Uždaviniai:</p> <ol style="list-style-type: none">1. išsiaiškinti mėsos ir paukštienos kilmę, maistinę vertę, šviežumo požymius;2. išsiaiškinti mėsos patiekalų klasifikavimą;3. gebėti gaminti mėsos patiekalus;4. gebėti parinkti garnyrus mėsos patiekalams, juos estetiškai patiekti;5. laikytis darbo saugos ir higienos reikalavimų. <p>Ugdomos kompetencijos:</p> <p>Mokymosi mokytis kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none">- kelti mokymosi tikslus, organizuoti mokymosi veiklas;- gebėti teisingai įvertinti užduočių sunkumą;- planuoti mokymosi ir gamybos laiką. <p>Asmeninė kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none">- vadovautis moralės nuostatomis ir numatyti savo veiksmų padarinius;- pozityviai mąstyti, priimti iššūkius ir pokyčius, numatyti pasirinkimo galimybes, gebėti įveikti sunkumus. <p>Komunikavimo kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none">- laikytis svarbiausių komunikavimo taisyklių ir susitarimų ir suprasti jų svarbą;- bendrauti, aiškintis prasmes ir jas kurti, tikslintai naudotis komunikavimo priemonėmis;- naudotis informacinėmis komunikacinėmis technologijomis;- kritiškai vertinti informaciją. <p>Pažinimo kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none">- ieškoti informacijos ir ją nagrinėti;- sistemiškai, logiškai mąstyti, apibendrinti ir daryti pagrįstas išvadas. <p>Iniciatyvumo ir kūrybingumo kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none">- gebėti apgalvoti, atrinkti, patikrinti idėjas ir jas veiksmingai įgyvendinti;- rodyti iniciatyvą, plėtoti idėjas;- paaiškinti kitiems savo sumanymus ir jų veiksmingumą.
Veiklų aprašymas	Šešių pamokų ciklas „Mėsa ir karštieji mėsos patiekalai“. Kiekvienos pamokos struktūrinės dalys: Klasės nuteikimas darbui.

	<p>Įvadas į naują medžiagą (įtraukiant mokinius). Temos skelbimas, uždavinių pristatymas. Naujos medžiagos dėstymas. Užduotys mokiniams. Įtvirtinimas/ mokinių praktinis darbas. Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas. Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p>
Proceso eiga	<p>Visų pamokų eiga ir mokymo turinys pateikiama Microsoft PowerPoint programa parengtoje mokymo medžiagoje „Mėsa ir karštieji mėsos patiekalai“.</p> <p>1 pamoka „Mėsa, jos maistinė vertė, kilmė“ Nagrinėjamos temos: mėsos maistinė vertė, mėsos savybių įtaka virškinimui, šviežios mėsos kokybės rodikliai, mėsos produktai. <i>Metodai pamokoje:</i> minčių lietus, aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant IKT (SMP), dalijamąją medžiagą, darbas grupėse, įsivertinimas (Priedas 2), refleksija. Priemonės: Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „Mėsa, jos maistinė vertė, kilmė“ (1-8 skaidrės). Dalijamoji medžiaga Mėsa ir jos produktai (priedas Nr.1) Mokinių darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, SMP „Mėsa ir jos gaminiai“ bei dalijamoji medžiaga. Įsivertinimui testas (Priedas 2).</p> <p>2 pamoka „Mėsos patiekalai“ Nagrinėjamos temos: Mėsos patiekalų klasifikavimas pagal terminį paruošimą, garnyrų parinkimas prie karštųjų mėsos patiekalų. (9-19 skaidrės). <i>Metodai pamokoje:</i> aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant internetinę prieigą, savarankiškas darbas (galima porose/grupėse), refleksija.</p> <p>3-6 pamokų mokymo turinys ir veikla pateikiama Microsoft PowerPoint programa parengtoje mokymo medžiagoje „Praktikos darbas. Karšti mėsos patiekalai“ (Praktikos darbas. Mėsos patiekalai. 1-7 skaidrės) Grupinio darbo įsivertinimas (Priedas Nr.3). Mokinių gaminiai su receptais ir eiga mokinių paruoštoje medžiagoje</p>
Vertinimas	<p>Atsižvelgiant į pamokos uždavinius, taikomas formuojamasis, diagnostinis, kriterinis vertinimas bei įsivertinimas. Nuolat taikomas ir neformalusis vertinimas. Vertinami svarbiausi technologinio darbo aspektai – informacijos rinkimas, pritaikymas, darbo organizavimas, gaminių gaminimas, jų aptarimas. Pamokų ciklo pabaigoje – apibendrinamasis vertinimas. Vertinimui ir grupinio darbo įsivertinimui naudojama įrankių lentelė (Priedas 2 ir Priedas 3).</p>
Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos	<p>Internetiniai šaltiniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://skanusgyvenimas.com/blogas/ • https://receptai.patarimupasaulis.lt/mesos-patiekalai • https://vmgvilnius.lt/alfas-ivanauskas/ • https://www.delfi.lt/1000receptu/kategorijos/pagrindiniai-patiekalai/ <p>Knygos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alfas Ivanauskas „7 ingredientai vaikams“ • Alfas Ivanauskas „Vmg mokykla“ • Annabel Karmel „Gaminu pats“ <p>Dalijamoji medžiaga (Priedas 1) Mokomoji vaizdinė medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mėsa, jos maistinė vertė, kilmė

