**2. b prehrana**

**zdenka.tonejc@sgtsr.si**

**Kar lahko še predelamo letos, nam ne bo treba prenesti v naslednje šolsko leto.**

**Pošiljam vam rešitve ŽITA str. 48 in jih prepišite ( od 2. do 7. naloge ).**

**Preberite dodano besedilo.**

**Rešite 1., 2., 5., In 7. nalogo.**

**Rešeno fotografirate in mi pošljete.**

**Lp, Zdenka Tonejc**

# **ŽITA**

1. **Katero žito je opisano? Našteta žita vpišite v kvadrate: pšenica, pira, koruza, ajda, ječmen, oves, rž, riž in proso.**

|  |  |
| --- | --- |
| Je različica pšenice in jo predelujejo v zeleno zrnato moko za testenine. |  |
| Ima najdaljša stebla in klas modrozelene barve. Vsebuje beljakovine, ki v vodi nabrekajo. |  |
| Poznamo mehko, bogato s škrobom in trdo, ki vsebuje veliko beljakovin. |  |
| Klas ima dolge rese. Luščina je preostra za prebavila. Uporabljamo ga kot ješprenj. |  |
| Zrna luščijo in izdelujejo kosmiče. Visoko molekularni ogljikovi hidrati v vodi nabreknejo in tvorijo sluz, ki ugodno deluje na sluznico prebavil. |  |
| Z luščenjem okroglih semen dobimo kašo, ki ugodno učinkuje na kožo, lase in nohte. |  |
| Poznamo trdinko za zdrob, pokovko za kokice in sladko, ki jo uporabljamo kot vrtnino.  |  |
| Lahko ima okrogla zrna, ki postanejo s kuhanjem kašasto mehka. Bolj cenjen je dolgozrnati z veliko beljakovinami. |  |
| Ima trirobe plodove in ne spada k žitom. |  |

Kamut (Khorasan žito)

Kamutovo ustrezno ime je khorasan žito, saj je "Kamut" zaščiteno ime v Združenih državah Amerike. Gre za antično žito, ki smo ga v sodobnem času ponovno odkrili in je podobno pšenici in piri. Ime Khorasan se nanaša na zgodovinsko regijo na območju današnjega Irana, Afganistana ter dela severovzhodne Azije od koder izvira, čeprav njegov natančen izvor ni povsem znan.

Tako kot pšenica in pira, tudi khorasan žito vsebuje gluten.

Amarant

Amarant ni pravo žito, ampak podobno kot na primer ajda spada med psevdožita. Uspeva tudi na višje ležečih predelih in ne potrebuje veliko vode, gojili pa naj bi ga že Azteki, pred približno 6 000 – 8 000 leti.

Amarant ima zelo drobna rumenkasta zrnca, podobna prosu, vendar še manjša, v velikosti bucikine glavice. Okus precej spominja na rdečo peso. Ker ne vsebuje glutena, je amarant pogosta sestavina brezglutenskih testenin in drugih brezglutenskih jedi.

Kvinoja

Kvinoja izvira iz iste družine kot amarant, zato tudi njo uvrščamo med psevdožita. Izvira iz področja Andov v Južni Ameriki, kjer naj bi jo gojili in uživali že pred več tisoč leti.

Uporabljamo jo lahko na enake načine kot proso in amarant. Še posebej okusna je v kombinaciji z zelenjavo, kot priloga ali samostojna jed, na trgovskih policah pa srečamo tudi kvinojine kosmiče in ekspandirano kvinojo, kar lahko uporabimo kot žita za zajtrk, pa tudi za zgoščevanje juh in omak.

 Glede na vrsto tehnološke predelave se riž razvršča in označuje kot:

-        neoluščeni riž, če mu ni bila odstranjena zunanja luska;

-        nebrušen riž (rjavi riž, cargo riž, naravni riž, integralni riž), če mu je odstranjena samo zunanja luska;

-        brušen riž (beli riž), če mu je odstranjena zunanja luska, s postopnim brušenjem pa še semenska kožica (otrobi in kalček);

-        nebrušen parboiled riž, če je neoluščen, obdelan v vodi in pari ter sušen z vročim zrakom, nato pa samo luščen;

-        brušen parboiled riž, če je neoluščen, obdelan v vodi in pari ter sušen z vročim zrakom, nato pa luščen in brušen;

-        predhodno kuhan in sušen riž (poimenovan tudi kot riž za hitro pripravo), če je brušen riž ali brušen parboiled riž, ki je naknadno obdelan s paro, kuhan v vodi ter dehidriran ali termostabiliziran.

Glede na obliko in velikost zrn se riž razvršča in označuje kot:

-        okroglozrnat riž, pri katerem dolžina zrn ne presega 5,2 mm in je razmerje med dolžino in širino zrna manjše od 2;

-        srednjezrnat riž, pri katerem je dolžina zrna od 5,2 mm do 6 mm in razmerje med dolžino in širino zrna ni večje od 3;

-        dolgozrnat riž, pri katerem dolžina zrna presega 6 mm in je razmerje med dolžino in širino zrna od 2 do 3 ali pri katerem dolžina zrn ne presega 6 mm in je razmerje med dolžino in širino zrna 3 ali več.

