

Sodobna priprava hrane, 7.c in 7.d razred

Z učenci smo se pogovarjali o projektu Shema šolskega sadja in zelenjave. Učenci se zavedajo, da je uživanje sadja in zelenjave zelo zdravo in bi ga morali jesti vsak dan. Vseeno pa imajo raje sadje.

Nato smo skupaj pripravili kosilo in sicer: pražen krompir, piščančji zrezek po dunajsko, hrenova omaka, zeljna solata, za sladico pa smo pripravili jabolčni zavitek.

Ker je zelo malo učencev poskusilo hrenovo omako, smo poiskali informacije, zakaj bi ga morali bolj pogosto uživati. Saj je namreč znano, da je zelo zdrav!

O hrenu smo izvedeli:

Hren ima pri nas dolgo tradicijo uporabe. Najpogosteje je vključen v jedilnike, povezane s praznovanjem velike noči, predvsem za lažjo prebavo mastne hrane. Ljudsko izročilo pravi, da razkužuje dihalne poti, pomaga pri prebavi in pospešuje izločanje seča.

Koren hrena nima posebnega vonja, oster vonj in pekoč okus se izrazita šele ob lupljenju in strganju, takrat namreč pride do aktivacije encimov, ki povzročijo pretvorbo v korenu vsebovanih glukozinolatov v lahko hlapne žveplove spojine, ki jih zaznamo v obliki ostrega in pekočega vonja, ki draži sluznice oči in nosu.

Z vidika hranilne sestave koren hrena odlikujejo predvsem **prehranske vlaknine in visoka vsebnost vitamina C**, vsebuje pa tudi **kalij, baker in mangan**. Pri tem se je potrebno zavedati, da prehranske vlaknine in omenjene minerale s hrenom zaužijemo v zadostni količini le takrat, ko hren uživamo kot prikuho, kar pomeni, da je količina nekoliko večja. Vitamin C je, poleg številnih drugih funkcij, pomemben pri delovanju imunskega sistema, zanj pa je značilno tudi antioksidativno delovanje, saj ščiti celice pred oksidativnim stresom.

