

Zmanjšajmo količino zavržene hrane

Naravoslovni dan za učence 6. razredov

Verjetno se še spominjate, da nas je na začetku leta obiskala gospa Maja Kržišnik iz podjetja Jeko. Med drugim nam je povedala, koliko hrane zavrže povprečen prebivalec Slovenije, kje zavržena hrana pristane, kakšne so posledice in kaj lahko sami storimo za izboljšanje stanja na tem področju.

Na kratko ponovimo, kaj vse lahko naredimo za zmanjšanje količine zavržene hrane:





- Načrtujmo obroke in na podlagi tega sestavimo nakupovalni seznam. Vzemimo ga s seboj v trgovino.
- Kupujmo nepakirano sadje in zelenjavo, saj lahko sami določimo količino, ki jo v resnici potrebujemo.
- Izberimo živilo z daljšim datumom uporabe. Upoštevajmo dejstvo, da so živilski izdelki varni za uporabo tudi po datumu, navedenem ob oznaki „uporabno najmanj do“.
- Pri shranjevanju hrane dosledno upoštevajmo navodila na embalaži.
- Poskrbimo za ustrezno vzdrževanje hladilnika, da bo v njem ustrezna temperatura.
- Na novo kupljene izdelke postavimo na police hladilnika ali omare zadaj, izdelke, ki so že v hladilniku ali omari, pa premestimo spredaj.
- Postrezimo manjše obroke, saj lahko po potrebi hrano še dodamo.
- Uporabimo ostanke hrane. Gotove jedi lahko porabimo v naslednjih dneh, iz sadja lahko naredimo smoothie ali sladico, manj svežo zelenjavo lahko uporabimo za pripravo juhe, kruh lahko popečemo ali iz njega naredimo kruhove kocke, nadev za piščanca, cmoke ...
- Odvečne obroke hrane zamrznimo in jih uporabimo kasneje.
- Če imamo svoj vrt, lahko skoraj vse ostanke hrane, ki jih ne moremo drugače porabiti, kompostiramo.

Na tem dnevu dejavnosti se bomo osredotočili na kruh. Kruh je živilo, ki pogosto pristane med odpadki, a bi ga prav gotovo lahko še uporabili za različne jedi. Problem je edino plesniv kruh. Ta je zdravju škodljiv, zato ga moramo zavreči. Lahko pa še vedno postane koristen odpadek, in sicer če ga damo v kompostnik, kjer ga bodo razkrojevalci sčasoma pretvorili v odlično gnojilo.



Da boš še sam aktiven okoljevarstvenik, bo tvoja naloga priprava jedi iz kruha, ki ni več svež. Na voljo imaš 3 recepte. Izberi si enega (lahko seveda tudi več) in pripravi jed. Izpolni spodnjo razpredelnico in posnemi nekaj fotografij. Fotografiraj pripravljene sestavine, postopek priprave, končni izdelek ter izpolnjeno razpredelnico. Fotografije pošlji na moj elektronski naslov (sasa.femc@guest.arnes.si), in sicer kadarkoli do nedelje, 17. 5. Ker je to vse, kar moraš ta dan narediti, je pošiljanje nujno!

Razpredelnico izpolni, ko boš jed dokončal in poskusil. Če nimaš tiskalnika, podatke napiši na list papirja. Vpiši potreben čas, obkroži število kuharskih kap glede na zahtevnost (če se ti je zdela priprava enostavna, obkroži 1 kapo, če se ti je zdela zelo zahtevna, obkroži 3 ...). Nato podčrtaj ali obkroži postopke, ki si jih izvedel, skiciraj pogrinjek in oceni jed.

 Čas, ki smo ga potrebovali za pripravo jedi: _____ min.		Zahtevnost priprave jedi:   					
Potrebne veščine in spretnosti pri pripravi jedi							
Mehanska obdelava živil:	suho čiščenje živil	čiščenje z vodo	lupljenje	rezanje	ribanje	sekljanje	tolčenje
	stepanje	gnetenje	žvrkljanje				
Toplotna obdelava živil:	kuhanje v vodi	kuhanje v sopari	pečenje v pečici	pečenje v ponvi	cvrtje	dušenje	praženje

Skica pogrinjka:

Ocena pripravljene jedi

Barva	1	2	3	4	5
Vonj	1	2	3	4	5
Okus	1	2	3	4	5
Splošna ocena	1	2	3	4	5



Francoski opečenc

Sestavine (za 4 osebe):

Za opečenc:

4 jajca
160 ml mleka
malo cimeta (po želji)
8 rezin 2 dni starega kruha
sončnično olje (za peko)

Za preliv, posip, serviranje:

javorjev sirup
čokoladni sirup
sladkor v prahu
jagodičevje (borovnice, jagode, maline, robide ...)
vanilijev sladoled ...



Aparati, pripomočki in posoda:

Štedilnik, merilna posoda, metlica za stepanje, nož, kuhinjska deska, vilice, globoka skleda, plitva široka skleda ali večji globoki krožnik, ponev.

