

# POPOLDANSKE AKTIVNOSTI



SREDA, 13. 5. 2020

Pozdravljeni!

Današnje vsebine so naslednje:

(Fotografije, vaše vtise, prigode, recepte, pošljite na naslov [mateja.pompe@mpt-velenje.si](mailto:mateja.pompe@mpt-velenje.si))

## 1. KOSILO:

- **Naše ideje za zdrave obroke - KOSILO**



### Juha iz leče

Sestavine:

- \* 25 dag leče (rdeča ali zelena),
- \* 2 večja korenčka,
- \* 1 srednje velika paprika (zelena ali rdeča),
- \* 1 srednje velika čebula,
- \* 1 por,
- \* 1 paradižnik,
- \* 1 velika žlica paradižnikovega koncentrata (lahko kot nadomestek za paradižnik),

- \* malo peteršilja ali zelene,
- \* olje,
- \* sol, poper,
- \* mleta sladka paprika,
- \* ostale začimbe in kislá smetana po želji.

Priprava:

Na olju popražimo čebulo in ko postekleni, dodamo lečo, ki smo jo čez noč ali pa vsaj nekaj ur prej namočili v vodo. Pred tem jo dobro odcedimo.

Skupaj z lečo dodamo tudi na kolesca narezano korenje in le toliko vode, da bodo sestavine v posodi prekríte. Posolimo in zavremo, nato naj juha vre približno deset minut.

Medtem narežemo papriko, por in paradižnik ter nasekljamo peteršilj ali zeleno. Narezano zelenjavo in začimbe dodamo v juho in kuhamo še deset do petnajst minut, toliko, da se korenje in paprika zmehčata.

### **Ajdova kaša z brstičnim ohrovtom**

Sestavine:

- \* čebula (sesekljana),
- \* 100 g ajdove kaše,
- \* 200 g brstičnega ohrovtá,
- \* sol,
- \* majaron,
- \* peteršilj,
- \* 1 jajce,
- \* 2 žlici kisle smetane,
- \* malo naribanega sira.

Priprava:

Na malo olja popražimo seseklano čebulo in dodamo na polovičke narezan brstični ohrovt. Ko ohrovt dobi malo barve, dodamo še ajdovo kašo, zalijemo z vodo in kuhamo, dokler ni ajdova kaša mehka. Začinimo s soljo, majaronom in peteršiljem. Vse skupaj preložimo v posodo, primerno za v pečico in prelijemo s prelivom, ki smo ga pripravili iz jajca, kisle smetane in sira. Pečemo 20 minut, oziroma dokler preliv ni pečen.

### **Barvita poletna rižota**

Sestavine:

- \* 500 - 600 g riža (najbolje parboiled),
- \* 1 zelena in 1 rumena paprika,
- \* 1 večja ali 2 manjši bučki,
- \* 2 sveža paradižnika,
- \* pretlačen paradižnik,
- \* čebula,
- \* olivno olje,
- \* sol.

Priprava:

Na olivnem olju prepražimo čebulo. Dodamo na večje koščke narezano papriko in bučke, narezane na pol-krogce ali četrt-krogce. Popražimo, da se malo zmehča. Dodamo riž, popražimo in izdatno zalivamo s pretlačenim paradižnikom, malo pa tudi z vodo. Proti koncu kuhanja solimo in dodamo na večje koščke narezan paradižnik. Vroče postrežemo.

### **Solata iz leče z mehkim jajcem**

Sestavine:

- \* 300 g kuhane leče (skuhamo jo z lovorjevim listom),
- \* 2 pesti prepolovljenih češnjevih paradižnikov,
- \* 4 pesti solate po lastni izbiri,
- \* 1 čebula,
- \* 1 pest sveže naribanega parmezana,
- \* 2 mehko kuhana jajca (skuhamo tako, da je beljak že precej trd, rumenjaki pa ostane lepo tekoči).

Za preliv:

- \* 4 žlice olivnega olja,
- \* sok 1 manjše limone,
- \* 1 žlica balzamičnega kisa (kvalitetnega),
- \* sol,
- \* sveže mleti poper.

Priprava:

Skuhamo jajca. V skledo damo solato, na lističe narezano čebulo in paradižnike. Na hitro ji primešamo toplo lečo in paradižnike. Prelijemo s prelivom in narahlo zmešamo. Naložimo na krožnike.

Po solati potresemo parmezan in dodamo olupljeno, kuhano jajce (navadno ga odstranim z žlico, v enem kosu in ga položim na solato, lahko pa bi jajce tudi poširali). Takoj postrežemo.

## **Dušeno sladko zelje**

Sestavine:

- \* 1 - 1,5 kg svežega zelja,
- \* 2 žlici masti,

- \* 1 čebula,
- \* 1 žlica paradižnikove mezge,
- \* sol, poper,
- \* kumina po okusu.

Priprava:

Očiščeno, na rezance narezano zelje polijemo z vrelo vodo in odcedimo. Na masti prepražimo čebulo, dodamo zelje in pokrito podušimo, dodamo sol in kumino. Ko je mehko, dodamo moko, pomešamo, nato še paradižnikovo mezgo. Zalijemo z vodo, še bolje z juho. Kuhamo do mehkega. Lepo se poleg prilegajo kuhani krompirjevi kroketi.

## **Testeninska solata**

Sestavine:

- \* 3 pesti polnozrnatih testenin,
- \* 2 paradižnika,
- \* 1 zelena paprika,
- \* 1 rumena paprika,
- \* 5 žlic koruze,
- \* 15 izkoščičenih oliv,
- \* 1 kos pečenega piščanca (prsa),
- \* 8 dag lahkega sira,
- \* pol majhne čebule.

