

POPOLDANSKE AKTIVNOSTI



ČETRTEK, 14. 5. 2020

Pozdravljeni!

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

1. KOSILO:

- *Ideje za pripravo skupnih obrokov - KOSILO*



Pečena zelenjava

Sestavine:

- * zelena bučka,
- * rumena bučka,
- * po ena rdeča, zelena, rumena in oranžna paprika,
- * 3 mlade čebule,
- * 10 listov bazilike,
- * 5 česnovih strokov,
- * kavna žlička morske soli,
- * 1,5 dl olivnega olja za pečenje.

Priprava:

Bučke, papriko in čebulo operemo, očistimo, dobro osušimo ter narežemo na večje kose. Liste bazilike operemo. Česen olupimo in drobno narežemo. V veliki ponvi na vročem olivnem olju zelenjavo najprej močno popečemo, nato pa med obračanjem prepražimo, vendar zelenjava ne sme preveč potemneti. Na koncu dodamo česen in baziliko, začinimo z morskno soljo in serviramo na velik pladenj.

Kvinoja

Sestavine:

- * 1 skodelica kvinoje oz. cca. 150 g,
- * por,
- * pol rdeče, zelene in rumene paprike,
- * 1 manjša bučka,
- * po želji pest šampinjonov,
- * 1 svež paradižnik ali pol manjše konzerve pelatov,
- * sol, poper,
- * peteršilj.

Priprava:

Kvinojo večkrat speremo z vodo, da odstranimo grenkobo.

V kozici malo prepražimo narezan por, da ovane. Dodamo vse tri vrste paprik, ki smo jih narezali na kocke. Pražimo 2 - 3 minute in dodamo še na kocke narezane bučke in paradižnik. Premešamo. Dodamo oprano kvinojo, 2 - 2,5 kratno količino vode, začimbe in premešamo. Na rahlo naj vre približno 15 - 20 minut. Zraven lahko ponudite skledo zelene, hrustljave solate.

Polpeti z zelenjavo in kosmiči

Sestavine:

- * 2 bučki,
- * 1 čebula,
- * 1 paprika,
- * 1 jogurtov lonček ovsenih kosmičev,
- * 1 - 2 žlici polnozrnate moke,
- * malo vinskega kamna,
- * sol, poper,
- * česen,
- * peteršilj,
- * origano in bazilika.

Priprava:

Najprej po dolžini narežemo bučki na pol cm debele rezine. S čopičem jih samo malo pomažemo z olivnim oljem in popečemo.

Posebej na žlički olivnega olja prepražimo čebulo, dodamo gobe in na drobno zrezano papriko. Malo prepražimo in dodamo vse začimbe. Popečene bučke na drobno zrežemo in primešamo zelenjavi. Dobro premešamo in pustimo, da se malo ohladi. Nato zmešamo skupaj prepraženo zelenjavo in predhodno v vodi namočene poljubne kosmiče. Moko dodamo po občutku. Dodamo tudi vinski kamen, da so polpeti rahli in mehki. Najbolje, da zmešamo kar z rokami in oblikujemo polpete. Spečemo jih v ponvi na minimalno olivnega olja.

Riž s kokosom in peteršiljem

Sestavine:

- * 300 g riža basmati,
- * 450 ml vode,
- * 2 žlici olja,

- * malo kokosove moke,
- * sesekljan peteršilj,
- * sol.

Priprava:

Riž operemo. V posodi pogrejemo toliko olja, da pokrije dno. Riž stresemo v posodo in ga pražimo 2 minuti. Dodamo sol in vodo in dobro premešamo.

Pustimo, da riž zavre, zmanjšamo ogenj na minimum in kuhamo še približno 10 minut. Ko je riž kuhan, dodamo sesekljan peteršilj in kokosovo moko ter nežno premešamo.

Kremna juha iz blitve

Sestavine:

- * 20 g masla,
- * 40 g čebule,
- * 2 stroka česna,
- * 250 g krompirja,
- * 500 g blitve,
- * 1 žlička biogette,
- * sol in poper,
- * 100 g sladke smetane,
- * 100 g naribanega sira.

