

ŠOLA: OŠ Dobje

UČITELJICA: mag. Tadeja Senica, prof. bio kem

TEMA: Sodobna priprava hrane – zdrave jedi

Pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane (SPH) so učenci dobili nalogo za pripravo zdrave jedi. Naloga je bila sestavljena na spodaj predstavljen način.

1. V OneNote zvezku sem učencem napisala navodila za delo, jim predstavila kriterije uspešnosti in jih časovno omejila.

Masterchef SPH- ocenjevanje

sobota, 14. marec 2020 06:00

Četrtek, 2. 4. 2020

Verjamem, da vsak od vas pozna TV oddajo **Masterchef**. Sama jo zelo rada spremljam, saj se ob njej tudi veliko naučim.

Nalogo boste izvedli v paru. Verjetno pri tem ne boste imeli težav, saj lahko med sabo sodelujete na različne načine (fb, Teams, telefoni ...).

Nalogo bomo člani komisije (na sliki) **ocenili**. Smo zelo strogi, zato se bo potrebno za odlično oceno potruditi. 😊

Vse delo bo potekalo v prostoru za sodelovanje. Časa za oddajo imate **do 16. 4. 2020**.

Naloga

a) Na voljo imate deset opisov skrivnih sestavin. Vaša prva naloga je, da sestavine poimenujete. Na voljo imate tudi **osnovne sestavine**.

b) Izberite 8 od 10 sestavin in jih zapišite.

c) Iz teh 8 sestavin virtualno pripravite **zdravo jed** (to pomeni, da ne rabite doma kuhati). Jed mora vsebovati vseh 8 izbranih sestavin.

Opis jedi naj vsebuje:

- **izvor sestavine** (kje bi lahko sestavino dobili/kupili),
- **recept za 2 osebi - približne količine posamezne sestavine** (v gramih [g], mililitrih [mL], kosih [kos] ali kaj drugega),
- **način priprave posamezne sestavine** (pranje, lupljenje, rezanje, seklanje ...),
- **postopke priprave jedi** (kuhanje v sopari, dušenje v lastnem soku, pečenje brez dodatka maščob ...),
- uporabljene **kuhinjske aparate in pripomočke** (pečica, palični mešalnik, globok lonec s pokrovko ...),
- **način postrežbe** - jedilni pribor, servirna posoda, kuhinjski pripomočki,
- **skica ali fotografija** (iz spleta) pripravljene zdrave jedi.

d) Obrazložitev, zakaj je jed zdrava - osredotočite se na hranilne vrednosti živil in vsebnost hranilnih snovi ter načine priprave jedi (čim manj maščob, čim manj razkuhano, ne preveč pečeno in podobno).



Komisija

Kriteriji za ocenjevanje

kriterij uspešnosti	semafor 	povratna informacija
pravilno poimenovanje skrivnih sestavin		
uporaba vseh 8 izbranih sestavin		
sistematičen/razumljiv zapis postopka priprave jedi		
pravilno poimenovanje kuhinjskih aparatov, pripomočkov, pribora in postopkov priprave		
obrazložitev, zakaj je jed zdrava		
izvirnost		