Preliv:

- \* 1,5 dl lahkega tekočega jogurta,
- \* limonin sok po potrebi,
- \* sol,
- \* poper.

Priprava:

Testenine skuhamo 'al dente' v veliki količini slane vode. Kuhane testenine odcedimo, jih pretresemo v posodo, v kateri bomo delali solato ter jih pokapljamo z malo olja, da preprečimo sprijemanje.

Zelenjavo in sir narežemo na majhne kockice ter jih stresemo na testenine. Če nimamo izkoščičenih oliv, na koncu naložimo cele olive po solati. Prav tako po testeninah položimo piščančje meso.

Za preliv zmešamo tekoči jogurt z dvema žlicama majoneze. Nato posolimo in popoprano. Po potrebi dodamo še limonin sok. Preliv polijemo preko testenin in zelenjave in narahlo premešamo. Solato postavimo za kako uro v hladilnik.

Postrežemo primerno ohlajeno kot solato ali samostojno jed.

## **Špinača z jajci**

Sestavine:

- \* 1 jogurtov lonček kuhane in sesekljane špinače,
- \* 2 jajci,
- \* 2 do 3 dl mleka,
- \* žlička olja,
- \* žlica moke,
- \* 1 strok česna,
- \* sol in poper po okusu.

Priprava:

Na žlički olja prepražimo drobno sesekljan česen. Dodamo moko in pražimo, da narahlo porjavi. Dodamo še špinačo in jo pražimo na zmernem ognju pet minut. Prilijemo mleko, dodamo sol in poper ter dobro premešamo. Pokrijemo in zavremo. Špinača naj počasi vre pet minut. Nazadnje dodamo še razžvrkljani jajci. Prevremo še toliko, da jajca zakrknajo, takrat je jed gotova. Odlično se poda k pire krompirju.

## 2. SAMOSTOJNO UČENJE

Čista narava: Oglejte si filmček LEPŠI SVET - ODPADKI



<https://www.youtube.com/watch?v=vbM6nY6IvbY>

Pogovorite se kako pri vas ločujete odpadke. Ali pravilno ločujete? Kaj se zgodi z odpadki, ki gredo v smeti? Kako ločujemo v šoli? Kaj lahko storimo, da bomo imeli čistejše okolje?

## 3. SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Tek v naravi - fartlek

[https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoiJP-c&fbclid=IwAR1PBxI8qhxokfMNL5\\_4lk-i90AyQQSBR5Bk5mT3TEvkxYmyBJdoqg2Jkhc](https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoiJP-c&fbclid=IwAR1PBxI8qhxokfMNL5_4lk-i90AyQQSBR5Bk5mT3TEvkxYmyBJdoqg2Jkhc)



## 4. USMERJEN PROSTI ČAS

- **Ustvari svojo igro in recikliraj - igre, ki si že izdelal in jih še boš, lahko prineseš v šolo in jih nameniš aktivnostim v podaljšanem bivanju. Hvala za tvoj prispevek!**



### IZDELAVA VRTAVKE

Vir: <https://www.erudio.si/blog/vrtavka-kako-jo-izdelam/>

Vrtavka je **ena najstarejših prepoznanih igrač**. Še danes v poplavi igralnih pripomočkov jih otroci pogosto izberejo za igro, jih vrtijo, opazujejo, z njimi tekmujejo. Vrtavka je zanimiva in primerna za vse otroke. Še odrasli smo očarani nad tem, kako se barve na njej med seboj pomešajo, ko jo zavrtimo. Poznamo različne vrste vrtavk in načinov izdelave.

Tukaj si lahko preberete in ogledate, kako izdelamo vrtavko in obenem recikliramo staro zgoščenko (CD).

**Poleg zgoščenske potrebujete še:**

- leseno paličico - debelina 14 mm (oz. debelejšo barvico),



- papir,
- dve navadni elastiki,
- škarje,
- flomastre,
- tekoče lepilo,
- lepilni trak.



### **Risanje/barvanje vrtavke.**

Pri prvem koraku pustite otrokom čim več samostojnosti in ustvarjalnosti. Vzamete list papirja, obrišete zgoščenko in izrežete krog, ki ga nato okrasite in pobarvate, kot želite.



Največkrat so na vrtavkah narisane spirale ali kakšni drugi barvni vzorčki. Zanimive so tudi črno-bele kombinacije. V pomoč so vam lahko različne pobarvanke.

### **Sestavljanje vrtavke.**

Pri tem koraku je potrebna pomoč odraslega. Zgoščenko pritrdite na palčko tako, da uporabite elastiki.



Vsaka elastika jo bo držala z ene strani. Elastike večkrat navijete okrog palčke in na koncu močno potisnete skupaj, da se nič ne premika.



Kdor je za os vrtavke uporabil barvico, bo moral mesto, kjer bo zgoščanka, najprej malo polepiti z lepilnim ali izolirnim trakom, saj je barvica pretanka.

Pobarvan krog nalepite na zgoščenko. Kdor želi menjati vzorce, naj uporabi lepilni trak, in sicer lahko na vsako stran nalepite en vzorec.



Vrtite, opazujte, igrajte se. Želimo vam veliko lepih ustvarjalnih trenutkov.

Vir: <https://www.erudio.si/blog/vrtavka-kako-jo-izdelam/>