	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikos darbas. Karšti mėsos patiekalai <p>SMP: „Mėsa ir jos gaminiai“</p> <p>Įsivertinimo lapai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mėsa ir mėsos gaminimo technologija (testas, 7 kl.) • Grupinio darbo įsivertinimas <p>Mokinių parengta medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karštas patiekalas „Vištienos sparneliai“ (Priedas 4) • Karšti patiekalai. Kepta vištiena (Priedas 5) • Karšti patiekalai. Vištienos fatijos su daržovėmis (Priedas 6) • Maltos mėsos patiekalai (Priedas 7)
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	<p>Pamokų ciklo trukmė – 6 pamokos</p> <p>1-2 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai arba skaitmeniniai mobilieji įrenginiai (nešiojamieji/planšetiniai kompiuteriai ar mobilieji telefonai su internetiniu ryšiu). Pamokos gali būti vykdomos technologijų arba informatikos kabinete.</p> <p>3-6 pamokos – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas, degustavimas), vykdomos technologijų kabinete ir virtuvėje.</p>
Išvados	<p>Ugdydami aplinkos ir maisto tausojimo kompetencijas paauglystėje keisime mokinių maisto pirkimo, ruošimo ir valgymo įpročius taip prisidėsime prie maisto atliekų mažinimo, maisto švaistymo problemos. Kartu bus pasiektas geresnis projekto tikslinių grupių (mokinių) sveikatos raštingumo lygis, suformuoti pozityvios sveikatos elgsenos pokyčiai bei sveikos gyvensenos įgūdžiai.</p>
Ryšiams	<p>Technologijų mokytoja metodininkė Doloresa Rakauskienė, drakausk@gmail.com , Panevėžio r. Velžio gimnazija</p>

Dalijama medžiaga „Mėsa ir jos produktai“

- Mėsos sudėtis
- Mėsos geležies svarba
- Mėsos savybių įtaka virškinimui
- Baltymų, riebalų, cholesterolio, geležies ir vitamino B12 kiekis 100g įvairios rūšies mėsoje
- Kokie yra šviežios mėsos kokybės rodikliai?
- Šalčio poveikis mėsai
- Nuo ko priklauso mėsos minkštumas ir sultingumas? Kaip šias savybes galima paveikti?
- Nuo ko priklauso mėsos spalva?
- Kaip skirstomi mėsos gaminiai?
- Kas turi būti nurodyta mėsos ženklinimo etiketėje?
- Laukinių gyvūnų mėsos ypatumai

