

POGLED NA SVEŽE SADJE IN ZELENJAVO SKOZI SPEKTER BARV

Danes je že dobro poznano, da sveže sadje in zelenjava vsebujejo širok spekter koristnih snovi vključno z vitamini in minerali. Vsebujejo malo kalorij in natrija, naravni sladkor, dosti vode in ne vsebujejo holesterola. Večina jih je dober vir dietnih vlaknin, katere pomagajo pri boljši prebavi in občutku sitosti. Dostikrat pa ne vemo kako bi si zapomnili za kaj nam nekatere koristijo oziroma kaj vsebujejo ene in kaj druge.

Ali smo kdaj pogledali na koristnost sadja in zelenjave skozi njihovo barvo?

Barvne molekule v rastlinskih živilih tvorijo čez 2000 pigmentov, kateri poleg tega, da dajajo rastlinskemu živilu barvo, tudi vsebujejo močne antioksidante. Antioksidanti pripomorejo k zdravju organizma s tem ko nevtralizirajo proste radikale. Prosti radikali nastajajo v celicah pri naravnem procesu tvorbe energije s pomočjo kisika, njihova slaba lastnost pa je ta, da poškodujejo ali uničijo zdrave celice.

Na splošno velja relacija med barvo sadja ali zelenjave in aktivnostjo antioksidanta. Bolj intenzivne barve pomenijo tudi večjo antioksidacijsko moč.

Poleg rastlinskih pigmentov, ki so podskupina naravno prisotnih antioksidantov v sadju in zelenjavi, pa pomagajo varovati organizem proti uničujočim učinkom toksičnih substanc tudi druge fitokemične snovi. Uživanje različnih vrst sadja in zelenjave nam tako zagotovi pester vnos različnih »dobrih« snovi, ki skupno učinkujejo v boju proti različnim boleznim.

BARVNA KATEGORIJA: ORANŽNO/RUMENA	
OSNOVNE LASTNOSTI	SADJE
Sadje in zelenjava v tej kategoriji pripomore k zdravemu srcu in imunskemu sistemu, ter znižuje možnosti za nastanek nekaterih oblik raka.	Ananas, breskve, grenivke, kaki, karambola, limone, mandarine, mango, marelice, nektarine, papaja, pomaranče, rumena jabolka.
PREHRANSKA VREDNOST	ZELENJAVA
Večina jih vsebuje veliko vitamina C in folne kisline. Oranžno obarvani vsebujejo pigment karotenoid in lutein.	Buče, korenje, krompir, koruza, oranžna paprika.
BARVNA KATEGORIJA RDEČA	
OSNOVNE LASTNOSTI	SADJE
Vrste sadja in zelenjave iz te skupine pripomore k varovanju srčnega ožilja in urinarnega trakta ter boljšemu spominu.	Češnje, granatna jabolka, rdeče grozdje, rdeče grenivke, rdeče hruške, rdeča jabolka, ribez, jagode, lubenica, maline, rdeče pomaranče.
PREHRANSKA VREDNOST	ZELENJAVA
Vsebujejo antioksidante kot sta beta karoten in likopen. Nekateri vsebujejo antociane in vitamin C.	Rdeča čebula, rdeč fižol, radič, rdeč krompir, rdeča paprika, paradižnik, treviški radič, rdeče zelje.
BARVNA KATEGORIJA ZELENA	
OSNOVNE LASTNOSTI	SADJE
Vrste sadja in zelenjave iz te skupine pripomorejo k zniževanju nevarnost za nastanek nekaterih rakastih obolenj, zmanjšujejo možnost nastanka srčni obolenj, varujejo zdravje oči in prpomorejo k nastanku rdečih krvnih teles ter vzdrževanju močnih zob in kosti.	Avokado, zeleno grozdje, zelene hruške, zelena jabolka, kivi.
PREHRANSKA VREDNOST	ZELENJAVA
Vsebujejo lutein in zeaksantin. Močno zeleno obarvani vsebujejo isotiocianate in indole. Antioksidant glutation, folno kislino, vitamin B, vitamin K, železo in kalcij.	Artičoke, brokoli, hrstični ohrovt, bučke, čebula-spomladanska, endivija, grah, kitajsko zelje, kumarice, ohrovt, peteršilj, stročji fižol, solate, šparglji, špinača, zelena, zelje.

BARVNA KATEGORIJA MODRA/PURPURN/ČRNA	
OSNOVNE LASTNOSTI	SADJE
Vrste sadja in zelenjave iz te skupine pripomorejo k varovanju srčnega ožilja, spominskih lastnosti in urinarnega trakta.	Borovnice, slive, črni ribez, rozine, črno grozdje, temne fige.
PREHRANSKA VREDNOST	ZELENJAVA
Modri pigmenti vključujejo antociane in druge flavonoide.	Jajčevci, vijolični šparglji, vijolična belgijska endivja.
BARVNA KATEGORIJA BELA/KREM/RJAVA	
OSNOVNE LASTNOSTI	SADJE
Pripomorejo k zdravju srca in zmanjšujejo nevarnosti za nastanek rakastih obolenj. Pripomorejo k zniževanju holesterola in izboljšanju imunskega sistema.	Banane, belo grozdje, rjave hruške, dateljni, fige, kokos, nashi, bele nektarine in breskve.
PREHRANSKA VREDNOST	ZELENJAVA
Vsebujejo predvsem folno kislino, kalij, selen, vitamin C in dietno vlaknino. Nekateri vsebujejo alicin in saponine.	Cvetača, čebula, česen, gobe, kalčki, koleraba, koromač, krompir, fižol, soja.

ANANAS

ZANIMIVOSTI

Ananas (znanstveno ime *Ananas comosus*) je tropska rastlina in sadež.

Ananasi so doma iz Južne in Srednje Amerike. Ananas raste iz tal in praviloma ne preseže niti enega metra višine. V vsaki rastlini dozori le en sadež. Ananasov sadež dozori sredi rastline. Domačini ga sekajo, kakor evropejci repo. Domovina ananasa je po vsej verjetnosti obrežje reke Paraná.

Botaniki domnevajo, da so ananas v davni preteklosti gojili in s selekcijo izboljševali že indijanci iz plemena Guarani, in ga, kot je razvidno iz zapisov zgodnjih kolonialističnih raziskovalcev, razširili po vsej tropski Ameriki.

NAKUPOVANJE

V poletnih mesecih izbirajte ananas z manj zlato rumene barve, medtem ko v zimskih mesecih izbirajte ananas z več rumene barve, da si zagotovite zrelost sadja. Ananas po obiranju ne dozoreva več, to pomeni da ne bo dovolj sladek če je bil pobran prezgodaj. Listje mora izgledati sveže in temno zelene barve. Zrelost ananasa preverimo tako, da nežno potegnemo enega spodnjih listov – če ga zlahka izpulimo je zrel.

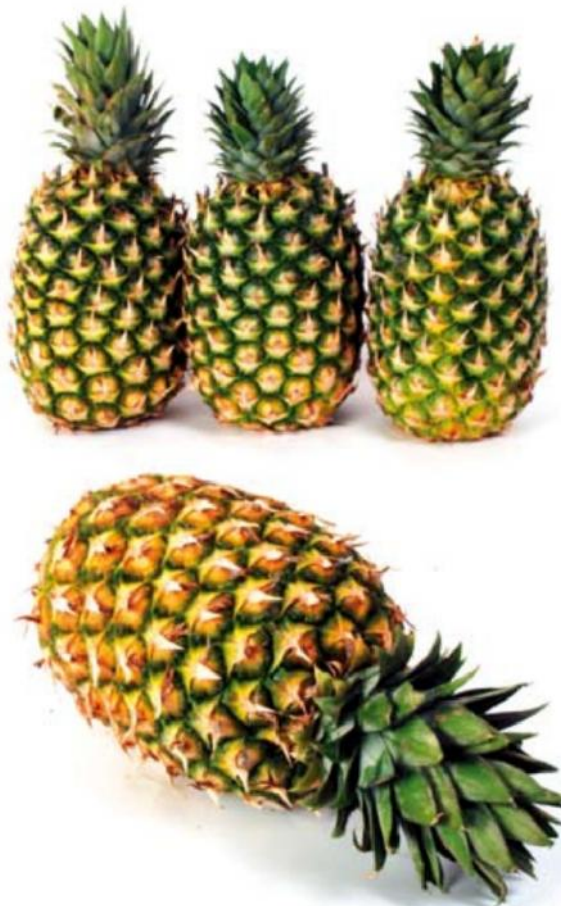
PREHRANSKA VREDNOST

Ananas je zelo dober vir vitamina C. Velika rezina pokrije skoraj celodnevno priporočeno količino tega vitamina. Ananas je tudi dober vir kalija.

SHRANJEVANJE

Cel ananas shranjujemo na sobni temperaturi, vendar kratek čas. Enkrat ko ga zarežemo ga shranjujemo v hladilniku.

Shranjevanje ananasa na prenizkih temperaturah se kaže kot porjavela barva mesa.



RECEPTI

ANANAS, JABOLKO IN KIVINA ŽARU Z JOGURTOVIM PRELIVOM

Sestavine

- 8 žlic jogurta
- 1 pomaranča (zrezana na koščke)
- 4 rezine ananasa, zrezane na 1 cm
- 1 jabolko (Granny Smith- na 1 cm)
- 2 kivija (narezana na 1 cm rezine)
- sladkor

Priprava

Zmešamo jogurt in koščke pomaranče skupaj. Postavimo v zamrzovalnik do uporabe. Rezone ostalega sadja popečemo 1-2 minuti na žaru.

Ponudimo popečeno sadje skupaj z jogurtom, ki smo ga sranili v zamrzovalniku. Če je sadje prekišlo lahko dodate nekaj sladkorja v prahu.

AVOKADO

ZANIMIVOSTI

Avokado (znanstveno ime *Persea americana*) je drevo in sadež tega drevesa, ki spada v družino lovorovk (Lauraceae).

Izhaja iz Srednje Amerike in Mehike. Vzgajali so ga že Azteki, danes pa ga kultivirajo v Južni Afriki, Izraelu, Kaliforniji, južni Španiji ...

Ime sadeža izhaja iz besede *ahuatl*, ki v azteškem jeziku nahuatl pomeni tudi modo. Španci so to besedo prevzeli kot *aguacate* oziroma *avocado*.

Drevesa zrastejo do 20 m. Avokadovec je vedno-zeleno in hitro rastoče drevo, ki uspeva na toplih in sorazmerno suhih področjih. Drevo obrodi sadeže po okoli desetih letih.

Sadež je hruškast ali okrogel. Zunanja lupina je srednje do temno zelena, odvisno od sorte. V notranjosti se nahaja jedrce, ki je veliko približno kot žogica za golf.

NAKUPOVANJE

Če avokado poberemo ko še ni popolnoma dozorel se proces dozorevanja po pobiranju lahko nadaljuje od nekaj dni do nekaj tednov. Zrelost sadeža preverimo tako, da sadež položimo v dlan in nežno pritisnemo ob njegovo konico. Sadež je zrel, če je na otip rahlo mehek. Barva ni ravno najboljši pokazatelj zrelosti, saj je lahko ta glede na sorto zelo različna.

Oplodje (meso) je zelenorumeneno in na zraku oksidira ter potemni. Oksidacijo lahko preprečimo s pokapanjem z limoninim sokom.

PREHRANSKA VREDNOST

Avokado je dober vir vitamina B6, E in C, kalija in folne kisline. Vsebuje tudi manjše količine vitamina B2 in B3 ter esencialno linolensko aminokislino. Je dober vir energije. Vsebuje mono-nenasitene maščobne kisline, katere pripomorejo k zniževanju holesterola v krvi.

SHRANJEVANJE

Nezrele sadeže shranjujemo na sobni temperaturi, saj lahko samo tako dozorijo. Zrele shranjujemo v hladilniku.



RECEPTI

AVOKADOV ANTIPASTO S POMARANČO IN RDEČO ČEBULO

Sestavine

- 2 avokada, prerezana na pol
- 4 manjše liste solate
- 2 pomarančo, narezano na rezine
- 1/5 rdeče čebule, narezane na rezine
- 12 manjših metinih lističev

Preliv:

2 žlici extra deviškega olivnega olja in sok 1/2 pomaranče

Priprava

Avokadove polovice razporedimo na servirni krožnik. V sredino vsakega avokada, kjer je ostala luknja od koščice, položimo list solate.

Na liste solate položimo najprej rezine pomaranče, nato rezine čebule in na koncu metine lističe. Preliv pripravimo tako, da dobro zmešamo sok pomaranče z olivnim oljem. Dodamo lahko malo črnega popra. Prelijemo avokado in ga takoj postrežemo. Če želimo preprečiti porjavelo barvo avokada, ga takoj prelijemo s sokom limone.

BANANE

ZANIMIVOSTI

Banana je večletna rastlina tropskega izvora. Po videzu spominja na palmo. Obstaja sto različnih vrst banan.

Botanično sodijo med jagodično sadje. Prve plantaže so zasadili Portugalci pred 500 leti v srednji ameriki. Do 60. let 20. stoletja so bile glavna izvozna vrsta banana (nemško Gros Michel). Sadeži so bili slajši in večji od današnjih. Žal jih je Panamska bolezen izkoreninila. Danes prevladuje vrsta Cavendish.

Ker se banane klonirajo, ni možno križanje (vegetativno razmnoževanje). Sadeži ne smejo zoreti na stebelu. Postali bi mokasti in neokusni. Domačini tudi zase sadeže odsekajo še zelene in ji zorijo v senci.

Največji proizvajalci banan so Indija, Ekvador, Brazilija, Filipini,...

NAKUPOVANJE

Večino banan je komercialno dozorevanih. (Banane za daljne dežele takoj odnesejo v ladijske hladilnike. Tam jih hranijo pri temperaturi manjši od 13°C. S tem je prekinjeno zorenje. Če pade temperatura pod 12°C banane porjavijo. Ko prispejo na cilj jim temperaturo dvignejo za približno 5 dni na približno 16°C oz. jih zaplinijo, da hitreje dozorijo). Optimalne za nakup so banane srednje intenzivne obarvanosti, ki bodo dozorele v nekaj dneh. Zrele banane so svetlo rumene barve z zelenimi odtenki na obeh koncih sadeža. Ko kupujemo banane moramo biti pozorni da je lupina nepoškodovana in da ni banana preveč zrela.

PREHRANSKA VREDNOST

Banane vsebujejo vitamine C, K in B, kalij, beta-karoten in triptofan. Vsebujejo dietno vlaknino, ki nam pomaga pri zniževanju holesterola v krvi in je dober vir kompleksnih ogljikovih hidratov.

SHRANJEVANJE

Banane je najbolje shranjevati na temperaturah med 13° in 18°C oziroma na sobni temperaturi. Če shranjujemo banane v hladilniku bo olupek porjavel. Takšne banane so kljub temu užitne, vendar neustreznega izgleda.



RECEPTI

BANANIN KOLAČ

Sestavine

- 1/2 skodelice sladkorja v prahu
- 3 jajca
- 1/2 žlice naribane limonine lupine
- 1/2 skodelice rastlinskega olja
- 1 skodelice bele moke
- 1/2 skodelice mletih mandljev
- 1 1/2 skodelice naribanega korenja
- 1 banano, pretlačeno
- 1/2 skodelice rozin
- 12-15 suhih sliv

Priprava

Pečico segrejemo na 180°C.

V široki skledi zmešamo sladkor, jajca in limonino lupino. Vmešamo v olje, moko, mlete mandlje in sol do homogene zmesi. Nato dodamo naribano korenje, rozine in suhe slive.

Maso vlijemo v pripravljen model in postavimo v pečico za približno eno uro.

Ko je kolač pečen ga v modelu hladimo približno 10 minut in ga nato iz modela obrnemo na čisto krpo in pustimo ohladiti.

BOROVNICE

ZANIMIVOSTI

Borovnice (znanstveno ime *Vaccinium myrtillus*) uvrščamo med jagodičje.

Velikan med borovnicami (*Vaccinium arboreum*) izhaja iz severne Amerike, je drevo, ki lahko doseže tudi do 8m velikosti, pri nas rastoči grmički pa so zelo nizke rasti.

