Liepos mėnesio iššūkis:

„Kai sveikas maistas-nereikalingas ir vaistas“.

Darbo grupė:
Direktorės pav. ugd. Beata Mošenec
Ikimokyklinio ugd. pedagogė Jolanta Bagdonienė
Neformalaus ugdymo pedagogas Dariuš Kryžanovskij
Slaugytoja Gonorata Lapienienė

Vaisiai, uogos – vaistams

Kvapusis vasaros vaistas – žemuogės

ŽEMUOGĖS

Žemuogės – tai uogos, primenančios vaikystę, saulėtą miško proskyną. Tai skaniausios, saldžiausios ir kvapniausios miško uogos. Be to, žemuogės yra ne tik sveikas bei gaivinantis, maistas, bet ir efektyvus vaistas. Vaistams vartojami žemuogių lapai, šviežios arba džiovintos uogos, šaknys. Lapai skinami žydėjimo metu, džiovinami pavėsyje. Šios uogos sumažina insulto tikimybę, padeda gydyti podagrą. Be to, šios uogos išsaugo odos skaidrumą ir vaiskumą, valo kraują, malšina lengvą galvos skausmą.

Žemuogių lapų arbata:

Vartojama peršalus, nusilpus, sergant kepenų, inkstų ir šlapimo pūslės ligomis, mažakraujyste. 20 gr. sausų lapų užpilti 200 ml. verdančio vandens, virinti 5-10 min. Palaikyti 2 val., perkošti. Gerti po 1 valgomąjį šaukštą 3-4 kartus per dieną.

SLYVOS

Slyvose yra ne tik vitamino B12 , bet ir visų kitų B grupės vitaminų, o vitamino E yra kur kas daugiau nei vyšniose, apelsinuose ar mandarinuose.

Jos teikia mums nemažai širdžiai reikalingo kalio, nuotaiką gerinančio vario, taip padėdamos atsikratyti nervingumo, miego sutrikimų ir organizmą stiprinančio cinko.

Keptos slyvos su medumi ir čiobreliais

Jums reikės:
6 kietų, pusiau perspaustų slyvų,
2 arbatinių šaukštelių medaus,
šlakelio alyvuogių aliejaus,
žiupsnelio šviežių čiobrelių lapų,
žiupsnelio druskos.

Pagaminimas:
Iki vidutinės ugnies įkaitinkite grilių. Slyvas apšlakstykite medumi, aliejumi, pabarstykite čiobrelių lapais ir žiupsneliu druskos. Slyvas sudėkite ant įkaitinto grilio ir vartydami kelias minutes kepkite, kol šios gražiai karamelizuosis. Patiekite su ledais arba jogurtu. Skanaus!

VYŠNIOS

Vyšnios teigiamai veikia virškinimą, šalina vandenį, valo kraują, yra puiki priemonė nuo reumato ir skausmo, nes pasak mokslininkų, 35 suvalgytos vyšnios skausmą malšina efektyviau nei aspirinas, nes jose esantys antocianinai (augaliniai pigmentai) slopina fermentų, sukeliančių uždegiminius procesus, veiklą.

Močiutės vyšnių uogienė

Ingredientai: 1 kg vyšnių, 1 kg cukraus.

Gaminimo eiga: vyšnias nuplauname, nusausiname, nuimame kotelius ir išimame kauliukus. Sudedame į puodą ir užpilame cukrumi bei paliekame pastovėti per naktį vėsioje vietoje, kad išsiskirtų sultys. Kitą rytą uogas pakaitiname 5 min. ant vidutinės ugnies, nugraibome putas ir paliekame atvėsti. Antrą kartą uogienę verdame 15 min., pamaišome mediniu šaukštu ir iš karto pilstome į paruoštus stiklainius, sandariai uždarome karštu vandeniu nuplikytais dangteliais ir apverčiame aukštyn kojomis bent penkioms minutėms. Tai padės išvengti pelėsio. Stiklainius laikome vėsioje vietoje. Skanaus!

Agrastai

Agrastai rekomenduojami vaikams ir vyresniems žmonėms kaip dietinis produktas. Šviežios uogos ypač padeda sergantiesiems širdies ir kraujagyslių, virškinamojo trakto, inkstų ir šlapimo pūslės ligomis. Agrastai valo kraują, taigi teigiamai veikia odą. Didžiausia šių uogų vertybė ta, kad jose yra gintaro rūgšties. Ji nedingsta netgi tada, kai agrastai verdami.

Agrastų kompotas „Mojito“

Sudėtis

350 g agrastų;
mėtos;
stiklinė cukraus;
du citrinos gabaliukai;
1 litras vandens.

Virimo būdas

1. Paimkite pusę litro agrastų. Bandykite dar kartą, supjaustykite uodega ir kruopščiai nuplaukite.
2. Nuplaukite mėtos šakeles ir šiek tiek išdžiovinkite. Nuplaukite citriną ir supjaustykite griežinėliais.
3. Išplaukite trijų litrų indelį su soda, gerai nuplaukite ir sterilizuokite.
4. Paruoštoje stiklinėje supilkite agrastų uogas, įdekite mėtų ir citrinų skiltelių.
5. Virdulyje virkite vandenį ir supilkite jo turinį į viršų. Uždenkite dangčiu, iš anksto jį išvirę ir palikite kompotą atvėsti 20 minučių.

OBUOLIAI

Obuolius mėgsta visi. Obuolių teikiama nauda neabejotina – tai žino visi, tačiau toli gražu ne visi žino, kiek obuoliai pasižymi tam tikromis gydomosiomis savybėmis. Taigi, kokia obuolių nauda žmogaus organizmui?

Obuoliai mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Be to, obuoliai stiprina imuninę sistemą ir padeda palaikyti stabilų cukraus lygį kraujyje.

Kepti obuoliai su varške ir riešutais

4 vienetai obuolių (didesnių),
180 gramų, varškės,
1 šaukštas graikiško jogurto (arba grietinės)
1 šaukštas medaus (arba klevų sirupo)
1 sauja razinų (arba džiovintų abrikosų ar datulių)
šiek tiek vanilės
VIRŠUI:
1 saujelė graikinių riešutų (arba migdolų)
2 šaukšteliai medaus
1 šaukštelis cinamono
Kepti iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 20 minučių.

Raudonieji serbentai

Raudonieji serbentai gali padėti stiprinti organizmą ir gerinti kraujo sudėtį. Jau nuo seno šios rūgščios uogos vartojamos kraujo ligoms gydyti. Manoma, kad itin naudingi pektinai, kurie padeda normalizuoti žarnyno veiklą, palaikyti normalią virškinimo trakto mikroflorą ir valyti organizmą.

Tuno salotos su avokadais ir raudonais serbentais

1 vienas avokadas
1 vienas agurkas
150 gramų tuno savo sultyse (apytikriai)
1 vienetas rausvųjų svogūnų
1 šlakelis alyvuogių aliejaus
1 šaukštelis citrinų sulčių
pagal skonį prieskoninių žolelių
pagal skonį maltų juodųjų pipirų
pagal skonį druskos
PABARSTYMUI:
1 saujelė raudonųjų serbentų

• Gaminame sveikai

Kaip gražiai paruošti vaisius ir uogas vaikams

SKANIOS VASAROS