Mėsos sudėtis

Gyvūnų mėsos **raumeninis audinys** yra sudarytas iš ilgų raumeninių skaidulų. Raumenyse baltymai sudaro iki 80% raumeninio audinio medžiagų. Raumeninis audinys yra sudarytas iš **pagrindinių baltyminių medžiagų**: kolageno, elastino ir retikulino. Kiekvienam iš šių baltymų būdinga skirtinga struktūra bei skirtinga reakcija į kaitinimą, kai mėsa yra veikiamą šiluminio faktoriaus. Šildant mėsą raumenyse esantis kolagenas silpnėja, išsiskiria želatininė medžiaga, kuri yra gana tirpi. Dėl to apdorota šiluma mėsa yra švelnesnė. Nuo šiluminio veikimo kiti baltymai tampa elastingesni bei tampresni. Be šių baltymų mėsos raumenų skaidulose randama biologiškai vertingų baltymų: miozino, aktino, albumino ir globulino. 100 g mėsos žmogaus organizmui suteikia nuo 30 iki 40 procentų rekomenduojamos baltymų paros normos. Baltymai reikalingi žmogaus organizmui kaip ląstelių statybinė medžiaga. Jų amino rūgščių sudėtis yra biologiškai nepakeičiama, dėl to reikalinga ne tik jauno, bet ir pagyvenusio žmogaus organizmui. Mėsos baltymai yra pagrindinė raumeninio audinio dalis. Šie baltymai panašūs į žmogaus kūno baltymus, dėl to organizmo lengvai įsisavinami ir vadinami visaverčiais. Jų mėsoje yra nuo 15 iki 20 procentų.

Vanduo žalioje mėsoje sudaro iki 70%. Mėsą išvirus jo kiekis sumažėja iki 50-60%.

Angliavandenių mėsoje yra labai mažai, dėl to prie mėsos patiekalų reikėtų pateikti daržovių ar miltinių gaminių. Nedidelės angliavandenių atsargos glikogeno pavidalu yra kepenyse. Kepenų šiluminio apdorojimo metu glikogenas paverčiamas pieno rūgštimi.

Mėsoje yra **ekstraktinių medžiagų**, kurios mėsai teikia aromato skonį, skatina virškinimo sulčių išsiskyrimą, stimuliuoja centrinę nervų sistemą ir gerina apetitą. Ekstraktinės medžiagos – tai tam tikra rūšis baltyminių medžiagų, kurių daugiausiai yra jungiamajame audinyje. Tokių medžiagų yra daugiau kiaulienoje, mažiau – avienoje, daugiau jų turi suaugę, mažiau - jauni gyvūnai. Verdant apie 1/3 – 2/3 ekstraktinių medžiagų pereina į sultinį. Dėl to virta mėsa daugiau yra rekomenduojama sergantiems įvairiomis ligomis.

Mėsoje, ypač kepenyse yra **A, B, D ir PP vitaminų**. Vyrauja B grupės vitaminai: B1, B2, B12. Mėsos raumenyse yra **mineralinių medžiagų**: kalio, fosforo, natrio, geležies, magnio, cinko. Mėsos mineralinės medžiagos yra biologiškai aktyvios, dėl to žmogaus organizmas jas lengvai įsisavina.

Raumenyse yra ir **mikroelementų**: vario, nikelio, kobalto, mangano.

100g mėsos vidutiniškai žmogaus organizmui suteikia 120-180 kcal.

