**PREHRANA V POSEBNIH RAZMERAH**

**(Prehrana v izrednih razmerah in prehrana v naravi)**

Ker vem, da zelo radi pripravljate razne jedi in se v kuhinji zelo dobro znajdete, bo tudi naloga v tem tednu take narave – **praktična**.

Preden pa začneš s praktičnim delom, katere navodila ti bom predstavila v nadaljevanju, ti dajem še en izziv.

1. Zanima me, če **prepoznaš spodaj fotografirane užitne rastline**, ki sem jih nabrala te dni v naravi.

Prav vse sem uporabila v svoji kuhinji.

(Pomagaj si s spletom ali povprašaj svoje starše.)

1. **Poimenuj rastline** na spodnjih fotografijah.



Rastlina A: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Rastlina B: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Rastlina C: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Rastlina D: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Razišči, **kaj bi lahko ti pripravil** iz zgoraj fotografiranih rastlin, če bi jih imel na voljo.

Rastlina A: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Rastlina B: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Rastlina C: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Rastlina D: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **PRAKTIČNO DELO**

Spodaj imaš zapisane **3 različne recepte,** ki vključujejo **užitne pomladne zeli**.

1. Če imaš možnost, **se odpravi na sprehod v okolici svojega doma**. **Poišči nekaj takih pomladnih zeli in jih naberi**.

Skupaj **s starši preglejte ali si nabral pravo rastlino!!!**

1. Sam, lahko tudi skupaj s starši, **pripraviš enega od spodnjih receptov**.

Uživaj v pripravi jedi.

**Pri delu bodi previden. Upoštevaj vse higienske in varnostne zahteve.**

Če imaš možnost, svoje delo podkrepi s kakšno fotografijo narejeno bodisi pri nabiranju ali kasneje v kuhinji.

Fotografijo mi lahko pošlješ na moj mail: [**petra.usaj@os-sturje.si**](mailto:petra.usaj@os-sturje.si)**.** Zelo je bom vesela.

Lahko mi pošlješ tudi rešitve na zastavljen i**zziv** – Prepoznaj rastline na fotografiji.

Želim ti veliko prijetnih, sproščujočih trenutkov ob nabiranju pomladnih zelišč, kljub stanju, ki nas trenutno tare. Predvsem pa ostani zdrav.

**PRVI RECEPT:**

**REGRATOVA KREMNA JUHA S POPEČENIMI KRUHOVIMI KOCKAMI**

**SESTAVINE**

20 dag očiščenega in opranega [regrata](https://www.kulinarika.net/recepti/zacimbe/106/regrat/)

4 srednji krompirji

1 dl mleka

2 stroka česna

čebula

par žlic dobrega oljčnega olja

sol, [poper](https://www.kulinarika.net/recepti/zacimbe/101/poper/)

muškatni orešček

sladka smetana

**PRIPRAVA**

**1** Regrat očistimo in operemo.

**2** Nato ga prevremo v slanem kropu, ki smo mu dodali kozarec mleka.

**3** Vre naj par minut, nato regratove liste odcedimo (Vode ne zavržemo - koristno jo uporabimo za zalivanje lončnic, ko se le ta shladi!).

**4** Krompir olupimo, operemo in narežemo na kocke.

**5** Posebej ga skuhamo v slani vodi.

**6** Čebulo in česen olupimo in ju nasekljamo na drobne koščke.

**7** Na olju (lahko tudi na zaseki, če imamo rajši močnejši okus) čebulo in česen prepražimo (najprej damo čebulo tej pa še česen).

**8** Ko zadišita, dodamo še poparjene regratove liste in še malo pražimo.

**9** Nato dodamo kuhan krompir.

**10** Če je potrebno, dodamo še tekočine. V primeru, da želimo gostejšo kremno juho, dodamo sladko smetano, drugače pa zalijemo z nekoliko vode.

**11** Pustimo, da še malo povre.

**12** S paličnim mešalnikom zmešamo, vendar ne preveč kašasto - bolje je, če se čuti še kakšen majhen košček krompirja, sicer pa po okusu.

**7** Solimo, popramo ter začinimo z muškatnim oreščkom.

**8** V ponvi ali v opekaču kruha popečemo na kocke narezan star kruh, ki ga pred serviranjem potresemo po vrhu kremne juhe. Po želji lahko dodamo tudi žlico kisle smetane.

**Dober tek.**

**DRUGI RECEPT:**

**REGRATOV PESTO**

**SESTAVINE**  
12 dag očiščenega in narezanega regrata (sredičke mladih listov)  
8 dag parmezana  
20 žlic oljčnega olja  
4 jedilne žlice pinjol ali drugih oreščkov (po okusu)  
2 strok česna  
sol

**PRIPRAVA**

**1** Očistimo regrat in ga temeljito operemo ter odcedimo.

**2** Pinjole (ali druge oreščke npr. lešnike) v suhi ponvi počasi in blago opečemo, le toliko, da zadišijo in se svetlo rumeno obarvajo.

**3** Česen olupimo in drobno sesekljamo.

**4** Parmezan drobno naribamo.

**5** Tretjino regrata stresemo v multipraktik. Prilijemo olje, potem pa miksamo približno 1 minuto. Aparat nekajkrat ugasnemo in z oboda lističe potisnemo proti nožku.

**6** Preostali regrat dodamo v dveh delih in enako miksamo, da ga drobno sesekljamo.

**7** K regratu dodamo parmezan, ohlajene pinjole, česen in sol.

**8** Vse skupaj zmiksamo v gladek pire.

**9** Regratov pesto po okusu dosolimo, lahko mu dodamo še z malo olja.

**10** S tako pripravljenim regratovim pestom namažemo popečene kruhke ali dodamo še vročim kuhanim testeninam (Če želimo še bolj mazavo omako za testenine, dodamo vročim testeninam še košček masla). **Dober tek.**

**TRETJI RECEPT:**

**ČAJ IZ POSUŠENIH CVETOV TROBENTIC**

**SESTAVINE**

za eno skodelico:

2 žlički suhih cvetov trobentice

2 dcl vode

med za sladkanje

**PRIPRAVA**

**1** S čistimi rokami naberemo cvetove trobentic (lahko tudi mlade zelene liste trobentic – vsebujejo veliko vitamina C).

(Pazimo, da ne pretiravamo z nabiranjem trobentic na enem samem mestu in ne tudi, da ne nabiramo v bližini cest.)

**2** Nabrane cvetove trobentic razprostremo po pladnju in jih čim prej posušimo.

**3** Med sušenjem jih večkrat obrnemo, premešamo, ta pospešimo sušenje.

4 Posušene cvetove trobentic poparimo z vrelo vodo.

**5** Skodelico pokrijemo in pustimo 10 minut.

**6** Ocedimo in pijemo nesladkano ali dodamo med.