

10. teden GOSPODINJSTVO, 6.- RAZRED

## **Pozdravljena dekleta in pozdravljeni fantje.**

Pred nami je delo za 10. teden od doma.

TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL

**V svoje zvezke gospodinjstva napišete naslov in datum, prepisete samo odebeljene povedi ali besede.**

**Seveda tudi preberete.**

### TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL : **KUHANJE**

**KUHANJE JE BILO PRI NAS NAJPOGOSTEJŠI NAČIN PRIPRAVE JEDI.** Zato še danes Slovenci radi jemo »jedi na žlico«. To pomeni, da skuhamo v vodi meso, zelenjavo, lahko tudi testenine, riž, začimbe in tako nastanejo:

**enolončnice, obare in mesne juhe.**



Zagotovo je goveja juha zelo značilna slovenska jed, ki si jo pogosto zaželimo ob nedeljah ali za posebne praznične priložnosti.

**Štruklji so kuhana jed, narejeni iz moke in nadeva.**

Na fotografiji so sirovi štruklji iz bele pšenične moke in skute. To je vrsta mladega sira, ki ga naredimo iz veliko mleka.

**V Sloveniji poznamo preko 80 vrst štrukljev.**



SIROVI ŠTRUKLJI,

jemo jih kot prilogo k mesnim jedem ali sladico.

Se še spomnite, kaše sem omenjala pri zdravem krožniku. So iz nezmletega žita, kuhane v vodi ali v mleku.



PROSENA KAŠA

Včasih so rekli: KAŠA OTROŠKA PAŠA. Naši stari starši so kot otroci jedli kašo iz prosa, ješprenj, iz nje je ričet, ovsena kaša. Danes je moderna kaša iz ajde kot priloga, namesto riža.

#### **KUHANJE SPADA MED ZDRAVE NAČINE PRIPRAVE HRANE.**

**Kuhamo v vodi, včasih v mleku,** ki ju posolimo. Živila damo v hladno vodo ali v vrelo, pravila so zelo različna.

Kuhamo pokrito s pokrovko, ali pa tudi ne...

Drugače je pa kuhanje umetnost, odvisna od znanja, našega okusa in časa, ki ga posvetimo kuhanju.

**Kuhanje v loncu na pritisk je hitro, primerno je za jedi, ki se dolgo kuhajo.** Seveda pa je potrebno za to imeti veliko vaje. Hrana se lahko razkuha, kar nam pa pogosto ni dobro.



**KUHANJE V SOPARI je zdrav način kuhanja, ker se tako izgubi in uniči manj vitaminov in mineralov.** To je manj poznan način toplotne obdelave živil v Sloveniji, zelo dobro ga poznajo v Aziji.

Ostanite zdravi in pazite nase.

Učiteljica Tatjana.