

Par putrām un putrainiem

Dzintras Kukaines stāsts Daces Mažeikas redakcijā
Andras Otto ilustrācijas

Jau no seniem laikiem visā pasaulē ir pazīstamas dažādas putas un biezputras. Tās gatavo no miltiem vai putrainiem. Miltus un putrainus iegūst no dažādiem graudaugiem jeb labības – rudziem, kviešiem, miežiem, auzām un tritikāles. Šī labība ļoti labi aug Latvijā.

Agrāk Latvijā uzturā izmantoja rudzus un auzas. Ļoti svarīga ikdienas ēdiena sastāvdaļa bija miežu grūbas un putraini. Vēlāk putas sāka vārīt arī no kukurūzas, rīsiem, sāres un griķiem. Šodien izmanto arī agrāk eksotisko kinoju un amarantu.

Rīsus audzē zemēs ar siltāku klimatu — Japānā, Ķīnā, Indijā, arī Amerikas dienvidu pavalstīs. Amerikā



populāra ir kukurūza. Amerikā graudaugiem pievieno vitamīnus un minerālvielas. Šie ēdieni satur daudz labu barības vielu, un tie ir lētāki nekā gaļas ēdieni. Graudaugi satur olbaltumvielas, minerālvielas, vitamīnus, oglehidrātus un taukus. Graudaugi ir cilvēku ēdienkartes svarīga sastāvdaļa, un daudziem tie ir visbiežāk izmantotā pārtika.

Labība un tās graudi ir cilvēcei pazīstami jau vairākus gadu tūkstošus. Akmens laikmetā cilvēki gatavoja

miltus, graudus samāļot starp diviem akmeņiem. Senie ēģiptieši izgudroja, kā samaltos graudus izsijāt, bet dzirnavas izgudroja romieši. Agrāk graudu pārstrāde bija smags uzdevums, taču mūsdienās to veic modernās dzirnavās, kurās šo darbu padara ar elektrību.





Angļu valodā graudaugu nosaukums „*cereal*” cēlies no seno romiešu svētkiem *Cerealia*, kuros romieši godināja lauksaimniecības dievieti Ceresu. Šīs pavasara svinības rīkoja, lai labība vasarā labi augtu. Senos laikos labības graudus izmantoja kā norēķinu vienību — naudas vietā.

10. oktobrī svin pasaules putras dienu, tāpēc Latvijas skolās oktobrī tiek pievērsta īpaša uzmanība veselīgai pārtikai – putrām un graudaugiem.

Putras var pagatavot no dažādiem putrainiem un ēst dažādās maltītēs. Tomēr visbiežāk tās tiek ēstas brokastīs, sevišķi Amerikā. Mannas putraini, auzu pārslu un rudzu miltu putras parasti ēd siltas, bet kukurūzas pārslas, uzpūstos rīsus un citas iepriekš

sagatavotas brokastu pārslas un to maisījumus visbiežāk ēd aukstus.

Putras vārīšanas laiks ir atkarīgs no putraimu smalkuma: rupjie miežu putraimi jāvāra vismaz 30 minūtes, bet smalko auzu pārslu putra būs gatava 5 minūtēs. Tagad var nopirkt arī ātri vārāmās putras, kuras nav jāvāra nemaz,

— tām uzlej karstu ūdeni vai pienu, samaisa, un tās ir gatavas! Šādām ātrajām putrām bieži ir pievienotas piedevas un garšvielas, piemēram, medus, sīrups, kanēlis, šokolāde u.c.



Latvijā iecienīts brokastu ēdiens ir tā dēvētais “muslis”, kas ir graudu maisījums. To, tāpat kā brokastu pārslas, var iegādāties veikalā vai pagatavot pats. Veikalos var nopirkt visādas brokastu pārslas. Tās tiek gatavotas no dažādiem graudaugiem un ir pieejamas dažādās formās un krāsās. Pārslu maisījums, dažādās bumbiņas,



dzīvnieciņi vai
burtiņi tikai
jāieber bļodā,
jāpievieno
piens vai
jogurts, un –
brokastis
gatavas! Pēc
garšas tās var

papildināt gan ar žāvētiem, gan svaigiem augļiem
un ogām, riekstiem vai kādām garšvielām.

Graudus un to pārslas izmanto arī maizes, kūku un
cepumu pagatavošanā. Visiem taču zināms, cik labi
garšo auzu pārslu cepumi!