Borovnice dajejo listnatim in oglastim gozdom severne in srednje Evrope njihovo značilnost, v toplejših deželah, kot na primer v Italiji in Španiji, jih skoraj ni.

Gojene borovnice pridelujejo v nasadih v Severni Ameriki, Španiji, Franciji, Nemčiji in Avstriji. Največ gozdnih borovnic pridelajo v Avstriji, nekaterih državah vzhodne Evrope in Balkana ter v Franciji.

NAKUPOVANJE

Zrele borovnice spremnijo barvo iz zelene do rdeče v modro.

Izbiramo sadje z intenzivno barvo in svežim popkom. Pri nakupu preverimo da ob popku ni izcejenega soka ali prisotnosti plesni.

Borovnice pridelane v področjih kjer so hladne noči in topli dnevi imajo močnejšo aromo.

PREHRANSKA VREDNOST

Borovnice vsebujejo antociane in flavonoide, so dober vir vitamina A in C.

V primerjavi z ostalim sadjem imajo borovnice največjo antioksidacijsko moč.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jih v hladilniku v zračnih plastičnih košaricah, pri tem pazimo, da so suhe. Borovnice shranjujemo zelo kratek čas zaradi njihove pokvarljivosti.



RECEPTI

BOROVNIČEVI MUFFINI

Sestavine

100g	masla
100g	sladkorja
1	jajce
200g	bele moke
2	čajni žlički pecilnega praška
175g	kisle smetane
175g	borovnic

Priprava

Maslo in sladkor penasto umešamo in dodamo jajce. Zmešamo moko in pecilni prašek. V maso nato umešamo kisko smetano in vse skupaj dodamo k moki.

Narahlo premešamo in dodamo borovnice.

Model za muffine namažemo z maslom in testo prelijemo v modele.

Pečemo 20 min na 180° C.

BRESKVE

ZANIMIVOSTI

Breskva (znanstveno ime *Prunus persica*) je sadež rastline *Prunus*. Uvrščamo jo med koščičasto sadje.

Breskva je rastlina, ki izvira iz Kitajske, kjer velja kot simbol nesmrtnosti in katere cvetove so slavili pesniki, slikarji in pevci. Iz vzhoda so jo prinesli najprej v Perzijo, od kod tudi izvira njeno ime. Kasneje jo je Aleksander Veliki razširil po vsem mediteranu.

Breskva je v Egiptu, bogu tišine in otroštva, predstavljala sveti sadež. Otroška lica še danes primerjamo z breskvami, zaradi njihove mehko-be in mesnatosti.

Breskve imajo tanko, žametasto, rahlo dlakavo lupino, so mesnate in sočne, sladkega okusa z značilno aromo. Meso je lahko rumene, bele ali rdeče barve.

NAKUPOVANJE

Pri izbiri breskev je pombembno, da so sadeži dozoreli, saj po obiranju ne zorijo več. Dozorele sadeže prepoznamo po značilno rdeče rumeni barvi, brez sledov zelenkaste. Sadež mora biti čvrst vendar na otip nekoliko mehek.

Izogibajte se kupovanju prezrelih breskev, to je takšnih z močno rdeče rjavkasto barvo in takšnih, ki so na odtip zelo mehke ali potolčene. Takšni sadeži bodo zelo kmalu segnili.

PREHRANSKA VREDNOST

Breskve so dober vir vitamina A in C. Vsebujejo magnezij, kalij, fosfor, kalcij, folno kislino in dietne vlaknine.

SHRANJEVANJE

Breskve shranjujemo v hladilniku.

RECEPTI

BRESKOVO PECIVO

Sestavine

500g	svežih breskev
150g	masla
50g	rjavega sladkorja
80g	meda
3	jajca
180g	pšenične bele moke
1 kos	pecilnega praška
	sol
100g	jogurt
100g	orehov

Priprava

V posodi zmešamo zmeščano maslo, rjavi sladkor in med. Dodamo jajca, moko, pecilni prašek, sol, jogurt in sesekljane orehe. Dobro premešamo. Pekač namažemo z maslom in ga potresemo z malo moke. Breskve dobro operemo, olupimo in narežemo na tanke krhle. Testo zlijemo v pekač in ga enakomerno razporedimo. Na testo zložimo krhle breskev. Pečemo 40 minut na 170° C. Nato pečico ugasnemo in pecivo pustimo notri še približno 10 minut.

ČEŠNJE

ZANIMIVOSTI

Češnja (znanstveno ime *P. Cerasus*) je sadež drevesa češnja. Sodi med koščičasto sadje, saj je v sredini rdečega, pogosto tudi rumeno-rdečkastega sadeža trdo seme.

Njeno ime izhaja iz Francoske besede "cerise," katera ima prevedena v latinščino pomen *cerasum* in *Cerasus*. Viri nakazujejo, da so jo v Rim prinesli iz Perzije.

Sadež je običajno okrogle oblike, premera od 0,7 – 2 centimetra. Pri nekaterih sortah je oblika tudi srčasta ali ovalna. Brava se glede na sorte spreminja od svetlo rumene do temno rdeče. Sorte se razlikujejo tudi po mesnatosti.

Zaradi svoje hrustljivosti in mesnatosti so še posebej priljubljene tako imenovane češnje hrustavke.

NAKUPOVANJE

Češnje z boljšo aromo so velike, čvrste, temno rdeče barve in s svežim zelenim pecljem. Drobne blede češnje so največkrat brez arome in premalo sočne.

Pri nakupovanju češenj lahko izbiramo med različnimi sortami od rdeče-črnih do belih. Rdeče-črne sorte lahko uživamo surove ali jih skuhamo v kakšni sladici, medtem ko so bele sorte boljše za kuho in konzerviranje.

PREHRANSKA VREDNOST

Češnje so zelo dober vir vitamina C ter koristen vir kalija, fosforja, kalcija in dietne vlaknine. Visoka je tudi vsebnost antocianinov.

SHRANJEVANJE

Češnje shranjujemo v zračni košarici v hladilniku. Njihova doba hranjenja je zelo kratka, dva do tri dni.

RECEPTI

ČEŠNJEV ZAVITEK

Sestavine

1,5kg	češnj
50g	sladkorja
10ml	ruma
110g	drobtin
3dl	kisle smetane
1	jajce
300g	vlečenega testa
0,5	čajne žličke cimeta

Priprava

Češnje umijemo in razkoščičimo. Dodamo jim malo sladkorja, rum, cimet in 50 g drobtin, ter vse skupaj dobro premešamo. V posodici dobro premešamo kisko smetano, 60 g drobtin in jajce. Šest listov vlečenega testa razdelimo na 3 dele, prav tako nadev in preliv iz kisle smetane. Vzamemo 1 list testa, ga položimo na mizo in namažemo s prelivom. Nanj nato položimo drugi list testa, po polovici ga premažemo s prelivom, po drugi polovici pa damo češnjev nadev. Zavitek lepo zvijemo in položimo v namaščen pekač. Po enakem postopku pripravimo še 2 zavitka. Pečemo jih na 200° C, približno 30 minut.

DATLJI

ZANIMIVOSTI

Pravi datljevec (znanstveno ime *Phoenix dactylifera*) je palma iz rodu *Phoenix* (datljevec).

Zaradi užitnega sadeža je zelo razširjena in zelo stara kulturna rastlina, katere prvotno območje razširjenosti je neznano, verjetno pa izvira iz puščavskih oaz severne Afrike in morda tudi jugozahodne Azije.

Gre za drevo višine med 15 in 25 metri s pahljačastimi listi, ki so dolgi 3 do 5 metrov.

Datljevec ima koščičast plod, ki ga imenujemo datelj. Ta je ovalno-cilindričen, dolg 3-7 cm, premera 2-3 cm in nezrel svetlordeče do svetlorumene barve, kar je odvisno od sorte. Datlji vsebujejo eno samo seme. Tip plodu določajo vsebnost glukoze, fruktoze in saharoze.

Iz dateljnov lahko izdelamo dateljnovino in dateljnov med.

NAKUPOVANJE

Kupimo jih lahko mehke, napol suhe in posušene datlje.

Pri svežih datljih moramo biti pozorni da imajo napeto, vlažno lupino s hrustljavim mesom.

Dozorijo lahko na sobni temperaturi.

Napol suhi datlji imajo nagubano lupino, meso pa je potrebno dobro prežvečiti.

Suhi datlji pa so zelo priljubljena slaščica. So zelo sladki in lepljivi. Hranimo jih lahko več mesecev.

PREHRANSKA VREDNOST

Datlji so zelo dober vir vitamina C ter sadnega sladkorja. Vsebujejo tudi kalij in selen.

SHRANJEVANJE

Dateljne shranjujemo na sobni temperaturi.

RECEPTI

RECEPTI

KOLAČ IZ DATELJNOV IN JABOLK

Sestavine

- 3 žlice praženih mandljev
- 3 jabolka
- 3 jajca
- 1 žlico limonine lupine
- 3/4 skodelice sladkorja v prahu
- 1 skodelico bele moke
- 1 skodelico lahke smetane
- 1/4 skodelice zdrobljenih orehov
- 1/2 skodelice mletih mandljev
- 2 žlici rozin
- 8-10 skoščičenih dateljnov
- nekaj dodatnega sladkorja za posip
- malo masla za namaziti pekač

Priprava

Pekač namažemo z maslom in zdrobljenimi mandlji. Olupimo in narežemo na koščke 2 jabolka. Jabolka skuhamo in jih ohladimo.

Penasto umešamo jajca, limonino lupino in sladkor. Počasi umešamo smetano, mandlje in moko. Nato dodamo koščke jabolk, orehov in rozine. Prčico predgrejemo na 160°C.

Polovico pripravljene mase zlijemo v pekač. Na maso narahlo položimo dateljne in prekrijemo z preostalo maso. Presotalo jabolko olupimo in narežemo na razeine ter z njimi prekrijemo vrh mase.

Pecivo pečemo eno uro v predgreti pečici.

FIGE

ZANIMIVOSTI

Figa (tudi smokva; znanstveno ime *Ficus carica*) je srednje velik grm ali drevo do 10 metrov. Ima velike liste, ki so podobni listom vinske trte. Veje so debele. Lubje je gladko in svetlorjavo.

Kot divja raste v območju od Sredozemlja do Indije, kot kulturna rastlina pa tudi v drugih tropskih in subtropskih območjih.

Sadež je dejansko soplodje. Soplodje sestavlja mesnata os soplodja in v notranjosti ležeči cvetovi oziroma koščičasti sadeži, ki imajo po tanki cevki na vrhu povezavo navzven. Navidezen sadež fige ima obliko krogle ali hruške in je glede na vrsto zelene do temnovijolične barve.

Asirci so gojili fige že leta 3000 pr. n. št., v Grčiji pa so jo začeli gojiti leta 700 pr. n. št. Od tod se je razširila po celotnem Sredozemlju.

Fige so bile važen sestavni del prehrane v Mezopotamiji, Palestini, Egiptu in Grčiji. V Rimu so bile fige priljubljene pri vseh slojih prebivalstva. Rimski kuhar Apicius naj bi svoje svinje hranil s figami, da bi imele popolno meso.

NAKUPOVANJE

Izbirajte fige z značilno barvo za posamezno sorto. Biti morajo velike brez madežev, odrgnin in odtisknin. Izogibajte se sadežev z neprijetnim vonjem, ki kaže na prezrelost.

Fige so zrele za uživanje ko začne olupek na peclju pokati. Take fige so srednje sladke in imajo močno aromo.

Fig ni potrebno lupiti.

PREHRANSKA VREDNOST

Fige vsebujejo veliko vitamina B1, vitamina C in mineralnih snovi. Sveže vsebujejo do 15 % sladkorja. Fige so tudi zelo dober vir dietne vlaknine, betacianinov, antocianinov in flavonoidov.

SHRANJEVANJE

Fige shranjujemo v hladilniku. Njihova doba hranjenja je zelo kratka, največ nekaj dni.



RECEPTI

LAHKI PUDING

Sestavine

- 250g suhega sadja (rozine, fige, marelice)
- 1 pomaranča
- 1 vrečka čaja Earl grey
- 2 žlici ruma
- 1 zrela banana
- 1 korenček
- 1 jajce
- 40g polnozrnate moke
- 40g drobtin iz polnozrnatega kruha
- 1 ščepec soli
- 1 žlička mešanice začimb za medenjake

Za vanilijevo omako:

- 7dcl posnetega mleka
- 1 vrečka vanilijevega pudinga
- 3 žlice sladkorja ali sladilo

Priprava

Čaj namočimo v 1 dl vrele vode. Medtem narežemo suho sadje na majhne kocke, naribamo pomarančno lupinico in iztisnemo sok iz pomaranče. Vse dobro premešamo, dodamo še rum in pustimo pokrito v hladilniku čez noč. Naslednji dan primešamo zmečkano banana, drobno nariban korenček, jajce, moko, drobtine, začimbe in sol. Dobro premešamo in damo v namaščen model za puding. V vodni kopeli na majhnem ognju kuhamo puding 6 ur. Postrežemo ga z vanilijevo omako, ki jo skuhamo po navodilih na vrečki, le da damo 7 dl mleka namesto 5 dl.

GRANATNO JABOLKO

ZANIMIVOSTI

Granatno jabolko je edini zastopnik družine Punicaceae, granatovcev.

Njegova domovina naj bi bila Perzija, vendar pa so granatno jabolko vzgajali že v prazgodovini. V Sredozemlju ga gojijo že več tisočletij. Prek Indije so trgovci granatno jabolko ponesli tudi v jugovzhodno Azijo in na Kitajsko, španski misijonarji pa so ga v 18. stoletju odpeljali v dežele novega sveta.

Granatno jabolko je bilo že za mnoga starodavna ljudstva sveti sadež. Babilonci so verjeli, da jih žvečenje semen granatnega jabolka pred bitko naredi nepremagljive, za antične Grke pa je bilo granatno jabolko simbol plodnosti.

Andaluzijsko mesto Granada se lahko za svoje ime zahvali temu zanimivemu sadežu, ki je ime posodilo tudi granati ter poldragemu kamnu granatu.

Vednozeleni granatovec raste kot drevo, ki pa ne preseže višine petih metrov, ali kot nizek grm. Cvetovi so običajno rdeči, veje pa imajo včasih trne.

NAKUPOVANJE

Optimalna velikost granatnega jabolka je 10 do 12 cm v premeru. Izbiramo sadje z intenzivno barvo glede na sorto (rjavordeča ali svetlo rdeča). Ne gleda na velikost, vsebujejo vsa granatna jabolka enako število semen, vendar je pri večjih sadežih tudi sočnost semen večja.

Užitni del sadeža je želestinasto meso, ki obdaja semena.

PREHRANSKA VREDNOST

Granatna jabolka so dober vir kalija in vitamina C.

SHRANJEVANJE

Hranimo jih v hladilniku. Očiščena semena lahko shranimo tudi v zamrzovalniku nekaj mesecev.



RECEPTI

SOLATA IZ MOZZARELLE Z GRANATNIM JABOLKOM

Sestavine

- 250g mozzarella
- 1 granatno jabolko
- 1 žlico peteršilja
- 1 feferon
- 1 limeta

Priprava

Mozzarello odcedimo in narežemo na manjše koščke. Granatno jabolko olupimo in izluščimo sočna zrna. Peteršiljevo listje operemo in grobo nasekljamo. Feferon razpolovimo po dolgem, mu odstranimo semena in ga drobno sesekljam. V skledi pomešamo mozzarella, peteršilj, zrna granatnega jabolka, feferon ter pokapamo z limetinim sokom. Vse skupaj premešamo in ponudimo ohlajeno.

GRENIVKE

ZANIMIVOSTI

Grenivka (znanstveno latinsko ime *Citrus x paradisi*) je drevo iz rodu *Citrus* (družina *Rutaceae*) in njegov sadež. Je plod davnega križanja, verjetno med mandarino in pomelom, a že stoletja uspeva kot samostojno drevo, ki se razmnožuje s potaknjenci in cepljenjem.

