



An Chomhairle um Oideachas
Gaeltachta & Gaelscolaíochta



GLASRAÍ



An Tairseach
Acmhainní agus Tacaí do Mhúinteoirí
Pobail Chleachtála a Chruthú agus a Chóthú

Aicmiú ar ghlasraí

Cineál	Samplaí
Glasraí Duilleacha	Cabáiste, Spionáiste, Bachlóga Bruiséil, Leitís.
Meacain	Meacan biatais, Cairéid, Meacan Bán, Tornapaí.
Bleibeanna	Oinniúin, Gairleog, Seallóidí.
Tiúbair	Prátaí, Bliosán gréine.
Gais	Soilire, Cainneann, Asparagas.
Torthaí	Cúirséid, Cúcamair, Trátaí, Arbhar milis.
Glasraí Piseánacha	Piseánacha, Pónairí, Lintilí.
Bláthanna	Cóilis, brocailí.
Fungais	Muisiriúin.

Comhdhéanamh na nglasraí

	Próitéin	Saill	Carb.	Mianraí	Vitimíní	Uisce
Duilleacha	3%	0%	3%	Cailciam Iarann	A, C, B6 Aigéad Folach	90- 95%
Meacain	2%	0%	5-10%	Cailciam Iarann	A, C	70- 90%
Torthaí	1%	0%	2-5%	Cailciam Iarann	A, C	90- 95%
Gais	2-8%	0%	3-20%	Cailciam Iarann	A, C, B1, B2, B6	75%

Luach cothaitheach na nglasraí

- **Próitéin** → Tá próitéin de Luach Bitheolaíoch Íseal i nglasraí. Eisceacht = Pónairí soighe - tá próitéin de Luach bitheolaíoch Ard acu.
- **Saill** → Tá leibhéal íseal saille i nglasraí seachas pónairí soighe. Tá ola i gcnónna, ológa & síolta. Is saill pholai-neamhsháithithe é an ola sin.
- **Carb.** → Tá 3 chineál carb sna glasraí:-
 1. Siúcra = trátaí, piobar, oinniúin, cairéid.
 2. Stáirse = prátaí.
 3. Snáithín = craiceann na nglasraí.



Luach cothaitheach na nglasraí

- **Mianraí** → Iarann neamh-haeim i nglasraí dorcha duilleacha. Tá leibhéal ard iarainn i spionáiste ach tá ocsaláití ann freisin a chuireann cosc ar ionsú an iarainn. Tá na mianraí **cailciam & potaisiam** ar fáil i nglasraí freisin. Tá **iaidín** ar fáil sna glasraí a fhásann in ithir in aice an chósta.
- **Vitimíní** → **Vitimín A** Béite-charaitéin = Cairéid, glasraí dorcha duilleacha & piobair. **Vitimín B1** An **Tiamín** = glasraí piseánacha. **Vitimín C** = gach glasra seachas na glasraí duilleacha.
- **Uisce** → Tá leibhéal ard uisce i nglasraí - 90%.

Luach bia-eolaíoch na nglasraí

- Is foinse mhaith vitimíní agus mianraí iad glasraí agus mar sin ba chóir go mbeadh siad in aiste bia gach duine. Cuirfidh siad cosc ar ghalair & ar thinnis leithéidí slaghdán.
- Níl aon saill i nglasraí mar sin tá siad úsáideach do dhuine ar aiste bia ar bheagán calraí.
- Is foinse thábhachtach próitéine agus iarrainn iad glasraí do veigeáin mar ní itheann siad aon fheoil ná táirgí ainmhí.
- Is féidir go leor bianna eagsúla a dhéanamh le glasraí.

Luach bia-eolaíoch na nglasraí

- Tá siad saor go háirithe nuair atá siad i séasúr.
- Ní bhíonn mórán bruscair ag baint leo.
- Níl aon vitimín D ná B12 i nglasraí mar sin caithfidh veigeáin na cothaithigh sin a lorg ó fhorbhia agus ó sholas na gréine.
- Tá glasraí duilleacha tábhachtach in aiste bia an duine, de bharr an leibhéal iarann atá iontu, rud a chuireann cosc ar anaemacht. Tá seo tábhachtach do gach duine, go háirithe do chailíní, i rith toirchis agus lachtadh.
- Tá snáithín ar fáil i gcraiceann glasraí, agus cabhraíonn sé sin le gluaiseacht an bhia tríd an gcorp.

