**NARAVOSLOVNI DAN**

**( 20.4.2020)**

**SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE**



**Ime in priimek:**

*Pripravila: Nina Pratnekar, OŠ Mežica*

1. **Raziskovalno vprašanje**

**Katero sadje in zelenjavo vzgajamo v naši državi?**

**Tabela :** Ali je letni čas pomemben?

**Katero sadje in zelenjava uspeva v vašem okolju? V spodnjo tabelo dodaj še sadje in zelenjavo, ki ni navedena in uspeva v vaših krajih. Označi, kdaj je določeno sadje ali zelenjava zrela za uživanje.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **jabolka** | **maline** | **jagode** | **grozdje** | **korenje** | **paradižnik** | **paprika** | **grah** |  |  |
| **januar** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **februar** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Marec** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **April** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Maj** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Junij** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Julij** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Avgust** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **september** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **oktober** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **November** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **december** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Raziskovalna vprašanja**

**• Kaj se zgodi s sadjem ali zelenjavo, če jo pustimo na mizi nekaj dni?**

**• Kako bi preprečili gnitje sadja?**

**Naloga 1**

*Izberi najmanj dve vrsti sadja ali zelenjave. Opazuj jih nekaj dni. Beleži svoja opažanja.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| sadje | 1. dan | 1. dan | 1. dan | 1. dan | 1. dan |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Naloga 2**

*Predlagaj dve metodi ohranjanja svežine sezonskega sadja ali zelenjave in jih preizkusi. Izberi si 1 sadje ali zelenjavo.*

*Za kako dolgo se je ohranila svežina? Primerjaj s sadjem ali zelenjavo pri 1. nalogi. Zapiši svoja opažanja.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Izbrano sadje/zelenjava**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Način ohranjanja**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Način ohranjanja**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| 1. **dan** |  |  |
| 1. **dan** |  |  |
| 1. **dan** |  |  |
| 1. **dan** |  |  |
| 1. **dan** |  |  |

1. *Na spletu poišči, kaj pomenijo naslednji znaki (razloži v enem stavku zraven vsakega znaka):*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4.***Sestavi celodnevni jedilnik za vseh 5 obrokov, v katerih lahko uporabiš le sadje in zelenjavo. Bodi izviren.*

|  |  |
| --- | --- |
| **OBROK** | **JEDILNIK** |
| *ZAJTRK* |  |
| *D. MALICA* |  |
| *KOSILO* |  |
| *P. MALICA* |  |
| *VEČERJA* |  |

**5.***V šestem razredu smo pri gospodinjstvu obravnavali* ***konzerviranje sadja in zelenjave.***

*Spomni se vsaj 3 načinov konzerviranja sadja in zelenjave in jih opiši.*

1. ***NAČIN –***
2. ***NAČIN –***
3. ***NAČIN –***

***DODATNA NALOGA:***

**6.***Napisanih imaš nekaj receptov, preizkusi katerega (če želiš in če imaš sestavine doma), lahko tudi svojega, slikaj izdelek in ga prilepi spodaj.*

**Fižolov namaz**

***Potrebujemo***: Skledo, 2 vloženi rdeči papriki, en feferon, ¼ - ½ kg kuhanega fižola, ½ dl hladno stiskanega sončničnega olja, 2 stroka česna, sok ene limone, po potrebi sol in poper, na kocke narezan sir, vejica peteršilja.

***Priprava***: V skledi z mešalnikom zmešamo vse sestavine do kremnega namaza in ponudimo na polnovrednem kruhu. Okrasimo s kocko sira in vejico peteršilja.

**Zeliščna skuta**

***Potrebujemo***: 200 g slane (albuminske) skute, pol kisle smetane, en korenček, sladki komarček, ohrovtove liste, eno čebulo, poper.

***Priprava***: Vse naribamo ali sesekljamo, zmešamo v mešalniku do mazavosti in namažemo na ajdov kruh. Okrasimo z motovilcem ali rdečim radičem.

**Kroglice iz suhega sadja**

**Potrebujemo:** Po 10 dag suhih jabolk, hrušk in sliv, ki jih že prejšnji dan namočimo v pomarančnem soku iz treh pomaranč in po 5-10 dag zmletih orehov, lešnikov, naribane čokolade in kokosa.

**Priprava:** V mešalcu zmešamo vse sadje v gosto maso in oblikujemo kroglice. Te potem povaljamo v zmletih orehih, v lešnikih, na lističe narezanih mandljih, naribani čokoladi in kokosu.

**Hitri napitek**

**Potrebujemo:** Jabolko, hruško, 4 slive, pomarančo, limono, žlico medu, po en l mleka ali sirotke in po potrebi vodo.

**Priprava:** Sadje in med zmešamo v mešalniku, prilijemo en liter mleka ali sirotke, vodo in ponovno zmešamo.

**Ribji namaz**

**Potrebujemo:** Ribe iz konzerve (skuša in tuna), pol kisle smetane, sok ene limone, pol ali eno vloženo rdečo papriko, sesekljano (suho) baziliko in bučna semena, jajce, kruh in lističe radiča.

**Priprava:** Jajce trdo skuhamo in ohladimo. Ostale sestavine zmešamo v mešalniku, namažemo na kruh in okrasimo z rezino kuhanega jajca z lističem radiča.

**Sladek skutin namaz**

***Potrebujemo***: ¼ kg sladke albuminske skute, 2 žlici medu, žlico limoninega soka, sesekljane suhe slive, rezina kivija, pest brusnic, malo cimeta, vanilijev sladkor, polnovredne piškote.

***Pripravimo***: Zmešamo v mešalniku in ponudimo na polnovrednih piškotih.

**DOBER TEK!**