

Predmet: GOSPODINJSTVO 6. A

Št. učne ure: 45

Datum: 22. 5. 2020

Učna tema: **KAJ SE DOGAJA S HRANO MED KUHANJEM**

I. Razlaga:

1. Na spletni strani <http://www.i2-lj.si/ucbeniki/> imaš dostop do učbenika. Preberi besedilo na strani 54-**A.KAJ JE TOPLOTNA OBDELAVA.**

2. V zvezek **PREPIŠI ZAPIS in se NAUČI.**

KAJ SE DOGAJA S HRANO MED KUHANJEM

- **Hrana med kuhanjem postane užitna, spremeni se barva, okus, vonj, oblika pa tudi hranilne snovi.**

- **OGLIJKOVI HIDRATI:**

ŠKROB veže vodo (nabrekne)-testenine, riž...

SLADKOR pri suhem segrevanju karamelizira.



- **BELJAKOVINE:**

nad 60° C zakrknijo in postanejo lažje prebavljive.



- **MAŠČOBE:**

TRDE MAŠČOBE —> TEKOČE MAŠČOBE

Nad 170°C nastanejo v maščobah zdravju škodljive snovi.



- **VITAMINI IN MINERALI:**

Se izločijo v vodo, nekateri se celo uničijo.