An raibh tú ag éisteacht?

Mínigh an tábhacht a bhaineann le glasraí a bheith san aiste bia



Glasraí a cheannach

- Ceannaigh iad nuair atá siad i séasúr tá siad níos saoire, níos úire agus tá luach cothaitheach níos fearr acu ansin.
- Ceannaigh glasraí ar ardchaighdeán - bíonn blas agus luach cothaitheach níos fearr acu.
- Ceannaigh leo féin iad seachas i mála chun cosc a chur ar fhás múscáin.
- Ceannaigh i méideanna beaga iad ionas nach mbeidh bruscar agat.
- Seachain glasraí a bhfuil brú craicinn orthu mar loitfeadh glasra amháin lofa na glasraí ar fad.



Glasraí a stóráil

- Coimeád in áit fhuar, thirim & dhorcha iad.
- Bain pacáiste díobh chomh luath agus is féidir.
- Cuir glasraí do shailéad sa tarraiceán ag bun an chuisneora.
- Úsáid glasraí chomh luath agus is féidir i ndiaidh duit iad a cheannach mar cailleann siad a luach cothaitheach le linn stórála.



An raibh tú ag éisteacht?

Tá do dheartháir ag dul ag siopadóireacht. Dé ghnáth, ní dhéanann sé an tsiopadóireacht agus mar sin, caithfidh tú treorlínte a thabhairt dó agus é ag ceannach glasraí



Iarmhairtí an teasa ar ghlasraí

- Cailleann glasraí vitimíní B & C sa leacht cócaireachta.
- Cailleann glasraí vitimíní B1 & C de bharr teas ard.
- Éiríonn glasraí níos boige - tá siad níos éasca a ithe & a dhíleá dá bharr.
- Cailleann siad cuid den bhlas, dath & uigeacht freisin.
- Prátaí = pléascann na gráinní stáirse agus ansin is féidir leis an gcorp an stáirse a dhíleá.



Modhanna Cócaireachta

Is iad seo a leanas na modhanna cócaireachta a oireann do ghlásraí:

- Beiriú
- BÁCÁIL
- Friochoadh
- Suaithfhriochoadh
- Galú
- Oigheann micreathonnach
- Barbaiciú
- Griolladh



An raibh tú ag eisteacht?

Tabhair bhreac-chuntas ar éifeachtaí an teasa ar ghlasraí.



Grádú ar ghlasraí

Is é seo a leanas an grádú a cuireann an tAontas Eorpach ar ghlasraí:-

Fíorscoth = Táirgí den chéad scoth

Aicme 1 = Cáilíocht mhaith - gan aon bhrú craicinn.

Aicme 2 = Cáilíocht réasúnta maith - le fadhbanna ó thaobh méid nó dath acu.

Aicme 3 = Cáilíocht íseal ach maith go leor le díol - fadhbanna ó thaobh crutha nó datha acu.

Milleadh glasraí

- Briseann einsím cealla na nglasraí síos agus tagann brú craicinn orthu & spotaí donn dá bharr.
- Sleabhcann glasraí, a bhfuil struchtúr oscailte acu, leithéidí leitís. Éiríonn siad buí sramach freisin.
- Éiríonn meacain faon spúinsiúil mar go gcailleann siad uisce, m.sh. cairéid. Crapann siad freisin.

Próiseáil torthaí & glasraí

- Reo
- Stánú
- Triomú
- Reo tráchtála
- Ionradaíocht



NÓTA:- Seo an tsiombail Radura. Bíonn sé le feiceáil ar bhianna a raibh ionradaíocht déanta orthu, m.sh. oinniúin, prátaí agus rúbarb.