Zanimivo je, da se smatra grenivka edini med agrumi, ki ni doma v jugovzhodni Aziji, temveč v Centralni Ameriki (Barbados ali Bahami). Verjetno je res odtod prišla na Florido, a težko bi si predstavljali, da je grenivka prišla iz teh krajev tudi v Sredozemlje. Ni sicer gotovih podatkov, a lahko sklepamo, da je tudi ta sadež pripotoval v Evropo preko Azije po karavanskih poteh, skupaj s svojim prednikom – mandarino.

V glavnem prevladujeta dve vrsti, to so rumena ali navadna grenivka in rdeča ali rožnata grenivka. Slednja je sicer le križanec s pomarančo, a je na trgu kmalu zbudila zanimanje kupcev. Rožnato grenivko trenutno še vedno prištevamo k navadnim grenivkam, ker se v glavnem razlikuje od rumenih varietet le po barvi. So pa že na trgu rožnate grenivke, ki se razlikujejo tudi po okusu in celo po obliki olupka. Ti sadeži so zaradi intenzivnih križanj z rdečimi pomarančami (predvsem tipa moro) čedalje slajši in olupek postaja tanjši.

NAKUPOVANJE

Zunanja barva olupka ni najboljši pokazatelj kakovosti grenivk, saj lahko variira od svetlo rumene do bronaste. Najboljši način za ugotavljanje kakovosti je, če sadež primemo v roko in ga potehtamo. Težje in večje grenivke bodo imele tudi več soka. Manjše poškodbe ali odrgnine olupka ne vplivajo bistveno na aromo ali kakovost sadja.

PREHRANSKA VREDNOST

Grenivke so odlični viri vitaminov B5 in C ter dober vir dietne vlaknine in kalija.

SHRANJEVANJE

Hranimo jih v hladilniku.



RECEPTI

TOPLE MEDENE GRENIVKE

Sestavine

- 1 Grenivka, narezana na polovico
- 1 Žlica meda

Priprava

Grenivke prerežemo na pol in jih prelijemo z medom. Grenivke zapečemo v pečici pet do šest minut in postrežemo.

GROZDJE - BELO

PREHRANSKA VREDNOST

Grozdje vsebuje veliko naravnega sladkorja, kalija, železa in vlaknin.

NAKUPOVANJE

Pri nakupovanju izbirajmo grozdje z zdravimi, čvrstimi jagodami. Barva mora biti zlato rumena. Svežost grozdja ocenjujemo po izgledu njegovega stebela. Suho, rjavo in staro steblo je znak starega grozdja, medtem ko svež, zelen pecelj je pokazatelj dobre kakovosti.

SHRANJEVANJE

Hranimo ga v hladnem prostoru.



GROZDJE - ČRNO

PREHRANSKA VREDNOST

Grozdje vsebuje veliko mangana, magnezija, kalcija, vitamina C in B.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu grozdja smo pozorni na barvo. Črno grozdje ne sme imeti sledi zelene. Če je grozdje preveč zrelo, jagode odpadajo in gnijejo. Lupina naj bo napeta in gladka.

SHRANJEVANJE

Hranimo ga v hladnem prostoru ali v hladilniku približno 1 teden.



RECEPTI

RADIČ Z GROZDJEM IN SIROM

Sestavine

- 2 glavi radiča
- 300g grozdja belega
- 1 kos čebule
- 300g sira - ementalec
- 100g parmezana
- 50g orehov
- 6 žlic kisa, 1 čajna žlička gorčice
- 1 žlica medu, 4 žlice sončničnega Olja

Priprava

Dve glavi rdečega radiča operemo, osušimo in natrgamo na ne premajhne kose. Osmukamo in operemo grozdje. Rdečo čebulo narežemo na kolesčke. Ementalec narežemo na manjše palčke, parmezan pa grobo naribamo. Orehe grobo sesekljam.

Za preliv zmešamo kis, gorčico, med, sol, poper in olje. Solato razporedimo po krožnikih in prelijemo s prelivom.

RECEPTI

ZELJE Z OREHI IN GROZDJEM

Sestavine

- 0,5 glave belega zelja
- 0,5 glave rdečega zelja
- 60g orehov
- Grozdje - črno

Priprava

Pol glave rdečega in pol glave belega zelja očistimo in operemo.

Narežemo ga na tanke rezine. Zelje zmešamo z razpolovljenimi jagodami grozdja in razpolovljenimi orehovimi jedrci.

HRUŠKE

ZANIMIVOSTI

Hruška (znanstveno ime *Pyrus*) je rod dreves oz. njegov sadež, ki je pri nekaterih vrstah užiten. Hruške uvrščamo med pečkasto sadje.

Rod izvira iz zmernih področij Starega sveta od zahodne Evrope in severne Afrike na vzhod preko vse Azije.

Evropska hruška (*Pyrus communis*), nedvomno izhaja iz ene ali dveh divjih vrst (*P. pyraster* and *P. caucasica*), katere rastejo po Evropskih gozdovih.

Gojenje hrušk se razteza v daljno antiko. Sledovi o njej so bili najdeni v Švici, omenjali pa so jo že Grški pisci in gojili strai Rimljani.

Drevesa so srednje velikosti, dosežejo višino 10-17 metrov. Nekaj vrst je grmovnih. Listi so izmenično razporejeni, enostavni, pri nekaterih vrstah svetleče zeleni, pri drugih gosto srebrno dlakavi. Oblika listov sega od široko ovalne do ozko suličaste. Večina hrušk je listopadnih, ena ali dve vrsti v jugovzhodni Aziji pa sta zimzeleni.

NAKUPOVANJE

Kadar kupujemo hruške, moramo biti pozorni na to, da so brezhibne, saj se hruške zelo hitro pokvarijo, postanejo kašaste in mehke. Zrelost hruške preverimo tako, da s prsti stisnemo del ob peclju. Meso hruške se mora malce vdreti. Hruške zorijo tudi po pobiranju zato pazimo, da pri nakupu ne izberemo prezrelih sadežev.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebujejo kalcij, magnezij, fosfor, betakaroten, kalij, jod in folno kislino. So zelo dober vir dietne vlaknine. Glede na barvo jih razvrščamo v tri barvne skupine: rjave, zelene in rdeče.

SHRANJEVANJE

Hruške hranimo v hladilniku, vendar naj bi jih pojedli v približno dveh dneh.



RECEPTI

PIŠČANČJI ZREZKI S HRUŠKO

Sestavine

600g	piščančjih prs
	sol
	poper
2	hruški
	žajbelj
40g	masla
1dl	belega Vina

Priprava

Piščančje prsi narežemo na 4 zrezke, solimo in popramo.

Hruški operemo in narežemo na rezine. Rezine hrušk položimo na zrezke, na vrh pa damo list žajblja.

Zrezke zvijemo in spnemo z zobotrebci.

V ponvi segrejemo maslo, nanj pa položimo meso in ga lepo opečemo iz vseh strani.

Prijememo belo vino in počakamo da le ta izpari.

Zvitke nato še posolimo in ponev pokrijemo.

Dušimo približno 20 min, med tem pa po potrebi prilivamo vodo.

JABOLKA

ZANIMIVOSTI

Jabolko je sadež, ki raste na drevesu jablani (*Malus domestic*).

Sodi med najbolj razširjene kulturne rastline, ki jih je vzgojil človek s pomočjo križanja.

Korenine jabolka izvirajo iz Azije. V Evropo je verjetno prispelo s trgovci. Divja oblika *Malus domestica* je *Malus sieversii*. Izvira iz Kazahstana, iz pokrajine Alma-Ata, kar pomeni 'oče jabolk'. To divje drevo najdemo tudi v hribih centralne Azije in Kitajski.

Obstaja ogromno sort, več kot 20 tisoč. Drevo doseže višino 5-12 metrov z široko krošnjo in listi ovalne oblike.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu jabolk smo pozorni na to, da olupek ni poškodovan in da jabolka ni obtolčena. Da vidimo ali je jabolka čvrsta jo rahlo stisnemo, saj so pogosto tista jabolka ki imajo lepo barvo lupine mehka in brez okusa. Jabolka zorijo naprej tudi potem ko so utrjana. Če je med jabolkami kakšna pokvarjena, jo moramo takoj odstraniti, saj le ta okuži druga zdrava jabolka in ta začno gniti.

Glede na barvo jih razvrščamo v tri barvne skupine: rdeče, zelene in rumene.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebujejo veliko kalcija, kalija, pektina, magnezija, vitamina C in E, fosforja in betakarotena. So zelo dober vir dietne vlaknine.

SHRANJEVANJE

Jabolka obdržijo svojo sočnost (za krajši čas) če jih shranimo v hladilnik.



RECEPTI

CROSTATA

Sestavine

- 500g listnatega testa
- 1kg jabolk
- 3 jajca - rumenjaki
- 500ml sladke smetane
- 2 kosa vanilnega sladkorja
- 300g marmelade
- 2 žlici ruma

Priprava

Listnato testo razvaljamo in ga položimo na namaščen pekač.

Jabolka olupimo in narežemo na manjše krhle. Krhle nato zložimo na testo.

Z mešalnikom zmešamo sladko smetano, rumenjake in vanili sladkor. Maso prelijemo preko jabolk in potresemo s cimetom.

Pečemo 40 min na 180°C.

V loncu nato segrejemo marelično marmelado in rum.

Vročo marmelado prelijemo preko jabolčnih krhlev in pečemo še 5 do 10 min.

JAGODE

ZANIMIVOSTI

Jagode (*Fragaria*) je sadež rastline v družini Rosaceae. *Fragaria* izhaja iz besede "fragans", kar pomeni dišeče, nanašajoč se na aromatičnost sadeža. Jagode sodijo med jagodičevje.

Sadeži različnih sort jagod se razlikujejo po obliki in barvi. Široka paleta sega od divje gozdne jagode z majhnimi plodovi do velike gojene jagode. Barva sadeža je lahko svetlordeča do temnordeča, izredna aroma pa je skupna vsem sortam jagod. Poznanih je več kot 20 vrst in številnih hibridov ter kultivarjev. Tipična gojena jagoda prihaja k nam iz Amerike.

V preteklosti so v Franciji uporabljali jagode kot dodatek h kopeli, ker naj bi pripomogle vzdrževati nežno kožo. Fontenelle pisatelj iz 18. stoletja pa je svojo dolgoživost pripisoval uživanju jagod.

NAKUPOVANJE

Sveže jagode moajo biti čiste, svetleče in živo rdeče barve. Pecelj in lističi morajo biti pričvrščeni na jagodo, zelene barve in imeti svež videz. Jagode ne smejo biti belkaste barve, zmečkane ali prezrele. Biti morajo brez madežev.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebujejo veliko vitaminov A, C in K, betakarotena, kalija ter folne kisline.

SHRANJEVANJE

Jagode shranjujemo v hladilniku v plastičnih košaricah. Priporočljivo jih je čim prej porabiti, saj so hitro pokvarljive.



RECEPTI

JAGODNA RULADA

Sestavine

- 4 jačne beljake
- 115g sladkorja
- 75g bele moke
- 2 žlici pomarančnega soka
- 115g skute
- 150g jagod

Priprava

Pekač obložimo s papirjem za peko.

Iz beljakov stepemo trd sneg, nato dodamo še sladkor, polovico moke. Drugo polovico moke pa zmešamo s pomarančnim sokom in nato dodamo k beljaku. Vse skupaj dobro premešamo. Testo damo na pekač in pečemo približno 15 min na 200° C.

Ko je testo pečeno, ga zvijemo skupaj s papirjem in ohladimo.

Ko je rulada ohlajena, ji odstranimo papir in jo namažemo z mešanico narezanih jagod in skute. Biskvit zvijemo nazaj v rulado.

KAKI

ZANIMIVOSTI

Kaki, ki mu pravijo tudi božji sadež, je sadje, ki si ga lahko privoščimo le nekaj kratkih jesenskih in zimskih mesecev.

Domovina kakija je vzhodna Azija, torej Japonska, Kitajska in Koreja. Najbolj cenjeno je to sadje prav v deželi vzhajajočega sonca, kjer beseda kaki pomeni sadež. V Evropi in ZDA kaki vzgajajo od druge polovice 19. stoletja. V Evropo so ga prinesli okoli leta 1870, pridelujejo pa ga predvsem države od Sredozemlju. V Istri in Slovenskem Primorju so kaki začeli gojiti nekoliko kasneje, v prvih desetletjih prejšnjega stoletja. Drevo kakija zraste 3 do 15 metrov visoko. Ima široke ovalne liste ter rumeno-bele cvetove. Sadeži sort, ki uspevajo pri nas, so po velikosti podobni jabolkom. Zreli kakiji so oranžni ali rdečkasti, sadeži pa imajo okoli peclja razvrščene štiri liste. Lupina kakijev je gladka in sijoča. Po svetu poznajo veliko sort kakijev. Glede na sorto imajo plodovi eno ali več semen. V Izraelu pa gojijo Šaronov sadež – sorto kakija brez semen, ki je užitna tudi trda.

Kakiji (*Diospyros kaki*), ki so pozno jeseni naprodaj pri nas, pridelamo v Sloveniji ali pa jih uvozimo iz Italije.

Popolnoma zreli sadeži so zelo občutljivi in jih kupujemo v plastičnih košaricah, v hladilniku pa se ohranijo le dan ali dva.

NAKUPOVANJE

Kaki kupimo nepoškodovan in lep na pogled. Kupujemo torej nepoškodovane sadeže, ki niso več zeleni.

Pri mehkih sortah kakija izbiramo bolj mehke sadeže saj, če še niso dovolj zreli, so trpkega okusa in nas v ustih vežejo. Če jih pustimo na sobni temperaturi, dozori v nekaj dneh. Pri trdih sortah kakija izbiramo tiste, ki so na otip bolj trdi in imajo intenzivno oranžno rumeno barvo.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje betakaroten, kalij, magnezij, je dober vir vitamina C in A ter dietne vlaknine. Vsebuje tudi vitamine B1, B2 in B6.

SHRANJEVANJE

Popolnoma zreli sadeži so zelo občutljivi in jih kupujemo v plastičnih košaricah, v hladilniku pa se ohranijo le dan ali dva.



RECEPTI

KAKIJEVA PENA

Sestavine

550g	kakija
100g	jogurta
30g	sladkorja v prahu
2	žlici pistacijinih jederc
2	lista želatine
1	vaniljev sladkor
	limonin sok

Priprava

Kakije olupimo, razkoščičimo in narežemo na majhne kockice. Želatino namočimo v malo hladne vode. V skodelici zmešamo jogurt in limonin sok po okusu. Nakockane kakije zmešamo s sladkorjem, zmiksamo s paličnim mešalnikom, nazadnje pa jih pretlačimo skozi gosto cedilo. Primešamo vanilij sladkor; 100 gramov mase nalijemo v skodelico, pokrijemo s prozorno folijo in shranimo v hladilnik. Želatino ožamemo in razpustimo v 3 žlicah segrete kakijeve mase; gl. nasveti. Primešamo k pretlačenim kakijem. Dodamo okisan jogurt, premešamo, potem pa peno nadenemo v ustrezne kozarce. Te pokrijemo s prozorno folijo in za 2 uri potisnemo v hladilnik. Pistacije grobo sesekljamo.

KARAMBOLA

ZANIMIVOSTI

Karambola je tropsko sadje peterokotne, zvezdaste oblike, ki polepša marsikatero jed.

Karambola, z latinskim imenom *Averrhoa carambola*, sodi v družino deteljčevk, v kateri ji, morda prese- netljivo, družbo delajo tudi deteljice. Bližnji sorodnik karambole je manj znani, zeleni in kisli bilimbi, ki ga vzgajajo in prodajajo večinoma le v jugovzhodni Aziji. Domovina karambole naj bi bila Šrilanka, otočje Molu- ki ali Indija, Evropejci pa so prvi opis tega sadeža lahko prebrali že v 17. stoletju. Danes karambolo vzgajajo v vlažnih tropskih predelih Azije, Južne Amerike in Afrike.