Skolotāju / vecāku lapa

Vīrsraksts: Par putrām un putriņām

Autors: Dzintra Kukaine (Daces Mažeikas redakcijā)

Ilustrators: Andra Otto

Līmenis

LIX: 50

Valodas līmenis: B2

Piemērotais vecums: 5.-6. klase

„muslis” - sarunvalodas vārds ar nozīmi ‘graudu maisījums’ vai ‘brokastu pārslas’

Vārdu saraksts

Paplašinātais vārdu saraksts

Amerikas dienvidu

pavalstis	<i>America's Southern states</i>
auzas	<i>oats</i>
auzu pārslas	<i>oatmeal flakes</i>
barība	<i>food, nutrition, nutriment</i>
biezputra	<i>porridge</i>
dabisks	<i>natural</i>
dieviete	<i>goddess</i>
dzirnavas	<i>mill</i>
elektrība	<i>electricity</i>
ēģiptieši	<i>Egyptians</i>
iegūt	<i>to obtain</i>
iepriekš sagatavots	<i>prepared in advance</i>
garšviela	<i>spice</i>
grauds	<i>grain</i>
griķi	<i>buckwheat</i>
grūbas	<i>pearl barley</i>
godināt	<i>to pay homage to, to celebrate</i>
iegādāties	<i>to get, to acquire</i>
Indija	<i>India</i>
izmantots	<i>made use of, employes</i>
izsijāt	<i>to sift</i>
Japāna	<i>Japan</i>
kanēlis	<i>cinnamon</i>
klimats	<i>climate</i>
kvieši	<i>wheat</i>
kukurūza	<i>corn</i>
kukurūzas pārslas	<i>cornflakes</i>
Ķīna	<i>China</i>
labība	<i>grain</i>
maisījums	<i>mixture</i>
maltīte	<i>meal</i>

manna	<i>farina, cream of wheat</i>
mākslīgs	<i>artificial</i>
mieži	<i>barley</i>
minerālvielas	<i>mineral</i>
pagatavot / pagatavošana	<i>to prepare, preparation</i>
pazīstams	<i>familiar</i>
pārsla	<i>flake</i>
pārstrādāt	<i>to make into</i>
piedeva	<i>addition</i>
produkts	<i>product</i>
putra	<i>porridge</i>
putraini	<i>groats, grits</i>
rīkot	<i>to organize</i>
rīsi	<i>rice</i>
rudzi	<i>rye</i>
rudzu miltu putra	<i>rye flour porridge</i>
rupjš	<i>coarse</i>
samalt	<i>to grind</i>
samalts	<i>ground</i>
sāre (prosa)	<i>millet</i>
senie romieši	<i>Ancient Romans</i>
smalks	<i>thin, fine</i>
svaigs	<i>fresh</i>
svinības	<i>celebration, festival</i>
taču	<i>however, yet, but</i>
tauki	<i>fat</i>
uzpūstie rīsi	<i>puffed rice</i>
uzturs	<i>nourishment</i>
vārīšanas laiks	<i>cooking time</i>
viela	<i>matter, substance</i>
vitamīns	<i>vitamin</i>
žāvēts	<i>dried</i>

Termini

Akmens laikmets	<i>Stone Age</i>
amarants	<i>amaranth</i>
ātri vārāmās putras	<i>instant hot cereal</i>
cilvēce	<i>mankind</i>
eksotisks	<i>exotic</i>
ieciēnīts	<i>favorite, popular</i>
ikdienas ēdiena sastāvdaļa	<i>a part of daily food</i>
kinoja	<i>quinoa</i>
lauksaimniecības dieviete Ceresa	<i>goddess of agriculture Ceresa</i>
mūsdienas	<i>nowadays</i>
norēķinu vienība	<i>method of payment</i>
ogļhidrāti	<i>carbohydrates</i>
olbaltumvielas	<i>protein, albumen</i>
romieši	<i>Romans</i>
tā dēvētais „muslis”	<i>often called "meusli"</i>
tritikle	<i>triticale</i>

Pārrunu jautājumi

- Kādas putras tev garšo?
- Kāds „muslis” jeb brokastu pārslas tev garšo vislabāk?
- Latvieši, kas dzīvo angļiski runājošās zemēs, ir izgudrojuši daudz dažādu nosaukumu brokastu pārslām (breakfast cereal) Reizēm katrai ģimenei ir savs, īpatnējais vārds. Kā jūsu mājās sauc „breakfast cereal”?