Mėsos geležies svarba

Daugiausia jos yra gyvūnų kepenyse ir kituose subproduktuose:

Gyvūno subproduktas	Geležies kiekis (mg)
Kiaulių kepenys	16,3
Veršių kepenys	10,2
Jaučių kepenys	8,3
Kiaulių liežuvis	5,1
Viščiukų kepenėlės	4,1
Kiaulių smegenys	3,8
Jaučių liežuviai	3,2
Viščiukų širdys	2,3
Viščiukų skrandeliai	2,2

Geležis, esanti mėsos produktuose – tai kraujo geležis (iki 7% jos yra mėsoje), kurią organizmas įsisavina daug geriau, nei iš kitų maisto produktų. Geležis mėsoje – biologiškai aktyvi. Nustatyta, kad iš mėsos geležis įsisavinama apie 8 – 8,5 karto geriau nei iš augalinių produktų (nors juose gali būti didesnis geležies kiekis nei gyvūniniame maiste).

Geležis – viena svarbiausių organizmo medžiagų. Apie du trečdalius jos įeina į kraujo hemoglobino sudėtį. Hemoglobino geležis lengvai prisijungia ir atpalaiduoja deguonį. Dėl to kraujas lengvai išnešioja deguonį po visą organizmą. Kai trūksta geležies, sutrinka audinių aprūpinimas deguonimi. Geležies įsisavinimą iš virškinimo trakto gerina askorbo rūgštis (jos gausu citrusiniuose vaisiuose), o mažina juodoje arbatoje ir kavoje esančios medžiagos (pvz.: taninai).

Mėsos savybių įtaka virškinimui

Kai kurie žmonės mano, kad balta mėsa – vištiena, veršiena - lengvai virškinama, o tamsesnė mėsa, pavyzdžiui, jautiena – sunkiai virškinama. Tačiau ši nuomonė, neteisinga, nes mėsos virškinimas priklauso nuo:

- Mėsos rūšies
- Gyvūno amžiaus ir įmitimo
- Skerdienos dalies
- Kulinarinio paruošimo
- Riebalų kiekio

Kiauliena sunkiai virškinama, nes ji yra riebi (tačiau riebumas priklauso ir kurią kiaulienos dalį valgote: kiaulienos mentė turi mažiausiai riebalų, o kiaulienos šoninė - daugiausiai). Liesa jautiena lengvai virškinama, nes joje mažai riebalų, o svarbiausia, ji lengvai virškinama, jei tinkamai paruošta – gerai išvirta arba ištroškinta.

Įmitę gyvūnai turi daugiau riebalų atsargų - kuo didesnis riebalų kiekis mėsoje, tuo sunkiau ji virškinama.

Skerdienos dalys, kuriose yra mažai jungiamojo audinio (nugarinė, juosmeninė) virškinamos geriau nei turinčios daug jungiamojo audinio. Tokia mėsa geriau tinka esant vidurių užkietėjimui, nutukimui, sergantiems ateroskleroze.

Senų gyvūnų jungiamasis audinys yra labai atsparus šiluminiam apdorojimui, dėl to tokia mėsa yra sunkiau virškinama, ją reikia ilgiau virti. Kita priežastis dėl kurios senų gyvūnų mėsa yra sunkiau virškinama – senstant gyvūnams jų riebaluose atsiranda daugiau sočiųjų riebalų rūgščių.

Mėsos riebalų kiekis priklauso nuo gyvūno rūšies ir įmitimo. Ji svyruoja nuo 2 iki 40 procentų. Riebalų įsisavinimas priklauso nuo jų sudėties. Jautienos ir avienos riebalų lydymosi temperatūra yra aukšta, dėl to jie įsisavinami blogiau nei kiaulienos riebalai, kurių lydymosi temperatūra yra žemesnė. Riebalai gerina mėsos skonį, didina jos maistingumą ir kaloringumą.

