07.05.2020

TECHNIKA Klasa V e

Proszę o zapisanie w zeszycie treści dzisiejszego tematu.

Temat lekcji: Jak przygotować zdrowy posiłek.

Przeczytajcie z podręcznika opis do tematu znajdujący się na str. 71– 73.

Notatka do zapisania w zeszycie:

1. Zanim produkty trafia do garnka:

- Aby przygotować smaczny i wartościowy posiłek należy wykorzystać **żywność nieprzetworzoną** (czyli taką , którą np. można od razu zjeść w postaci naturalnej) np. owoce, warzywa i zioła ale nie tylko. Mięso jest produktem nieprzetworzonym ale trudno je zjeść na surowo (w małych ilościach -tatar)
- Żywność przetworzona – to taka którą kupujemy w stanie gotowym zawiera konserwanty.

Ćw.1

Narysuj w zeszycie schemat według zamieszczonego wzoru. Uzupełnij go podanymi obok nazwami produktów żywnościowych. Wpisz we właściwe miejsca tabelki

Mleko, jogurt, jabłka, dżem, mąka, mięso, ketchup, jajka, ser, pasztet, kefir, marmolada, twaróg, pomidor, pieczywo, ziarna żyta, majonez, mięso, konserwa mięsna,

ŻYWNOŚĆ	
NIEPRZETWORZONA	PRZETWORZONA
mleko	jogurt

2. Obróbka cieplna żywności:

Wiele produktów nie nadaje się do spożycia na surowo np. ryby, ziemniaki, fasola, groch muszą być ugotowane lub poddane obróbce cieplnej.

Rodzaje obróbki cieplnej:

- **suszenie**
- **pieczenie**
- **smażenie**
- **gotowanie**

- **duszenie**
- **grillowanie**

3. Konserwacja żywności:

METODY KONSERWACJI ŻYWNOŚCI		
CHEMICZNE	**FIZYCZNE**	**BIOLOGICZNE**
Solenie (dodanie soli)	**Pasteryzacja** ogrzewanie od 60-100 °C	**kiszenie** (wykorzystanie działania bakterii wywołujących fermentację
Słodzenie (dodanie cukru)	**Sterylizacja** ogrzewanie powyżej 100 ° C	
Marynowanie (dodanie octu)	**Chłodzenie** obniżenie o kilka stopni powyżej) ° C	
Wędzenie (dymem)	**Mrożenie** obniżenie o kilka stopni poniżej 0 °C	
	Suszenie obniżenie zawartości wody	
	Liofilizacja mrożenia a następnie usunięcie wody	

Praca domowa:

1.Wybierz jedną z wymienionych metod konserwacji żywności: marynowanie, słodzenie, kiszenie lub solenie.

2. Pięknie zapisz lub wydrukuj nazwę metody na kartonie.

3. Następnie wykonaj rysunek dotyczący danej metody w zeszycie lub na kartonie formatu A 4.

4. Porozmawiaj z mamą, babcią na temat ciekawego przepisu dotyczącego wybranej metody konserwacji żywności.

5. Przepisz go starannie na kartce lub kartonie.

Zrób zdjęcie pracy i prześlij je na adres e mail iralawniczek @interia.pl

Prace przesyłacie do 14.05.2020 r.

Jeśli nadal nie wiecie jak wykonać pracę przykład poniżej.

OGÓRKI KONSERWOWE Z CURRY

SKŁADNIKI:

- **ogórki 3 kg**
- **cebula 3 szt.**
- **czerwona mielona papryka ok. ½ łyżeczki płaskiej do każdego słoika**
- **zalewa: 1 l wody, ½ szkl. cukru, ½ szkl. octu, pieprz czarny mielony, curry 3 łyżeczki**

PRZEPIS:

Ogórki obrać, pokroić wzdłuż na ćwiartki. Cebulę obrać, pokroić w piórka.
Wszystkie składniki przeznaczone na zalewę wymieszać ze sobą, zagotować, odstawić do wystudzenia.
Do przygotowanych wcześniej, wyparzonych słoików wkładać garść pokrojonej cebuli, następnie ciasno układać ogórki. Całość posypać mielona papryką, zalać zimną zalewą. Suchą ściereczką wytrzeć brzegi słoików, następnie słoiki dokładnie zakręcić.

Ogórki w słoikach wstawić do dużego garnka wyłożonego papierem, z taką ilością zimnej wody, aby sięgała do 3/4 wysokości słoików. Naczynie ze słoikami ogrzewać do zagotowania, pozostawiając w stanie wrzenia 15 minut. Wówczas słoiki należy wyjąć z garnka, np. na drewnianą deseczkę, pozostawić do wystudzenia.

ŻYCZĘ SMACZNEGO

Życzę udanej pracy. Pozdrawiam
mgr Irena Ławniczek