

RaP: Vem, kaj jem

Najprej lepo pozdravljeni. Na tej strani boste našli zanimive naloge povezane z zdravo prehrano. Naj vam tekne.

1.TEDEN: LIMONA, ČUDEŽNO ZDRAVILO

Limona, rumen sadež, kiselkastega okusa, ki ti potegne usta skupaj, ko ga polizeš. Iz limone lahko pripravimo okusen zdrav osvežujoč napitek – limonado, ki je bogata z vitaminom C in odlično odžeja. V zimskem času jo dodajamo v čaj (vendar pazite, ne dodajajte je v vroč čaj, temveč v ohlajenega na 60° C, da ne uničite vitamina C), kjer vitamin C poskrbi za hitrejše okrevanje in pa spodbuja imunski sistem. Limona je sadež z drevesa iz rodu citrusov, drevo, na katerem limona raste, pa se imenuje limonovec. Razmnožuje se s potaknjenci in cepljenjem. Limonovec zraste 3 do 6 metrov in obrodi dvakrat letno. Spomladi cveti vsaj dva meseca, rezultat pa je dišeč rumen sadež s tršo lupino, ki mu pravimo limona. Nekoč so limone uporabljali za čiščenje ran in sredstvo proti krvavitvam. Pomorščaki, ki so obolevali za skorbutom, so si na ladje vzeli ogromne količine limon, da so si z njimi lajšali tegobe bolezni.

Ali ste vedeli...

- da mazanje rok z limoninim sokom zmehta kožo, poleg tega pa odstrani tudi madeže (smolo, barvilo borovnic ali kakšnega drugega sadja, zelenjave)?
- da lahko leseno desko za rezanje učinkovito očistite z limoninim sokom? Po pranju z detergentom stisnite sok limone na desko in zdrgnite. Deska bo čista in brez vonja.
- da lahko madeže od krvi z oblek odstranite s pomočjo limoninega soka? Lahko ga razredčite v razmerju 1:2 ali pa sam sok nakapate na madež in nato sperete z mineralno vodo.

Da bi ostali zdravi, pa si lahko pripravimo slasten napitek.

LIMONADA

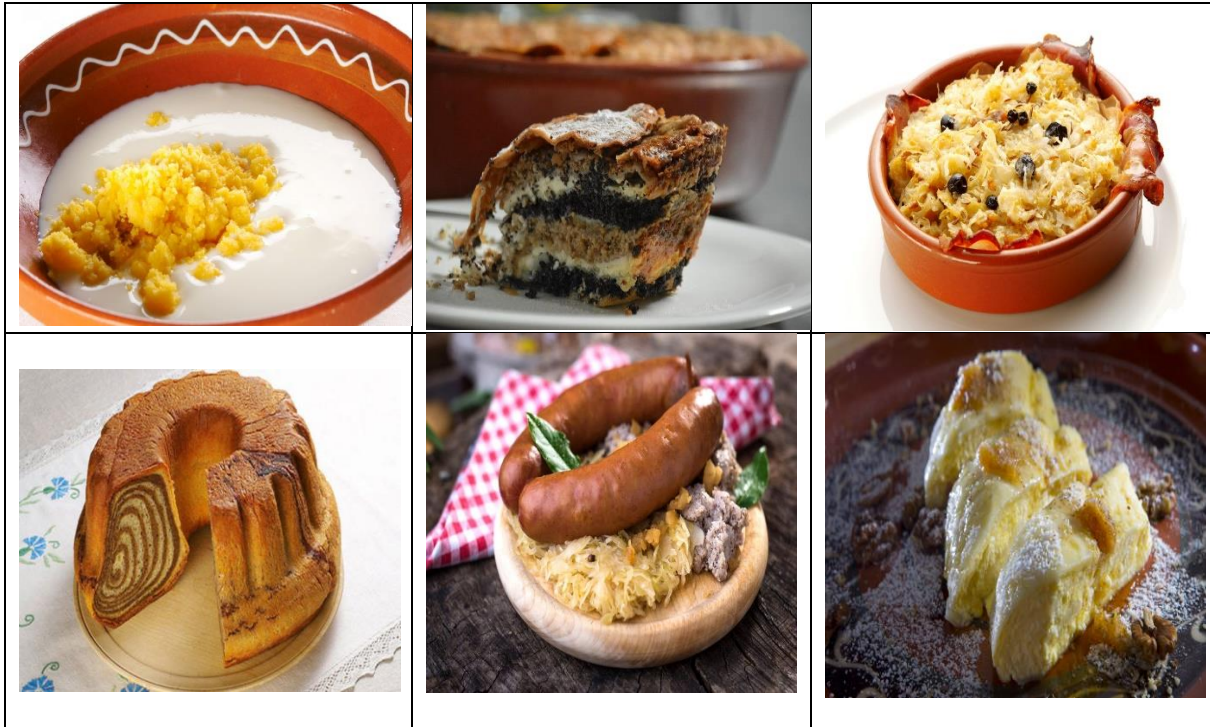
Sestavine za 4 osebe: 3 limone, 1 l vode, 180g trsnega sladkorja