Nodarbības stundā

1. Skolēni pārrunā, kā latviski aprakstīt garšas. Pēc tam skolēni vāra dažādas putras, tās pagaršo un salīdzina dažādu putru garšas.
2. Skolēni pārrunā, kā latviski aprakstīt citas maņas. Skolotājs sagādā dažādas brokastu pārslas un izliek bļodās uz galda. Skolēni ar tām darbojas, piemēram:
 - aptausta un raksturo savas sajūtas;
 - apskatās un apraksta formu;
 - pagaršo un apraksta garšu;
 - uzmin pārslu nosaukumu.
3. Skolēni izdomā, kā latviski varētu no saukt pārslas (piemēram, vai *Wheaties* būtu *Kviesīši* un kā sauktu *Froot Loops*).
4. Projekti, izmantojot tukšas brokastu pārslu kastes - vispārējā nodarbība

Uzdevumi / Darba lapas

1. Izvēlies pareizo nozīmi! - 1. uzdevums
2. Saliec vārdus teikumos! - 2. uzdevums
3. Sajauktie burti - 3. uzdevums
4. Mācīsimies par graudiem - 4. uzdevums

Rakstu darbi

1. Ko gatavo? - 5. uzdevums
2. Brokastu dienasgrāmata - 6. uzdevums. Skolotājs pavairo un izdala skolēniem dienasgrāmatas lapas un uzdod laika sprīdi, kur skolēniem uzdots aprakstīt savas brokastis.
3. Citi vārdi - vispārējā nodarbība

Runas vingrinājumi

1. Brokastu pārslu kastes projekts un reklāma

Atbildes

2. uzdevumam:

Putras bieži ēd brokastīs.
Auzas un kviešus izmanto, lai vārītu putru.
Rīsus audzē zemēs ar siltu klimatu.
Putrā ir daudz barības vielu.

Senos laikos labības graudus izmantoja kā naudu.
Akmens laikmeta cilvēki graudus mala starp diviem akmeņiem.
Ēģiptieši izgudroja, kā sijāt samaltus graudus.
Tagad labību maļ modernās dzirnavās ar elektrību.
Smalko auzu pārslu putru jāvāra īsāku laiku.
Ātri vārāmās putras gatavo ar karstu ūdeni.

3. uzdevumam:

KVIEŠI
MIEŽI
KUKURŪZA
AUZU PĀRSLAS
RUDZI
GRŪBAS
PUTRAIMI
VITAMĪNI
DZIRNAVAS
BIEZPUTRA



Izvēlies pareizo nozīmi!

Zem katra vārda ir iespējamās to nozīmes. Izvēlies vārda pareizo nozīmi un apvelc to!

1. grauds

- A. slimība ar temperatūru un sāpēm
- B. sēkla
- C. veca, sagrūvusi celtne
- D. rīks grebšanai

2. iegūt

- A. burzīt, ņurcīt
- B. dabūt savā īpašumā
- C. uzvilkt apģērbu
- D. iekārtot mēbeles dzīvoklī

3. viela

- A. tāds, kas maz sver
- B. tāds, kas nopietni nedomā
- C. tas, no kā sastāv fiziskais ķermenis
- D. mērvienība

4. barība

- A. bērns, kam miruši abi vecāki
- B. tas, ko ēd
- C. vīriešu zoda un vaigu apmatojums
- D. liela, neorganizēta grupa

5. svinības

- A. mīksts, viegli kūstošs metāls
- B. sarīkojums par godu svētkiem
- C. līnijas
- D. pūšaminstruments

6. rīkot

- A. viegli, ātri skriet
- B. velties
- C. sasmalcināt ar rīvi
- D. gatavot, organizēt

7. samalt

- A. nokārtot maksājumu
- B. maļot sasmalcināt
- C. apzināti teikt nepatiesību
- D. savienot

8. dabisks

- A. kāds daudzums no kopuma
- B. tāds, kas radies vai eksistē dabā
- C. laiks, kad jāstrādā
- D. bagātīgs un devīgs

9. mākslīgs

- A. neauglīga zeme
- B. tāds, ko radījis cilvēks
- C. radošs darbs
- D. cilvēks, kas pelnījis uzslavu

10. garšviela

- A. vēdera iekaisums
- B. aromātiska viela, ko pievieno ēdienam
- C. maizes cietā, ārējā kārtā
- D. garo skaņu apzīmējums rakstībā



Saliec vārdus teikumos!

Aplūko vārdu rindu un uzraksti vārdus tādā kārtībā, lai tie veidotu pareizu teikumu! Liec nepieciešamās pieturzīmes!

