

Dziś mamy 3 godziny Pdp gosp. domowego. Będziemy uczyć się o młodej kapuście, jej składnikach odżywczych. Przyrządzimy także duszoną kapustę.

Temat 1: Właściwości odżywcze młodej kapusty



Nawet osoby z nadwyreżoną wątrobą mogą jeść kapustę. Jest niskokaloryczna - 100 g ma zaledwie 40 kcal. Witaminy C tyle w niej, co w cytrynie (30-36 mg w 100 g, a głąb ma jeszcze więcej). Komplet niezbędnych dla zdrowia witamin z grupy B, sporo witaminy A, trochę witamin E, K i rutyny. Podczas gotowania można poczuć obecność siarki, która poprawia wygląd włosów, skóry i paznokci. W kapuście są też minimalne ilości niezbędnego dla zdrowia arsenu. Ale jej największe skarby to wapń, magnez, potas. Żelaza oraz kwasu foliowego najwięcej jest w zewnętrznych, zielonych liściach. Nie wyrzucajmy ich. Można je siekać i dodawać do zup lub surówek.

Temat 2: *Przepis na zasmażaną kapustę*

Składniki:

Pół szklanki wody, szczypta soli, szczypta pieprzu, szczypta cukru, stołowa łyżka octu, 75 g masła, łyżka mąki, pęczek kopru, 1 płaska łyżka mąki,

Sposób wykonania

Pamiętaj o umyciu rąk i założeniu fartuszka!

1. Obrać kapustę z liści, przekroić ją na ćwiartki i umyć, poszatkować lub drobno pokroić (głęb odrzucić)
2. Zalać wodą i gotować w głębokiej patelni lub garnku 10 minut
3. Wrzucić sól, pieprz, cukier, ocet i całość przemieszać i dalej gotować
4. Wykonać zasmażkę (rozgrzać masło, dodać łyżkę mąki i wymieszać dotąd, aż nie będzie grudek)
5. Koper pokroić na drobno i dodać do kapusty
6. Gdy kapusta będzie miękka dodać zasmażkę i gotować jeszcze 2 minuty.



Jak zrobić? Wykonanie ułatwi Ci filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=0tkYvCfDp20>

Można też wykorzystać drugi pomysł na potrawę z kapusty, ale to już zależy od Was...no i od Waszych Rodziców.

Temat 3. *Degustacja potrawy. Porządki w kuchni.*

Czas na porządki w kuchni. Przy szatkowaniu, czy krojeniu kapusty na pewno jej resztki widać jeszcze na desce, blacie czy podłodze. Pamiętaj, aby to uprzątnąć.

1. Umyj naczynia lub włóż je do zmywarki
2. Zetrzyj blaty, przetrzyj kuchenkę (uważaj, bo może być jeszcze gorąca)
3. Wytrzyj naczynia, wszystkie miski, noże, deski, garnki czy talerze (już czyste) odłóż na swoje miejsce
4. Przyprawy, których używałeś włóż tam, gdzie wcześniej były
5. Zamieć podłogę, jeśli trzeba użyć mopa

Gdy wszystko będzie już czyste nakryj do stołu i podaj danie, które wykonałeś. Myślę, że wszyscy zjedzą ze smakiem to, co przygotowałeś.

Dajcie znać, czy udało się Wam wykonać zadanie (foto mile widziane)

Powodzenia!

W zeszycie proszę wpisać temat 1, 2 i 3. lekcji. (Kilka zdań o właściwościach odżywczych kapusty, składniki i sposób wykonania potrawy. Można też wydrukować i wkleić to, co umieściłam na stronie)
M. Szerszeń