1. **Kateri opis ustreza nepoliranemu ali integralnemu rižu?**
2. Je oluščen in ima odstranjeno semensko lupino. Pri glaziranju dobi svetleč videz.
3. S paro prenesejo del B vitaminov v notranjost riževega zrna.
4. Ima odstranjeno zunanjo lusko ali pleve. Semenska lupina mu daje rjavo barvo.

49

1. **Nariši sliko žitnega zrna in k sliki pripiši naštete dele, ki gradijo žitno zrno!**

meljak

alevronska plast

kalček

zunanji del luske

notranji del luske

1. **Kako se glede na sestavo in vrsto tehnološkega postopka razvrščajo izdelki iz**

**žit ?**

***1.      oluščeno žito*** (  oluščen riž, oluščena pira, žitna kaša: ovsena, ječmenova, prosena, ajdova kaša)

***2.      mlevski izdelki*** (   moka, zdrob, drobljenec, kalčki, otrobi )

***3.      pripravljeni izdelki iz žit***:

--  žitne kaše za hitro pripravo,

-        mlevski izdelki za hitro pripravo,

-        kosmiči,

-        muesli izdelki,

-        ekstrudirani in ekspandirani izdelki.

 Žitne kaše za hitro pripravo so izdelane po posebnem tehnološkem postopku obdelave s paro in vročim zrakom, s katerim se skrajša čas priprave za uživanje teh izdelkov. Vse oluščene žitne kaše se lahko toplotno obdelajo.

  Mlevski izdelki za hitro pripravo (instant in predkuhani mlevski izdelki) so izdelani po posebnem tehnološkem postopku, s katerim se skrajša čas priprave teh izdelkov.

 Kosmiči se izdelujejo iz oluščenih žit ali iz žit brez lusk po posebnem tehnološkem postopku. Kosmičijo se lahko vsa žita. Količina vode v kosmičih ne sme presegati 14 %, razen pri prosenih kosmičih, kjer ne sme presegati 14,5 %. Ovseni kosmiči lahko vsebujejo največ 0,15 % ovsenih lusk.

Muesli izdelki so mešanice žitnih kosmičev, suhega sadja in drugih surovin, ki ustrezajo predpisani kakovosti za posamezno surovino.

Ekstrudirani izdelki in ekspandirani izdelki so izdelani s postopkom ekstrudiranja oziroma ekspandiranja mlevskih izdelkov in dodatnih surovin, ki ustrezajo predpisani kakovosti za posamezno surovino.

1. ***mešanice za pekovske in druge izdelke***

Mešanice za pekovske izdelke so izdelki, pripravljeni iz mlevskih izdelkov, drugih surovin in aditivov, ki so namenjeni enostavni pripravi testa za pekovske izdelke.

Glede na namen uporabe se mešanice za pekovske izdelke razvrščajo in označujejo zlasti kot:

-        pripravljena zmes ali gotova zmes,

-        koncentrat ali

-        izboljševalec.

1. ***testenine***

Glede na tehnološki postopek se testenine razvrščajo in označujejo zlasti kot:

-        sveže testenine,

-        sušene testenine,

-        predkuhane testenine,

-        hitro zamrznjene testenine ali

-        kus kus.

Glede na sestavo se testenine razvrščajo in označujejo zlasti kot:

-        navadne testenine,

-        jajčne testenine,

-        testenine z dodatki ali

-        polnjene testenine.

1. ***testo in izdelki iz testa***

Testo se po načinu obdelave razvršča in označuje zlasti kot:

-        sveže testo,

-        hitro zamrznjeno testo ali

-        sušeno testo.

Testo se glede na sestavo in tehnološki postopek razvršča in označuje zlasti kot:

-        vlečeno testo,

-        kvašeno testo,

-        krhko testo,

-        listnato testo,

-        kvašeno listnato testo ali

-        krompirjevo testo.

1. **Kako se glede na tehnološki postopek razvrščajo *mlevski izdelki?***

***( glej pod 2)***

1. **Dopiši tip pšeničnih mlevskih izdelkov glede na količino ( % ) mineralnih snovi (pepela).**

– pšenični zdrob največ 0,45% (tip 400);

– pšenična bela moka največ 0,45% , od 0,46 do 0,55% (tip 400, 500);

– pšenična polbela moka od 0,80 do 0,90% (tip 850);

– pšenična črna moka od 1,05 do 1,15%, od 1,55 do 1,70% (tip 1100 , tip 1600);

– pšenična polnozrnata moka največ 2,0%;

– pšenična durum moka od 0,9 do 2,0%;

Str.50

1. **Dopolni z ustreznim imenom naštetih izdelkov: müsli, instant in predkuhani mlevski izdelki, žitne kaše, kosmiči, ekstrudirani izdelki in ekspandirani izdelki**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ : Za hitro pripravo so izdelane po posebnem tehnološkem postopku obdelave s paro in vročim zrakom, s katerim se skrajša čas priprave za uživanje teh izdelkov.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ : Mlevski izdelki so izdelani po posebnem tehnološkem postopku, s katerim se skrajša čas priprave teh izdelkov.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ : Izdelujejo se iz oluščenih ali neoluščenih žit po posebnem tehnološkem postopku.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ : Izdelki so mešanice žitnih kosmičev, suhega sadja in drugih surovin, ki ustrezajo predpisani kakovosti za posamezno surovino.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ : Izdelani so s postopkom ekstrudiranja oziroma ekspandiranja mlevskih izdelkov in dodatnih surovin. Lahko se označijo tudi kot flipsi, snack, prigrizek.