

## Szakmai beszámoló Mediterrán Nyíltnap

**2018. november 05. Eger, Vallon u. 2. Egri Balassi Bálint Általános Iskola  
Tinódi Sebestyén Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Tagiskolája.**

Rendezvény célja:

- egészséges életmódra nevelés
- zöldség és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése
- mindennapi életben szükséges alapvető készségek elsajátítása
- ismerkedés egyedi ízekkel
- szülők bevonása az iskolai életbe, közös tevékenykedtetés
- esztétikus tálalás
- higiénikus munkavégzés
- mediterrán országok megismerése és gasztronómiájuk ( csoportokban plakát készítése természetgyakorlat órákon, kiállítás az iskola alsó folyosóján)

Javasolt ételek: - receptek a beszámoló végén

- 7. évfolyam – mediterrán szendvics készítése
- 2-6. évfolyam görög saláta és gyümölcssaláta készítése

Rendezvényt megelőzte az előkészítés: osztályonként csomagoltuk a hozzávalókat:



Délelőtti programként zöldség és gyümölcszobor kiállítás volt:



Projekt feladatként csoportokban plakátot készítettek a gyerekek természetgyakorlat órákon. Kiállítást megtekinthették az alsó folyosón, majd a biológia terem falát díszítettük vele.



Nagyon szép alkotások születtek. Ízelítőként néhány produktum :



Délután osztályonként elkezdődött a saláta készítés.



6.b .



3.a.





Örömteli munkában a szülőkkal:



Egyeseknek babérkoszorú is jutott:



Zsűrizés előtti izgalom:



Zsűrizés közben:





Hetedikesek teát és mediterrán szendvicset készítettek:



Köszönjük, nagyon „klassz” volt a program!



**Helyezettek: Alsó tagozat:**

- I.hely: 2.b. osztály
- II.hely:4.b.osztály
- III.hely:3.a. osztály

**Felső tagozat:**

- I.hely: 6.b. osztály
- II.hely: 6.a. osztály
- III.hely: 5.a. osztály

**Gratulálunk a helyezetteknek! Köszönjük a segítő tanár néniknek, szülőknek, a zsűri tagjainak a rendezvény lebonyolításához nyújtott segítséget!**

**Javasolt receptek a Mediterrán napi rendezvényhez:**

**7.osztály:**

**Mediterrán szendvics**

Hozzávalók 2 szendvicshez: 2 szelet szeletelt kenyér, pár szem olajbogyó, camembert vagy mozzarella sajt (pár szelet/golyó), kevés morzsolt bazsalikom

Elkészítés: A kenyereket megpirítjuk. A sajtot felszeleteljük vékony és kicsi szeletekre. Az bogyókat karikákra vágjuk. A sajtot és az bogyót a pirítósokra halmozzuk. Megszórjuk a kenyerek tetejét a bazsalikkal, és frissen tálaljuk. Jó étvágyat!!!

**Tonhalas mediterrán szendvics**

Hozzávalók: Teljes kiőrlésű szeletelt kenyér, Rio Mare tonhal konzerv, olajbogyó, citrom, petrezselyem, kesudió, mustár,

Elkészítése: A kenyeret pirítsuk meg kenjük meg vékonyan mustárral. A petrezselymet megmosás és lecsöpögtetés után vágjuk apróra, tegyük tálba, keverjük bele a tonhalat. Aprózzuk fel az olajbogyót, a kesudiót, locsoljuk meg citromlével és keverjük össze a krémet. Szórjunk rá egy kis csírást és locsoljuk meg olívaolajjal.

**Receptek 2-6.osztályoknak saláta készítéshez mennyiségek változtathatók!**

**Klasszikus görög saláta**

**Hozzávalók:** 6 db paradicsom, 1 db kígyóborka, 3 db paprika, 1 db lilahagyma, 150 g feta sajt, 100 g olajbogyó, 3 evőkanál olívaolaj, citromlé, oregánó, só,

**Elkészítés:**

A megmosott zöldségeket daraboljuk fel, a megtisztított hagymát pedig vágjuk karikára. A sajtot daraboljuk fel nagyobb kockákra, és adjuk hozzá a felaprított zöldségekhez. Az öntet elkészítéséhez keverjük össze az olívaolajat, a citromlevet a sóval, majd adjuk hozzá az

bogyókat és egy csipetnyi oregánót, amely a görög konyha alapvető fűszere. A zöldségekre öntjük rá az öntetet, és már tálalhatjuk is.



### **Egzotikus gyümölcssaláta**

#### **Elkészítés:**

Az ananászokat vágjuk félbe, belsejüket vágjuk ki, a gyümölcshúst kockázzuk fel. A többi gyümölcsöt is tisztítsuk meg, a húsukat daraboljuk fel, s keverjük el az ananászokkákkal. Szórjuk meg az aprított mentával. A keveréket osszuk el az „ananázkelyhekben”.



### **Mentás-narancsos gyümölcssaláta banánnal**

**Hozzávalók:** 1 db narancs, 1 db banán, 1 db alma, 1 db citrom leve, 5 db mentalevél, fahéj, méz,

**Elkészítés:** A narancsot meghámozzuk, felkockázzuk, a banánt meghámozzuk, az almát meghámozzuk, kimagozzuk, és mindegyiket apró kockákra vágjuk, egy tálba rakjuk, majd meglocsoljuk egy fél citrom levével. A mentaleveleket megmossuk, felaprítjuk. A felkockázott gyümölcsöket megszórjuk a mentával, megcsorgatjuk mézzel, összekeverjük, és két gyümölcskehelybe szedjük. Ízlés szerint fahéjjal megszórva tálaljuk.

