

Pozdravljena dekleta in pozdravljeni fantje.

Pred nami je delo za 9. teden od doma.

TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL

V svoje zvezke gospodinjstva napišete naslov, datum, NAŠTEJETE vrste toplotne obdelave hrane in NE PREPISUJTE RAZLAGE, prepisete samo odebeljene povedi ali besede.

Seveda tudi preberete.

TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL

1. Kako živila izberemo za pripravo jedi in kako sestavimo zdrav krožnik?

Ponovimo sestavo zdravega krožnika.

Glavni obrok sestavimo iz:

2/5 žita ali žitnih izdelkov, kot so riž, testenine, ajdova, pirina, prosena kaša, kamut, ..., krompir ali izdelki iz krompirja;

2/5 zelenjave, prikuha: špinača, zelje, brokoli, cvetača, korenje, koleraba...ali solata;

1/5 meso, ribe ali druge beljakovine kot so jajca, sir, **stročnice**, tofu-kot sir, narejeno iz stročnice soje.

2. Za zdrav način priprave živil velja, če je le mogoče, jemo živila surova. Tako ohranimo več vitaminov in mineralov. Seveda pa testenine skuhamo, ker surovih ne moremo uporabiti za hrano. Poznamo veliko živil, ki jih je potrebno toplotno obdelati, da jih lahko naše telo prebavi.

3. Toplotna obdelava živil. Živila se spremenijo, ko jih kuhamo, dušimo, pečemo ali cvremo.

Pri tem pazimo, da uporabljamo kvalitetno maščobo, primerno temperaturo in čas, da živilo postane užitno, aromatično in prebavljivo. Vonj in okus, ki se pri tem razvije, daje značilno prijetno občutje v prostoru, kjer kuhamo. Zato tako radi pečemo kruh, ki diši, piškote in sladice za praznike...če pa dodamo še značilne začimbe, se aroma, to je okus in vonj naše jedi, še izboljša...

4. Podrobno si bomo pogledali kuhanje, dušenje...kasneje.

5. Nekateri učenci se zelo potrudite pri domačem delu. Pomagate tudi pri pripravi obrokov za družino in pečete, kuhate...

TA TEDEN SEM VAM pripravila recept za zanimivo solato. Pri nas doma bi ji lahko rekli kar karantenska solata. Sestavljena je iz živil, ki dolgo zdržijo v domačem hladilniku. Glavna sestavina je sveže zelje, ki je zdrava in lahko dosegljiva zelenjava.



ZELJE KOT PRILOGA ALI SOLATA

6. NAVODILA ZA PRIPRAVO ZELJNE SOLATE



SOLATA COLESLAW

Potrebujete :

sveže zelje, pol manjše glave zelja,

dva korenčka,

malo rozin, KER IMAMO RES RADI ROZINE,

veliko žlico majoneze,

veliko žlico kisle smetane, lahko tudi 2 žlici navadnega jogurta

malo manj gorčice,

sol in malo limoninega soka..poper po želji.

7. Uradno se ta solata imenuje COLESLAW, LAHKO TUDI AMERIŠKA SOLATA. Domislili so se jo na Nizozemskem, pripravljena je pa lahko tudi zelo drugače, s čebulo. Pri nas doma uživamo v tej:

narežemo zelje, če je mlado in krhko je še boljše, poskusimo izrezati debelejše dele lista. Ni pa potrebno narezati zelja tako na drobno, kot so to delali včasih .

Naribamo svež korenček, seveda ga pred tem ostrgamo, opremo. Naribamo ga kot jabolka za zavitek.

Damo v lepo skledo, narahlo pomešamo, dodamo 20-25 rozin, ki smo jih tudi oprali.

Rahlo posolimo, dodamo veliko žlico kisle smetane, malo manj majoneze, še malo manj gorčice. Prelijemo s slabo polovico ožete limone in zmešamo solato.

Postrežemo k hladnemu mesu, ki je ostalo od nedeljskega kosila ali sveže pečenemu mlademu krompirčku. Dober tek.

Ostanite zdravi in pazite nase.

Učiteljica Tatjana.