Próiseáil torthaí & glasraí

Reo	Stánú	Triomú	Ionradaíocht
<p>Bianna oiriúnacha: -</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cairéid -Piseánacha -Cuiríní Dubha -Rúbarb <p>Éifeachtaí: -</p> <ul style="list-style-type: none"> -Díghníomhú ar mhíocroorgánaigh & einsímí. -Athrú ar uigeacht. -Ní bhíonn mórán athraithe ar luach cothaitheach, dath nó blás an bhia. 	<p>Bianna oiriúnacha: -</p> <ul style="list-style-type: none"> -Piseánacha -Pónairí -Piorraí -Péitseoga <p>Éifeachtaí: -</p> <ul style="list-style-type: none"> -Díghníomhú ar mhíocroorgánaigh & einsímí. -Athrú ar uigeacht, dath & blas. -Cailtear vitimíní & mianraí de bharr an teasa. -% siúcra níos airde de bharr síoróipe. 	<p>Bianna oiriúnacha: -</p> <ul style="list-style-type: none"> -Piseánacha -Pónairí -Sútha craobh <p>Éifeachtaí: -</p> <ul style="list-style-type: none"> -Díghníomhú ar mhíocroorgánaigh & einsímí. -Athrú ar uigeacht. -Cailtear na vitimíní uiscethuaslagtha. - % siúcra níos airde. 	<p>Bianna oiriúnacha: -</p> <ul style="list-style-type: none"> -Oinniúin -Prátaí -Torthaí triomaithe -Rúbarb <p>Éifeachtaí: -</p> <ul style="list-style-type: none"> -Scríosann sé na míocroorgánaigh & einsímí. -Níl aon athrú ar bhlas ná uigeacht. -Cailtear vitimíní. -Bíonn saol níos faide ag an mbia. -Cuireann sé cosc ar bhachlóg.

An raibh tú ag éisteacht?

Déan plé ar na **buntaistí** agus **míbhuntáistí** a bhaineann le próiseáil torthaí agus glasraí



Torthaí & Glasraí a ullmhú is a chócaireáil

- Bain úsáid as scian ghéar chun iad a ghearradh mar scriosfadh scian maol na cealla & scaoilfeadh sé an einsím **ocsaíodáis** - is einsím é seo a scriosann na cothaithe i dtorthaí & glasraí.
- Ba chóir torthaí úra ar ardchaighdeán a úsáid, gan aon bhrú craicinn orthu. Ith amh iad agus an craiceann orthu más féidir.
- Ba chóir glasraí úra ar ardchaighdeán a úsáid. Ná cócaráil iad más féidir, m.sh. iúsáid i sailéad iad.
- Ullmhaigh iad díreach sula ndéanann tú iad a chócaráil. chócaireacht.
- Úsáid an leacht cócaireachta chun anlann nó anraith a dhéanamh níos déanaí.
- Ná cuir sóid aráin orthu chun dath an bhia a choimeád le linn cócaireachta, mar scriosann sé an vitimín C atá iontu.

Torthaí & Glasraí a ullmhú is a chócaráil

- Ná déan an iomarca cócaireachta orthu. Ba chóir iad a riar al dente le maolú a dhéanamh ar chailleadh na vitimíní & na mianraí.
- Ná fág iad ar maos in uisce mar caillfidh siad na vitimíní & mianraí uiscethuaslagtha.
- Tá sé níos fearr galú a dhéanamh orthu mar ní chailleann siad na vitimíní & mianraí uiscethuaslagtha ansin toisc nach bhfuil siad i dteagmháil díreach leis an uisce.
- Úsáid clúdach ar an gcorcán le cosc a chur le hocsaídiúcháin ón aer.
- Ná atéigh glasraí agus ná coimeád te iad ar feadh tréimhsí fada.
- Úsáid uisce beirithe leo i gcónaí.

Obair Bhaile

Is scríbhneoir thú!
Scríobh alt do
nuachtlitir na scoile
ina luann tú an
tábhacht a
bhaineann le "seacht
gcinn in aghaidh an
lae"

