

VSIA "Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums"

Ziemassvētku un Jaunā gada konkursa darbs

„Radīsim Ziemassvētku un Jaunā gada
noskaņu sev un saviem mīļajiem!”

Autors: projektu vadītāja

Skaidrīte Grigale

Preiļi 2020



Zs "Vilkači" 26.12.2020.

- Tik ļoti gribas gaismu saskatīt,
Kad spožas ugunis garām spīd.
To kluso gaismu, ko Ziemassvētki nes,
Kas atspīd dvēselēs.
Gaismu un mieru no debesu ārēm
Ielej man sirdī pārparēm,
Lai tā top dziļa kā aka,
Kas sevī uzņēm un uzglabā vārdus,
Ko mīlestība saka...
Iededz sveces savā logā vienkārši tāpat,
Varbūt gribēs kāds ar tevi šonakt
parunāt...
Iededz gaismu savā sirdī, lai tā spīd.
Katram spēsi labus vārdus pasacīt...

Ziemassvētku ēdiens mūsu ģimenei

- Neesmu ēdināšanas nodaļas pedagogs, bet tomēr gribēju svētkos padalīties ar savu vienu no svētku ēdieniem- **ar maltu gaļu un dārzeņiem pildīti ķirbji..**

- Tā kā saimniecībā audzējam 10 šķirņu ķirbjus 0,20 ha platībā, tad ķirbis mums ēdienkartē ir goda vietā.



► Pildīti ķirbji ar maltu gaļu un dārzeņiem

- Atlasa vienāda lieluma mazos ķirbīšus, nogriež tiem cepurīti un izgrebj sēklas.



Pannā apcep malto gaļu, kam pievienoti burkāni, sīpoli, ķiploki, dažādas garšvielas- dilles, ķiploku ziedi, raudene, selerijas, pētersīli, maltie pipari. Kad viss nedaudz apcepies, pievieno aso čili marmelādi, kas mums ir gatavota mājās pašiem. Apmaisa un pilda mazajos ķirbīšos.



Liek sapildītos ķirbīšus pannā. Sakarsē cepeškrāsni līdz 180 °C un liek cepties cepeškrāsnī 35 minūtes.




Kad ķirbji ir gatavi, izņem tos no krāsns, var apliet ar kādu mērci vai majonēzi un pasniedz karstus, pievienojot smiltsērķšķu ogas, smiltsērķšķu marmelādi vai kādus salātus.



- ▶ Tā kā ikdienā audzējam daudz cidoniju, smiltsērķšķu, aveņu, upeņu, tad mūsu ēdienkarte pārsvarā balstīta uz bioloģisko produkciju. Visu saražoto produkciju pārstrādājam dažādos gardos našķos un produktos: gan sukādēs, gan sīrupos, ogu pulveros, garšvielu maisījumos, ko ikdienā izmantojam savā ēdienkartē.
- ▶ Cenšos motivēt un izglītēt arī citus par bioloģiskās pārtikas izmantošanu ēdienkartē un zaļo domāšanu, jo esmu bioloģiskās saimniecības "Vilkači" īpašniece arī..
- ▶ Ikdienā etiķa vietā izmantoju cidoniju sulu...
- ▶ Garšas pastiprināšanai izmantoju savus audzētus garšaugus un garšvielas, no kā top ķiploku ziedu pasta, kaltēti ķiploku ziedi, maltu garšvielu izlase, kaltētu ogu pulveri utml.
- ▶ Sertificētas 12 zāļu tējas..





➤ Aicinu visus aizdomāties ne tikai svētku dienās, bet arī ikdienā par veselīgu uzturu, veselīgu dzīvesveidu.

➤ Lai visiem laba veselība un labi garšo!!

Laimīgu, veselīgu Jauno 2021.gadu!
Radīsim svētku sajūtu sev un citiem!!



Zs "Vilkači" 26.12.2020.