GOSPODINJSTVO – POUK NA DALJAVO

Pozdravljeni, moji mali kuharji!

Čas, ko ste doma, lahko poleg učenja in pridobivanja informacij iz učbenika in spleta, izkoristite tudi za pripravo kakšnih preprostih jedi, ki smo jih že ali jih še bomo pripravljali (seveda pod nadzorom staršev). Za ta teden bo pa dovolj tudi, če se s pomočjo pripravljenih vprašanj, seznanite z osnovnimi postopki toplotne obdelave živil. Vsa navodila imate pripravljena v nadaljevanju.

TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL

S pomočjo besedil v učbeniku na straneh 54-57 poišči odgovore na vprašanja in jih zapiši v zvezek.

A TOPLOTNA OBDELAVA

1. Kaj je toplotna obdelava živil in na katere načine lahko živila toplotno obdelamo?
2. Zakaj moramo nekatera živila toplotno obdelati?
3. Kaj se zgodi …?
4. pri segrevanju s trdnimi maščobami (maslo)
5. če kuhamo ali pečemo beljakovine (jajce)
6. med kuhanjem ogljikovih hidratov (testenine)
7. Na kaj moramo paziti pri segrevanju hrane, ki vsebuje minerale in vitamine?
8. Navedi nekaj živil, ki jih lahko jemo surova ali toplotno obdelana.

B ŽIVILA DUŠIMO

1. Razloži, kaj pomeni, da živila »dušimo«?
2. Zakaj je zelenjavo in sadje priporočljivo dušiti?

C KUHANJE V NAVADNEM LONCU

1. Kaj kuhamo v navadnem loncu in v veliki količini vode?
2. Koliko °C ima voda, ki vre?
3. Premisli, zakaj običajno škrobna živila, kot je riž, kuhamo v večji količini vode.

Č KUHANJE V LONCU NA PRITISK

1. Kakšen je lonec na pritisk in kakšna je njegova funkcija?
2. Katere jedi lahko pripravljamo v takšnem loncu?
3. Kako še rečemo loncu na pritisk?
4. Na kaj moramo paziti pri tem loncu?

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A ŽIVILA SOPARIMO

1. Na kak način živila soparimo?
2. Katera živila soparimo?

B ŽIVILA CVREMO

1. Kako cvremo?
2. Katero hrano lahko pripravimo na tak način, da jo cvremo?
3. Zakaj pogosto uživanje ocvrtih jedi ni priporočljivo?
4. Kako pripravimo dunajske zrezke?

C ŽIVILA PEČEMO

1. Kako vse lahko živila pečemo, na katere načine?
2. Katera živila lahko pečemo?
3. Koliko °C lahko doseže temperatura pri pečenju na žaru?
4. Kje lahko pečemo?
5. Kako živila pražimo?
6. Navedi tri živila, ki jih pražimo in tri živila, ki jih pečemo na žaru.

Č SEGREVANJE HRANE V MIKROVALOVNI PEČICI

1. Kako lahko pripravimo hrano v mikrovalovni pečici?
2. Kaj moramo upoštevati pri pripravi hrane v mikrovalovni pečici?

Za konec in ponovitev izdelaj miselni vzorec: Vrste toplotne obdelave živil. Vsebuje naj bistvene podatke. Dodaš lahko tudi kakšne slike.

Za vse informacije in pojasnila sem vam na voljo na el. naslovu: [sabina.biologija@gmail.com](mailto:sabina.biologija@gmail.com)