

Lietuvos etnografinių regionų valgiai

Sužinosite ir į sąsiuvinius užsirašysite, kokius valgius valgė kiekvieno etnografinio regiono gyventojai;

Dirbdami individualiai akademinio (mokomojo) plakato forma pristatysite vieno regiono virtuvę.

Lietuvos regionai



Lietuvoje išskiriami 5 regionai. Lietuvos regionuose yra nemažai savitų patiekalų bei įvairių to paties patiekalo ruošimo būdų.

Kokius senuosius tradicinius patiekalus žinote?



Aukštaitija

Aukštaičiai išsiskiria miltiniais patiekalais. Gamino:

- virtinius su mėsa,
- virtinius su varške,
- šaltanosius su mėlynėmis ar vyšniomis,
- skrylius su lašinukų ar grietinės padažu,
- vestuvinį pyragą „Karvojų“,
- sriubas: alaus sriubos, pienoškos daržovių, leistinukų („zacirka“) arba aukštaitiškos vėžių sriubos.
- desertus: žagarėlius, spurgas.





Dzūkija

Dzūkijos regiono virtuvei būdingi daugiausiai bulvių, grikių ir grybų patiekalai:

- grybienė, grybų sūris, marinuoti baravykai, rauginti kelmučiai, sūdyti gruzdai, svieste keptos rudmėsės, voveraitės, gudukai ir visaip kitaip kepti, virti, troškinti grybai, jais įdaromi pyragėliai, virtinukai.
- **Labai ypatingos ir visoje Lietuvoje žinomos dzūkiškos bandos** (krosnyje ant džiovintų kopūstų lapų kepamas bulvių tarkių blynas) bei kitokie bulvių patiekalai.
- Grikinė babka (pyragas iš grikių miltų).





Suvalkija

- Suvalkiečių pasididžiavimas – rūkyti mėsos gaminiai: naminis skilandis su grietine ir juoda rugine duona, kepta ant kopūstlapio, rūkyti kumpiai, rūkytos dešros.
- Iš desertų suvalkiečiai gamino obuolių sūrį, ruginių miltų meduolius.





Mažoji Lietuva

- Iki Antrojo pasaulinio karo pusę Mažosios Lietuvos regiono gyventojų sudarė vokiečiai ir tai atsispindėjo mityboje.
- Vyravo įvairūs žuvų patiekalai.
- Ant šventinio stalo puikuodavosi krosnyje keptas kugelis, įdarytas kiaulės kojomis ir ausimis, kamine rūkytos žąsų kulšėlės, raugintais kopūstais kimšta kalėdinė žąsis.
- Per jūrą atsiveždavo kavos, kepė mielinis pyragus, vaflis.





Žemaitija

- Išskirtiniai žemaičių patiekalai: **užkulas** (arba **užtrinas**), kuris gaminamas iš kiaulės taukinės su plėvele nuo žarnų ir **kastinis**.
- Virė barščius, bulvines, daržovines, kopūstų, rūgštynių, žirnių sriubas, košes bei šiupinius.
- Gamino įvairius mėsos patiekalus: rūkytą nugarinę, avies kumpius, kraujinius vėdarus, veršieną su bruknėmis ar slyvomis.



Pasitikrinkime. Įvardinkite regioną, kuriame populiarius rodomas patiekalas.



Kraujiniai vėdarai



Žagarėliai



Rauginti kelmučiai



Kastinis su bulvėmis



Grikinė babka



Obuolių sūris

Projektinis darbas AKADEMINIS (mokomasis)

PLAKATAS

Trukmė: 3-4 pamokos. (vertinimas)

- Nurodykite pavadinimą ir trumpai (3-5 sakiniais) aprašykite regiono mitybos tradicijas. (1)
- Nurodykite patiekalų asortimentą suskirstę juos į 4 grupes: **mėsos ir žuvies patiekalai**, **daržovių, grybų ir kruopų patiekalai**, **saldumynai**, **gėrimai**. (2)
- Pristatykite 1-2 pasirinktus patiekalus (bent vienas jų turėtų būti tinkamas gaminti klasėje) užrašydami jų pavadinimus, reikalingus ingredientus ir iliustruodami. (1)
- Iliustruokite plakatą regioną atspindinčia vaizdine medžiaga. (2)
- Pristatykite atliktą darbą, atsakykite į klausimus. (2)
- Plakato estetiškas vaizdas, tikslingas pamokos laiko išnaudojimas ir darbo atlikimas laiku. (2)



Kas yra AKADEMINIS PLAKATAS?

Akademiniiai plakatai tai priemonė, padedanti norimus sudėtingus duomenis perteikti vizualiai suprantama forma.