Priprava:

Na segretem maslu prepražimo nasekljano čebulo. Na koncu ji dodajmo sesekljan česen in zalijemo z okoli 800 ml vode. Ko zavre dodajmo narezan krompir, grobo narezano blitvo in biogeto. Kuhajmo na zmernem ognju okoli 15 minut, nato juho s paličnim mešalnikom zmiksajmo, da dobite gosto kremno

osnovo. Na koncu posolite in poprajte ter vmešajmo sladko smetano. Na krožniku postrežemo vročo in jo posujemo z ribanim sirom.

Omake iz avokada in pomaranče

Sestavine:

- * 1 avokado,
- * svež pomarančni sok,
- * česen 1 strok,
- * sol,
- * poper,
- * kumina.

Priprava:

Avokado razpolovimo, odstranimo koščico in izluščimo meso. V skodelici ga z vilico dobro zmečkamo. 1 pomarančo iztisnemo in sok umešamo v pire iz avokada. Česen olupimo in ga stisnemo k avokadu in premešamo.

Začinimo s soljo in poprom in ter dodamo 1 noževko konice mlete kumine.

Brokolijska ali cvetačna juha

Sestavine:

- * 1 kg brokolijske ali cvetačne,
- * 1,5 l vode,
- * sol (cca. 2 žlički),
- * nekaj strokov sesekljanega česna,
- * bazilika,
- * peteršilj,
- * muškati orešček,

* poper.

Priprava:

Brokoli oz. cvetačo stresemo v posodo, dodamo vodo, sol, česen in ostale začimbe ter kuhamo tako dolgo, da je brokoli še čvrst. Ko je gotovo, polovico prelijemo in zmiksamo s paličnim mešalnikom v kašo. To kašo nato dodamo prvi polovici in premešamo. Po potrebi juho še dosolimo.

Pire iz cvetače in brokolija

- * 1 manjša cvetača,
- * 1 brokoli,
- * sol,
- * 1 dl sladke ali kisle smetane,
- * 4 dag masla,
- * sok 1 limone.

Priprava:

Brokoli in cvetačo operemo, odstranimo liste in ju razdelimo na cvetke. V loncu zavremo vodo, jo osolimo, dodamo limonin sok in vanjo stresemo brokoli in cveta. Kuhamo okoli 10 minut. Odcedimo. V mešalnik damo odcejen brokoli, cvetačo, smetano in maslo. Zmiksamo, da dobimo gladek pire. Cvetačni pire je dober tudi hladen, primerno okisan z limoninim sokom. Postrežemo ga k ribam ali mesu.

Super umešana jajca

Sestavine (za 3 porcije):

- * 6 jajc,
- * 2 žlički masla,

- * skodelice narezanih mešanih gob,
- * skodelice čebule, nasekljane,
- * rožmarin,
- * timijan,
- * peteršilj,
- * origano,
- * sol in poper po okusu.

Priprava:

Segrejemo ponev z maslom. Na šibkem ognju dušimo čebulo, da postekleni. Dodamo gobe in dušimo do mehkega. V posodi stepemo jajca, dodamo dišavnice. Solimo in popramo po okusu. Umešana jajca prelijemo v ponev s čebulo in gobami, ter mešamo, dokler jajca povsem ne zakrknajo. Postrežemo vroče.

Prosena kaša z suhim sadjem in jabolki

Sestavine:

- * pest raznovrstnega suhega sadja,
- * 1 žlica rozin,
- * 2 žlici prosene kaše,
- * 1 žlica rjavega sladkorja ali 1 žlička javorjevega sirupa,
- * lahko tudi 2 žlici riževega mleka,
- * rastlinska margarina brez mlečnih sestavin.

