

## ŽIVILA Z VEČ BELJAKOVIN (MLEKO IN MLEČNI IZDELKI)

Nov teden... Nov izziv...

V učbeniku na strani 48 preberi intervju o predelavi mleka v različne mlečne izdelke.

Ta teden se boš samostojno preizkusil v pripravi mlečni izdelkov. V **delovnem listu** (na drugi strani) te že čakajo recepti za pripravo skute, masla in jogurta. Izberi le enega po svoji izbiri in ga pripravi. Svoj mlečni izdelek lahko popestriš z ostalimi sestavinami (npr. maslu dodaš zelišča, jogurtu dodaš med, skuti dodaš sadje,...). in postreži članom svoje družine. Količino v receptu lahko zmanjšaš in prilagodiš trenutnim razmeram.

Delovni list ni potrebno prepisati, saj ga boš prejel v šoli, ko se vidimo.

1. V črtasti zvezek zapiši naslov Živila z več beljakovin (mleko in mlečni izdelki) in pusti prostor za DL.
2. Nato pa nariši recept, ki si ga izbral in pripravil.
3. Pod skico zapiši svoje mnenje o pripravi izbranega mlečnega izdelka (ti je uspelo, ali je šlo kaj narobe, ali ti je bil mlečni izdelek okusen, kako je bilo všeč ostalim članom družine,...).
4. Delo pregledamo v šoli, ko se vidimo.

*Nasvet:*

- *Pri pripravi masla boš zelo užival. 😊*
- *Če nimaš nič od naštetega v svoji kuhinji, ne teči v trgovino, ampak raje pripravi jed iz mleka (npr. mlečni riž, puding, pomarančno mleko, mlečni zdrob,...).*

# MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

## PRAKTIČNO DELO: Kako izdelamo skuto?

Mleko nam ostaja in treba ga je porabiti. Toda kako doma narediti skuto? Prav enostavno! Iz svežega ali kislega mleka pripravimo skuto, s katero lahko obogatimo in popestrimo naš vsakdanji jedilnik.



1. V posodi pristavimo **0,5 l mleka**. Tekočino med občasnim mešanjem (da se ne prime dna) segrejemo na 90 °C (pomagamo si s kuhinjskim termometrom).
2. Med mešanjem dodajamo **1 žlico kisa**. Namesto kisa lahko uporabimo pol žličke citronske kisline ali limonin sok.
3. Ko se mleko sesiri in doseže ustrezno temperaturo, odstavimo. Pustimo še 10 minut in precedimo skozi gosto cedilo (če je cedilo redko, čez pognemo gazo). Pustimo, da se odcedi in ohladimo. Damo v skledo in premešamo.
4. Sirootka je tekočina, ki nastane pri odcejanju. Sirotko uporabimo ali zavržemo, skuto pa ponudimo z različnimi dodatki, sicer pa jo shranimo v hladilnik.

## PRAKTIČNO DELO: Kako izdelamo maslo?

1. Pri delu uporabimo **ohlajeno sladko smetano** in **hladen steklen kozarec za vlaganje**. Za izdelavo masla lahko uporabimo manjši kozarček za vlaganje. Pred uporabo ga shranimo za nekaj časa v hladilnik.
2. Ohlajeno sladko smetano nalijemo v kozarec za vlaganje do 1/3.
3. Kozarec dobro zapremo in začnemo intenzivno stresati (»šejkati«). Če imaš tople roke, ovij kozarec v papirnato brisačko ali krpo. Smetana v kozarcu se najprej speni, tako kot pri stepanju smetane.
4. Pri stresanju kozarca naj ti pomaga še ena oseba.
5. Čez čas (5-10 minut) v kozarcu nastane kepa masla in tekočina, ki jo imenujemo pinjenec. Pinjenec odcedimo skozi cedilo v posodo.
6. Pinjenec lahko uporabimo ali zavržemo, maslo pa ponudimo. Po želji v maslo dodamo zelišča.

## PRAKTIČNO DELO: Kako izdelamo jogurt?

Mikroorganizem - majhen organizem, ki ga ne vidimo s prostim očesom, ampak z mikroskopom.

### Kako sam pripraviš jogurt?

1. 1 l mleka kuhaj 5–10 min pri 95 °C.
2. Mleko ohladi na temperaturo 43–45 °C.
3. V mleko dodaj 2 veliki žlici navadnega jogurta in premešaj.
4. Jogurt nalij v plastične lončke.
5. Lončke za dve uri postavi v pečico ali vodno kopel, kjer naj bo temperatura 43–45 °C.
6. Po dveh urah jogurt ohladi in postavi v hladilnik.