Karambola je nizko, približno pet metrov visoko drevo, ki zaradi bogate razvejanosti spominja na grm. Majhni rožnati cvetovi rastejo v šopih. Karambola obrodi kar trikrat na leto, kar pomeni, da lahko na drevesu hkrati opazujemo cvetove ter nezrele in zrele sadeže. Rume- ni sadeži so dolgi približno 10 centimetrov, sestavljeni pa so iz petih, včasih šestih med seboj povezanih reber. Če peterokotno karambolo prerežemo po širini, je videti kot zvezda – od tod tudi njeno drugo ime, zvezdasti sadež. Ko jo narežemo, moramo odstraniti majhna rjava semena.

Užitna lupina je gladka in svetleča, meso pa sočno in hrustljivo. Od sorte in časa obiranja je odvisno, ali so sadeži bolj kisli ali bolj sladki. Narezana karambola je eden najbolj dekorativnih sadežev. V Aziji karambolo vkuhavajo v marmelade, kuhajo kompote, jo pečejo, pripravljajo napitke ... Zvezdice karambole polepšajo sadne solate, mesne, ribje in zelenjavne jedi.

Pri nas lahko karambolo kupimo skoraj vse leto. Pozi- mi sadeže uvažajo iz Tajske, spomladanske karambole pa prihajajo večinoma iz Brazilije.

NAKUPOVANJE

Izbiramo lahko med zelenimi karambolami kislega okusa ali popolnoma zreliimi, rumenimi, sladkimi ka- rambolami, odvisno od okusa posameznika. Stopnja zrelosti bistveno vpliva na okus sadeža in na njegovo vsebnost sladkorja. Po pobiranju sadež ne zori več in tudi vsebnost sladkorja se ne povečuje.

Zelo sladke karambole so oranžne, rumene ali rumeno bele barve.

Pri nakupu izbiramo čvrste, dobro obarvane sadeže, hrustljavega izgleda in brez temnih lis.

PREHRANSKA VREDNOST

Karambola je dober vir vitamina C. Vsebuje oksalno kislino in tudi nakaj kailja.

SHRANJEVANJE

Karambolo shranjujemo v hladilniku največ dva dni.



RECEPTI

EKSOTIČNA BOVLA

Sestavine

- 1 ananas
- 1 melona
- 15 kumkvatov
- 3 karambole
- 15 ličijev
- 2 manga
- 4 mandarine (brez koščic)
- 2 steklenici belega vina (po 7,5dl)
- 1 steklenica penečega vina (rizling)
- 10dag sladkorja v prahu
- 2,5dl vode

Priprava

Vodo zavremo s sladkorjem in jo postavimo na hladno. Ananas na debelo olupimo, meso ločimo od stržena in narežemo na kose. Melono razpo- lovimo, jo očistimo in narežemo na majhne kose. Kumkvate operemo in narežemo na četrtine. Karambolo operemo in narežemo na kolobarje. Ličije olupimo. Manga olupimo in narežemo na majhne kose. Mandarine olupimo in s krljev odstranimo belo kožico. Belo vino in sladkorno raztopino vlijemo v posodo in zmešamo, dodamo sadje, previdno premešamo in za 2 uri postavi- mo na hladno. Pred serviranjem dolijemo mrzlo peneče vino.

KIVI

ZANIMIVOSTI

Domovina kivija je Kitajska, zato so ta sadež najprej imenovali kar kitajska kosmulja. Kivi, ki so ga sicer omenjali že nekaj stoletij prej, je šele v sredini 19. stoletja ponovno odkril neki Anglež. Na Novo Zelandijo so kivi prinesli leta 1906 in po nekaj desetletjih žlahtnenja je kivi postal nacionalni simbol te otoške države na južnem Pacifiku. Ime je dobil po ptiču kiviju, ki živi na Novi Zelandiji. Kivijeva rjava kosmata lupina naj bi namreč spominjala na perje tega ptiča neletalca. Danes kivi pridelujejo po vsem svetu, kjer podnebne razmere to dovoljujejo.

Kivi (*Actinidia chinensis*) sodi v družino plezalk. Drevesa kivija rastejo v grozdih na vzpenjalki, ki je podobna vinski trti. Podolgovato ovalni sadeži običajno tehtajo med 50 in 130 gram. Njihovo sadno meso je zeleno, sredina je bela, vsebuje pa približno 800 drobnih temnih semen. Lupina je rjava in pokrita z majhnimi "dlačicami". Največ kivija pojemo presnega. Kivi je odličen tudi v sadnih ali sadno-zelenjavnih solatah ter kot priloga k mesu ali ribam. Ker to sadje vsebuje encim, ki razkraja beljakovine, ga k jedem, ki vsebujejo npr. smetano, dodamo čisto na koncu, saj se mlečni izdelki sicer sesirijo. Kivi je zaradi močne zelene barve zelo dekorativen sadež, zato se velikokrat uporablja tudi za okrasitev jedi.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo čvrste, nepoškodovane kivije s svetlo do srednje rjavo obarvanim olupkom. Najbolj primerni za uživanje so kiviji, katerih lupina se pod pritiskom nekoliko vda. Če kivi še ni zrel, ga pustimo na sobni temperaturi, najbolje poleg banan ali jabolk.

PREHRANSKA VREDNOST

Kivi je zelo dober vir vitamina C, vsebuje veliko magnezija, kalija, kalcija, fosforja, niacina in pantotenske kisline.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v hladilniku v plastičnih košaricah. Shranjujemo ga lahko nekaj tednov.



RECEPTI

KIVIJEVA TORTA

Sestavine

100g	margarine
1	jajce, rumenjaki
175g	bele moke
50g	sladkorja v prahu
1 kos	vanilijevega sladkorja
100g	polnomastne skute
50g	sladkorja
	pomarančna lupina
2 žlici	kisle smetane
100g	kivija
250g	jagod

Priprava

V posodo damo razmehčano margarino, dodamo rumenjake, moko, sladkor v prahu in vanilijevega sladkorja ter vse skupaj dobro zgnetemo, da nastane lepo gladko testo.

Testo pokrijemo in ga pustimo počivati približno 30 minut.

Nato ga razvaljamo in položimo v pekač. Testo razporedimo še po robu pekača.

Pečico segrejemo na 175°C in testo pečemo približno 20 minut. Nato testo ohladimo.

Med tem ko se testo peče, v posodi zmešamo skuto, sladkor, pomarančno lupinico in kisloto smetano. To maso razporedimo po ohlajenem pecivu.

Jagode operemo in narežemo. Kivi olupimo in narežemo. Sadje razporedimo po pecivu.

KOKOS

ZANIMIVOSTI

Kokosova palma (*Cocos nucifera*) je edina poznana vrsta v rodu *Cocos*, kateri sodi v družino *Arecaceae* in poddružino *Cocoideae*. Palma izvira iz Indonezijskega otočja od koder se je v preteklosti razširila po celem Pacifiku. Evropejci (Portugalci in Španci) so kokos odkrili na zahodnih obalah centralne Amerike. Kokosovi orehi rastejo na palmah, ki dosežejo v višino do 30 metrov. Plodovi lahko dosežejo velikost otroške glave in tehtajo do 2 do 2,5 kg. Preden pridemo do pravega oreha, se moramo najprej prebiti skozi zelenkasto do svetlorjavo, vodoodporno in voskasto vrhno plast, pod katero se nahaja porozna vlaknasta plast in šele pod slednjo se nahaja kokosov oreh. Kosmata rjava lupina je debela nekaj centimetrov. Pod to lupino se nahaja plast kokosa, v votlini na sredi sadeža pa se nahaja kokosovo mleko, ki bi se pravzaprav moralo imenovati kokosova voda, saj je tekočina skoraj prozorna.

NAKUPOVANJE

Kokosov sok je boljši v zreli, vendar še vedno zelenkastih kokosih. V zelenih kokosih meso še ni trdo in je podobno želeju. Uporabi se ga lahko pri pripravi raznih desertov.

PREHRANSKA VREDNOST

Kokos je dober vir vitaminov B1, B2, B3, C, E in nasičenih maščob

SHRANJEVANJE

Kokosov oreh hranimo v hladnem in suhem prostoru, vendar ne predolgo, sicer se oreh izsuši in dobi milnat okus.



RECEPTI

KOKOSOVI PIŠKOTI

Sestavine

100g	margarine
80g	sladkorja
1	vanilni sladkor
1	jajce
180g	moko
1	čajna žlička pecilnega praška
50g	kokosove moko
100g	čokolade

Priprava

Margarino, sladkor, vanili sladkor in jajce penasto zmešamo.

Dodamo moko, pecilni prašek, kokosovo moko in na koščke narezano čokolado.

Vse skupaj dobro pregnetemo.

Pekač obložimo s papirjem za peko in nanj polagamo kroglice, ki jih nato sploščimo.

Pečemo 15 min na 180° C.

LIČI

ZANIMIVOSTI

Liči (latinsko ime *Litchi chinensis*), izvira iz jugovzhodne Azije, natančneje z juga Kitajske, Indonezije in Filipinov.

Kitajci liči gojijo že več kot tri tisočletja, imajo pa ga za najboljši sadež, ki so ga zelo cenili številni kitajski cesarji. Nekoč so z ličijem plačevali celo davke, danes pa si jih Kitajci kot talismane podarjajo ob vstopu v novo leto.

Liči je subtropska rastlina. Vednozeleno drevo s temnozelenimi in svetlečimi listi zrastejo približno 10 do 15 metrov visoko. Plodovi rastejo v latih, v katerih skupaj visi približno 30 ličijev.

Danes poznamo približno 100 sort ličija, poleg jugovzhodne Azije pa ga največ pridelajo v Indiji, Južni Afriki, Avstraliji in ZDA.

Sorodniki ličija, ki prav tako spadajo v družino sapindovk ali milničevk (plodovi nekaterih sapindovk namreč vsebujejo alkalne snovi oz. saponine, ki se uporabljajo pri pranju) so rambutan, pulsan, longan in aki.

Ličijevi sadeži jajčaste oblike so dolgi tri do pet centimetrov. Njihova groba hrapava in krhka lupina je rožnate ali rdeče barve, po nekaj dneh, ko se posuši, pa postane rjavkasta. Meso sladkokislega okusa je belo, na sredini pa je razmeroma velika koščica. Kitajci jih cenijo v kombinaciji s perutnino in drugim mesom, posušene sladke ličije pa dajejo v čaj namesto sladkorja.

NAKUPOVANJE

Izberemo sadeže s čimbolj intenzivno roza ali rdeče obarvano lupino. Zelenkasti sadeži še niso dozoreli, rjavi pa so že prezreli. Liči se zelo hitro izsuši, zato ga ne kupujemo na zalogo.

PREHRANSKA VREDNOST

Liči vsebuje ogljikove hidrate, dragocene minerale kot so kalij, kalcij, fosfor in magnezij ter vitamin C.

SHRANJEVANJE

Sadeže lahko hranimo do enega tedna na temperaturi 10 do 12°C. Liči je zelo občutljiv in začne ob pomanjkanju svežega zraka hitro plesneti, zato ga moramo po nakupu takoj vzeti iz plastične vrečke.



RECEPTI

SOLATA S KAMELIZIRANIM JUŽNIM SADJEM

Sestavine

- 1 banana
- 1 papaja
- 1 majhna melona
- 1 majhen ananas
- 8 ličijev
- 1 žlica limoninega soka

Omaka:

- 2 žlici arašidovega olja
- 1,5dl medu
- 2 koščka ingverja iz sirupa
- 1,5dl belega vina
- 0,8dl pomarančnega likerja
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja

Posip: 100g seseklanih mandljev

Priprava

Papajo olupimo, razpeškamo, in zrežemo na debelejše palčke. Enako pripravimo melono in ananas. Ličije olupimo in razpolovimo. Ingver odcedimo in drobno sesekljam. Banano olupimo in zrežemo na približno 2 centimetra debele rezine. Pokapljamo jih z limoninim sokom.

V veliki ponvi svetlo karameliziramo arašidovo olje, med in sesekljan ingver. Dodamo narezano sadje, ki ga na hitro povaljamo po karamelu, nato pa ga preložimo na velik krožnik in ohladimo.

V ponev prilijemo vino, premešamo in odstavimo. Nazadnje dodamo vaniljev sladkor in pomarančni liker, premešamo in ohladimo.

LIMETE

ZANIMIVOSTI

Limeta (latinsko ime *Citrus x aurantifolia*) je agrum iz rodu *Citrus* (družina *Rutaceae*).

Limeta je manjše drevo, 4 do 5 metrov visoko. Plodovi so majhni, ovalni do okrogli, s tankim olupkom. Če dozori na drevesu, zarumenijo do nekoliko oranžne barve, a normalno se sadeži poberejo še čisto zeleni, ko so bolj okusni in sočni. Medtem ko so vsi ostali citrusi subtropske rastline, je limeta pravo tropsko drevo, zato se edina od agrumov ni prilagodila Sredozemlju, razen v Egiptu. Njena domovina je Malezija in Indija, od koder so jo Angleži uvažali v velikih količinah, da bi zadostili potrebam svojih mornarjev. Limeta je bila namreč edino znano sredstvo proti skorbutu. Še danes se del Londonskih »docks« imenuje Limehouse po nekdanjih skladiščih tega dragocenega sadeža. Danes jo gojijo predvsem v jugovzhodni Aziji, Mehiki, Latinski Ameriki in Karibih.

Znanih je več vrst limete, a gre le za napačno poimenovanje. Edino pravo limeto *Citrus x aurantifolia* so Portugalci prinesli v Ameriko v šestnajstem stoletju in se vse od takrat goji na Floridi in v Mehiki. Obrodi trikrat letno, a je zelo majhna: za en kilogram je potrebnih preko trideset sadežev. Na žalost je pa leta 1992 ciklon Andrew uničil mnogo nasadov, ki niso bili vsi obnovljeni.

Zelo znana varieteta je *Citrus x limetta*, ki je zelo podobna limoni, a je bolj blagega in zelo prijetnega okusa, zato spada med sladke limete. Goji se v Italiji in do nedavnega so jo pridelovali tudi v Kaliforniji. *Citrus x latifolia* je varieteta limete z ovalnimi in nekoliko večjimi plodovi, ki so zelo sočni. Trenutno je edina vrsta, ki se goji v ZDA, in sicer v Kaliforniji. *Citrus x limettoides* je prava sladka limeta, ker je skoraj brez kisline (0,1%). Goji se v Indiji, Palestini in Egiptu. Je zelo sočna in skoraj brez semen, a zaradi prenizke kisline njen okus ni povsod priljubljen.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izberemo limete z rumeno zeleno barvo, takšne da so čvrste na otip in brez madežev. Tiste, ki so za svojo velikost težke, kažejo na visoko vsebnost soka. Ko so limete enkrat obrane, ne zorijo več.

PREHRANSKA VREDNOST

Limete vsebujejo veliko vitamina C.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jih v hladilniku.



RECEPTI

LIMETINA MAJONEZA

Sestavine

- 1,5dl majoneze
- 1 strok česna
- 2 žlički limetinega soka
- lupina 1 limete
- sol, beli poper v zrnju, ščepec mlete rdeče paprike

Priprava

Česen olupimo in stremo. Limetino lupino drobno nastrgamo. V skodelici gladko razmešamo majonezo, limetina sok in nastrgano lupino, strt česen, sol, sveže mlet beli poper in ščepec mlete rdeče paprike.

LIMONE

ZANIMIVOSTI

Limona (znanstveno ime *Citrus x limon*) je drevo iz rodu *Citrus* (družina *Rutaceae*) in njegov sadež. Drevesu pravimo tudi limonovec. Je plod davnega križanja, verjetno med pomelom in citrono, a že stoletja uspeva kot samostojno drevo, ki se razmnožuje s potaknjenci in cepljenjem.

Limona je manjše drevo, od 3 do 6 metrov visoko. Plod je rumene barve, v notranjosti brezbarven, ovalne do skoraj okrogle oblike. Olupek je lahko grobo hrapav ali gladek, na notranji strani več ali manj obložen z belo spužvasto plastjo, imenovano albedo, ki ni užitna.

Povprečno je pri limoni le 57% užitne snovi, saj odpade do 40% teže na olupek in 3% na seme. Podatek pa da razumeti, da se limona ne goji samo za pridobivanje soka in citronske kisline. Iz olupkov se izdeluje kandirano sadje in se pridobivajo esence in pektin. Iz semen pridobivajo olje.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu limon smo pozorni da imajo lepo rumeno barvo, bleščečo lupino, da so brez madežev in čvrste na otip. Tiste, ki so za svojo velikost težke, kažejo na visoko vsebnost soka. Ko so limone enkrat obrane, ne zorijo več.