1. ēd bieži putras brokastīs

2. un izmanto lai putru auzas kviešus vārītu

3. klimatu siltu ar zemēs audzē rīsus

4. barības putrā daudz ir vielu

5. graudus laikos labības senos naudu kā izmantoja

6. akmeņiem akmens laikmeta graudus cilvēki starp diviem mala

7. samaltus sijāt ēģiptieši kā izgudroja graudus

8. labību modernās tagad dzirnavās elektrību ar maļ

9. īsāku putra pārslu smalko auzu jāvāra laiku

10.ar ūdeni vārāmās karstu ātri gatavo putras



Sajauktie vārdi

Sarakstā ir stāstā izmantotie vārdi. Šiem vārdiem ir sajaukti burti. Saliec burtus pareizā kārtībā, lai izveidotos stāsta vārdi!

1. V Š I I K E _____

2. Ž E I M I _____

3. R Ū K Z K U U A _____

4. P R S A L Ā Z U S U A _____

5. I Z R U D _____

6. A B G Ū S R _____

7. A P T I R M I U _____

8. N Ī V T A I I M _____

9. S A A N R I V Z D _____

10. B P R A T I E Z U _____



Mācāmies par graudiem!

Aplūko graudaugu fotogrāfijas un to nosaukumus! Nepazīstamo nosaukumu tulkošanai izmanto vārdnīcu! Nākamajā lapā pieraksti attiecīgajam attēlam pareizo nosaukumu!