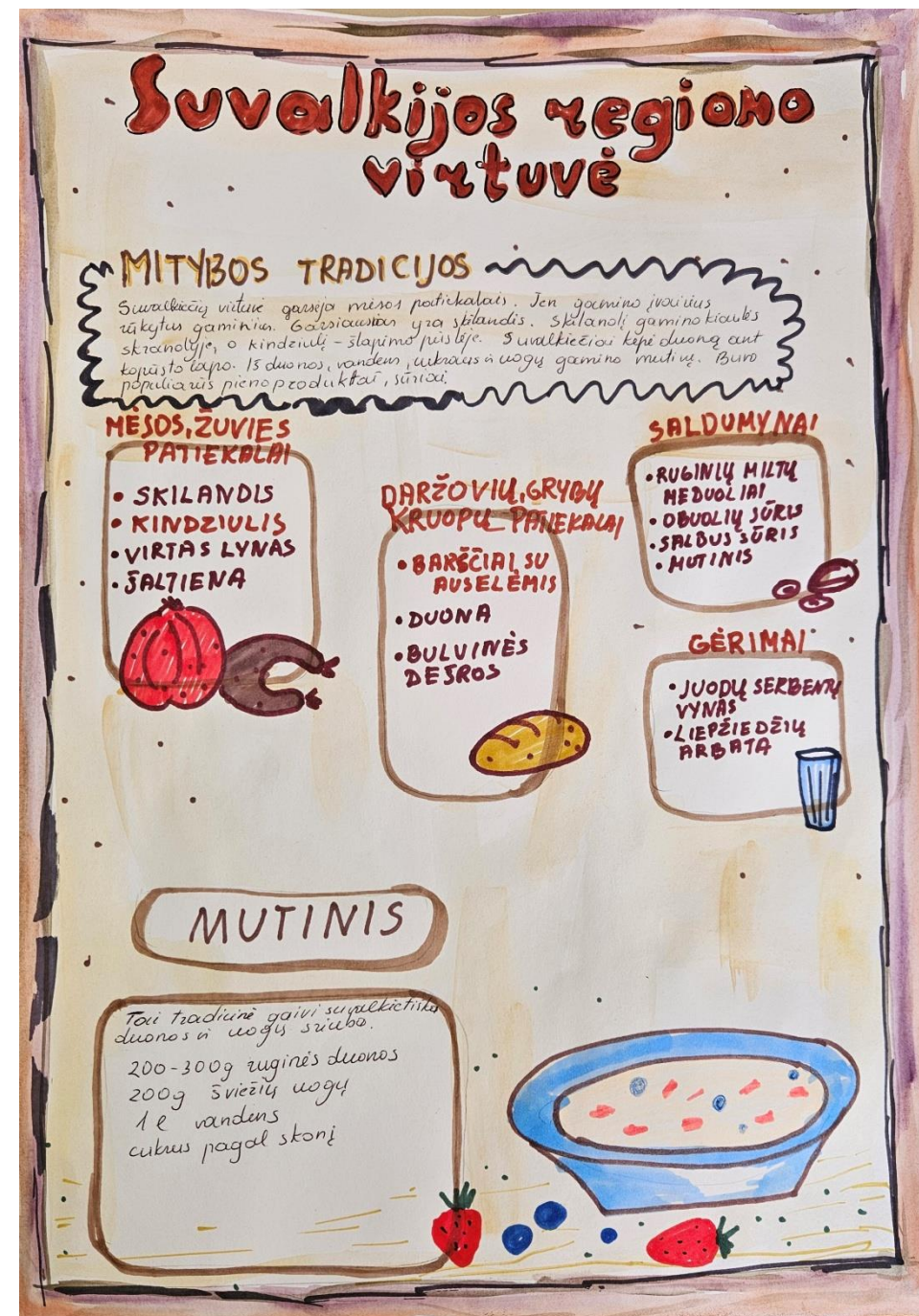
Kuriant plakatą svarbu:

- Vizualinis patrauklumas.
- Aiškumas (informacija glausta ir aiški).
- Organizuotumas (informacija išdėstoma logiška tvarka).
- Tipografija (aiškūs, iš toliau įskaitomi šriftai).
- Spalvinė visuma.
- Paprastumas.



