

Naravoslovni dan: Jejmo bolj zdravo

Ponedeljek, 11. 5. 2020

Pozdravljeni, učenci (in starši)!

Danes imamo naravoslovni dan.

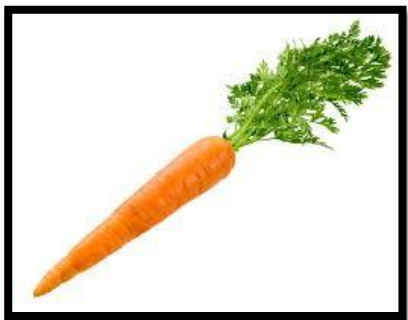
Glavni namen današnjega dne je spoznati in čim bolj samostojno pripraviti zeliščni ali zelenjavni namaz.

Marsikdo od nas si zjutraj za zajtrk pripravi kruh z namazom. Ti namazi pa so največkrat kupljeni.

Ste kdaj pomislili, zakaj kupljeni namazi tako lepo dišijo, so tako dolgo časa lahko shranjeni v hladilniku in se ne pokvarijo? Poleg osnovnih sestavin vsebujejo dodatke, ki pa niso najbolj zdravi (sol, sladkor, aditivi).

Namazi, ki jih boste danes naredili, niso tako obstojni kot kupljeni, zato jih pojejte v enem dnevu.

1. **naloga:** Pomisli in naštej nekaj vrst zelenjave. Katero zelenjavo imaš rad, katere pa ne maraš? Ali poznaš katero vrsto zelenjave, ki je nisi še nikoli poskusil?
2. **naloga:** Oglej si fotografije in poimenuj posamezno vrsto zelenjave.



3. naloga: Ali veš, kaj so zelišča?

To so rastline, ki imajo zdravilne lastnosti. Uporabljamo jih pri pripravi jedi zato, ker imajo sposobnost izboljšati okus ali ohraniti barvo jedi.

Znaš naštetati nekaj zelišč? Starše vprašaj, katera zelišča oni uporabljajo pri kuhanju in katera imate shranjena doma. Če ima kdo vrt, naj izve, katera zelišča so posajena na vrtu.

Oglej si fotografije in poimenuj vrste zelišč.



Rešitve: peteršilj, bazilika, žajbelj, lovor

Sledita recepta za izdelavo zelenjavnega in zeliščnega namaza.

Pred pričetkom dela si je potrebno pripraviti prostor, kjer lahko varno pripravljaš hrano.

1. Če imaš dolge lase, jih spni v čop.
2. Temeljito si umij roke.
3. Oglej si kuhinjski pult. Je pospravljen? Na koncu boš poskrbel, da bo spet tak 😊
4. Nadeni si predpasnik.

Naš nakupovalni listek:

- Jogurt
- Kisla smetana
- Skuta
- Korenček
- Paprika
- Peteršilj
- Bazilika
- Meta
- Sol
- Kruh

Pripomočki, ki jih boš potreboval:

- Plastične posode
- Nožek
- Lupilec
- Ribežen
- Deska za rezanje
- Predpasnik
- Kuhalnica ali žlica
- Nož za mazanje

1. Zelenjavni namaz

Sestavine: jogurt, kislá smetana, skuta, korenček, paprika, sol

Postopek: V plastično posodo stresi jogurt, kisló smetano in skuto. Sestavine med seboj dobro premešaj. Korenček operi, olupí in nastrgaj. Dodaj ga v posodo in premešaj. Operi papriko, z nožem jo nareži na zelo majhne koščke. V notranjosti paprike so njena semena. Le ta odstrani in vrzi v biološke odpadke. Papriko stresi v posodo, kjer imaš preostale sestavine. Vse skupaj dobro premešaj in poskusi, kaj je nastalo. Bi dodal kaj soli? Potresi ščepec (tj. kolikor soli lahko primeš s prvim in drugim prstom). Dobro premešaj in ponovno poskusi. Posodo postavi v hladilnik za pol ure, nato postrezi namaz s kruhom.

2. Zeliščni namaz

Sestavine: jogurt, skuta, kislá smetana, meta, bazilika, peteršilj, sol

Postopek: V plastično posodo stresi jogurt, skuto in kisló smetano. Sestavine med seboj premešaj. Operi meto, baziliko in peteršilj. Metine listke odtrgaj s stebila in jih nasekljaj z nožkom (to pomeni, da jih narežeš na zelo zelo majhne koščke). Enako kot z meto naredi še z baziliko in peteršiljem. Majhne koščke zelišč zmešaj v posodi skupaj z ostalimi sestavinami. Poskusi, kaj je nastalo in po potrebi dodaj malo soli. Namaz postavi v hladilnik.

3. Pospravljanje kuhinje

Sedaj, ko sta namaza pripravljena, je čas za pospravljanje kuhinje.

Odpadke, ki so nastali pri rezanju zelenjave, vrzi med biološke odpadke. Lončke jogurta, kisle smetane in skute vrzi med embalažo. Nože, žlico in kuhalnico lahko opereš ali daš v pomivalni stroj. Desko, na kateri si rezal zelenjavo in zelišča, prav tako operi.

Vzemi mokro krpo in z njo umij kuhinjski pult. Ne pozabi na tla – verjetno bo treba tudi tukaj kaj očistiti, kajne?

Medtem časom se v hladilniku pripravlja prava poslastica.

4. Degustacija

Degustacija pomeni poizkušanje naših jedi.

Sedaj boš potreboval kruh in krožnike.

Vsakemu članu družine, ki se je udeležil tvoje degustacije, pripravi dva kosa kruha. Naj ne bosta prevelika.

Na vsak košček kruha namaži zelenjavni oziroma zeliščni namaz. Kruhka položi na krožnik in odnesi na mizo. Nato preizkušajte okuse in poiščite možne izboljšave.

Kateri namaz vam je bil okusnejši?

Po končani degustaciji pospravi krožnike, jih operi ali zloži v pomivalni stroj in pobriši mizo z mokro krpo. Zahvali se vsem, ki so ti pomagali pri pripravi namaza ali pa pri degustaciji pripravljene hrane.