rudzi



auzas



kvieši



griķi



kukurūza



mieži









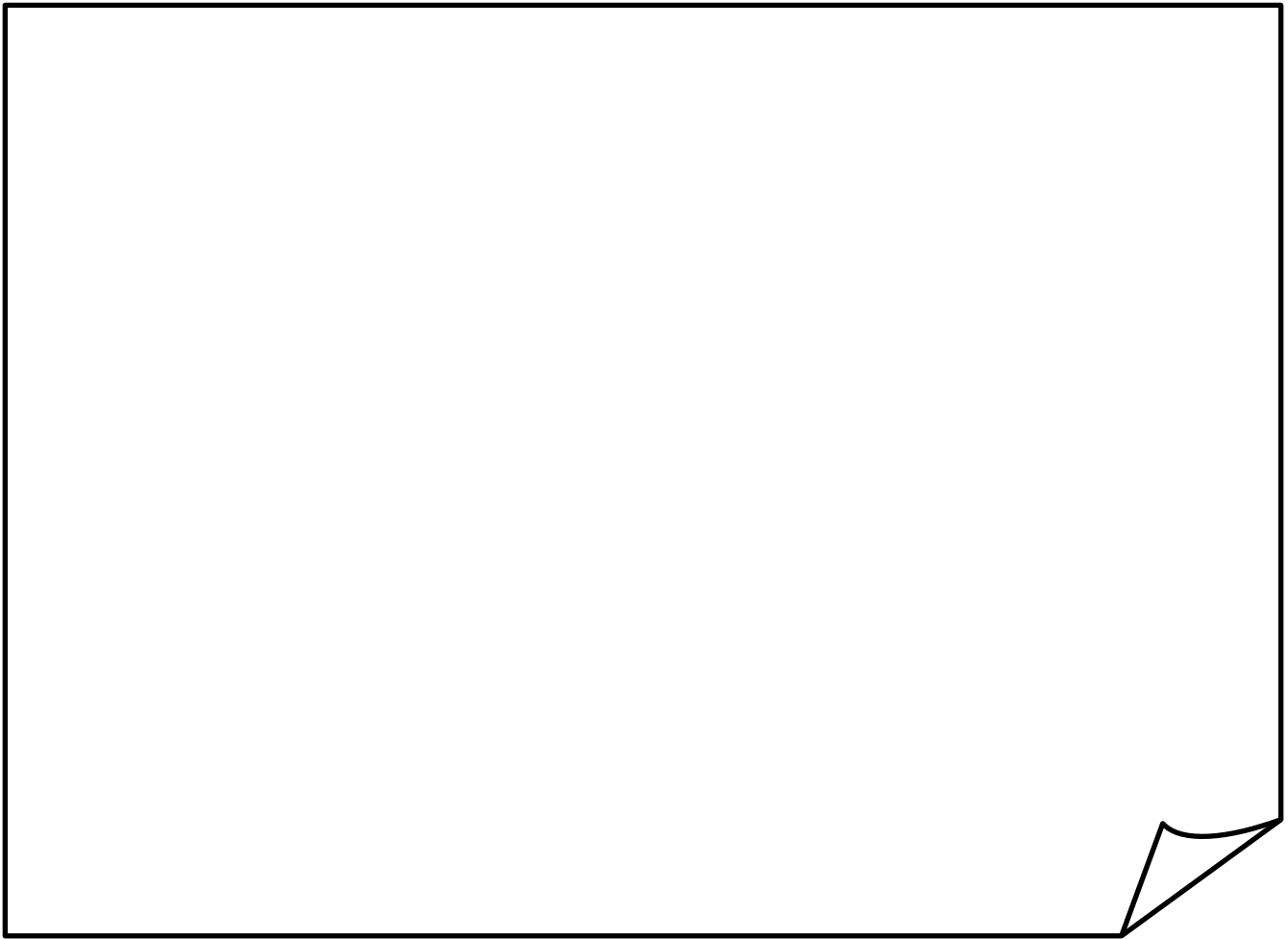




Ko gatavo?

Izpēti kādu ēdienu, ko gatavo no graudiem, par kuriem esi mācījies! Uzraksti ko gatavo un kā to gatavo! Tad atrodi vai uzzīmē attēlus, kuļos redzama ēdiena gatavošana, un uzlīmē tos lapas otrā pusē! Neizmirsti attēlus sanumurēt pareizā secībā!