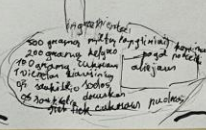
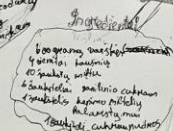
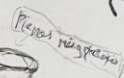
Vertinimas

Požymis	Taškai
Nurodytas pavadinimas, aprašytos regiono mitybos tradicijos	1
Patiekalų asortimentas suskirstytas į grupes ir prie kiekvienos grupės nurodyta po 2-3 tradicinius regiono patiekalus	2
Plakatas iliustruotas tikslinga vaizdine medžiaga	2
Darbas pristatytas klasės draugams, atsakyta į užduotus 1-2 klausimus	2
Tikslingas pamokos laiko išnaudojimas ir pasiruošimas pamokai	2
Plakato estetiškas vaizdas (pilnai pabaigtas, tvarkingas)	1

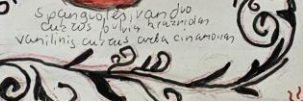
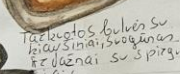


Mokinių atliktų darbų pavyzdžiai

AUKŠTAIČIJS VIRŠUVĖ



ZEMAITIJOŠ VIRTUVĖ



Mažoji Lietuva

Mėsos patiekalai

- kepta kiauliena
- kiaulienos kumpis
- kepininė dešra
- traukinta mėsa

Gerimai

- Gira
- Alaus gerimai
- Šaltelių arbatos
- Pienas arba rugėnės

Daržovų, grybų patiekalai

- kopūstų sriuba
- mėsos sriuba
- bulvių patiekalai

Saldumynai

- vaflių
- meduoliai
- pyragai su obuoliais
- aguoniniai kepiniai

Mano pasirinkti patiekalai:

Vaflių

Ingredientai:

- Miltai
- kiaušiniai
- Pienas
- Sviestas
- Cukrus
- druska



Meduoliai

Ingredientai:

- Medus
- cinamonas
- kiaušiniai
- sviestas
- miltai / soda
- imbieras



Pyragas su obuoliais

Ingredientai:

- obuoliai
- cukrus
- kiaušiniai
- sviesto
- kepimo milteliai
- druska
- vanilinis cukrus



Aukštaitija

Aukštaitija visuomet garsėjo milininiais patiekalais.

Jukio šio regiono žmonės taip dažnai nevėdavo patalynę, koldūnų, skrylių ar nekepdavo blynų. Milniniai patiekalai būdavo patiekiami su žvėriais sūdytais ir nesaldintais padais, plėšiniams, šie milniniai patiekalai, aukštaitiai vėdavo kavičius ar kopėstis sviesto, ruošdavo mėsą su vargais kopėstis. Visoje Lietuvoje yra žinomi ir mėgstami aukštaitiški desertai - spurgos ir žagavėliai.

Mėsos patiekalai:

- Viltiniai (jautiena, kiauliena, spurginiai)
- Zrazai
- Koldūnai (jautiena, vištiena, kiauliena)
- Lašiniai

Milniniai patiekalai:

- Koldūnai su varške
- Švilpikai
- Šaltanosi
- Zaciška
- Blynai (milniniai, bulviniai, su varške, uogomis)
- Skryliai
- Duona
- Viltiniai su varške

Saldumynai:

- Žagavėliai
- Spurgos
- Aguoniniai
- Vagėnės
- Medus
- Varškė

Gerimai:

- Medus
- Gira
- Alus
- Vagė vynas
- Obuolių vynas

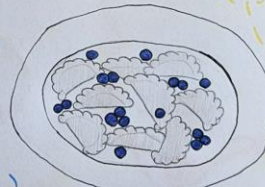


Švilpikai

- Bulvės
- Miltai
- Kiaušiniai
- Druska
- Juodieji pipirai
- Sviestas

Padavai

- Rukytė šoninė
- Svogūnos
- Grietinė
- Druska
- Juodieji pipirai
- Krūpai arba baziliko lapai



Šaltanosi

Tesla:

- Miltai
- Vandens
- Kiaušiniai
- Druska

Įdarai:

- Mėlynės
- Cukrus
- Vanilinis cukrus



Zrazai

- Kiaulienos nugaminės pjausniai
- Kiaulienos varšas
- Kiaušiniai
- Svogūnos
- Druska
- Juodieji pipirai
- Saulėgrėžės aliejus

Informaciniai šaltiniai

- 1.Lietuvos regionai
<https://jackdauth.blogspot.com/2018/10/lietuvas-etnografiniai-regionai.html>
- 2.Lietuvos regionų valgiai
<https://www.facebook.com/lietuviskivalgiai/posts/-etnografiniai-lietuvas-regionai-vieni-nuo-kit%C5%B3-i%C5%A1siskiria-ne-tik-istoriniu-ir-k/2317608871593559/>
- 3.Metodinė medžiaga apie etnografinius valgius
<https://technologijos5-10.smp.emokykla.lt/pages/mitybos-paveldas-ir-verslai>