

**Pozdravljeni učenci!**

**Pošiljam delo pri predmetu gospodinjstvo za teden od 6. – 9. aprila- glede na skupine.**

**Smo pred Velokonočnimi prazniki. Recepte prepiši na liste in jih vlož v mapo.**

**Napisan imaš recept za pripravo potice. V primeru, da potico delate doma, pomagaj.**

**V zapisu imaš predstavljene rastline: oreh, korenje, peteršilj, koriander, drobnjak.**

**Opazuj živila. Poveži znanje iz predmeta naravoslovje!**

**Pripraviš lahko korenčkovo kremno juho.**

**Veliko uspeha!**



**POTICA**

### **KVAŠENO TESTO:**

*V lonček zmešaj 4 žlice mlačnega mleka, 30g kvasa in košček sladkorja.*

*Postavi na toplo, da vzhaja. (kvasec) Kvas razdrobimo, dodamo žlico sladkorja in toplo mleko, odkrito naj se dvigne, oziroma vzhaja.*

*V skledo daj 1l moka, v sredo napravi jamico in vanjo vlij vshajani kvas.*

*Narahlo potesi čez malo moka.*

*Pusti, da vshaja.*

*V skledi žvrkljaj ¼ l mlačnega mleka, 100g zmehčanega surovega masla, 80g sladkorja, naribano lupino 1 limone ali vanilijo, 5 rumenjakov.*

*Vlij h kvasu in moki in dodaj pol žlice soli. Testo stepaj, da postane gladka zmes, ima mehurčke in se loči od kuhalnice (stepaj 20 minut).*

*Testo pokrij s krpo in daj na toplo vzhajat. (1 ½ - 2 uri).*

.

*Na gladki površini valjamo, oblikujemo paket ter ponovno valjamo. Postopek ponavljamo, dokler testo ne prične "pokati". Približno 3-4 krat. Testo naj nato ponovno vzhaja pol ure.*

*Testo razvaljamo na cm debeline ter poljubno nadevamo.*

## PEHTRANOV NADEV



*V posodi na maslu prepražimo 5 žlic drobtin, primešamo  $\frac{3}{4}$  l sladke smetane, 3 žlice sladkorja, 2 rumenjaka in 2 žlici narezanega pehtrana. Rahlo primešamo sneg beljakov.*



**Pehtran je nadvse uporabno zelišče z močnim okusom oziroma vonjem.**

*Vsebuje veliko vitaminov in mineralov: magnezij, železo, kalcij, mangan, baker, kalij in cink, vitamin C.*

*Je trajnica z dišečimi listi, ki zraste kot grmiček od 60 do 120 centimetrov v višino. Za kulinarične in zdravilne namene uporabljamo največ ozke liste, ki jih lahko nabiramo skozi celo leto.*



***Sneg beljakov:*** *Najpomembnejša je dosledna higiena. To pomeni, da mora biti skleda, v kateri delamo sneg, povsem čista, ne smemo uporabiti na primer tiste, v kateri smo mešali rumenjake in jo potem le na hitro oplaknili. Prav tako morajo biti čiste metlice za stepanje, rumenjak pa moramo ločiti tako, da ne bo v beljaku nobenih rumenih sledi*

*Z mešalnikom, pri čemer začnemo s srednjo hitrostjo in jo stopnjujemo do najvišje. Pri tem metlice pomikamo sem ter tja po skledi..*

*Beljakom je treba pred pričetkom stepanja dodati ščepec soli, ki pomaga utrditi beljakovine. Nato pričnemo s stepanjem in ko smo skoraj na polovici, dodamo kislino – kapljico ali dve limoninega soka ali kisa. Kislina sneg stabilizira in preprečuje, da bi se zračni mehurčki po koncu stepanja razpočili. Sladkorja beljakom ni potrebno dodajati, uporabimo pa ga, če bomo sneg uporabili za sladico in smo ga preveč stepli (torej je že pričel »padati skupaj«). Takrat dodamo žličko sladkorja in stepamo zgolj še 15 sekund, da se pena ponovno utrdi. Takšne beljake moramo porabiti hitro, saj ne bodo dolgo držali oblike.*

*V ogreti pečici na 180 - 190 stopinjah pečemo 50-60 minut.*

*Pečemo v potičnici ali v ožjem višjem pekaču.*

## Orehova potica



nadev:

Penasto vmešaj 70g surovega masla, 3 rumenjake, 200g sladkorja, dodaš malo cimeta in nastrgano lupino pol limone. Dodaj štiri žlice sladke smetane,  $\frac{1}{2}$  l zmletih orehov in primešaj sneg dveh beljakov.

Vzhajano testo razvaljaj, namaži z nadevom (pasta) in potresi z  $\frac{1}{2}$  l suhih zmletih orehov. Testo zvito vloži v pomaščen pekač (ali potičnico) in postavi na toplo, da še enkrat vzhaja. Namaži z jajcem in speci.





Navadni oreh je drevo, ki ima spiralasto razvrščene [liste](#). List je sestavljen iz 7 - 9 lističev. Lističi so brez dlak in imajo cel rob. Mladi listi so sprva rdečkasti,



pozneje zeleni.

Oreh nosi tako ženske kot moške [cvetove](#) na isti rastlini, ob čemer moški cvetovi cvetijo pred ženskimi.

Rastlina je [vetrocvetka](#).

[Plod](#) je koščičast in ga imenujemo tudi [oreh](#). Zunanji del plodu je zelen, ki se jeseni rjavo obarva in razpre, osrednji del plodu pa otrdi.



