

Pozdravljeni šestošolci.

Pred vami je nova naloga.

S pomočjo spodnjega besedila v zvezek zapišite/narišite miselni vzorec o dodatkih v hrani. Za vse, ki želite izvedeti več, preberite še »Za vedoželjne«. Besedila za vedoželjne ne vključite v miselni vzorec.

Dodatki v hrani:

**sladkor,
umetna sladila,
med,
gobe,
pecilni prašek,
sol,
začimbe in dišavnice,
aditivi (antioksidanti, sredstva za želiranje ali zgoščevanje, arome,
konzervansi, barvila...).**

Dodatki v hrani (živilski dodatki) za uravnoteženo **prehrano niso nujni**, dajejo pa **okus, videz in obliko, podaljšajo rok uporabe živilom. Poznamo naravne in umetne dodatke. Umetni dodatki so označeni s črko E in številko ali z imenom.** Dodatki živilom, ki bi lahko škodovali zdravju ljudi, so **prepovedani**.

***Za vedoželjne** : Stevija je rastlina in naravno sladilo. Poznamo več vrst umetnih sladil npr.: aspartam, ki lahko povzroča alergijo in ni priporočljiv.*

Sladkor in sladila so snovi sladkega okusa, ki hrani dajejo zaželen **sladek okus**.

***Za vedoželjne** : Lahko delujejo kot konzervansi npr. v marmeladi in so hitro prebavljivi ogljikovi hidrati).*

Med proizvajajo čebele iz sladkih sokov, ki jih nabirajo po cvetovih in listih dreves.

***Za vedoželjne** : Sestava medu: 80% sladkorjev (glukoza in fruktoza), 20% vode, mineralne snovi, organske snovi, vitamini, encimi, cvetni prah.*

Sol je temeljna začimba, ki se kot dodatek uporablja za izboljšanje okusa.






***Za vedoželjne** : Sestava navadne kuhinjske rafinirane soli-99,5-99,9%natrija in klora. Prevelika uporaba škoduje zdravju. Na dan lahko zaužijemo največ 3–6 g soli.*

Začimbe so snovi, ki dajejo jedem ostrejši okus. **Dišavnice** so rastline, bogate z dišavami. Začimbe in dišavnice so nepogrešljiv dodatek pri pripravi jedi. Izboljšajo okus, spodbujajo apetit in ugodno vplivajo na prebavo.

***Za vedoželjne** : Za zelišča in začimbe uporabljamo plodove, semena, cvetove, listje, lubje, korenine različnih rastlin itd. Nekaterim jedem, lahko dodamo tudi gobe.*

Barvila (naravna in umetna) ponekod dodajajo živilom za izboljšanje videza, ker vedo, da je kupcu videz živila pomemben.

Naloga : Dopolni spodnjo tabelo (dopiši ali nariši, lahko prilepiš tudi sliko), kot kaže že rešen primer peteršilja.

Nekaj vrst zelišč ali začimb	Del rastline, ki ga uporabimo	Kje jih lahko uporabimo
 <p data-bbox="124 389 217 416">peteršilj</p>	listi, vejice, korenina	Za zelenjavne jedi, gobe, krompir, juhe, enolončnice, omake, zeliščno maslo, ribe, mesne jedi...
		Dodatek mesnim jedem, jajcem, gobam, zelenjavi, pijačam, omakam in prelivom, kumaricam in marinadam. Je nepogrešljiv dodatek na pizzi.
	plod	
<p data-bbox="124 987 193 1014">popper</p>		Kot dodatek juham in prikuham, mesu, ribam.
	stroki	
<p data-bbox="124 1301 209 1328">bazilika</p>		Za testenine s paradižnikovo omako, zelenjavne jedi, sveže solate, zeliščne namaze in omake.
	lubje	

Za vedoželjne :

Med predelavo dodajamo živilom različne snovi (aditive-dodatke):

- za ohranitev hranilne in biološke vrednosti,
- podaljšanje trajnosti oz. preprečitev mikrobiološkega kvarjenja,
- olajšanje predelave,
- zaradi konsistence,
- izboljšanje okusa, vonja, arome, videza, barve,
- izboljšanje prebavljivosti.

Običajno ne vsebujejo hranil – nimajo energijske vrednosti (izjema so sladkorji).

S pravilno pripravo in obdelavo živilo po toplotni obdelavi ostane primerno čvrsto, sočno in ohrani svojo obliko. Rečemo, da je živilo obdržalo svojo konsistenco.