Priprava:

Suho sadje dobro operemo. Namočimo pest raznovrstnega suhega sadja, lahko mu dodamo še žlico opranih rozin. Namočimo 2 žlici prosene kaše in jo namakamo kakšno uro. Ločeno skuhamo do mehkega. Če imate čas, lahko

kuhano proseno kašo pustite v vodi, kjer se je kuhala, da se napoji. Zmešamo vse skupaj in sladkamo z rjavim sladkorjem ali žličko javorjevega sirupa.

Rižev narastek

Sestavine:

- * 1 l riževega mleka ali vode,
- * skodelica rjavega riža,
- * žlica rjavega sladkorja ali javorjevega sirupa,
- * 1 večje kislo jabolko,
- * ena žlica tapioka moko,
- * malo margarine (brez mlečnih sestavin in konzervansov),
- * en zavitek vaniljevega sladkorja
- * pest ali dve (lahko v rumu) namočenih rozin,
- * pest mletih orehov.

Priprava:

V riževem mleku ali v vodi skuhamo rjavi riž. Ko se malo ohladi, mu primešamo rjavi sladkor ali javorjev sirup, naribano jabolko, malo margarine, en zavitek vaniljevega sladkorja in pest ali dve (lahko v rumu) namočenih rozin. Vse skupaj dobro zmešamo, stresemo v naoljen pekač in v pečici popečemo. Na testo lahko dodamo tudi mlete orehe ali kokosovo moko.

Kus kus z zelenjavo

Sestavine:

- * 250 g polnozrnatnega kus-kusa,
- * 1 bučka,
- * 1 paprika,
- * 2 stroka česna,
- * manjša skledica narezanih gobic
(jurčki, lisičke, šitake, šampinjoni,
ostrigar),
- * šopek petršilja,
- * manjši por,
- * sol, poper,
- * maščoba.

Priprava:

Kus-kus skuhamo. Na malo maščobe popražimo narezan por, dodamo narezano papriko, gobe in naribano bučko. Rahlo prepražimo, dodamo strt česen, solimo, popramo in dodamo kuhan kus-kus ter potresemo s sesekljanim peteršiljem. Premešamo in postrežemo.

Enoločnica z amarantom in zelenjavo

Sestavine:

- * 150 g amarantovih semen,
- * 50 g masla,
- * 3 jedilne žlice oljčnega olja,
- * 5 dl zelenjavne juhe,
- * 150 g korenja,
- * 200 g pora,
- * 50 g orehov,
- * šopek peteršilja,

- * 1 čajna žlička naribane limonine lupine,
- * sol in poper po okusu.

Priprava:

Amarantova semena na maslu in oljčnem olju prepražimo. Dodamo zelenjavno juho in na rahlem ognju kuhamo 45 minut. Medtem korenje in por očistimo ter narežemo na drobne kocke ali kolobarje. Orehe nasekljamo na grobo, peteršilj pa na drobno.

Narezano zelenjavo dodamo amarantu in kuhamo še 10 minut. Potem dodamo čajno žličko naribane limonine lupine, sol in poper po okusu. Na koncu dodamo nasekljane orehe in peteršilj.

2. SAMOSTOJNO UČENJE

Ogled kratkega filma LEPŠI SVET - promet

<https://www.youtube.com/watch?v=jLcYS57JZPU>



Pogovorite se, kako lahko mi prispevamo k manjši onesnaženosti okolja? Ali se vedno vozimo z avtomobilom? Ali lahko v šolo odidemo peš ali s kolesom? Kaj še lahko storimo, da bo naše okolje čistejše?

3. SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Ples:

<https://www.youtube.com/watch?v=uxmtsAOuP8w>



<https://www.youtube.com/watch?v=0sc0JlxVGgs&t=10s>

4. USMERJEN PROSTI ČAS

- Mavrični milni mehurčki



<https://www.facebook.com/helloWonderful/videos/533009640711888/UzpfSTUyODQ3MzA4NzoxMDE1ODI5NjUzOTAwODA4OA/>

- Ideje za izdelavo recikliranih igrac (še enkrat dodajamo, saj je ogromno idej, ki jih še lahko raziščete):

<http://www.izaja.si/naredi-sam-reciklirane-igrace/>