

DEJAVNOSTI RaP

9. teden (25.5. - 29.5.2020)

Jagode



Sedaj je čas, ko si ljudje jedilnike radi popestrimo z jagodami. Poleg tega imajo jagode številne koristne in krepilne učinke za naše zdravje.

Jagode povečujejo naravno odpornost organizma, delujejo celo na boljše odvajanje vode, povečujejo apetit, izboljšajo fizično in psihično počutje, pomagajo pri hitrejšem obnavljanju kože in celo preprečujejo staranje kože. Kljub vsem dobrim lastnostim in sestavinam pa jagode lahko povzročajo tudi alergijo.

Spadajo med najmanj kalorično sadje, saj vsebuje 90% vode in le cca 10% sladkorja.

Jagode vsebujejo veliko vitamina C, nekaj vitamina A in K, beta karotena, različne sadne kisline, nekaj folne kisline, veliko pa železa, natrija, kalija, mangana, fosforja, kalcija ...

RECEPTI Z JAGODAMI

Jagodna limonada z meto in baziliko

Sestavine (Za približno liter pijače oz. štiri osebe)

- 2 lončka jagod, šopek mete, 2 limoni, sok
- 2 žlički sladila po izbiri (pazimo na moč)
- limona
- nekaj listkov bazilike in mete
- 5 jagod, narezanih na rezine
- 3 lončki ledenih kock



Priprava

1. Jagode in zelišča operemo in posušimo s papirnato brisačko. Jagodam odrežemo peclje, nato jih narežemo na koščke in postavimo v posodo. Dodamo listke mete in z vilicami ali kuhalnico dobro pretlačimo.
2. Nato precedimo v vrč skozi fino cedilo.
3. Limoni ožamemo, da dobimo sok. Zlijemo ga v vrč, dodamo eritritol (ali sladkor), listke bazilike, dobro premešamo in zalijemo s približno 7 dl vode.
4. V limonado dodamo še rezine limone, nekaj listkov mete in koščke jagod. Nalijemo v kozarce do treh četrtin.
5. Ledene kocke stresemo v zmogljiv mešalnik in pulzno zdrobimo. Ledeni drobljenec dodamo na vrh limonade v kozarcih.
6. Po želji pred serviranjem na vrh še rezino jagode, v kozarec zatlačimo nekaj vejic svežih zelišč, na rob pa še rezino limone in postrežemo.

Jagodni mousse

Sestavine

- 350 g jagod
- 100 g sladkorja
- 250 g smetane za stepanje (naj bo zelo hladna)
- 8 jagod za dekoracijo

Priprava

1. Očistimo jagode in jih narežemo na manjše kose.
2. V blender damo narezane jagode in sladkor ter zmeljemo v pire.
3. Pol skodelice jagodnega pireja odstranimo in prihranimo.
4. V hladno skledo vlijemo smetano in stepamo, da se strdi.



5. Stepeno smetano nežno dodamo k jagodnemu pireju (ne v tiste pol skodelice, ki smo jo prihranili) in na rahlo premešamo.
6. Pire, ki smo ga prihranili, enakomerno porazdelimo v štiri kozarce, v katerih bomo sladico postregli.
7. Osem jagod (dve za vsak kozarec) prerežemo na polovico in polovice postavimo ob steno kozarca, z ravnim delom proti zunanji strani.
8. Po pireju porazdelimo jagodni mousse in za približno eno uro postavimo v hladilnik, lahko tudi čez noč.
9. Preden postrežemo, po želji po vrhu potresemo koščke čokolade ali položimo metin list.

Še več okusnih receptov z jagodami najdete na spletni strani:

<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/top-10-receptov-z-jagodami/>

Dve sočni sladici z jagodami, ki jih pripravimo brez pečenja:

<https://micna.slovenskenovice.si/zate/recept-roznata-torta-z-jagodami-brez-peke>

In da ne pozabimo na gibanje

1. Poglej si filmčke na spodnji povezavi in opravi vaje kot je prikazano na posnetku.

- <https://www.youtube.com/watch?v=T7eKM3ZSiU8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6EyOeGMKEjk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nMJkoLNjStc>

2. S svojimi družinskimi člani se odpravi na sprehod v naravo. Sprehod si lahko popestrite s poligonom v naravi:

<https://www.youtube.com/watch?v=4E74N8GFRw8&feature=yo>

3. In še malo za zabavo in malo za moč

VAJE ZA MOČ



PRAVILA IGRE:

Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.

Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.

Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!

Po igri ne pozabi na raztezne vaje: <https://www.youtube.com/watch?v=2SvVE4V5-Fo>