2. V paru so učenci najprej ugotavljali 10 skrivnih sestavin, za katere sem jim napisala opise.

a) Sestavine

zap. št.	opis sestavine	ime sestavine	prav/narobe
1.	Zelenjava, uporabna sveža za solate ali pri praženju za izboljšanje okusa in vonja. Je zamenjava navadne čebule. Ko ga narežemo, dobimo bele ali zelene kolobarje.		
2.	Zelenjava s posebnim okusom. Užitni so le poganjki te rastline, ki so lahko beli ali zeleni. Vsebujejo veliko vitamina C in E. Njeno drugo ime dobiš, če združiš belo barvo in uš, odstraniš pa črko a.		
3.	Rastlina s približno 50 cm visokimi listi in debelo, oranžno ali rumenkasto korenino. Užiten je kuhan ali surov. Vsebuje veliko različnih vitaminov in mineralov.		
4.	Stročnica z veliko minerali in vitamini. Podoben je fižolu, le da je okrogel in zelen. Uživa se lahko kuhan ali pa iz slanice. Iz njega se lahko naredi pire.		
5.	Meso, ki ga mesarji odrežejo z notranjega ledvenega dela prašiča. Velja za najbolj cenjeno svinjsko meso, saj je mehko in brez kit. Njegov podolgovat videz spominja na vodno žival.		
6.	Morska žival, ki sodi med rake. V prehrani se uporabljajo njegovi repki, ki so v odtenkih oranžne barve.		
7.	Rastlina je enokaličnica, ki uspeva predvsem v Aziji. Zraste od 1 do 1,5 m visoko. Gojijo jo na poplavljenih poljih. Spada med žita z največ škroba. Njegova zrna so podolgovata in bele ali rjavkaste barve.		
8.	Svinjsko meso, prepredeno z maščobnimi trakovi. Pri svinji se nahaja na trebuhu, hrbtu in bokih. Lahko se uporablja kot samostojna jed, na narezkih, z jajco in podobno.		
9.	Rastlina z užitnimi rjavimi ali rdečkastimi gomolji. Vsebuje veliko ogljikovih hidratov. Po njem se imenujejo tudi šolske počitnice.		
10.	Rastlina izvira iz Amerike. Ima rumene cvetove, užitni pa so rdeči, okrogli plodovi, ki vsebujejo veliko vitamina A in C. Steblo je nekoliko olesenelo in se navija okrog količka ali druge rastline. Je neodrešljiv za pripravo pice.		

3. Nato so izbrali 8 skrivnih sestavin, katere so morali vključiti v zdravo jed. Na voljo so imeli tudi osnovne sestavine, katere so lahko neomejeno uporabljali. Zapisati so morali še kje lahko sestavine dobimo, načine priprave sestavin,

postopke priprave jedi, katere kuhinjske aparate in pripomočke bi uporabili in kako bi jed postregli. Na koncu so morali razložiti, zakaj menijo, da je njihova jed zdrava.

Osnovne sestavine: repično olje, sol, sladkor, moka, poper, balzamični kis, jajce, drobtine, voda, začimbe.

b) Izbrane sestavine

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

c) Priprava virtualne zdrave jedi

Izvor sestavine	
Količine sestavin	
Način priprave sestavin	
Postopki priprave jedi	
Kuhinjski aparati in pripomočki	
Način postrežbe	

Skica, fotografija pripravljene jedi:

d) Najina jed je zdrava, saj: ... (napišite)

Izdelki učencev in moje povratne informacije

zap. št.	opis sestavine	ime sestavine	prav/na robe
1.	Zelenjava, uporabna sveža za solate ali pri praženju za izboljšanje okusa in vonja. Je zamenjava navadne čebule. Ko ga narežemo, dobimo bele ali zelene kolobarje.	por	👍
2.	Zelenjava s posebnim okusom. Užitni so le poganjki te rastline, ki so lahko beli ali zeleni. Vsebujejo veliko vitamina C in E. Njeno drugo ime dobiš, če združiš belo barvo in uš, odstraniš pa črko a.	beluši	👍
3.	Rastlina s približno 50 cm visokimi listi in debelo, oranžno ali rumenkasto korenino. Užiten je kuhan ali surov. Vsebuje veliko različnih vitaminov in mineralov.	korenje	👍
4.	Stročnica z veliko minerali in vitamini. Podoben je fižolu, le da je okrogel in zelen. Uživa se lahko kuhan ali pa iz slanice. Iz njega se lahko naredi pire.	grah	👍
5.	Meso, ki ga mesarji odrežejo z notranjega ledvenega dela prašiča. Velja za najbolj cenjeno svinjsko meso, saj je mehko in brez kit. Njegov podolgovat videz spominja na vodno žival.	Svinjska ribica	👍
6.	Morska žival, ki sodi med rake. V prehrani se uporabljajo njegovi repki, ki so v odtenkih oranžne barve.	Škampi	👍
7.	Rastlina je enokaličnica, ki uspeva predvsem v Aziji. Zraste od 1 do 1,5 m visoko. Gojijo jo na poplavljenih poljih. Spada med žita z največ škroba. Njegova zrna so podolgovata bele ali rjavkaste barve.	riž	👍
8.	Svinjsko meso, prepredeno z maščobnimi trakovi. Pri svinji se nahaja na trebuhu, hrbtu in bokih. Lahko se uporablja kot samostojna jed, na narezkih, z jajčko in podobno.	slanina	👍
9.	Rastlina z užitnimi rjavimi ali rdečkastimi gomolji. Vsebuje veliko ogljikovih hidratov. Po njem se imenujejo tudi šolske počitnice.	krompir	👍
10.	Rastlina izvira iz Amerike. Ima rumene cvetove, užitni pa so rdeči, okrogli plodovi, ki vsebujejo veliko vitamina A in C. Steblo je nekoliko olesenelo in se navija okrog količka ali druge rastline. Je nepogrešljiv za pripravo pice.	paradižnik	👍