Postopek:

- Eno limono dobro operemo, obrišemo in razrežemo na rezine. Dve limoni pa razrežemo na polovice in iz njiju iztisnemo sok.
- Limonin sok vlijemo v večji vrč, dodamo sladkor in vodo ter vse skupaj dobro premešamo. Na koncu v vrč stresemo rezine limone in ga postavimo za nekaj časa v hladilnik, da se limonada ohladi.
- Ohlajeno limonado vzamemo iz hladilnika in nalijemo v kozarce, v katere po želji dodamo ledene kocke in metine ali melisine lističe. Na zdravje.



2.TEDEN : SLOVENSKA KULINARIKA



Poglej slike in poimenuj jedi. Če imaš težavo, naj ti pomagajo starši.

Tradicionalne slovenske jedi

V Sloveniji lahko kljub njeni majhnosti najdemo precej pester nabor tradicionalnih jedi. Te se med seboj precej razlikujejo, saj izhajajo iz različnih kulinarčnih področjih, ki so se skozi leta oblikovala glede na lego, zgodovino in vpliv mejnih držav, kulturno raznolikost in ljudska izročila ter geografske in podnebne značilnosti posamezne regije. Tako je v slovenski kulinariki še danes moč čutiti vpliv italijanske, avstrijske, hrvaške in madžarske kuhinje.

Slovenske jedi v preteklosti so bile preproste. Na to je vplivala tudi takratna tehnologija kuhanja. V tradicionalni slovenski kuhinji so uporabljali izključno domače pridelke. Sestavine so običajno porabili v celoti. Jabolčne olupke so na primer sušili in uporabili za čaj. Značilno je tudi, da so Slovenci uživali vse vrste mesa. Naši predniki niso bili veliki ljubitelji zelenjave. Najbolj pogosto so uživali fermentirane izdelke, kot so kislo zelje in kisla repo ter zelenjavo, kot je surovo zelje, fižol, bob, kumare, buče v Istri tudi jajčevce. Kislo zelje je bilo običajno pogosto na mizi. Včasih so ga mešali tudi z ostalimi sestavinami, kot je meso, smetana ali kaša. Uporabljali so ga tudi kot polnilo za štruklje. Pri pripravi hrane so uporabljali tradicionalne začimbe, kot so žajbelj, timijan, šetraj, lovor, majaron, meta, melisa in tudi uvožena poper in cimet. Tudi način shranjevanja hrane je bil precej različen od današnjega. Hrano so na primer konzervirali kar v masti, zaseki in sladkorju ali jo sušili v dimniku, na peči ali preprosto na zraku. Slovenska ljudska kuhinja je bila kalorična, mnoge jedi so bile težje prebavljive. Uživali so veliko živalskih maščob, predvsem svinjsko mast, močnate jedi, maslo, smetano in jajca. Tudi gobe nabrane v bližnjem gozdu so bile dostikrat na jedilniku. Takšen način priprave in sestave jedi bi danes uvrstili, kot nezdravo prehrano.

Med najbolj znane slovenske jedi zagotovo sodijo potica, žganci, gibanica, štruklji, žlikrofi, jedi iz kislega zelja in različne pogače. Meso je bilo včasih na mizi le ob posebnih priložnostih, goveja juha, pečenka in pražen krompir to kar imamo danes za klasično slovensko nedeljsko kosilo.

3.TEDEN: Sestavi jedilnik za zajtrk, malico, kosilo in večerjo

Vzemi papir ali zvezek in si nariši tabelo:

	zajtrk	malica	kosilo	Popoldanska malica	večerja
ponedeljek					
torek					
sreda					
četrtek					
petek					

V prazne prostore napiši katere jedi bi rad jedel.

Ostanite zdravi, čuvajte se. Pogrešam vas.

Zapis pripravila Mateja Lešničar