V učbeniku na strani 80 si preberite prve tri odstavke, ki so pod naslovom Preden začnemo kuhati.

V zvezek zapiši učno snov: ***KAJ MORAM VEDETI, PREDEN ZAČNEM KUHATI?*** in prepiši spodnji okvirček.

Osnovna pravila pred začetkom kuhanja

1. Nadenemo si čist predpasnik.
2. Dolge lase spnemo v čop.
3. Poskrbimo, da je kuhinja čista.
4. Dobro si umijemo roke.
5. Pred pričetkom, si pripravimo potrebno za kuhanje (posoda, aparati).
6. Pripravimo vsa potrebna živila.
7. Sledi mehanska obdelava živila (ribanje, lupljenje, rezanje,…)
8. Sledijo postopki toplotne obdelave živila (kuhanje, dušenje,…)
9. Pripravimo pogrinjek.
10. Po jedi pospravimo mizo in počistimo kuhinjo.
11. Vse odpadke takoj odnesemo v koš – ločujemo odpadke.

Nadaljuj z drugo učno snovjo in sicer si preberi snov v učbeniku na strani 92.

V zvezek napiši naslov: **KAJ SE MED TOPLOTNO OBDELAVO DOGAJA S HRANILNIMI SNOVMI.**

1. Toplotna obdelava živil vpliva na hrano tako, da postane užitna. Pri tem se spremenijo hranilne snovi v živilu. Predvsem se spremenijo **BARVA, VONJ, OKUS, OBLIKA IN TRDOTA**.

2. **Beljakovine** pri temperaturi, ki je višja od 60°C, zakrknejo, to pomeni, da postanejo **ČVRSTE**. Spremenijo svojo obliko, barvo in okus ter postanejo lažje prebavljive.

3. **Maščobe**, ki so trdne, med kuhanjem postanejo tekoče. Maščobe cvremo do temperature 170°C, saj višja temperatura povzroča tvorbo škodljivih snovi (akrolein), ki povzroča raka. Če maščobe spremenijo barvo, imajo grenek priokus, jih zavržemo.

4. **Ogljikovi hidrati** vsebujejo škrob, ki v vodi ni topen, zato škrobna živila **NABREKNEJO**. Zaradi škroba postane jed gostejša in lažje prebavljiva. Iz

sladkorja pa lahko naredimo karamel – to je, ko sladkor previdno segrevamo in postane rjave barve. Uporabimo ga za dekoracijo.

5. **Vitamini** so zelo občutljivi na **KISIK IZ ZRAKA**, svetlobo in visoke **TEMPERATURE**. Med kuhanjem se veliko vitaminov uniči.

6. **Mineralne snovi** so na temperaturo manj občutljive, vendar se ravno tako **TOPNI V** vodi.