



Bivalno okolje

Uporaba zelišč v
prehrani





Učenci 9. razreda

- Pri gospodinjstvu se letos učimo o **DIŠAVNICAH IN ZAČIMBAH**
- Na vrtu ste pripravili gredice (ali pa na balkonu lončke, korita), da ste posejali začimbe.
- Upam, da vam lepo rastejo.
- Danes se bomo pogovarjali o uporabi zelišč v prehrani.



Zelišča, ki so zrasla, lahko v prehrani uporabiš na več načinov.

V preglednici si lahko ogledaš za katero jed lahko uporabimo določeno začimbo.

Uporaba zelišč v prehrani

ZELIŠČE	UPORABA	SLIKA ZELIŠČA
peteršilj	juhe, enolončnice, solate, tržaška omaka	
drobnjak	zeliščni namazi, enolončnice, jajčne jedi, paradižnikova solata	
bazilika	fižolove jedi, grahove jedi, ribje jedi, paradižnikove jedi	
majaron	enolončnice, obare, mesne jedi, krvavice	
timijan	krompirjeve jedi, rdeče meso, jedi iz stročnic, bučk	
origano	pice, paradižnikove jedi, perutnina, golaž	

//////
Naloga: Naredi po navodilu slasten zeliščni nama iz skute in raznih zelišč.

Zeliščni namaz s skuto

Potrebujemo:

- 250 g posnete pasirane skute
- 4 žlice mleka
- zelišča (peteršilj, drobnjak, bazilika)
- ščepl soli
- ščepl popra

Pripomočki:

- skleda
- kuhalnica
- deska
- nož

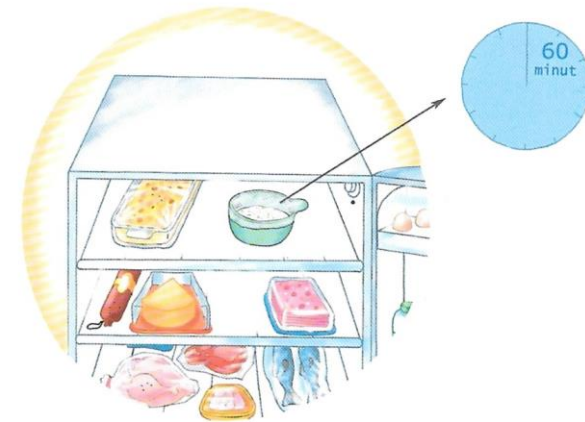
Potek dela:



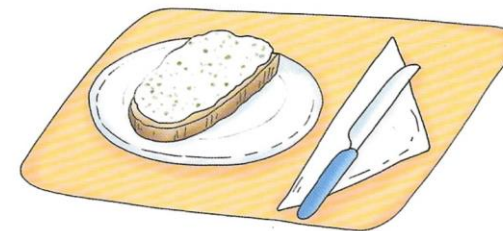
Zelišča na drobno nasekljamo.



V skledi zmešamo skuto, mleko, zelišča in začimbe.



Namaz postavimo za eno uro v hladilnik.



Zeliščni namaz se lepo poda k črnemu kruhu.

Dober tek.