PREHRANSKA VREDNOST

Limona vsebuje veliko vitamina C, B6 in kalija.

SHRANJEVANJE

V hladilniku jih lahko hranimo približno 1 teden.



RECEPTI

LIMONINA PITA

Sestavine

Krhko testo:

250g moko
125g masla
30g sladkorja v prahu
1 rumenjaka

Penasto testo:

5 beljakov
250g sladkorja

Limonina krema z jedilnim škrobom

4 velike limone
175g sladkorja
90g jedilnega škroba
4 rumenjaki

Priprava

Krhko testo: V skledo damo moko in sladkor ter na kocke zrezano hladno maslo, ki ga s konicami prstov vtremo v moko, da dobimo drobtinam podobno zmes. Primešamo rumenjaka in 2 žlici mrzle vode ter ugnemo gladko in voljno testo. Oblikujemo ga v hlebček, zavijemo v prozorno folijo in za 30 minut položimo v hladilnik. Pečico segrejemo na 200 °C.

Testo razvaljamo na pomokani delovni površini. Z njim obložimo model in pokrijemo ga z alu folijo, obložimo s plastjo suhega fižola in za 10 minut potisnemo v segreto pečico. Testo vzamemo iz pečice. Fižol in alu folijo odstranimo, testo pa za 5 minut potisnemo nazaj v pečico, da se posuši.

Limonina krema z jedilnim škrobom: V skledi razmešamo jedilni škrob ter limonin sok in nastrgano lupino. Zmesi prilijemo vrelo vodo, potem pa jo gladko razmešamo in prelijemo v kozico in pristavimo. Med mešanjem jo počasi zavremo, da se zgosti. Odstavimo in nekoliko ohladimo, potem pa vmešamo rumenjake in sladkor. Pristavimo in med mešanjem počasi segrevamo, da zavre. Kremo odstavimo in nalijemo na testo.

Penasto testo: Beljake stepemo v na pol čvrst beljakov sneg. Nato med stepanjem po žličkah primešamo sladkor.

Penasto testo nabrizgamo na kremo. Model za 45 minut potisnemo v segreto pečico, da se sneg rjavo obarva in postane hrustljiv.

LUBENICE

ZANIMIVOSTI

Lubenica je zelenjava, ki domnevno izvira iz Indije, po nekaterih teorijah tudi iz tropskih predelov Afrike. V Evropi je pred 13. stoletjem niso poznali. V Evropi gojijo lubenice predvsem v Grčiji in Makedoniji.

Lubenice so veliki okrogli ali ovalni sadeži, ki lahko tehtajo do 14 kg. Imajo čvrsto temnozeleno ali svetlejšo progasto lupino in živo roza ali rdeče meso z majhnimi temnimi semeni. Meso je izredno vodeno, sladko in osvežilno.

V njeni sestavi je voda procentualno najbolj zastopana. Vsebuje aminokislino arginin, ki naj bi imela zdravilne učinke. Je sladkega okusa in jo največkrat uživamo kot sladico.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu lubenice smo pozorni, da je trdna, težka in enakomerno obarvana. Če nanjo potrkamo, ne sme votlo zadoneti. Lubenice ki imajo blede meso in bele peške, še niso zrele.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje zelo veliko vode in nekaj vitamina B in C ter kalija. So tudi dober vir folne kisline.

SHRANJEVANJE

Lubenico lahko hranimo v hladilniku do 1 tedna. Prerezano melono pokrijemo s folijo za živila.

RECEPTI

LUBENICA S PORTOM

Sestavine

- 1 lubenica
- 6dl belega porta
- 3 vejice pehtrana

Priprava

Lubenico operemo in obrišemo. Odrežemo ji zgornjo četrtino, sredico pa lepo izdolbemo, pri čemer ob lupini pustimo približno za centimeter mesa.

Izdolbeno meso razpeškamo in narežemo na kocke. Pehtran osmukamo.

Kocke lubenice stresemo v izdolbeno lubenico. Prelijemo jih s portom in potresemo z osmukanim pehtranom. Lubenico pokrijemo z odrezano četrtino ovijemo jo v prozorno folijo in za najmanj 6 ur potisnemo v hladilnik.

MALINE

ZANIMIVOSTI

Malinjak (znanstveno ime *Rubus idaeus*) je vrsta grmovnice s sadeži viola-rdeče barve, ki jih imenujemo maline. Grmičevje ima bodice, ki so sicer majhne ampak nam lahko preprečijo obiranje malin. Plodovi so zreli poleti.

Liste nabiramo zelene in nepoškodovane. Sušimo jih v senci in na prepihu, kajti le tako lahko ohranijo lepo zeleno barvo. Vsebujejo organske kisline, polipeptide, čreslovino, flavonoidov in vitamine.

Cvetoče poganjke nabiramo maja in junija.

Plodove nabiramo poleti, ko dozori. Lahko jih uživamo sveže ali pa jih pripravimo za predelavo v marmelade, želeje in podobno. Vsebujejo sladkorje, pektine, sluzo, jabolčno in citronsko kislino, soli, vitamina B in C, karotenoide in eterično olje.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo debele in čvrste maline z živo barvo.

PREHRANSKA VREDNOST

Maline so dober vir vitamina C in dietne vlaknine. Vsebujejo tudi vitamin A in B, kalij, kalcij, magnezij, železo in fosfor.

SHRANJEVANJE

Maline naj bi pojedli še isti dan po nakupu, drugače pa jih lahko shranimo v hladilniku za največ dva dni.



RECEPTI

TORTA IZ MALIN

Sestavine

Sestavine za testo:

- 175g margarine
- 90g sladkorja
- pomarančna lupina
- 1 jajce
- 250g bele moke
- 0,5 čajne žličke pecilnega praška
- cimet
- klinčki

60g orehov

Sestavine za nadev:

- 200g malin
- malinova marmelada
- konjak

Priprava

Z mešalnikom penasto umešamo sladkor in margarino. Nato dodamo nastrgano pomarančno lupino in jajce, ter moko, pecilni prašek, zmlet cimet, zmlete klinčke in zmlete orehe. Testo zavijemo v folijo in ga damo v hladilnik za 45 min.

Priprava nadeva

V posodo damo maline, malinovo marmelado in konjak, ter vse skupaj dobro premešamo.

Dve tretjini testa razvaljamo in ga položimo v namaščen pekač. Z vilicami ga večkrat prebodemmo. Maline damo na testo.

Testo ki nam je ostalo, razvaljamo, narežemo na trakove in jih položimo na nadev v obliki mreže. Pečemo 40-50 min na 190° C.

Ko je testo pečeno, počakamo da se ohladi in ga nato potresemo s sladkorjem v prahu.

MANDARINE

ZANIMIVOSTI

Mandarina (znanstveno ime *Citrus reticulata*) je drevo in plod agruma iz rodu *Citrus* (družina Rutaceae) in sicer ena od izvirnih treh vrst skupaj s citrono in pomelom. Odkar je bila splošno sprejeta teorija, da so vse ostale vrste citrusov le hibridi, ki so se v teku stoletij razvili iz teh treh vrst, je mandarina postala najuglednejši med agrumi, v kolikor je edini sladek od treh prednikov. Če pomislimo, da je danes svetovno najbolj razširjen agrum pomaranča, torej najslajši med vsemi agrumi, moramo pač priznati mandarini določene zasluge. Originalna vrsta mandarine (*Citrus nobilis*) prihaja iz Japonske in Kitajske, a v Sredozemlje so prišle prej vrste, ki so doma v Indoneziji in Indiji (*Citrus reticulata*). Sicer gre bolj za zemljepisno razdelitev, saj ni bistvenih razlik med tema vrstama, kar potrjuje odpornost rastline skozi stoletja. Danes poznamo desetine vrst, ki so pa le kultivarji, ki jih je človek pridobil s selekcijo in različnimi proizvodnimi metodologijami.

V Ameriki je najbolj razširjena vrsta mandarine satsuma ali mikan, ki je prišla leta 1876 v ZDA iz Japonske. Razen pokrajine na Kjušu, poznamo danes tudi mesto Satsuma v Alabami (ZDA), ki je dobilo ime prav po tem sadu. Na Siciliji se poleg satsume goji tudi avana ali paterno. Angleži in Američani ne uporabljajo samo izraza mandarina, pač pa tudi in predvsem tangerine, kar daje razumeti, da so jim ga sprva dovažali iz Sredozemlja. Praviloma pa sta to dve varieteti. Prava mandarina je svetlo oranžne barve in pecelj je v rahli vdolbinici. Tangerine je križanec mandarine s pomarančo, zato ima močno obarvan, skoraj rdeč olupek in pri peclju je rahlo vzbočena (kakor limona); listi so širši.

Nekateri strokovnjaki, posebno ameriški, prištevajo tudi klementine med mandarine, vendar je vprašanje sporno. Tudi klementine so namreč križanci med mandarino in grenko pomarančo, kar bi jih lahko uvrščalo z isto pravico celo med pomaranče. Trenutno je tangerine splošno sprejeta kot varieteta mandarine, klementina se pa obravnava že kot vrsta. Dejansko je slednja pokazala tako obstojne lastnosti, da se že dolgo smatra za samostojno vrsto, enakovredno na primer rožnati grenivki ali limeti. Dokončna klasifikacija pa še ni bila določena.

NAKUPOVANJE

Pri nakupovanju mandarin izberemo tiste z močnim, bleščečim olupkom.

Izogibamo se kupovanju mandarin z vidno gnilobo. Puhast izgled olupka pomeni tudi lažje lupljenje mandarin.

PREHRANSKA VREDNOST

Mandarine so dober vir vitamina C in dietne vlaknine. Vsebujejo tudi vitamin A in B, kalij, kalcij, magnezij, železo in fosfor.

SHRANJEVANJE

Mandarine shranjujemo lahko na sobni temperaturi ali v hladilniku.



RECEPTI

SOLATA IZ MANDARIN, RADIČA IN KLAČKOV

Sestavine

- 4 mandarine
- 5 glavic radiča
- 100g kalčkov
- Soladni preliv
- 150g jogurta
- 1 žlica medu
- 1 žlica limoninega soka
- sol
- bel poper v zrnju

Priprava

Radič očistimo, operemo in dobro odcedimo ter ga natrgamo na manjše liste.

Mandarine olupimo, izločimo peške in zrežemo na kocke.

Kalčke temeljito speremo in dobro odcedimo.

Soladni preliv. V skodelici gladko razmešamo limonin sok in sol, da se slednja stopi. Nato prilijemo jogurt, med in sveže mlet beli poper. Premešamo. V skledo stresemo radič, kalčke in mandarine. Prelijemo s solatnim prelivom in nežno premešamo.

MANGO

ZANIMIVOSTI

Mangovec (znanstveno ime *Mangifera*) je vedno zeleno drevo, ki zraste tudi več kot 30 metrov visoko. Koščičasti sadeži z drevesnih vej visijo na dolgih vejicah oziroma pecljih in se včasih skoraj dotikajo tal.

V Aziji ga gojijo že več kot 4.000 let, njegova pradomovina pa naj bi bila Indija. Portugalci so okoli leta 1700 mango odnesli v južno Afriko in Brazilijo. Mango danes gojijo v deželah s trop-skim in subtropskim podnebjem.

Mango je eden najbolj priljubljenih in razširjenih tropskih sadežev, saj poleg tega da je okusno sadje, vsebuje tudi veliko vitaminov.

Poznamo več kot tisoč sort manga, ki se med seboj razlikujejo po barvi in obliki. Sadeži so lahko zeleni, rumeni, oranžni ali rdečkasti; običajno so rdečkasti na tisti strani, ki je obrnjena proti soncu.

Po obliki razlikujemo okrogle in jajčaste mange, nekatere sorte pa spominjajo na obliko srca. Meso je oranžnorumeno, v sredini pa je velika koščica. Mangovo gladko in mehko meso je sladko in zelo sočno, saj vsebuje veliko vode, zato je to sadje zelo osvežilno.

NAKUPOVANJE

Po barvi lupine ne moremo ugotoviti zrelosti, saj je le ta odvisna od sorte manga in je lahko zelena, rumena ali rdeča. Ko je sadež zrel se meso na pritisk rahlo vdre. Sadež naj nima črnih madežev, saj le ti povedo da je sadež preveč zrel. Nezrel sadež je na otip trd in ima smolast okus. Mango lahko pustimo zoreti na sobni temperaturi.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje veliko vitamina C in vitamina A. Je koristen vir vitaminov B3, B5, B6, betakarotena, bakra, mangana, magnezija, kalija, cinka in pantotenske kisline.

SHRANJEVANJE

Nezrel mango lahko 1 teden hranimo pri sobni temperaturi. Če pa je mango že zrel, ga moramo hitro porabiti. Ne shranjujemo ga pri nižjih temperaturah od 8° C. Ker sadež pri zorenju oddaja plin etilen, ga ne shranjujmo poleg drugega sadja in zelenjave.



RECEPTI

MANGOVE PALAČINKE

Sestavine

300g krompirja
300g manga
2 jajci
vaniljev sladkor, Cimet,
limonina lupina
moka

Priprava

Krompir olupimo, dobro operemo in drobno naribamo. Z rokami ga dobro ožamemo. Mango operemo in narežemo na tanke lističe. K krompirju dodamo mango, jajci, vaniljev sladkor, cimet, limonino lupinico in moko po potrebi. Vse skupaj dobro premešamo.

V ponvi za palačinke segrejemo olje, dodamo 3 žlice mase in jo enakomerno razporedimo po ponvi.

Spečemo kot nekoliko debelejšje palačinke. Ko so palačinke pečene jih potresemo s sladkorjem v prahu.

MARELICE

ZANIMIVOSTI

Marelica, ki spada v družino rožnic, ima latinsko ime *Prunus armeniaca*. A ime je napačno, saj marelica ni doma iz Armenije, kot so najprej mislili, ker jo je tam opazil vojskovodja Aleksander Veliki, ampak s Kitajske.

Kitajci so marelice gojili že približno pred štirimi tisočletji, danes pa to sadno drevo, ki ima rado toploto, uspeva v pokrajinah s subtropskim podnebjem. Vzgojili pa so tudi sorte, ki jim nekoliko hladnejše podnebje ne škodi, zato marelice rastejo tudi v deželah z zmernotoplim podnebjem - vseč jim je podobno podnebje kot vinski trti, a ker cvetijo zgodaj spomladi, je veliko nevarnosti, da pomrznejo v morebitnih spomladanskih zmrzalih.

Največkrat so oranžne, obstajajo pa tudi sorte z rumenimi in rdečkastimi sadeži. Njihova koža je žametna, meso pa se običajno z lahkoto loči od koščice. Drevo marelice zraste do približno pet metrov visoko.

Marelice pri kuhanju ali pečenju postanejo zelo kisle, zato jih je potrebno precej sladkati, kar vedo vsi, ki se sami lotijo kuhanja marelične marmelade.

NAKUPOVANJE

Marelice morajo imeti značilno intenzivno rumeno ali rumeno-oranžno barvo, biti morajo lepo oblikovane in čvrste. Izbiramo sadeže z gladkim in napetim olupkom. Izogibamo se izbiri mehkih oziroma pretrdih marelic, takšnih z blede rumeno in zeleno rumeno barvo, nezrelih sadežev, ki so bili prezgodaj obrani, saj tudi kasneje ne dobijo pravega okusa. Ko so marelice enkrat obrane, ne zorijo več.

PREHRANSKA VREDNOST

Marelice so dober vir vitamina A, bakra, kalcija, kalija, kobalta, folne kisline, železa, bora, betakarotena, vitamina C in tiamina.

SHRANJEVANJE

Hranimo jih v hladilniku največ do 5 dni.