Brokastu dienasgrāmata

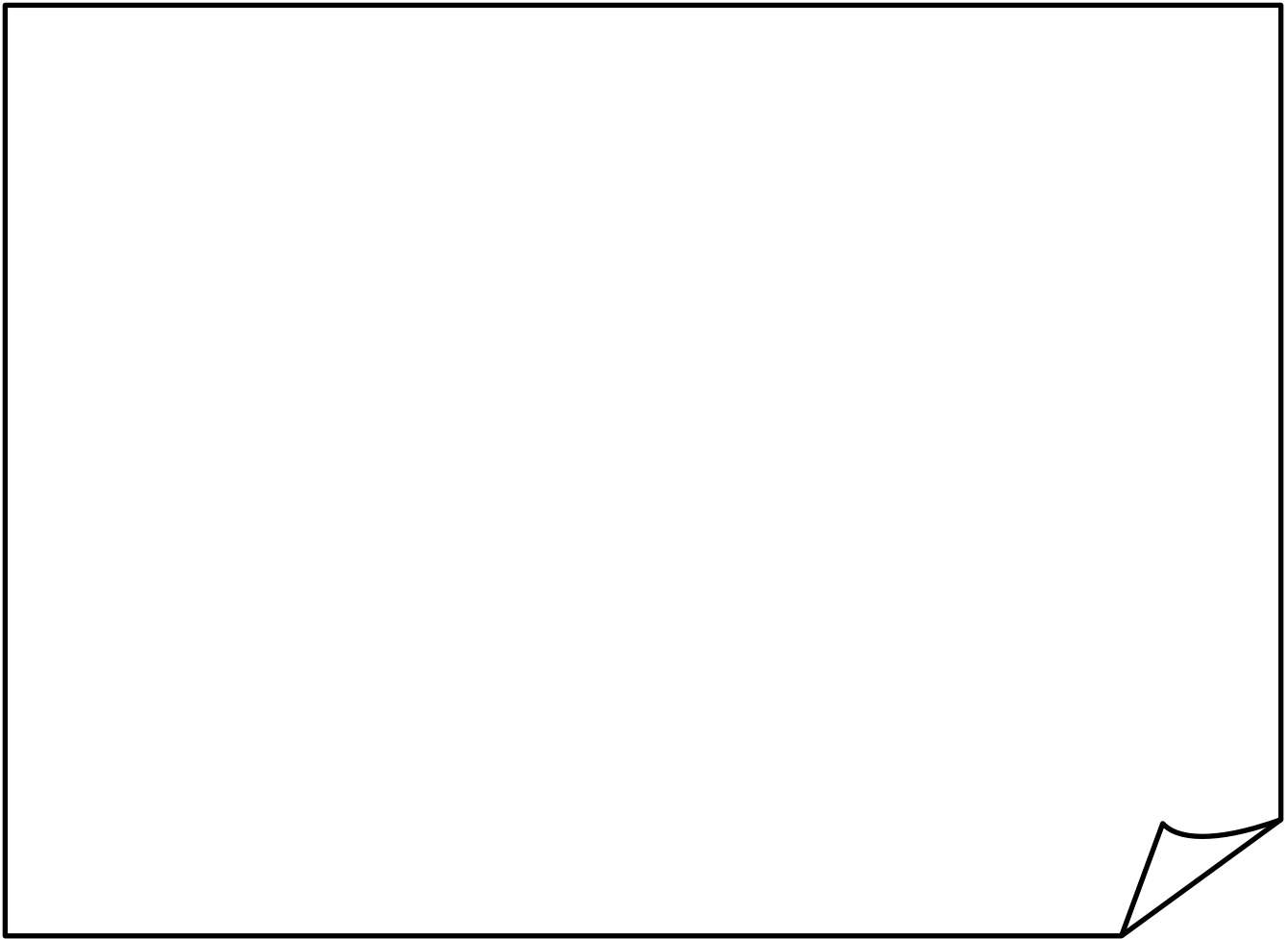


Šodien ir _____.

Šodien brokastīs es ēdu _____

Man vislabāk garšoja _____

Rīt brokastīs es ēdīšu _____

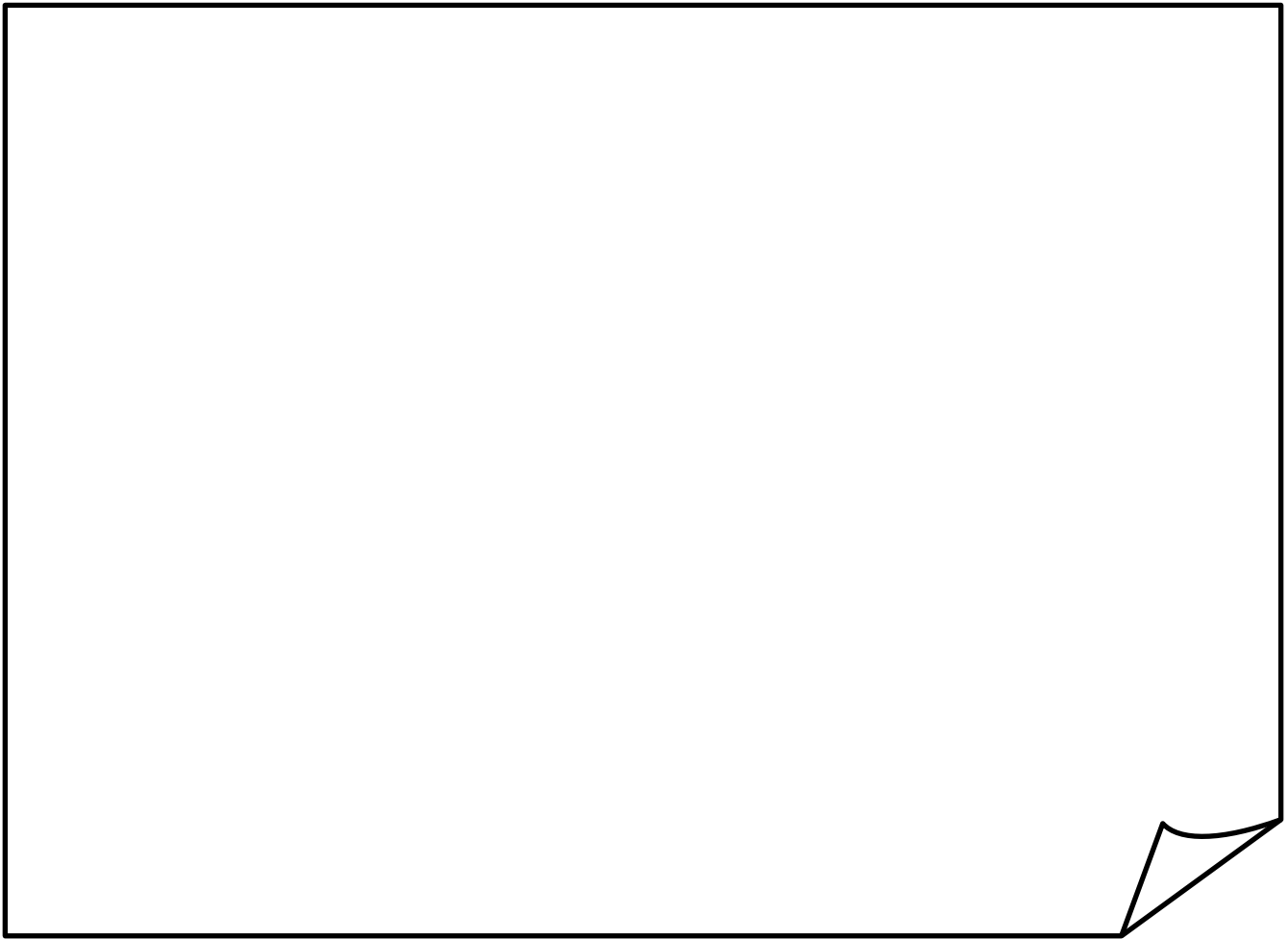


Šodien ir _____.