Baltymų, riebalų, cholesterolio, geležies ir vitamino B12 kiekis įvairios rūšies mėsoje

Mėsos rūšis	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Cholesterolis (mg)	Geležies kiekis (mg)	Vitaminas B12 (µg)
Naminių gyvūnų mėsa					
Aviena	14,5	20,3	78,0	2,3	3,0
Jautiena	18,3	17,1	80,0	2,7	5,0
Kiauliena (neriebi)	18,9	6,3	57,0	1,4	1,0
Kiauliena (pusriebė)	12,5	40,0	68,0	1,1	1,0
Kiaulienos sprandinė	15,3	24,9	66,0	1,3	4,0
Kiaulienos mentė	16,3	18,7	80,0	1,1	8,0
Kiaulienos šoninė	7,4	67,5	75,0	0,7	1,0
Kiaulienos faršas	10,7	50,0	71,0	1,0	1,0
Veršiena (nugarinė)	19,6	2,7	62,0	1,7	1,0
Triušiena	19,6	9,1	65,0	2,1	0,0
Paukščių mėsa					
Antiena	13,5	28,4	105,0	1,5	0,0
Kalakutiena	17,5	6,2	55,0	2,3	0,4
Vištiena	18,7	15,0	81,0	1,9	0,0
Žąsiena	14,6	34,3	72,0	2,8	0,3
Laukinių gyvūnų mėsa					
Elniena (kumpis)	21,7	4,0	78,0	4,2	1,0
Stirniena (kumpis)	21,8	1,4	78,0	3,0	6,0

1g (gramas) = 1000mg (miligramas) = 1000000µg (mikrogramas)

Šviežios mėsos kokybės rodikliai

Šviežia mėsa yra:

- Elastinga
- Rausvos spalvos
- Sultys skaidrios
- Šviežio pjūvio paviršius nelipnus
- Malonaus kvapo
- Riebalai baltos arba šviesiai gelsvos spalvos

Šalčio poveikis mėsai

Mėsos laikymas šaldikliuose neginčijamai veikia mėsą:

- Palengva mažina mėsoje esančių maistinių medžiagų kiekį: vitaminų, mineralinių ir kt.;
- Lemia mėsos spalvą ir drėgmę: peršaldyta ar per ilgai šaltyje laikyta mėsa gali būti dėmėta arba pilkos spalvos, ne tokia tampri ir turėti stiprų nemalonų kvapą, dehidruota – išsausėjusi, netekusi natūralios drėgmės.

Šaldymo metu, mėsos ląstelėse susidarę ledo kristalai jas ardo. Dėl to atšildant mėsą susidaro daug skysčių. Su šiais skysčiais netenkama daug biologiškai vertingų mėsoje esančių maistinių medžiagų.

Mėsos minkštumas ir sultingumas

Mėsos minkštumas ir sultingumas priklauso nuo gyvūno:

- Amžiaus
- Gyvenimo būdo
- Fizinio aktyvumo
- Maitinimosi

Mėsos minkštumą ir sultingumą galima padidinti ją veikiant:

- **Mechaniškai:** pjaustant, kapojant ar minkant - taip sumažinamas ilgųjų raumeninių skaidulų skaičius.
- **Chemiškai:** panaudojant baltymus ardančius fermentus, kuriais apdorojamas mėsos paviršius, ištirpdomos raumeninės skaidulos bei jungiamasis audinys;
- **Dehidraciniu būdu (vandens pašalinimas):** rūgštinė, šarminė ar druskos tirpalo aplinka iš mėsos ištraukia skysčius. Dėl to mėsa tampa minkštesnė ir sultingesnė;
- **Šiluminio apdorojimo metu:** skaiduloms nutraukti taikomas ilgo veikimo, lėtas, drėgnas gaminimo būdas: troškinimas. Jo metu (šildymo metu) raumeninės skaidulos traukiasi. Esant apie 77°C temperatūrai - skaidulų traukiamasis sustoja, pasikeičia raumeninio audinio spalva, netenkama skysčių.

