



Pozdravljeni!

Pri gospodinjstvu obravnavamo beljakovinska živila.



Živila v katerih prevladujejo beljakovine poznaš. Znaš jih naštet. Veš, da naše telo z beljakovinami dobi gradivo. Naše telo gradivo potrebuje za rast in obnovo.

Otroci v dobi rasti še posebej potrebujete gradivo za rast. Jedilniki morajo biti bogati z beljakovinami. Spoznali smo živila: mleko in živila iz mleka (jogurti, skute, siri) in jajce.

Bogat vir beljakovin je meso in mesni izdelki.

Danes spoznajmo :



Stročnice

Stročnice so vir beljakovin rastlinskega izvora.



GRAH



LEČA



BOB



SOJA



FIZOL

Pod nadzorom staršev pripravi:

Kremasta rastlinska juhica

Sestavine

- 1 čebula*
- 3 stroki česna*
- žlica rastlinskega olja*
- velik krompir*
- 300 g graha*
- 700 ml zelenjavne jušne osnove ali vode*

Okras

- žlička kisle smetane*
- oljčno olje*
- za pest graha*
- timijan*

Priprava

1. Nasekljamo čebulo in česen ter ju popražimo na žlici olja. Dodamo grah in na koščke narezan krompir, sesekljan luštrek in peteršilj, solimo in popramo po okusu, zalijemo z jušno osnovo in kuhamo približno 15 minut oziroma tako dolgo, da se zelenjava zmehča.

2. Med kuhanjem v ločeni posodi zavremo vodo in blanširamo, približno minutko, pest graha. Iz kroga ga prestavimo v posodo z ledeno vodo in pustimo namakati 5 minut.

3. S paličnim mešalnikom ali v mešaniku zmeljemo juho do gladkega.

4. Juho vlijemo v krožnike in dekoriramo z rastlinskim jogurtom, pokapamo z oljčnim oljem, dodamo žlico blanširanega graha in vejico timijana ter postrežemo.

Spoznajmo stročnice še kot biologi- naravoslovci.

Stročnice so kritosemenke.

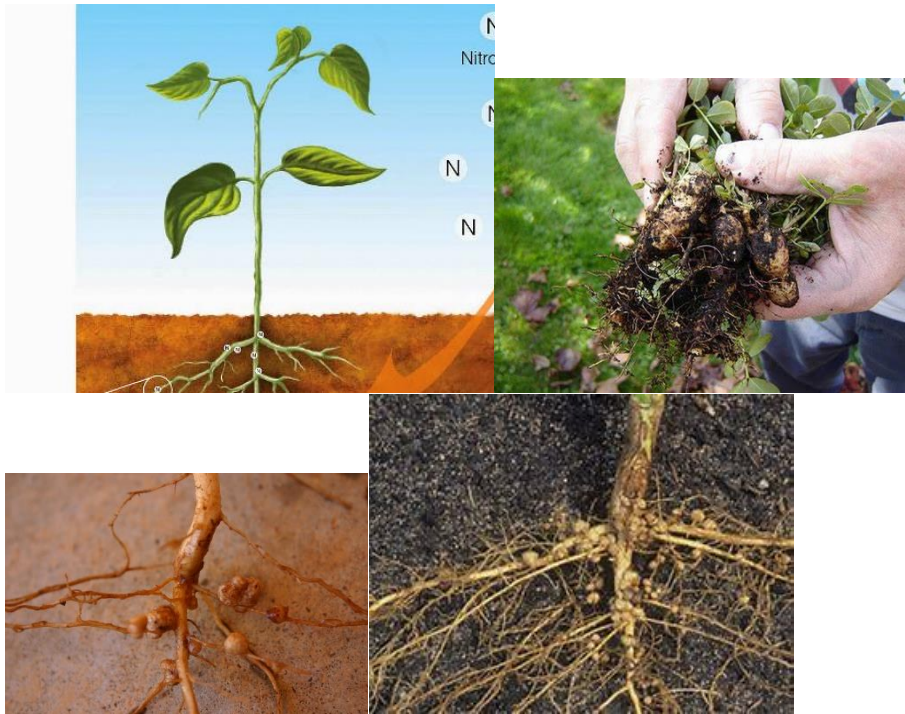


Imajo metuljaste cvetove.

Ime pa so te rastline dobil po tem, da je njihov plod strok.



Za večino stročnic je tudi značilno, da tvorijo sožitje z bakterijami (imenujemo jih dušikove bakterije). Vežejo dušik iz zraka in tako bogatijo prst. V ta namen so stročnice razvile značilne odebelitve koreninskega sistema, kjer živijo bakterije.



Slika prikazuje rastlino grah. Na njej vidiš dušikove korenine v zemlji, razvejano neolesenelo steblo, metuljaste cvetove iz katerih nastanejo plodovi s semeni - stroke. Steblo je olistano, na koncu vejic so vitice, ki pomagajo rastlini pri vzpenjanju proti svetlobi. Te posebne vitice so preobraženi listi. Grah ima poleg zelenih listov tudi preobražene liste – vitice.

Poskusi doma v cvetlični lonček posejati grah. Ko ti bo seme skalilo in zraslo v rastlino, boš lahko opazoval dele rastline.

Ali misliš, da bo rastlina v lončku zacvetela in naredila plodove? Zakaj tako misliš?