RECEPTI

MARELIČNI CMOKI

Sestavine

250g	manj mastne skute
1	jajce - rumenjaka
140g	bele moke
40g	masla
	sol
12	svežih marelic
	sladkor

Priprava

V posodo stremo skuto in jo dobro prenetemo. Dodamo še rumenjaka, moko, maslo in sol. Vse skupaj dobro prenetemo in testo zavijemo v folijo. Za 30 min ga damo v hladilnik.

Iz testa nato naredimo valj in ga razrežemo na 12 kosov. Vsak kos sploščimo, vanj damo marelico, nekaj sladkorja in nato oblikujemo cmok. Cmoke kuhamo v slani vodi približno 8 min. V ponvi stopimo maslo in z njim pokapljamo kuhane cmoke.

MELONE

ZANIMIVOSTI

Melona (*Cucumis melo*) je rastlina, družine Cucurbitaceae.

Izraz melona se uporablja tako za sadež kot za rastlino. Melone, enako kakor lubenice botanično uvrščamo med zelenjavo.

Je zelo razširjena kulturna rastlina, zaradi užitnih, sladkih in aromatičnih sadežev.

Izvirala naj bi iz Afrike (po nekaterih podatkih pa iz Azije), v petem stoletju pr.n.št. pa so jo Egipčani začeli izvažati na področje mediteranskega zaliva in v prvem stoletju n.št. se prvič pojavi v Italiji.

V začetku rimskega imperija se je uporaba melone zelo razširila, vendar se je uporabljala kot zelenjava, predvsem v raznih solatah.

V antični dobi je melona veljala za simbol plodnosti. Razlog za takšno asociacijo lahko najdemo predvsem zaradi velikega števila semen v tem sadežu in njegovi rodnosti.

Melona je nizka, enoletna plezalka. Nejene korenine lahko segajo 150 cm globoko v zemljo, listi rastejo alternirajoče in so dolgi do deset centimetrov. Melona cveti od maja do septembra z rumenimi cvetovi, od katerih se samo 10 % razvije v sadež.

Sadež je ovalne oblike z vidnimi razdelki v obliki lunic. Barvni odteki se raztezajo od svetlo rumene do zelenkaste. Meso sadeža pa je lahko od bele do oranžne barve. V notranjosti ima veliko število semen.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu smo pozorni na vonj, ki mora biti sla-dek. Ko s prstom pritisnemo ob pecelj, se mora lupina rahlo vdreti.

Prezrele melone so na otip zelo mehke.

PREHRANSKA VREDNOST

Melona vsebuje veliko kalcija, magnezija, fosforja, betakarotena in vitamina C.

SHRANJEVANJE

Zrele melone hranimo v hladilniku. Prerezane melone zavijemo v prozorno folijo, drugače bo vonj prodril v druga živila. Melonino meso lahko tudi zamrzujemo.



RECEPTI

SLADOLED IZ MELONE

Sestavine

- 1 zrela melona
- 40dag rjavega sladkorja
- 0,5l vode
- 2 žlici ruma
- 2 beljaka
- sok 3 limon
- vaniljev sladkor

Priprava

Melono otrebimo pešk, olupimo in zmeljemo. Sladkor skuhamo z vodo, dobro ohladimo in zmešamo z 0,5 l melonine kaše. Dodamo rum, limonin sok in 2,5 dl hladne vode. Stepemo trd sneg beljakov z vaniljevim sladkorjem. Narahlo zmešamo in napravimo sladoled.

Uporabimo lahko poljubno sadje.

NASHI

ZANIMIVOSTI

Nashi ali azijska hruška (*Pyrus pyrifolia*) je sadna vrsta, ki spada v isti rod *Pyrus* kot nam znane sorte evropskih hrušk.

Nashi izvira iz centralne Kitajske, kjer ga poimenujejo "li". Izraz nashi pa je japonskega izvora in dejansko pomeni hruška. Nashi naj bi nastala s križanjem navadne hruške in jabolkom Yōnashi. Gojijo jo predvsem na Japonski, južni Koreji, Kitajski, severni Ameriki, Novi Zelandiji in Avstraliji. V Evropo je prispela leta 1980, kjer je najprej povzročila veliko zanimanje, ki pa je s časom upadlo.

Od navadne hruške se razlikuje predvsem po:

- obliki, ki je okrogla, bolj podoba jabolki
- gladkem olupku, bronaste barve
- notranjost, ki je kompaktna, sočna in krokantna
- okusu, ki je sladek in aromatičen

Nashi je rastlina, ki dobro uspeva tudi v našem podnebj. Je odporna na nizke zimske temperature in bolj opčutljiva na spomladanske pozebe.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izberemo čvrste, svetleče sadeže. Na površini mora biti brez madežev.

Barva olupka se razlikuje glede na sorto od zeleno rumene, delno rdečerjave, rdečerjave do cimetove rjave.

PREHRANSKA VREDNOST

Nashi je zelo dober vir vitamina C in dietne vlaknine.

SHRANJEVANJE

Zrele sadeže hranimo v hladilniku. Njegova doba hranjenja je zelo kratka.



RECEPTI

RIŽOTA Z ZELENJAVO, RUKOLO IN NASHIJEM

Sestavine

- 25dag riža
- 15dag paradižnik
- 10dag paprika
- 15dag bučk
- 10dag pora
- 15dag nashijev
- 5dag rukole
- oljčno olje, jabolčni kis, sol, poper
- balzamični kis, peteršilj

Priprava

Riž pripravimo po navodilu na embalaži. Posebej narežemo bučke na kocke in jih na oljčnem olju na hitro popečemo. Zalijemo z balzamičnim kisom in stresemo k rižu, nashi narežemo na kocke, por na manjše kolebarčke, rukulo na rezance, papriko in paradižnik pa na kocke. Vse skupaj premešamo z rižem, kisom, začimbami in postavimo v hladilnik, da se solata dobro ohladi. Predno jo serviramo pa jo še lepo okrasimo in postrežemo s svežim peteršiljem.

NEKTARINE

ZANIMIVOSTI

Nektarine so različica breskev in so doma iz Kitajske. Po okusu so podobne breskvam, le da so malce bolj kiselkaste. Nektarin ni treba lupiti, zato so za nekatere bolj priljubljeno namizno sadje. Meso sadeža je rumeno, belo ali rahlo rdečkasto. Okus se od sorte do sorte razlikuje in je lahko slahek ali pikantno kiselkast, meso pa se z lahkoto loči od koščice. Nektarine vsebujejo tudi manj kalorij kot breskve.

Nektarine gojijo predvsem v deželah Sredozemlja, Kaliforniji, Čilu in Južni Afriki.

NAKUPOVANJE

Poznamo dve glavni sorti nektarin: tiste z belim mesom in tiste z rumenim.

Nektarine morajo biti brez odtiskov, poškodb in zelene obarvanosti. Zeleno obarvani sadeži so nezreli in neprimerni za uživanje in tudi če jih pustimo na sobni temperaturi ne bodo dozoreli. Na otip morajo biti čvrste in imeti svetleč olupek.

PREHRANSKA VREDNOST

Nektarine vsebujejo veliko kalija in fosforja ter vitamina A in C, vsebujejo tudi manjše količine vitamina B3.

SHRANJEVANJE

Zrele sadeže hranimo v hladilniku kratek čas, dva do tri dni.

RECEPTI

NEKTARINE V MARSALINEM SIRUPU

Sestavine

8	nektarin
100g	sladkorja
65ml	marsale
1	žlica kavnega izvlečka
1	vaniljev sladkor
1	palčka cimeta

Priprava

Nektarine kuhamo na pari 1 minuto. Jih ohladimo pod tekočo hladno vodo in olupimo. Na posled nektarine razpolovimo, razkoščičimo in zložimo v pekač.

V kozici pristavimo sladkor in 3 decilitre vode. Zavremo in kuhamo 10 minut. Dodamo marsalo, kavni izvleček, vaniljo in cimet. S sirupom prelijemo razpolovljene nektarine, potem pa pekač za 25 minut potisnemo v pečico na 180 °C. Nektarine med pečenjem večkrat prelijemo s sirupom, po 25 min. jih preložimo v skledo in ohladimo. Preostali sirup zavremo in pri visoki temperaturi skuhamo na tretjino. Zgoščen sirup prelijemo čez nektarine, potem pa vse skupaj ohladimo. Nektarine pokrijemo in za 12 ur postavimo v hladilnik.

PAPAJA

ZANIMIVOSTI

Papaja prihaja iz toplih tropskih in subtropskih dežel in je prava zakladnica telesu blagodejnih snovi. Papaja je doma iz Srednje Amerike, tudi njeno ime izhaja iz karibske besede apapai. Španski osvajalci so zaslužni, da so papajo spoznali tudi drugod po svetu. Ti so jo že v 16. stoletju odpeljali na Filipine, od koder se je razširila po Aziji. Papaja ima rada toplo in vlažno podnebje, zraste med pet in deset metrov visoko. Sodi v družino papajevk, ki rastejo v tropskih predelih Amerike, vse pa so pravzaprav olesenela zelišča z deblom brez vej in ne drevesa. Deblo je veliko in votlo, listi pa so spiralasto razporejeni le na vrhu rastline – zato papaja nekoliko spominja na palmo. Danes po svetu gojijo približno 50 sort papaj. Sadeži posameznih sort se med seboj razlikujejo po obliki, barvi in velikosti. Papaje so dolge od slabih 10 pa do 80 centimetrov – največje tehtajo celo več kot 10 kilogramov. Po obliki razlikujemo okrogle, hruškaste, podolgovate in jajčaste papaje. V državah ob ekvatorju plodove obirajo vse leto. Neužitna lupina je med rastjo zelena, ko sadež dozori, postane rumena ali oranžna. Tudi barva papajinega mesa je rumena ali oranžna, pri nekaterih sortah pa je zrelo meso močne oranžno-rdeče barve. V sredini sadeža se skriva ogromno majhnih črnih okroglih semen.

Odlična je surova – le narezana in pokapana z limoninim sokom. Uporablja pa se tudi pri pripravi številnih sadnih sladici, napitkov, marmelad in chutneyjev ter kot priloga mesnim jedem, ribam in morskim sadežem.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izberemo sadeže s sladkim vonjem, brez črnih madežev in brez vidnih znakov kvara. Sadež mora biti lepe oblike, pretežno rumene barve. V nekaterih obdobjih med letom ima papaja lahko pegast olupek, vendar pege ne vplivajo na kakovost sadja.

PREHRANSKA VREDNOST

Papaja je zelo dober vir vitaminov A in C, vsebuje dietno vlaknino, kalij in nekaj vitamina B1. Vsebuje tudi encim papain, ki ima podobno lastnost kot bromelin v ananasu. Papain namreč beljakovine razgrajuje v aminokisline in skrbi za nastajanje prebavnih encimov.

SHRANJEVANJE

Zrele sadeže hranimo v hladilniku kratek čas. Prerezan sadež zavijemo v prozorno folijo.



RECEPTI

SOLATA IZ PAPAJE

Sestavine

- 2 ananasa
- 8 kivijev
- 2 papaji
- 2 banani
- 4 mandarine
- 5 rdečih grenivk

Priprava

Na koščke narežemo ananas in banani. Kivije olupimo in narežemo (ali pa izdolbemo, ker je potem boljši izkoristek), mandarine narežemo na krhlje. Papaji prerežemo, izdolbemo peške, tisto, kar ostane, prav tako izdolbemo. Vse skupaj prelijemo s sokom iz stisnjenih rdečih grenivk.

POMARANČE

ZANIMIVOSTI

Pomaranča (znanstveno latinsko ime *Citrus x sinensis*) je sadež iz rodu *Citrus* (družina Rutaceae), drevo se imenuje pomaranča ali pomarančevce. Je plod davnega križanja, verjetno med pomelom in mandarino, a že stoletja uspeva kot samostojno drevo, ki se razmnožuje s potaknjenci.

Njegova domovina je Kitajska in baje so ga prinesli v Evropo šele v štirinajstem stoletju portugalski pomorščaki; v literaturi devetnajstega stoletja se še ponekod omenja kot »portugalka«. Stari latinski viri pa dajo razumeti, da so Rimljani poznali pomarančo že v prvem stoletju. Gajili so jo na Siciliji, kar bi lahko pomenilo, da je prišla iz Azije po kopnem. Obe teoriji utegneta biti pravilni. Pomaranča je najbrž res zelo zgodaj prišla po karavanskih poteh v Evropo, a se je obnesla le na dovolj topli Siciliji. Šele po stoletjih so jo podjetni Portugalci razširili po vsem svetu. Danes je to najbolj razširjen agrum na svetu in se prideluje v nešteti varietetah. Nekatere so rumene (taroko, bionda), druge rdeče (moro, sanguinela). Vsekakor se vse sladke pomaranče uporabljajo sveže; edini industrijski poseg na sadežih je pridobivanje sokov s kratko zapadlostjo, čigar stranski produkt so semena, ki so uporabna za pridobivanje olja.

NAKUPOVANJE

Pri naupu izbiramo čvrste, svetleče pomaranče, takšne, ki so za svojo velikost težke, kar pomeni, da imajo dosti soka. Pomaranče z delno zeleno olupkom so manj sladke. Pri nakupu smo pozorni da lupina ni poškodovana, plesniva, puhasta in nagubana. Mehko površina in rahla razbarvanost olupka kažejo na kvar pomaranče.

PREHRANSKA VREDNOST

Pomaranče so odlični vir vitamina C. Vsebujejo kalcij, folne kisline ter vitamin B.

SHRANJEVANJE

V hladilniku jih lahko hranimo 2 tedna.

RECEPTI

AVOKADO, KOROMAČ IN RDEČE POMARANČE V SOLATI

Sestavine

500g	koromača
100g	zelenega radiča
4	rdeče pomaranče
2	avokada
3	žlice limoninega soka
2	žlici olivnega olja
200g	jogurta
80g	gorgonzole
1	žlica balzamičnega kisa
	sol, poprova mešanica v zrnu
	1/4 žličke koriandrovih semen

Priprava

Radič operemo in narežemo na trakove. Pomarančo olupimo in narežemo tanke krlje. Avokado olupimo, razpolovimo in razkoščičimo. Narežemo ga na rezine. Koromač očistimo, operemo in obrišemo. Razkosamo ga na četrtine, odstranimo trdi srednji del, potem pa ga narežemo na tanke rezine. Zelenje prihranimo. V ponvi segrejemo olivno olje in 5 minut pražimo narezan koromač. Medtem v globokem krožniku z vilicami gladko stremo ter razmešamo gorgonzolo, jogurt in kis. Začinimo s soljo, sveže mleto poprovo mešanico in strtimi koriandrovimi semeni. Koromačevo zelenje grobo sesekljam.

RIBEZ

ZANIMIVOSTI

Grozdičje ali ribez (znanstveno ime *Ribes*) je rod okrog 150 vrst kritosemenk, in ga navadno obravnavamo kot edini rod v družini kosmuljev (Grossulariaceae). Klasično nahajališče rodu so vsa zmerna območja severne poloble z zmerno klimo.

Rod *Ribes* vključuje črno in rdeče grozdičje, kosmuljo in okrasne rastline. Vključuje sedem podrodov. Nekateri taksonomi kosmulje, četudi obstaja hibrid kosmulje in črnega ribeza josta, uvrščajo v samostojen rod *Grossularia*.

NAKUPOVANJE

Pri nakupovanju izbiramo ribez, ki ima sijoče in napete jagode. Tako jagode kot pecelj morajo imeti svež izgled.

PREHRANSKA VREDNOST

Ribez je zelo bogat vir vitamina C. Vsebuje tudi kalij, kalcij, magnezij, fosfor in žveplo, betakarotene, vitamine B-skupine in pektin.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v plastičnih košaricah v hladilniku za dan ali dva. Lahko ga tudi shranimo v zamrzovalniku.

RECEPTI

RIBEZOV SOK

Sestavine

10kg ribeza
10lit vode (prekuhane in ohlajene)
8dag vinske kisline
na 1 l soka 1 kg sladkorja

Priprava

Ribez (z rokami ga premečkamo), vodo in vinsko kislino pustimo 2 dni v posodi. Potem precedimo in dodamo na 1 l soka 1 kg sladkorja. Vlijemo v plastenke.