Postopek:

1. V globoki skledi stepemo jajca, dodamo mleko in cimet ter dobro premešamo.
2. Zmes prelijemo v plitvo skledo ali globoki krožnik.
3. Na štedilnik pristavimo ponev. V ponev vlijemo malo olja (samo toliko, da je dno ponve pokrito z oljem) in počakamo, da se segreje. Temperatura štedilnika naj bo srednja.
4. Rezino kruha pomočimo v jajčno zmes in počakamo nekaj trenutkov, da kruh vpije del zmesi. Z vilicami dvignemo rezino kruha, odcedimo odvečno tekočino in rezino prestavimo na segreto ponev.
5. Naenkrat pečemo več rezin (toliko, kot nam omogoča velikost ponve). Ko so rezine na eni strani zapečene, jih obrnemo in popečemo še na drugi strani. Pazimo, da se ne zapečejo preveč, saj to ni zdravo.
6. Postrežemo še tople. Lahko jih prelijemo s sirupom, potresemo s sladkorjem v prahu, dodamo jagodičevje, kepico vanilijevega sladoleda ...

Testenine s tunino in domačimi krušnimi drobtinami

Sestavine z 4 osebe

Za drobtine:

star kruh

Za testenine:

500 g testenin

1 čajna žlička soli

voda

tunina v oljčnem olju

domače krušne drobtine (1 lonček)

sončnično olje (1 lonček)

malo sira (po želji)

Aparati, pripomočki in posoda:

Pečica, štedilnik, kuhalnici, vilice, strgalo, kozica, večji lonec s pokrovko, cedilo za testenine, papir za peko, velik plitev pekač.

Postopek (priprava drobtin):

1. Pečico ogrejemo na temperaturo 150°C ter vklopimo ventilacijo.
2. Pekač prekrijemo s papirjem za peko. Nanj položimo rezine starega kruha.
3. Rezine pečemo približno 1 uro. Vmes jih enkrat obrnemo, da se enakomerno osušijo.
4. Pečene rezine zmeljemo v multipraktiku, da dobimo drobtine, ki jih lahko uporabimo za pripravo dunajskih zrezkov, burgerjev, mesne štruce, testenin ...



Postopek (priprava testenin):

1. V večjem loncu, pokritem s pokrovko, zavremo vodo, ki smo ji dodali čajno žličko soli.
2. Ko voda zavre, vanjo stresemo testenine, premešamo in počakamo, da voda ponovno zavre. Testenine kuhamo toliko časa, kot je navedeno na embalaži.
3. Tunino z vilicami ali rokami zdrobimo na manjše kose, če je to potrebno. Olje prihranimo.
4. V kozici segrejemo sončnično olje in v njem popražimo krušne drobtine. Pazimo, da se ne zapečejo preveč.
5. Kuhane testenine precedimo in jih takoj zmešamo z oljčnim oljem in tunino.
6. Postrežemo s popraženimi drobtinami, čez pa lahko naribamo tudi malo sira. Zraven prija zelena solata.



Mavrična poletna solata s kruhovimi kockami

Sestavine z 4 osebe

Za kruhove kocke:

240 g dan ali dva starega kruha
oljčno olje
sol
popper
druge začimbe (na primer čili), suha zelišča (po želji)



Za solato:

500 g zrelih paradižnikov (po možnosti različnih barv in velikosti)
300 g kumare
150 g sira
1 zrel avokado
240 g kruhovih kock
šopek drobnjaka
2 stroka česna
oljčno olje
sok 2 limon
popper
sol



Aparati, pripomočki in posoda:

Jedilne žlice, nož, kuhinjska deska, 2 skledi, papir za peko, velik plitev pekač.

Postopek (priprava kruhovih kock):

1. Pečico ogrejemo na temperaturo 200°C ter vklopimo ventilacijo. Pekač prekrijemo s papirjem za peko.
2. Kruh narežemo na manjše kocke, ga stresemo v skledo in pokapljamo z oljčnim oljem ter začimemo s soljo in poprom. Po želji lahko dodamo tudi druge začimbe in zelišča.
3. Kocke stresemo na pekač, obložen s papirjem za peko, jih enakomerno razporedimo in damo v segreto pečico.
4. Pečemo jih toliko časa, da so nekoliko zapečene (približno 5 minut).
5. Uporabimo jih lahko za pripravo solat, lahko jih potresemo pa juhi, lahko jih uporabimo kot zdrav prigrizek ...

Postopek (priprava solate):

1. Paradižnike narežemo; večje na kocke, manjše na polovice.
2. Kumaro in sir narežemo na kocke.
3. Avokadu odstranimo koščico in lupino ter ga narežemo na majhne koščke.
4. Drobnjak narežemo na 1 cm dolge dele.
5. Česen stremo ali drobno nasekljamo.
6. Vse sestavine preložimo v skledo in dodamo kruhove kocke.
7. Začinimo z oljčnim oljem, limoninim sokom, poprom in soljo.
8. Solato premešamo in takoj postrežemo.