b) Izbrane sestavine

beluši	slanina	grah	svinjska ribica	por	korenje	krompir	pelati
--------	---------	------	-----------------	-----	---------	---------	--------







c) Priprava virtualne zdrave jedi

Izvor sestavine	Lokalno, trgovina
Količine sestavin	Količine za dve osebi (romantična večerja)
Način priprave sestavin	Pečenje, kuhanje, praženje, karameliziranje, rezanje, sekljanje, sušenje, pomivanje posode, čiščenje delovne površine
Postopki priprave jedi	Pelate predhodno posušimo na soncu. Ko so suhi, jih namočimo v ekstra deviško oljčno olje, ki smo mu dodali svežo baziliko, nekaj strokov česna in sol. Krompir operemo, ga narežemo na kolobarje, začnimo s soljo in mleto sladko rdečo papriko, ga pokapamo z oljem in ga damo v pečico, da se hrustljivo zapeče. Svinjsko ribico narežemo na 2 cm debele kose, jo ovijemo v rezine slanine in jo hrustljivo zapečemo na repičnem olju. Medtem pripravimo grahovo omako; na olju prepražimo sladkor, dodamo moko in zalijemo z vodo. Dodamo grah, sol in poper in kuhamo 10 minut. Na koncu spsiramo. V osoljeni vodi skuhamo beluše . V ponvi na olju popražimo na kolobarje narezan por in korenje , ga potresemo s sladkorjem in pražimo še toliko časa, da lepo karamelizira.
Kuhinjski aparati in pripomočki	Nož, deska, ponve, lonci, štedilnik, kuhalnica, pečica, pekač
Način postrežbe	Na velik plitev krožnik, bi na sredino dal nekaj grahove omake, nanjo položil file svinjske ribice. Na krompir položimo nekaj posušenih pelatov in zraven dodamo karameliziran por in korenje. Na koncu na file svinjske ribice naslonimo kuhan beluš.

Skica, fotografija pripravljene jedi:

d) Najina jed je zdrava, saj: ...

Je sestavljena iz vseh osnovnih hranil. Ker smo pazili na količine sestavin, je jed ravno prav kalorična, in je po njej še vedno dovolj prostora za sladico.

kriterij uspešnosti	semafor	povratna informacija
pravilno poimenovanje skrivnih sestavin		Odlično, vse skrivne sestavine sta poimenovala pravilno.
uporaba vseh 8 izbranih sestavin		Odlično, uporabila sta vseh 8 izbranih sestavin.
sistematičen/razumljiv zapis postopka priprave jedi		Odlično, zapis postopka priprave jedi je zapisan zelo sistematično in razumljivo.
pravilno poimenovanje kuhinjskih aparatov, pripomočkov, pribora in postopkov priprave		Odlično, kuhinjski pripomočki so pravilno poimenovani.
obrazložitev, zakaj je jed zdrava		Odlično, zelo razmišljujoč zapis glede zdravja jedi.
izvirnost		Menim, da je jed izvirna, saj se prepletajo različni okusi.