SLIVE

ZANIMIVOSTI

Divje slive so rasle v Aziji že vsaj pred 2000 leti. Prvi so jih pridelovali Sirci, kasneje pa tudi Rimljani. V Evropo so sadež prinesli križarji.

Danes pridelujejo slive v vseh deželah z zmernim podnebjem. Obstaja več kot 2000 različnih vrst sliv, ki zorijo od poletja do jeseni. Razlikujemo med tremi večjimi skupinami: evropskimi, japonskimi in zahodnoazijskimi slivami.

Plodovi slive so lahko veliki in okrogli do majhni in ovalni, po barvi pa od vijoličasto rdeče do rdečerumeno. Meso sadeža je oranžno ali rumeno, večinoma sočno, po okusu pa je lahko sladko (namizne slive) ali rahlo kiselkasto (slive za kuhanje).

NAKUPOVANJE

Pri nakupu sliv moramo biti pozorni, da le te niso poškodovane. Imeti morajo lepo barvo, napet olupak, ki se na dotik ne sme vdreti. Slive morajo imeti lep prijeten vonj.

Neprimerne za nakup so trde slive, saj pomeni, da niso še dosegle optimalno zrelost, takšne z bledo barvo olupka in rjevim madeži.

PREHRANSKA VREDNOST

Slive so dober vir kalija in dietne vlaknine. Vsebujejo tudi vitamine A in C, kalcij, fosfor, riboflavin in niacin.

SHRANJEVANJE

Hranimo jih v hladilniku, približno 2 dni. Zrele slive hitro gnijejo zato jih čim prej porabimo. Lahko jih tudi shranimo v zamrzovalniku za nekaj mesecev.



RECEPTI

SLIVOVİ CMOKI

Sestavine

0,5kg krompirja
15dag moko/pol ostre, pol mehke
1 jajce
1 žlica margarine ali masla
20 manjših sliv
20 majhnih kock sladkorja
sol in malo naribanega muškata oreščka,
maslo, drobtine, sladkor in cimet po okusu
malo soli

Priprava

Krompir skuhamo, olupimo in pretlačimo. Še toplemu primešamo maslo, sol, muškatni orešek, jajce in moko. Na hitro ugnemo testo. Razvaljamo ga na pol cm debelo in razvlečemo na 5x5 cm velike krpe. V vsako zavijemo po eno slivo v kateri je namesto koščice kocka sladkorja. Testo pazljivo zvijemo v cmok in jih kuhamo v malo slani vreli vodi. Ko priplavajo na vrh so kuhani. Prelijemo jih s popraženimi drobtinami, sladkamo po okusu. Po vrhu potresemo tudi malo cimeta. Upam, da vam bodo uspeli.

ARTIČOKE

ZANIMIVOSTI

Že antični Grki in Rimljani so poznali artičoko. V času največjega razcveta in moči so jo gojili kot zelenjavo in kot okrasno rastlino. Pripravljali so jo kuhano ali surovo. Nato so pozabili nanjo in šele v prejšnjem stoletju so odkrili njeno zdravilno moč pri obolenjih jeter in žolča.

Artičoka je bodeči nežni podobna rastlina, ki zraste do 120 cm visoko. S srebrnosivimi listi in barvitimi cvetovi vijoličaste barve bi prej sodila v cvetlično gredo kot v zelenjavni vrt. Je večletnica, čeprav vrtnarji priporočajo sajenje vsaki dve leti. Vzgojimo jo lahko s semenom ali z ukoreninjenjem stranskih poganjkov.

Pri nas jo gojimo na Primorskem, saj je občutljiva na mraz.

Rastlina ima poseben vonj in močan grenak okus. Poznamo veliko vrst artičok. Razlikujejo se po velikosti, obliki in barvi plodov in po bodicah na luskastih listih. Gurmani prisegajo na vrste, ki nimajo bodic. Plodovi morajo biti mladi, sveži in čvrsti. V nekaterih deželah jo imajo za afrodiziak. Cvet, ki ga uživamo nima posebne zdravilne moči. Zdravilne učinke imajo predvsem listi in gomoljasta korenina.

NAKUPOVANJE

Velikost artičoke ne določa nujno njene kakovosti. Pri nakupu izberite takšne z tesno, kompaktno, težko glavo, ki se ob pritisku nežno upogne. Listi morajo biti zelene, škrlatne ali bakrene barve.

Artičoke ne smejo imeti suhih ali biti brez listov.

PREHRANSKA VREDNOST

Artičoke so dober vir vitamina C in tiamina. Vsebuje vitamin K, betakaroten, kalcij, folno kislino, kalij, fosfor, magnezij, natrij in niacin.

SHRANJEVANJE

Artičoke shranjujemo v propustni plastični vrečki v hladilniku.

RECEPTI

NADEVANE ARTIČOKE

Sestavine

	limonin sok
	peteršilj
	sol, poper, olivno olje
4	artičoke
1	strok česna

Priprava

Izberemo srednje velike artičoke, ki smo jih dobro oprali in odstranili trše zunanje liste.

Nasekljamo česen in peteršilj.

Nato odrežemo konice listov, odstranimo bete in artičoke narahlo pritisnemo ob površino da se listi razprejo.

Artičoke polagamo v vodo v katero smo dali limonin sok, da med sušenjem ne potemniijo. Obrnjene odlagamo na kuhinjsko krpo in pustimo da tekočina odteče iz njih.

Nato jih nadevamo s sesekljanim peteršiljem in česnom ter jih solimo in popramo.

Zložimo jih pokončno v naoljen pekač, pokapamo z olivnim oljem in pečemo 20 min na 200° C.

BROKOLI

ZANIMIVOSTI

Brokoli spada v družino križnic, v kateri so tudi zelje, ohrovt, cvetača, brstični ohrovt in kolera-ba. Na prvi pogled je podoben cvetači, vendar pa so cvetni popki temno zelene ali vijolične barve. "Glavo" iz cvetov, ki spominja na drevesno krošnjo, obkrožajo listi, ki pa glave ne prekrivajo tako kot pri cvetači, zato se cvetovi obarvajo zeleno.

Steblo je običajno precej debelo. Najbolj razširjena sorta brokolija ima zelene cvetove, redkejša pa so sorte z vijoličnimi, belimi ali rumenimi cvetovi.

Domovina brokolija je Bližnji vzhod, njegovega prednika pa so gojili že pred 8.000 leti. Brokoli so prvi vzljubili Rimljani, ki so ga imenovali tudi pet zelenih Jupitrovih prstov, a veliko zapisov o tej oboževani zelenjavi niso zapustili.

Brokoli so torej najprej jedli prebivalci današnje Italije. Šele v 16. stoletju ga prvič omenijo Francozi, v Francijo naj bi brokoli pripotoval s Katarino Medičejsko. V angleškem slovarju iz leta 1724 pa o brokoliju govorijo celo kot o "italijanskem belušu". "Glavo ima kot cvetača in steblo kot beluš," so zapisali Američani o brokoliju.

NAKUPOVANJE

Izbiramo brokoli s čvrstimi, kompaktnimi glavami. Pri nakupu brokolija smo pozorni, da nima uvelih listov, da ima svežo modro zeleno barvo barvo glave.

Izogibamo se nakupu brokolija z odprtimi in rumeno obarvanimi cvetovi. Če je glava brokolija obarvana rumeno ali vijoličasto pomeni, da brokoli izgublja okus in da je začel cveteti.

PREHRANSKA VREDNOST

Brokoli vsebujejo koencim Q10, vitamin A in C, kalij, kalcij, fosfor in železo. So tudi dober vir folacina, riboflavina in vitamina E.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga zavitega v prozorno folijo v hladilniku. Porabimo jih v nekaj dneh, saj so hitro pokvarljivi.



RECEPTI

BROKOLIJEVA SOLATA

Sestavine

500g	brokolija
300g	korenja
1	čebula
2	stroka česena
6	žlice olivnega olja
6	žlic kisa
peteršilj, sol, poper, drobnjak, koper	

Priprava

Brokoli dobro operemo in ga razdelimo na cvetke. Damo ga v osoljeno vodo in ga kuhamo približno 8 minut. Nato ga splaknemo s hladno vodo in dobro odcedimo. Korenje dobro operemo in narežemo na poljubne koščke. V slani vodi ga kuhamo 8 minut, nato ga splaknemo pod hladno vodo in dobro odcedimo. Čebulo olupimo in nasekljamo na majhne koščke. Česen olupimo in sesekljamo. Peteršilj, drobnjak in koper operemo in sesekljamo. Dobro premešamo, dolijemo olje in kis, ter dodamo še sol in poper.

V posodi zmešamo brokoli in korenje, ter prilijemo preliv z zelišči.

Solato dobro premešamo in jo za nekaj časa postavimo v hladilnik.

BRSTIČNI OHROVT

ZANIMIVOSTI

Brstični ohrovt je ena od najmlajših vrst zelja. Vzgojili so ga pred 100 leti v okolici Bruslja.

Majhne mini zeljnate glave rastejo na stebelu, ki doseže v višino kakih 80 do 100 cm. Brstiči imajo lahko v premeru več kot 4 cm, njihova velikost pa je odvisna od sorte. Barva brstičev variira od svetlozelene do temnozelene, lahko pa so tudi rdečkasto obarvani.

Pridelujejo ga predvsem v Avstriji, Nemčiji, Franciji, Veliki Britaniji, Nizozemski in Belgiji.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izberemo majhne, čvrste in kompaktne brstične ohrovt s stisnjenimi listi in svelo zelene barve.

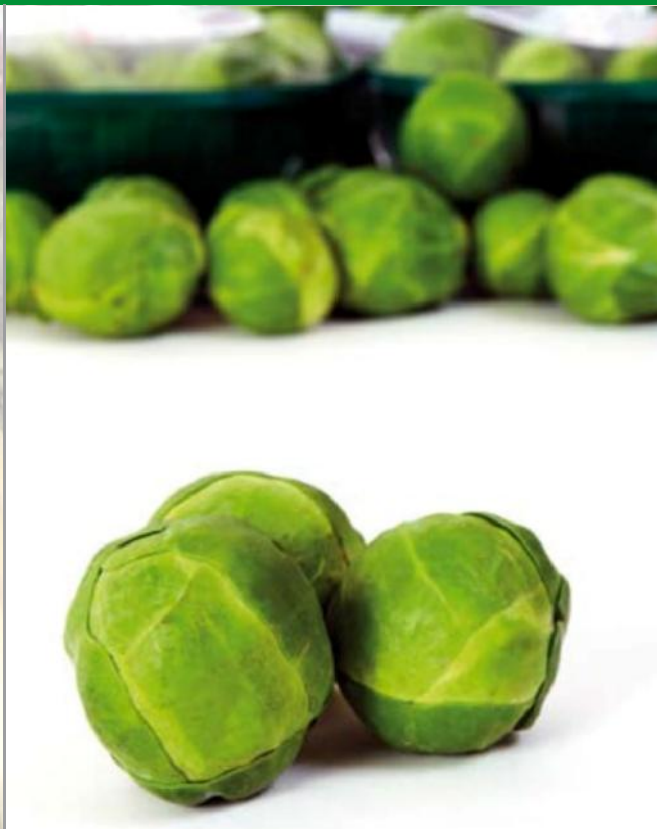
Brstični ohrovt mora biti brez črnih madežev.

PREHRANSKA VREDNOST

Brstični ohrovt je izvrsten vir vitamina C. Vsebuje zmerne količine dietne vlaknine, železa, kalija, kalcija, magnezija, fosforja, betakarotena, folne kisline, vitamina E in riboflavina.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jih v plastični košarici v hladilniku. Porabimo jih v nekaj dneh, saj so hitro pokvarljivi.



RECEPTI

POPEČEN BRSTIČNI OHROVT

Sestavine

700g brstičnega ohrovt
300g čebule
60g lešnikov
150g sira - Edamec
30g masla
4 jajca
3,5dl sladke smetane
timijan, poper, muškati orešek, sol

Priprava

Očistimo brstični ohrovt in ga kuhamo v osoljenem kropu 7 min. Stresemo ga na cedilo in prelijemo z mrzlo vodo. Čebulo olupimo in na drobno sesekljamo. Prav tako sesekljamo lešnike. Sir naribamo. Na maslu prepražimo čebulo. Dodamo lešnike in timijan. Pustimo, da se ohladi. Nato primešamo brstični ohrovt in polovico naribanega sira. Damo v model za narastke. Razžvrkljamo jajca in smetano. Solimo in popramo. Začinimo s muškatnim oreščkom. Prelijemo čez sestavine v pekaču in potresemo s ostankom naribanega sira. Pečemo v pečici 45 min pri 200 stopinjah. Če se prekmalu zapeče, prekrijemo z alu folijo.

BUČKE

ZANIMIVOSTI

Bučke (latinsko ime Cucurbita pepo) so lahko rumene, zelene ali svetlo zelene barve in imajo običajno obliko podobno kumari.

Na kulinarčni ravni se bučko obravnava kot zelenjavo, ki jo je potrebno kuhati. Biološko pa je bučka nedozorel sadež, ki nastane iz ženskega cveta. Za prehrano se običajno pobira še nedozorele bučke, z mehкими semeni in velikosti od 8 do 20 cm. Zrele bučke so vlaknate in neprivlačne za uživanje. Posebna kulinarčna specialiteta pa so tudi cvetovi bučke.

Bučke proizvajajo države Sredozemlja, Avstrija, Nemčija, Velika Britanija in Nizozemska.

Bučke izvirajo iz orjaških buč, ki so doma v Južni Ameriki, Mehiki in Zahodni Indiji. Saj je v Italijansekem kakor v Slovenskem jeziku ime bučke pomanjševalnica imena buča. V Evropo so najverjetneje prišle v času Evropske kolonializacije Američanov.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izberemo ravne bučke z gladkim in svetlečim olupkom.

Bučke morajo biti na otip čvrste in ne smejo imeti znakov odrgnin. Konice ne smejo biti izsušene in nagnite.

PREHRANSKA VREDNOST

Bučke so dober vir vitamina C in vsebujejo malo natrija. Vsebujejo tudi veliko kalcija, magnezija, kalija, betakarotena ter fosforja.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jih v plastični košarici v hladilniku. Shranjujemo jih ločeno od druge zelenjave, drugače začnejo gniti.



RECEPTI

NARASTEK IZ BUČK

Sestavine

- 1 žlička olivnega olja
- 3 bučke
- 1 čebula
- 300ml paradižnikove mezge
- timijan, sol, poper

Priprava

Jena posodo premažemo z oljem in vanjo položimo polovico na tanko narezanih bučk.

Potresemo s polovico nasekljane čebule.

Nato dodamo polovico paradižnikove mezge in jo potresemo z nekaj timijana, posolimo in popopravimo.

Dodamo preostale bučke in čebulo. Solimo in popopravimo.

Na vrh pa dodamo še preostalo paradižnikovo mezgo.

Posodo prekrijemo z alu folijo in pečemo 45 min na 190°C.

BLITVA

ZANIMIVOSTI

Blitva (*Beta vulgaris* var *cicla*) je zelenjava iz družine *Chenopodiaceae*.

Botanično gledano je blitva v sorodu z rdečo peso.

Blitva je v mnogih vrtovih zamenjala špinačo. Uporablja se namreč praktično na isti način, poleg tega pa je za gojenje manj zahtevna ter bolj prenaša ekstremne vremenske pogoje, kot je poletna vročina in poznojesenski mraz. Blitvine liste in stebila lahko vsakega posebej pripravljamo na različne načine - liste kot špinačo, stebila pa kot beluše. Tudi mlade rastlinice, ki nam ostanejo po redčenju so uporabne, na primer kot sveža solata.

Blitva najverjetneje izvira iz obalnih področij Sredozemlja.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu smo pozorni na izbiro blitve s čvrstimi stebli in listi intenzivno zelene barve. Blitva ne sme imeti porjavelih ali zbledelih listov.

PREHRANSKA VREDNOST

Blitva vsebuje veliko kalija, kalcija, magnezija, železa, folne kisline, vitaminov B1, B2, beta karotena in veliko vitamina C.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jo v predalu za zelenjavo v hladilniku, približno dva dni.