Mėsos spalva

Mėsos spalva priklauso nuo:

- **Gyvūno rūšies, jo fizinio aktyvumo, gyvenimo vietos ar laikymo sąlygų, įskaitant gyvūno maitinimąsi.** Spalvą mėsai suteikia pigmentų mišinys, kuris yra raumeniniame audinyje. Pagrindinis mėsos pigmentas – mioglobinas. Pigmento pasiskirstymas raumenyse skiriasi, dėl to įvairios raumenų grupės nėra nusidažiusios vienodu spalvos intensyvumu. Gyvūnai, kurie yra judresni (daugiau dirba raumenys) turi didesnes mioglobino sankaupas, dėl to jų mėsa yra tamsesnė.
- **Mėsos apdorojimo** – šiluminio apdorojimo metu, mėsoje esantis raudonos spalvos mioglobinas keičiasi į pilkai rusvą spalvą.

Mėsos gaminių skirstymas

Mėsos gaminiai skirstomi į:

- **Aukščiausios rūšies mėsos gaminius** – jie privalo būti gaminami tik iš mėsos žaliavos. Gaminant šiuos gaminius nenaudojami nei gyvūniniai nei augaliniai mėsos pakaitalai ir maisto papildai (tarp jų ir krakmolai).
- **I rūšies mėsos gaminius** – gaminant šiuos gaminius neleidžiama naudoti sojos miltų. Mėsos pakaitalų, papildų ir krakmolo naudojimas yra ribojamas.
- **II rūšies mėsos gaminius** - šiuose mėsos gaminiuose neribojamas krakmolo ir papildų kiekis, bet jų kiekį gamintojas privalo nurodyti ženklinimo etiketėse.

•

Informacija mėsos ženklinimo etiketėje

Ženklinimo etiketėje turi būti nurodyta:

- Mėsos gaminio pavadinimas
- Mėsos gaminio apdorojimo būdas
- Gamintojo pavadinimas ir adresas
- Mėsos gaminio rūšis
- Mėsos gaminio sudėtis (išvardijama gamybai panaudota žaliava mažėjimo tvarka, atsižvelgiant į panaudojimo kiekį)
- Maisto priedai, nurodant E numerį ir pavadinimą, jo atliekamą funkciją produkte (Maisto priedo E raidė nurodo, kad priedas įtrauktas į Lietuvos higienos normą HN 53:2003 „Leidžiami vartoti maisto priedai sąrašą“, o skaičius - nurodo priedo numerį pagal Europos Sąjungos maisto priedų sąrašą)
- Laikymo sąlygos
- Tinkamumo vartoti terminas, iki kada produktas tinkamas vartoti
- Gaminio kiekis g arba kg (sufasuotam gaminiui)
- Nurodoma energinė ir maistinė mėsos gaminio vertė

Laukinių gyvūnų mėsos ypatumai

- Laukinių gyvūnų mėsa kietesnė nei paukštiena, jautiena, kiauliena ar aviiena, nes šie gyvūnai gyvena labai aktyvų gyvenimą. Jų kūno raumenys yra gerai fiziškai treniruoti.
- Jų mėsoje yra daugiau „gerojo“ **cholesterolio (DTL)**, ypač raumenyse.
- Daugiau yra polinesočiųjų riebalų rūgščių (ypač briedienoje, elnienoje), kurios mažina organizme besikaupiantį „blogąjį“ **cholesterolį (MTL)**.
- Naminių gyvūnų skerdienoje riebalų yra iki 25-30%, laukinių gyvūnų vidutiniškai tik – 4%.

Mėsa ir mėsos gaminimo technologija (testas, 7 kl.)

1. Nuo ko priklauso mėsos udėtis?.....
.....
2. Kaip skirstomi ir ženklinami mėsos gaminiai?
.....
.....
.....
3. Kokie mėsos šviežumo požymiai?:
.....
.....
4. Kokios šviežios mėsos laikymo sąlygos?.....
.....
5. Kokios mėsoje esančios medžiagos nulemia specifinį jos skonį ir kvapą?
.....
6. Kas yra mėsos subproduktai ir kokie patiekalai iš jų gaminami?
.....
.....
7. Kaip skirstoma paukštiena?
.....
.....
8. Kuo skiriasi paukštiena nuo stambesnių gyvulių mėsos?
1.....
2.....
3.....
9. Kodėl virdami mėsą ją dedame į:
 1. šaltą vandenį
 2. karštą (verdantį) vandenį
10. Kodėl verdant, kepančios mėsos ir paukštienos gabalėlius jie sumažėja, o kartais ir deformuojasi (pakeičia pradinę formą)?
.....
.....

