

LABĀS PRAKSES piemērs

2009./2010. mācību gada beigās pamatskolas skolēnu (skat.1.piel.) un viņu vecāku (skat.2.piel.) vidū tika veikta anketēšana, lai noskaidrotu skolēnu un to vecāku domas, vērtējumu par Latgales kulinārā mantojuma pārmantojamību, kādi ēdieni ir zināmi, vai būtu interese tos iepazīt un popularizēt utt. Respondentu anketas apstiprināja manu vēlmi ar mājturības un tehnoloģiju mācību stundu starpniecību veicināt Latgales virtuves kultūras tradīciju pārmantošanu un popularizēšanu. Līdz ar to sastādot mājturības un tehnoloģiju stundu tematisko plānojumu, katrā pamatskolas klasē ir paredzētas 2 stundas, kurās uzsvars tiek likts uz Latgales ēdienu gatavošanu.

Pirmkārt, uzsvars tiek likts uz kopības sajūtu, sēžot pie uzklāta pusdienu galda, jo mūsu senčiem pusdienu galds saistījās ar ģimeni, kopā būšanu, saskaņu, vienotību.

Otrkārt, apgūstot Latgales virtuves kultūru, skolēni tiek mudināti ne tikai gūt baudu un prieku no ēšanas, bet gan veicināt savam reģionam raksturīgo pārtikas izejvielu audzēšanu un to izmantošanu ēdienu gatavošanas tradīcijām, kas ir mūsu, šajā gadījumā, Latgales kulinārā mantojuma pēctecība un veselības pamats.

Treškārt, tiek veicināta jaunrade (skat.3.piel.), saglabājot recepti, bet pamainot izpildījumu, noformējumu. Piem., sālīta speķa “rafaello”, asins plācenīši, jaunpiena mazās kūciņas, knapsieriņi šokolādē u.c. Sālīts speķis, ko ikdienā skolēni atsakās ēst, minot tam dažādus iemeslus, kļūst pievilcīgs un baudāms, piešķirot tam kreatīvu sagatavošanas un noformēšanas veidu: speķi samaļot, pievienojot riekstus, sēkliņas, dilles vai pētersīļus, samaisot un ar rokām veidojot “rafaello”, liekot papīra gofrētos trauciņos un pasniedzot ar rudzu maizi. Izrādās, ka skolēniem sevišķi garšo “rafaello” ar zaļumiem.

Ceturtkārt, veidojot pozitīvu Latgales produktu “vizītkarti” un popularizējot to pielietojumu uzturā, iesaistot skolēnus jauno produktu degustēšanā, pielietojumā, galda servēšanā. Piem., linsēklu sviests(lini izsenis ir bijis Latgales ekoreģionālais augs, kuram ir daudzveidīgs pielietojums), Rēzeknes gaļas kombināta “odziņas”.

Piektkārt, saglabājot ēdienu latgaliskos nosaukumus, tādus kā miļtiņš, gryidiņš, asiņš dasys, mīžu putraimi ar škvarku, kapsīreņi, buļbys ar maslu, buļbu bļīņi, kļockys, studīņš, murcovka utt., veicināt kultūrvēsturisko vērtību un valodas bagātības saglabāšanu un stimulēt asociatīvo un kritisko domāšanu.

Sandra Saulīte
Dricānu vidusskola, Rēzeknes novads

Neviens cits nav atbildīgs par ēdienu kultūras tradīcijām, kā mēs paši. Karlo Petrini ir teicis:” Zaudējot garšu, mēs zaudējam recepti. Zaudējot recepti, mēs zaudējam prasmi un zināšanas, kā lietot dabisku produktu. Un kad šīs zināšanas ir zaudētas, mēs zaudējam šo produktu. Tā mēs zaudējam dzīvnieku šķirnes un augu sugas, bet sabiedrība zaudē spēju uzturēt pašai sevi.”

Sālīta speķa „Rafaello”

Nepieciešams:
sālīts speķis,
kūku gofrētā papīra formas,
zaļumi: dilles, selerijas,
rieksti

Sālīto speķi gaļasmašīnā samaļ, sadala apmēram trīs vienādās daļās, katrai speķa daļai pievieno atsevišķu sastāvdaļu - sakapātus riekstus, sasmalcinātas dilles, sakapātas selerijas. Visu samaisa. Ar rokām veido speķa „Rafaello” lodītes un liek atsevišķā mazajā kūku gofrētajā formā.



Lynsāklu svīstmaize

Nepieciešams:

rudzu maize,
lauku sviests (200g),
lynsāklis (100g),
sōļs

Lynsāklis apgrauzdei iz ponnys, vysu laiku apmaisa. Lynsāklis ir gotovys, kod sōk sāklys lakstāt pa ponnu. Lynsāklis atdzesei, tod samaļ smalcinōtōjā voi sagryž pīstā. Sasmalcinōtū lynsāklu masu pīber svīstam un ar kūka karūti vysu samaisa, klot pīber sōļi peic garšys. Veidojās bruiņi-palāka masa, kuru pabīzā kortā smierei iz rudzu maizis.

Asociāciju uzdevumi “Latgales ēdieni”

Darba gaita: katrs skolēns izvēlas vienu asociāciju uzdevumu ar dažādiem vārdiem, to izlasa (ir radušās asociācijas ar konkrētu ēdienu), tad nolasa visai klasei - diskusijas ceļā nonāk pie konkrēta ēdiena nosaukuma.

Cepešpanna, jaunpiens, rozīnes, cukurs, piens, cepeškrāsns, kanēlis, šokolāde, koka irbulītis.

Jaunpīna sacapums

Auzu pārslas, cepeškrāsns, medus, saulespuķu sēklas, lazdu rieksti, rozīnes, žāvēti āboli, piens vai jogurts.

Graudiņš jeb muslis

Ūdens, kartupeļi, jaunas nātres, burkāns, žāvētas gaļas āda, vārītas olas, skābais krējums, sāls, garšvielas.

Notru zupa

Speķis, rudzu maize, sāls.

Soļeits speķs

Kartupeļi, panna, ola, eļļa, rīve, skābs krējums, sāls.

Buļbu bļīni

Sandra Saulīte
Dricānu vidusskola, Rēzeknes novads

Linsēklu eļļa, vārīti kartupeļi, zaļie lociņi.

Buļbys ar maslu

Ķefīrs, rudzu maize, sāls.

Murcovka

Milti, piens, ūdens, ola, sāls, cukurs.

Miļtiņš

Apelsīni, ūdens, eļļa, cukurs, skābie kāposti.

Sutynoti kopusti

Rudzu maize, cukurs, skābais krējums.

Kriejuma maize

Krējums, biezpiens, sāls, zaļumi, silti kartupeļi.

Buļbys ar bīzpiņu

Uzdevumus sastādīja Sandra Saulīte

**Tematiskais plānojums mājturība un tehnoloģijas stundām
pamatskolas posmā 2009./2010.m.g.**

Klase	Stundu skaits	Stundas tēma
5.klase	2 stundas	Graudiņš, linsāklu svīstmaizis, tēja
6.klase	2 stundas	Nōtru zupa, bulbu blīņi, ķeiseļs
7.klase	2 stundas	Putaimu (asiņš) plōciņi, cukra maizis, kompots
8.klase	2 stundas	Mil̄tiņš, sirņīķi ar rozīņam un šokolādi, tēja
9.klase	2 stundas	Jaunpīna sacapums, boda pankūkys, ōbeļu puseitis ar cukru, kaņieļi un saldiejumu

*Plānojumu sastādīja Sandra Saulīte,
Dricānu vidusskola, Rēzeknes novads*