Šodien brokastīs es ēdu _____

Man vislabāk garšoja _____

Rīt brokastīs es ēdīšu _____

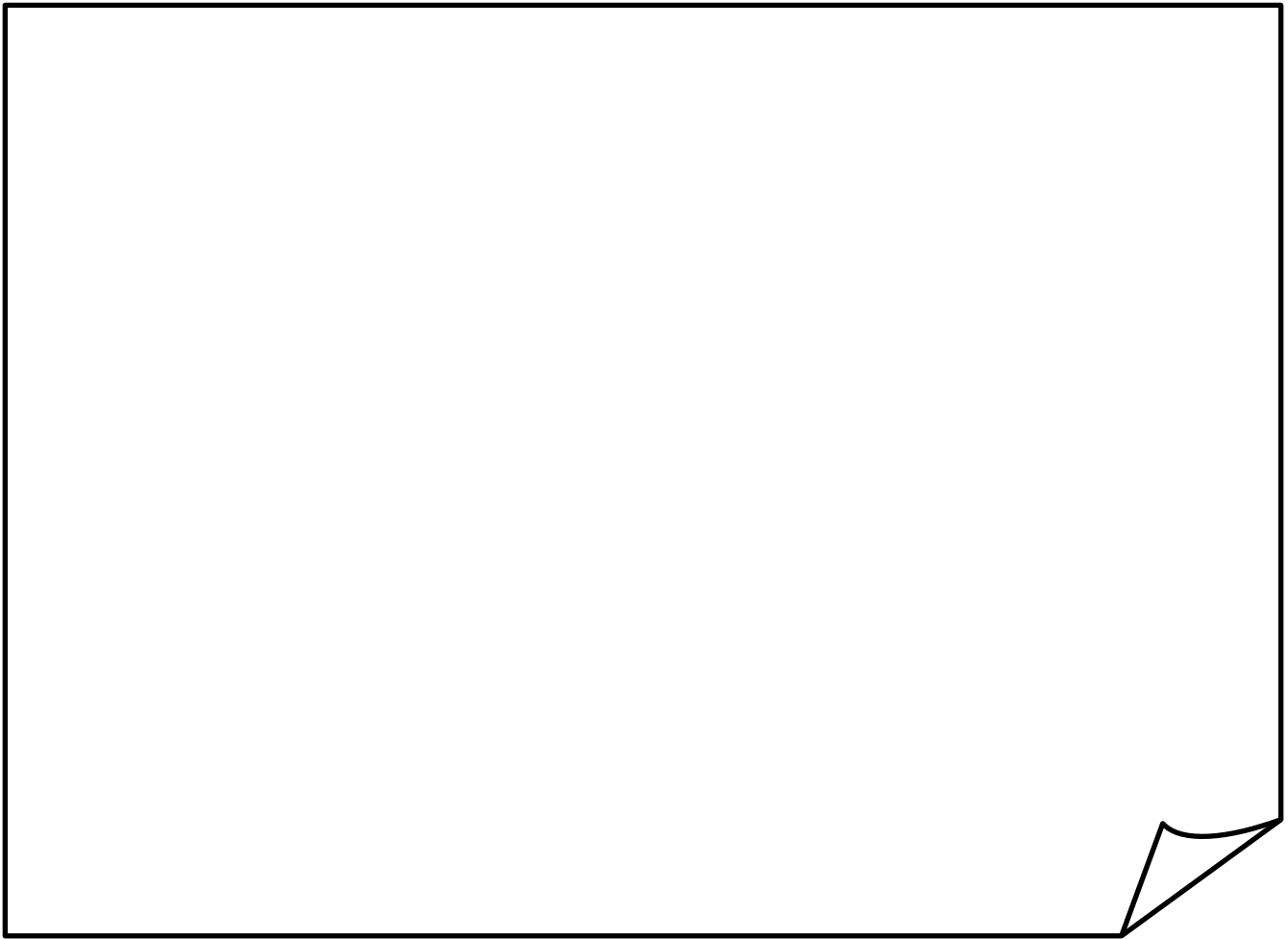


Šodien ir _____.

Šodien brokastīs es ēdu _____

Man vislabāk garšoja _____

Rīt brokastīs es ēdīšu _____



Šodien ir _____.