Navadni oreh je [heliofit](#), saj rad raste na sončnih legah, ne ustrezajo mu pomladanske zmrzali, hladne vetrovne lege in preveč vlage v tleh.

Lepo uspeva na strmih in skalnatih rastiščih.

Lepo raste skupaj s travo, saj črpa vodo iz globin, trava pa zgolj iz zgornjega dela. Pod tem drevesom uspeva malo rastlin.

## KREMNA KORENČKOVA JUHA



*Za štiri osebe:*

- *300 g očiščenega korenja*
- *150 g olupljenega krompirja*
- 3 žlice olja , sol, žlička drobnjaka , koriandra ali drobnjaka.*

*Korenček očistimo dobro operemo in ga narežemo na drobne kocke, enako storimo tudi s krompirjem. Kuhamo približno 10 – 15 minut. Ko smo poizkusili in ugotovili, da sta korenje in krompir kuhana, ju s paličnim mešalnikom sesekljammo na drobno tako, da dobimo kremno juho.*

*Kremno juho poizkusimo, po potrebi dosolimo in v skodelici serviramo, za izboljšanje okusa pa jo potresemo z drobnjakom.( koriandrom ali peteršiljem).*

## Zeliščni namaz

*Sestavine:*

*. 125 g mehkega masla ali margarine*

- *noževa konica popra*
- *pol žličke soli*
- *2 žlički na zelo drobno naribanega korenja*
- *žlička limoninega soka*
- *3 žlice sesekljanih zelišč*

*Priprava: maslo ali margarino zmešamo z začimbami in na drobno naribanim korenjem ter limoninim sokom. Oblikujemo kroglice in jih povaljamo v sesekljanih zeliščih. Kroglice so hkrati dodatek k narezkom kot namaz in lep okras.*





## **Korenje:**

*Rastlino naj bi vzgojili Nizozemci v srednjem veku. V začetku 17. stol so začeli z gojenjem različnih sort korenja. Danes je na voljo skozi vse leto v različnih barvnih odtenkih od oranžne do rumene. Nekatere sorte so manj vlaknate, druge so bolj sladke, tretje bolj hrustljave ...*

*Danes je korenje sestavina številnih jedi. Prispeva jim barvo, sočnost, okus ter številna koristna hranila. Čeprav je na voljo skozi vse leto, je najnežnejše, najslajše in biološko najbolj polnovredno tisto korenje, ki ga pridelamo v zgodnjem poletju. Sicer pa razpon okusov sega od izredno sladkega korenja, zlasti spomladanskega, do polnejšega okusa jesenskega pridelka.*

*Surovo korenje lahko na fino ali grobo naribamo, narežemo na tanke ali debele rezine in postrežemo z omako, v solati, ga dodamo juhi, enolončnicam, ga pečemo ali dušimo. Nekateri ne marajo ne surovega ne kuhanega korenja, a jim prija korenčkov sok. Tudi to telo oskrbi z obiljem vitaminov in rudnin. Okus soka je možno izboljšati z dodatkom druge zelenjave ali sadežev.*

*Korenje je bogat vir karotenov, med katerimi je najpomembnejši beta-karoten. Karoteni so barvila (pigmenti), ki dajejo sadju in zelenjavi večino oranžne, rdeče in rumene barve. Močnejše obarvano korenje vsebuje več beta-karotena, ki se šele v našem telesu pretvori v vitamin A. Da je pretvorba učinkovita, je potrebna prisotnost maščobe.*

## PETERŠILJ



*Peteršilj izboljša okus številnih jedi, z njim pa dobimo veliko železa, kalcija in folne kisline ter s tem zadostili dnevni potrebi po vitaminu C.*

*Že vse od časov starih Rimljanov velja za živilo*

### Je dvoletna zel:

*V prvem letu iz semena vzklije rastlina, ki razvije korenine, steblo – rozeto in zelene liste, v drugem letu pa nadzemno steblo s cvetnimi kobuli.*

*Uporabljajo se list, ki pa ima blažjo aromo in korenino.*

*Kot začimba se uporabljata dve obliki peteršilja: s kodrastimi listi in italijanski oz. z gladkimi listi.*

## Koriander

*Ta dišavna in zdravilna rastlina je doma v severni Afriki, Aziji, Severni Ameriki, Avstraliji in seveda v južnih delih Evrope.*

*Da je njena pradomovina tudi Evropa, pričajo številne jamske poslikave, med drugim Altamira v Španiji, ki jo krasijo številne 10.000–12.000 let stare poslikave.*



*Koriander je enoletnica z 10–60 cm visokim, ravnim in oblrim ter golim stebлом, ki je tanko žlebičasto in na vrhu razvejeno.*

*Pritlični listi so bodisi enostavni ali enojno pernato narezani, srednji listi so zvečine dvojno pernato narezani. Zgornji listi nimajo pecljev, medtem ko tiče kobuli na treh do petih dolgih pecljih. Drobni cvetovi so beli ali rahlo rožnati.*

*Sveži, nezreli plodovi močno dišijo, vendar nekaterim ta močan vonj ne ugaja.*



*Semena koriandra*



***Drobnjak vsebuje zelo podobne učinkovine kot česen***



*Drobnjak je začimba, ki izvira iz osrednje Azije, najdemo pa ga v marsikateri evropski kuhinji. Drobnjak je nabit z vitamini, predvsem A in C, vsebuje pa tudi vitamin B12. Po zgradbi je zelo podoben sorodnima in zelo zdravima česnu in čebuli.*