

MLEKO in MLEČNI IZDELKI

so pomemben vir beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, kalcija, fosforja, vitaminov A, B, D

Na tržišču lahko kupimo:

- mleko iz mlekomata (ni segreto)
- sveže mleko
- trajno mleko (alpsko)

Mlečni izdelki:

Smetana – sladka, kislina, maslo, kislo mleko, kefir, jogurt, mlečni napitki (actimel), skuta, skutni namazi, sir, sladoled

Pasterizacija

je postopek toplotne obdelave živila s temperaturami do 100 °C. S tem zmanjšamo število mikroorganizmov, ki bi lahko povzročili bolezen in kvarjenje, hkrati pa podaljšamo kakovost in obstojnost živila.

- dobimo sveže mleko, ki je obstojno do 10 dni (doma zavremo mleko preden ga damo v hladilnik)

Sterilizacija je toplotna obdelava živila s temperaturami višjimi od 100 °C.

Sterilizirana živila so označena kot »trajna živila«.

- dobimo mleko, obstojno do 2 meseca

Mikroorganizmi v mleku

Bakterije iz zraka – pokvarijo mleko

Mlečnokislinske bakterije – spremenijo laktozo (mlečni sladkor) v mlečno kislino – naredi se kislo mleko ali jogurt

Probiotiki

so posebne mlečnokislinske bakterije, ki imajo zdrav učinek na naše telo

Laktozna intoleranca

Nekateri ljudje ne morajo prebaviti laktoze, zato morajo uživati mleko in mlečne izdelke brez laktoze.

IZDELAJ SKUTO

Skuta je bogat vir beljakovin. Doma si po receptu, ki ga imaš v prilogi izdelaj domačo skuto. Ko bo pripravljena si vanjo vmešaj še nekaj sadja in posladkaj z medom. Imel boš odličen zajtrk ali večerjo.

Nalogo oddaj do 3.4.2020 na mojo e-pošto
karmen.uranic@gmail.com