Šodien brokastīs es ēdu _____

Man vislabāk garšoja _____

Rīt brokastīs es ēdīšu _____



Brokastis

Izlasi, kas rakstīts vai jautāts, un papildini to!

Brokastis ir jāēd katru dienu, jo _____

Brokastu ēdienkarte:

Pie brokastīm es
dzeru _____

Man garšo _____ putra brokastīs.

Es nekad neēdu _____ brokastīs.

Es palīdzu _____ uztaisīt brokastis.

Kad esmu paēdis brokastis, es _____



Brokastu pārsļu kastes projekts un reklāma

Kas nepieciešams?

1. Tukša brokastu pārsļu kaste
2. baltas vai krāsainas papīra loksnes
3. grieznes
4. filči (flomāsteri)
5. zīmulis
6. līme

Kas jādara?

1. Skolēns izdomā jaunas brokastu pārsļas un izvēlas tām nosaukumu.
2. No baltām vai krāsainām papīra loksņēm skolēns izveido kastes priekšu, aizmuguri un sānus:
 - a. kastes priekšā jābūt brokastu pārsļu nosaukumam un attēlam;
 - b. kastes aizmugurē jābūt kādai spēlei, piemēram, krustvārdu mīklai, puzzlei, vārdu meklēšanai u. tml.;
 - c. kastes vienā sānā jābūt brokastu pārsļu sastāvdaļu uzskaitījumam;
 - d. kastes otrā sānā jābūt īsam tās vietas aprakstam, kur pārsļas ražotas.
3. Skolēns uzlīmē sagatavotās papīra loksnes uz tukšās brokastu pārsļu kastes.
4. Tad skolēns izdomā 1-2 minūšu garu jauno brokastu pārsļu mutisku reklāmu.
5. Skolēns sagatavojas (drīkst uzrakstīt piezīmes, bet nedrīkst tās nolasīt) un tad reklamē savu iedomāto produktu klasesbiedriem.

Projekti, izmantojot tukšas brokastu pārslu kastes

Puzle jeb saliekamā bilde

Kas nepieciešams?

1. Tukša brokastu pārslu kaste
2. Grieznes

Kas jā dara?

1. Skolēni vai skolotāja sagādā tukšas brokastu pārslu kastes. Katram skolēnam tiek viena kaste.
2. Kastēm nogriež krāsaināko malu, izveidojot kartona četrstūri.
3. Kartonu sagriež nelielos puzles gabaliņos un ieliek bļodā vai maisiņā un samaisa.
4. Skolēni samainās ar puzlēm, un katrs mēģina tās salikt.
5. Variants: Pirms sagriešanas uz kartona otras puses skolēni izveido slepenu ziņu — vēstuli vai zīmējumu. Kad puzle salikta, slepeno ziņojumu var atšifrēt.



Mozaīka

Kas nepieciešams?

1. Tukšas, dažādu krāsu brokastu pārslu kastes
2. Grieznes
3. Balts papīrs
4. Līme
5. Krūzes vai bļodas

Kas jā dara?

1. Sakrāj dažādu krāsu brokastu pārslu kastes.
2. Tās saplacina un sagriež strēmelēs, kuras sagriež kvadrātiņos.
3. Kvadrātiņus sašķiro atbilstoši krāsām un saliek bļodiņās.
4. Uz papīra uzzīmē iecerēto zīmējumu, rēķinoties ar nepieciešamo vietas lielumu mozaīkas gabaliņu izvietojšanai.
5. Krāsainos kvadrātiņus līmē atbilstoši zīmējuma kontūrām, lai veidotos skaista mozaīka.



Piezīme: Protams, ka krāsaino kvadrātiņu veidošanai var izmantot arī citus krāsainus iepakojumus.

Izvēlies vārdu no stāsta vārdu saraksta. Ieraksti to lapas vidū uz svītras. Tad izdomā cik vien daudz vārdu vari (vienalga kādas vārda šķiras), kas sader ar tevis izvēlēto vārdu. Piemēram, ja vārds ir “suns”, citi vārdi vārētu būt: Ē – ēd; L – liels; M – mazs; R – rej; S – sēž u.tml.

A, Ā	B	C, Č	D, Dz, Dž	E, Ē	F
G, Ģ	H	Kādus vēl vārdus vari lietot ar šo vārdu? _____		I, Ī	J
K, Ķ	L, Ļ			M	N, Ņ
O	P	R		S, Š	T
U, Ū	V				Z, Ž