Grupinio darbo ĮSIVERTINIMAS

Geriausiai sekėsi

.....

Buvo sunkiausia

Būtų pavykę geriau, jeigu

.....

Mano nuomonę apie pasikeitė (ar nepasikeitė), nes

.....

Vertinu save ir grupės narius

Vardas	Pažymys	Argumentai
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Mokinių paruošta medžiaga

Karštas patiekalas „Vištienos sparneliai“

7a kl. I grupė

Ingredientai:

- 1 kg Vištienos sparneliai
- 2 vnt. Kiaušiniai
- 5 šaukštas Miltai
- pagal skonį Druska
- pagal skonį Juodieji malti pipirai

Padažui:

- 3 šaukštas Vanduo
- 3 šaukštas Sojos padažas
- 100 ml Obuolių actas
- 100 g Cukrus
- 2 skiltelės Česnakai

Kepimui:

- 100 ml Aliejus
- 100 g Sviestas



Vištienos sparnelius ištriname druska ir juodaisiais maltais pipirais.



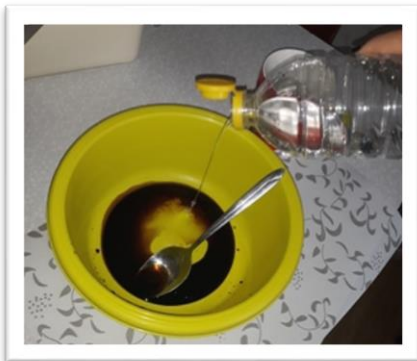
Išplakame kiaušinius.



Vištienos sparnelius apvaliojame plaktame kiaušinyje, paskui miltuose.



Apkepame sparnelius keptuvėje ant aliejaus ir sviesto, kol apskrus.



Kol sparneliai apkepami, paruošiame padažą kepimui orkaitėje.

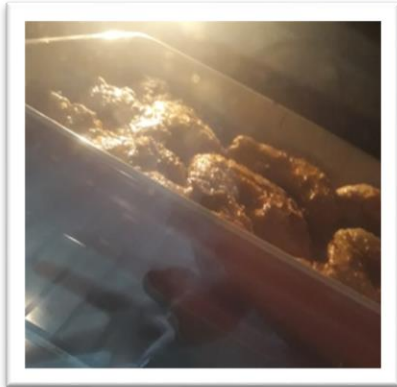


Supilame į atskirą indą -vandenį, actą, sojų padažą, suberiame cukrų ir įspaudžiame česnaką, viską gerai išmaišome.



Apkeptus indus apvaliojame padaže ir dedame į kepimo indą.

Patarimas: likusį padažą užpilti ant sparnelių ir kepti padaže.



Kepame sparnelius įkaitusioje (apie 200°) orkaitėje, apie 25-30 minučių.



Vištienos sparnelius galima pateikti su daržovėmis ar virtais ryžiais, pagal jūsų skonį.

Skanaus!

Mokinių paruošta medžiaga

Karšti patiekalai. Kepta vištiena

7 a kl. II grupė

INGREDIENTAI:

300 gramų
vištienos file

APVOLIOJIMUI:

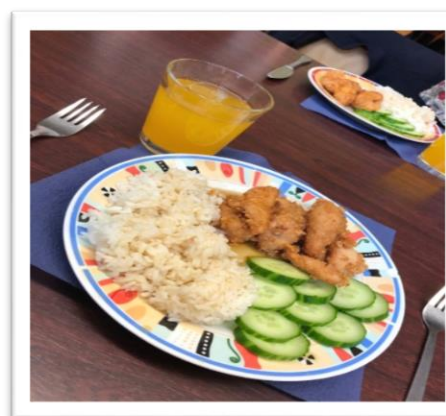
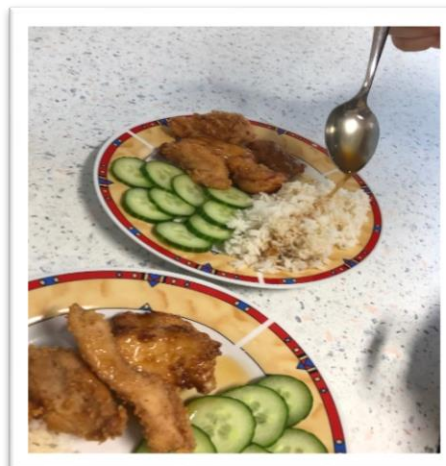
50 gramų kukurūzų krakmolo

PADAŽUI:

3 šaukštai vandens
3 šaukštai sojos padažo
1 šaukštas acto
0.5 šaukšto kukurūzų krakmolo
2 šaukšteliai cukraus

MARINATUI:

1 šaukštas sojos padažo
1 šaukštelis acto
1 šaukštas skysto medaus
3/5 šaukštelio malto imbiero

PARUOŠIMO BŪDAS

1. Vištieną supjaustome kubeliais arba juostelėmis - kaip kam skaniau. Užpilame marinato ingredientus, gerai išmaišome ir paliekame bent valandą pasimarinuoti. Tuomet į paprastą celofaninį maišelį suberiame krakmolą, sudedame vištienos gabaliukus, suimame maišelį už abiejų galų ir pakratome, kol visi gabaliukai tolygiai apsidolios krakmolu. Be abejo, galima tiesiog apvolioti gabaliukus lėkštėje, bet maišelyje yra daug patogiau ir greičiau - nereikia po vieną mirkyti į krakmolą.

2. Apkepiname vištieną aliejuje, gerai įkaitintoje keptuvėje, kol gražiai apskrus.

3. **Padažui:** vandenyje išmaišome krakmolą, kad neliktų sulipusių gabaliukų. Supilame visus likusius ingredientus - soją, actą, cukrų. Pilame į kitą keptuvę ir maišydami kaitiname, kol pradės virti. Man padažas liko skystas. Tad tiesiog užpyliau ant vištienos, esančios keptuvėje, ir dar šiek tiek nuolat maišydama pakaitinau ant nedidelės ugnies, kol padažas tolygiai aplipo vištienos gabaliukus. Galima pabarstyti sezamais, žalumynais. Pateikti su ryžiais. Skanaus!

Karšti patiekalai. Vištienos fatijos su daržovėmis

7a kl. II grupė

Produktai:

8 vnt. pievagrybių

1 vnt. cukinijos

1 vnt. raudonos saldžiosios paprikos

1 vnt. svogūno

250 g. vištienos filė

1 pak. Santa Maria Fajita Spice Mi Original (prieskoniai)

Patiekimui

1 pak. Santa Maria Tortillia Original Medium (8 pack)

1 indelis Santa Maria Chunky Salsa Medium

Gvakamolės

Gaminimas:

Nulupkite ir supjaustykite grybus, cukiniją ir papriką. Svogūną supjaustykite skiltelėmis. Daržoves trumpai apkepkite keptuvėje su karštu aliejumi. Sudėkite į dubenį ir padėkite į šalį.

Supjaustykite vištieną ir pakepkite aliejuje, kol įgaus auksinį atspalvį.

Į keptuvę, kur kepa vištiena, suberkite daržoves ir sumažinkite kaitrą. Įberkite Fajita prieskonių mišinio ir gerai išmaišykite. Pašildykite tortilijas pagal ant pakuotės nurodytą instrukciją. Susukite tortilijas su paruoštu fajitų įdaru, gvakamole bei salsa padažu. Patiekite nedelsiant.

