

Pozdravljeni sedmošolci.

Verjamem, da vsi že komaj čakate, da pričnemo s kuhanjem pri predmetu, vendar pa boste tokrat to poskusili izvesti sami.

Vendar si najprej preberite nekaj o pripravi zdrave hrane in katera gastronomska kulinarična načela se moramo držati, ko pripravljamo obrok.

Za pomoč imate dva recepta, en za korenčkov namaz in drugi za sladico iz banan in jogurta. Le-to lahko postrežete v kozarčkih.

Recept lahko najdete tudi sami, vendar pazite, da ne bo za vas prezahteven. Ravno tako bi bilo super, če vam pri tem pomagajo starši.

Nato zapišite katere sestavine potrebujete in postopek priprave živila. Ko živilo zaključite, torej je že na krožniku ali v kozarčku, ga slikajte in skupaj z receptom pošljite na e-asistenta. Pripišite tudi ime. Ni potrebno pisati na računalnik, lahko pišete na papir in slikate.

Roka za oddajo je do konca počitnic :D Tisti, ki boste to naredili prej, bodo vaše slike objavljene na spletni strani šole, zato vas naprošam, da res slikate le živilo, ki ste ga pripravili.

Da pa bo slika še toliko bolj privlačna, poskrbite tudi za pripravo pogrinjka.

P.S.: Nalogo bom izvedla tudi sama. Da bo pošteno, mi vi pošljite recepte, ki naj jih pripravim. Izbrala bom enega in ga tudi naredila. To nalogo pa naredite do torka, da bom imela čas za pripravo :D

PRIPRAVA ZDRAVE HRANE

Priprava jedi

Jedi pripravljamo iz živil in dodatkov z različnimi tehnološkimi postopki. Umetnost pripravljanja okusnih jedi je v uporabi najrazličnejših živil in tehnik kuhanja. Nekatera živila lahko uživamo surova, druga pa, odvisno od jedi, ki jo pripravljamo, kuhamo, pečemo, cvremo ali dušimo. V vseh primerih moramo sestavine, ki jih potrebujemo za posamezno jed, ustrezno pripraviti.

Jedi pripravljamo z različnimi postopki, ki običajno vključujejo pripravo in toplotno obdelavo sestavin. Odvisno od vrste jedi je treba živilo očistiti in po potrebi umiti, da odstranimo primesi in škodljive mikroorganizme. Najpogosteje tako pripravimo krompir, solato in druge vrtnine ter sadje. Moko običajno sejemo, solato trebimo, krompir lupimo, čebulo režemo.

Živila moramo pripraviti čim hitreje, da ohranimo dragocene hranilne snovi. Mehanska priprava živil obsega mokro in suho čiščenje, umivanje, sejanje, trebljenje, lupljenje, mletje, mešanje, rezanje, stepanje in druge postopke. Toplotna priprava živil: kuhanje, dušenje, pečenje, praženje, cvrenje ...

Priporočila za pripravo polnovrednih jedi

- Najbolj priporočljivo: tehnološko neobdelana živila: oprana, oluščena, hlajena ...
- Zelo priporočljivo: čim manj tehnološko obdelana živila: narezana, nastrgana, olupljena, zmleta, hladno stiskana, fermentirana (mlečnokislinski izdelki).
- Priporočljivo: blanširana (oparjena), dušena, pečena, pasterizirana in posušena živila.
- Nepriporočljivo: rafinirana živila: beli sladkor; izdelki iz bele moke; riž; pečene, pražene, ocvrte in konzervirane jedi.

Pravila izbire, priprave in ponudbe jedi (gastronomsko-kulinarična načela pri pripravi jedi)

Upoštevati moramo priporočeno zaporedje jedi v obroku.

Obrok mora biti prilagojen ciljni skupini: otroci, odrasli, starostniki, športniki ...

Pri pripravi obroka moramo upoštevati, da se ne ponavljajo živila in postopki priprave jedi.

Uporabljajmo čim več živil, primernih letnemu času, v katerem kuhamo.

Nekaj idej in receptov, ki jih lahko uporabite pri vaši pripravi jedi:

1. Namazi

KORENČKOV NAMAZ

Sestavine:

- 5-7 korenčkov
- 2 stroka česna
- mascarpone
- 1/2 limoninega soka
- 3 čž soli
- 1/2 čž mlete paprike
- 1/2 čž popra
- 1/4 skodelice sončničnih semen



Priprava:

Korenček po potrebi olupimo, narežemo na 2 cm velike kolute in skuhamo v osoljeni vodi. Med kuhanjem dodamo 2 stroka česna, da se zmehčata. Kuhanim in odcejenim korenčkom dodamo sončnična semena, limonin sok, papriko, poper ter sol po okusu. Vse skupaj zmiskamo v slasten oranžen namaz ter postrežemo s polnozrnatim kruhom ali prepečencem. Dober tek!

2. Sladice

BANANIN POSLADEK Z JOGURTOM

Sestavine:

4 banane
1 pomaranča
1 žlica medu
Mleti cimet po okusu
500 g grškega jogurta
70 g polnozrnatih piškotov



Priprava:

Pomarančo prerežemo na pol in iz obeh polovic iztisnemo sok. Dve banani olupimo in narežemo na kolobarje. Kolobarje stresemo v skledo in z vilico dobro pretlačimo. Dodamo pomarančni sok, cimet in med. Olupimo še preostali banani in ju narežemo na kolobarje, ki jih dodamo v skledo s preostalimi sestavinami. Vse skupaj dobro premešamo.

Začinjene banane razporedimo po štirih kozarcih. Prekrijemo jih z jogurtom. Piškote zdrobimo v drobtine in jih potresemo po vrhu sladice. Pripravljeno sladico postrežemo.

Ne pozabi na higieno rok in kuhinjskega pulta. Ravno tako je potrebno imeti spete lase ter predpasnik.

Pa dober tek!

Učiteljica Anja.