RECEPTI

PITA IZ BLITVE IN SKUTE

Sestavine

300g vlečenega testa
300g polnomastne skute
3 jajca
180g kisle smetane
200g blitve
sol

Priprava

Pekač namastimo in ga obložimo z vlečenim testom. Testo naj sega čez rob, da bomo z njim lahko prekrili pito.

V posodi zmešamo skuto, jajca, nekaj kisle smetane, kuhano blitvo in sol.

V to zmes nato namakamo liste vlečenega testa in jih polagamo v pekač. Na koncu vse skupaj prekrijemo s testom, ki sega čez rob.

Premažemo s preostalo kislom smetano in pečemo 45 min na 175° C.

CVETAČA

ZANIMIVOSTI

Cvetača (*Brassica oleracea*) spada v družino križnic in je najbolj razirjena med njimi. Doma je v Sredozemlju.

Cvetača je skrita za debelo plastjo zunanjih listov, tako da težko ugotovimo optimalni čas zorenja. Kadar jo utrgamo prepozno, postane roža zdrobasta in ohlapna. Če se listi razprejo preveč na široko, zadostuje že nekaj ur, da se cvetača pod sončnimi žarki obarva rumenkasto. Poleg bele cvetače poznamo še vrste z vijoličastimi in zelenimi rožami. Vijoličasta cvetača med kuhanjem postane zelene barve.

Dandanes cvetačo gojijo po celem svetu, največ pa je pridelajo v Evropi in Aziji.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu cvetače smo pozorni na njen vonj. Izbiramo cvetačo s čisto in belo glavo. Cvetovi v glavi morajo biti čvrsti in kompaktni. Pri nakupu cvetače smo pozorni, da nima uvelih listov, porumenele ali odprte cvetove.

Cvetača ne sme imeti črnih madežev.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje kalcij, magnezij, kalij, bor, folno kislino, betakaroten ter vitamin C.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jo v predalu za zelenjavo v hladilniku, približno tri dni.



RECEPTI

CVETAČNA JUHA Z DROBNJAKOM

Sestavine

800g cvetače
1 čebula
1 žlica masla
50g parmezana
1l vode
por, zelenjavna kocka, drobnjak, sol

Priprava

Vodo zavremo in v njej raztopimo zelenjavno kocko.

Čebulo sesekljamo. Por operemo in narežemo na kolesca. Cvetačo operemo in razdelimo na cvetke.

Čebulo, por in cvetačo stresemo v juho in kuhamo približno 20 min.

Dodamo še maslo in sol.

Juho nalijemo v skodelice in potresemo s parmezanom in sesekljanim drobnjakom.

ČEBULA SPOMLADANSKA

ZANIMIVOSTI

Pomladanska čebula še ni tako polna žveplovih spojin, ki čebuli vtisnejo ostrino. Je sveža in hkrati pikantnata, da jo lahko pojemo kar precej. V tujini je na prodaj več vrst pomladanske čebule, mi pa smo zadovoljni kar z običajnim čebulčkom. Če imamo možnost, se oskrbimo s tako imenovanim stoletnim lukom oziroma šopasto čebulo. Nikoli ne odebeli, vse poletje ostane bela, brez luskolistov.

Redno uživanje pomladanske čebule čisti kri, znižuje raven škodljivega holesterola in obenem zvišuje raven koristnega holesterola HDL. Že stari Grki in Rimljani so vedeli, da uživanje čebule pomaga zniževati krvni tlak.

Sveža čebula nam lahko pri čebeljem ali osjem piku v ustni votlini reši življenje? Če takoj po piku prežvečimo čebulo, lahko ublažimo otekline in preprečimo zadušitev.

Ta zelenjava se ujema z vsemi slanimi jedmi, posebej presnimi. S pomladansko čebulo lahko pripravimo zeliščno skuto, namaze, dodajamo jo juham, enolončnicam, solatam in mesnim jedem. Kuhanim jedem jo dodajamo, tik preden jih postrežemo.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo srednje dolgo spomladansko čebulo s svežimi temno zelenimi listi in tanko čebulico.

PREHRANSKA VREDNOST

Spomladanska čebula je zelo dober vir vitamina C in kalcija. Vsebuje tudi vitamin A in kalij, nekaj niacina, fosforja, železa, in tiamina.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jo v predalu za zelenjavo v hladilniku, približno tri dni. Za toplotno shranjevanje in zamrzovanje ni primerna.

RECEPTI

ZAVITKI S SPOMLADANSKO ČEBULO

Sestavine

200g	pasirane špinače (listov)
250g	skute
250g	feta sira
8	spomladaniskih čebul
1	jajce
6	listov vlečenega testa
40g	masla
	sol

Priprava

Uporabimo lahko zamrznjeno špinačo (odstranimo odvečno vodo), jo pokuhamo do mehkega. Nato jo pustimo na strani, da se ohladi. Odstranimo odvečno tekočino. Zmešamo skuto, feta sir, špinačo, spomladansko čebulo in jajce. Liste vlečenega testa premažemo z maslom in razporedimo pripravljeno maso na daljšo stran testa. Testo ob konci zavijamo in zvijemo v tesno rolo. Zavitke lahko premažemo z maslom in posujemo s sezamovimi semeni in jih pečemo v pečici na 200°C, 30 min. Oziroma dokler ne porajvijo.

ČEBULA

ZANIMIVOSTI

Čebula (znanstveno ime *Allium cepa*) je rastlina, ki se široko uprablja v prehrani. Spada v družino lukovk (*Alliaceae*).

Čebulo so poznali v Egiptu že 3000 let pred našim štetjem. Približno petdeset let pr.d.nš.št. so jo v Evropo, čez Alpe, prinesli rimski vojaki kot sestavino svoje prehrane.

Dandanes čebulo pridelujejo po celem svetu v zmernem podnebnem pasu.

Pri nas se v glavnem prodajajo le tri do štiri različne sorte čebule, dejansko pa obstaja ogromno različnih sort teh lilijevk, ki se razlikujejo po obliki in barvi. Obstaja sorta čebule, ki je dolga 30 cm in rdeča, druge sorte so majhne in bele (srebrna čebula). Pri nas so najbolj priljubljene enoletne sorte (spomladanska čebula) in jedilna čebula. Jedilna čebula ima zelo začinjen in oster okus, medtem ko je okus spomladanske čebule bolj nežen, pri tej sorti pa lahko jemo tudi zele-

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo težke, svetleče, čiste in lepo oblikovane čebule, katere so suhe in imajo majhen vrat. Čebula ne sme imeti zelenih odtenkov ali gnilobe.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje vitamin C, železo, cink, kalcij, magnezij, kalij, fosfor, folno kislino, betakaroten in kvercetin in alicin.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jo v hladnem, suhem, temnem prostoru v odprtih vrečah ali zabojčkih. Ne shranjujemo jo v hladilniku ali v plastičnih vrečah, ker bi to posbešilo njeno gnitje.



RECEPTI

ČEBULNI KRUH

Sestavine

30g	kvasa
500g	bele moke
1	žlica sladkorja
3dl	vode
200g	ržene moke
100g	čebule
1dl	sončničnega olja
1	rumenjaka
	sol

Priprava

V skledo damo kvas, dodamo mu žličko moke, žličko sladkorja in malo mlačne vode. Dobiti moramo gosto maso. Skledo pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem 15 min.

Čebulo olupimo in sesekljamo. Prepražimo jo na žlici olja. V skledo damo obe moki, prepraženo čebulo, kvasec, olje, sol in toliko mlačne vode, da dobimo gladko testo. Testo rahlo pomokamo, pokrijemo in pustimo vzhajati približno 30 min. Testo še enkrat zgnetemo, oblikujemo ga v hlebec in ga položimo na pekač obložen s papirjem za peko. Testo pokrijemo in pustimo vzhajati še 20 min. Testo nato premažemo z rumenjacom. Na vrhu z nožem zarežemo 3 črte.

Kruh pečemo 60 min na 180° C.

ČESEN

ZANIMIVOSTI

Česen (znanstveno ime *Allium sativum*) je vrsta iz družine lukovk. Njene bližnje sorodnice so čebula, šalotka in por. Zraste do 60 cm visoko. Cveti v socvetju. Pod zemljo ima čebulico s stroki, ki jih uporabljamo pri kuhanju.

Človeštvo ga goji že več kot 5000 let. Izvira iz srednje Azije. V zgodovini so mu pripisovali vrsto lastnosti, med drugim, da zdravi koze in zlome. Česen je znan kot odličen antibiotik, zato je bil zelo cenjen že od nekdaj - častili so ga tako v osrednji Aziji kot v starem Egiptu.

O česnu obstaja tudi legenda, da odganja vampirje, varuje pred zlimi duhovi in straži pred ljubosumnimi nimfami, ki terorizirajo noseče ženske in zaročene device. Omeniti moramo tudi afrodizične moči česna, o katerih se govori že stoletja.

Pripomore k redkejši krvi, zaradi česar lahko prepreči težave s krvnim obtokom, kap, bolezni srca in trombozo; poleg tega znižuje raven holesterola v krvi, širi krvne žile in umiri krvni tlak.

Je odlično zdravilo za vse vrste vnetij v prsnem košu, koristi pri prehladih, gripi in vnetju ušes, učinkovito blaži vnetja prebavil, kot sta vnetje želodčne in črevesne sluznice ter griža, uporabljamo pa ga tudi proti črevesnim parazitom.

Pomaga uravnati sladkor v krvi, zato lahko blaži tudi sladkorno bolezen tipa 2.

NAKUPOVANJE

Glave česna morajo biti čvrste in polne. Česen ne sme imeti puhastih ali nagnitih strokov. Glave česna so lahko bele barve ali škrlatno bele, odvisno od sorte.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje kalcij, kalij, fosfor, vitamin C in alicin.

SHRANJEVANJE

Cele glave česna shranjujemo v suhem, zračnem prostoru. Očiščene stroke česna lahko shranjujemo v predalu za zelenjavo v hladilniku ali v zamrzovalniku.



RECEPTI

TRŽAŠKA OMAKA

Sestavine

česen
sveži peteršilj
extra deviško olivno olje

Priprava

Česen očistimo in drobno narežemo. Peteršilj operemo in ga sesekljamo na drobno. Zmešamo olivno olje, česen in peteršilj. Omaka se odlično podaja ribjim jedem, lahko jo pa po želji uporabimo h kateri koli jedi.

ENDIVIJA

ZANIMIVOSTI

Endivija je zimsko solata, katera se naravno vzgaja v zimskem obdobju v primorskih krajih. Njena država porekla je Indija.

Smatra se za oplemeniteno vrsto solate, vendar pripada družini cikorijske. V primerjavi z navadno solato je trša, bolj žilava in grenka, ima manj vitaminov in večjo energijsko vrednost.

Njena prednost je, da jo lahko svežo jemo čez celo zimo ali jo lahko kuhamo in pečemo. Če jo narežemo in nekoliko krat splahnemo lahko ublažimo njeno grenkobo.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu moramo biti pozorni da listi niso uveli.

Endivija mora imeti zunanje liste intenzivno zelene barve, srček v sredini pa rumeno zelene barve.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje kalij, fosfor, kalcij, železo, provitamin A in vitamina B in C. Endivija vsebuje inulin, ki ji daje rahlo grenak okus.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jo v plastični vrečki v hladilniku 2 dni.



RECEPTI

ENDIVIJA S SEZAMOVIMI IN LANENIMI SEMENI

Sestavine

- 200g endivije
- 100g rdečih redkvic
- 1 žlička sezamovih semen
- 1 žlička lanenih semen
- 2 žlici olivnega olja
- 1 žlica jabolčnega kisa
- sol

Priprava

Solato očistimo, operemo in temeljito odcedimo. V suhi ponvici počasi svetlo prepražimo sezamovo seme.

Redkvice očistimo, operemo in zrežemo na kolesca.

Odcejene solatne liste natrgamo v skledo.

Solatni preliv: V skodelici gladko razmešamo kis in sol, da se slednja stopi. Nato med stepanjem postopoma vmešamo olivno olje.

Solato začinimo s prelivom in na hitro premešamo.

FIŽOL

ZANIMIVOSTI

Fižol (znanstveno ime *Phaseolus*) je domače ime za rod rastlin iz družine metuljnic (*Fabaceae*) in njihova velika semena, ki se uporabljajo kot hrana ali krma. Nam najbolj poznan je navadni fižol (*P. Vulgaris*).

Domovina fižola je Južna Amerika. Pred davnimi leti so ga že Indijanci sadili skupaj s koruzo, bučami in konopljo. Uživali so zelenega in posušenega, pa tudi fižolovi listi so bili priljubljeni. V Evropi se prvič omenja leta 1542, Slovenci pa smo ga začeli gojiti v 17. stoletju. Legenda pravi, da se je veliki puščavnik sv. Simon na smrtni postelji zaradi lakote, ki je vladala, odrekel mesu in si je za poslednjo jed zaželel krožnik fižola. V srednjem veku so fižolu rekli meso ubogih. V zvezi s fižolom so imeli v Prekmurju in v Beli Krajini kar precej navad in običajev. Fižol, kuhan na mleku ali na vodi in nezabeljen, je bil včasih postna jed.

Fižol je danes nenadomestljiva skupina zelenjave. Med povrtninami ima suho fižolovo zrnje visoko energijsko vrednost, saj 100 g vsebuje 335 kalorij. To vrednost predstavljajo ogljikovi hidrati, ki zavzemajo 55 odstotkov od vseh sestavin v zrnju. Lupina suhega zrna je celulozna in teže prebavljiva.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu svežega fižola moramo biti pozorni da stroki niso suhi in uveli. Fižol mora biti brez madežev.

PREHRANSKA VREDNOST

Z rednim uživanjem fižolovih jedi telo bogatimo s fosforjem, magnezijem, kalcijem, železom in kalijem. Ker vsebuje fižol malo natrija in veliko kalija, učinkuje diuretično. Vsebuje tudi vitamine iz B skupine, karotin in vitamin C in folne kisline.

SHRANJEVANJE

Suhega shranjujemo v suhem in hladnem prostoru, kuhanega pa v hladilniku.

RECEPTI

FIŽOLOVA SOLATA Z OREHI

Sestavine

500g suhega fižola
100g orehi
čebula, kis, peteršilj, poper, sol

Priprava

Fižol namočimo čez noč, nato ga skuhamo v osoljeni vodi.

Dodamo na drobno sesekljano čebulo in mlete orehe.

Solimo, popramo in dodamo veliko žlico sesekljanega peteršilja.

Po okusu okisamo.

Solato pustimo v hladilniku stati najmanj dve uri.

FIŽOL STROČJI

ZANIMIVOSTI

Stročji fižol je hrana, ki krepi vse telo. Med drugim nas zalaga z beljakovinami in predvsem z rudninami. Menda ga ni pomembnejšega telesnega organa, ki ga stročji fižol ne bi spravil k živahnejšemu delovanju. Ne le jetra in žolčnik, še posebno hvaležna mu je trebušna slinavka, ker pripomore k bolj uravnovešeni presnovi ogljikovih hidratov. Posebno sveže stisnjen sok stročjega fižola zelo olajša njeno delo in je lahko v pomoč sladkornim bolnikom.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu moramo biti pozorni da stroki niso trdi in uveli. Fižol mora biti brez madežev.

PREHRANSKA VREDNOST

Stročji fižol vsebuje veliko vitamina C, folne kisline in železa.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v predalu za zelenjavo v hladilniku.



RECEPTI

ZELENJAVNE KOCKE

Sestavine

300g	korenja
300g	stročjega fižola
300g	svežega graha
5	jajc
6	žlic parmezana
3	žlice mleka
4	žlice drobtin
	peteršilj, sol, poper
2	žlici olja

Priprava

Korenje narežemo na kocke. Fižol narežemo na koščke.

Vsako zelenjavo skuhamo posebej v slani vodi. Nato jo dobro odcedimo.

Pečico ogrejemo na 200 stopinj.

V skledi stepemo jajca in zmešamo skupaj s parmezanom, mlekom, drobtinami in sesekljanim peteršiljem. Solimo in popramo. Dodamo narezano korenje, stročji fižol in grah. Dobro premešamo.

Pravokoten pekač namažemo z oljem, vanj stresemo maso in damo v ogreto pečico.

Pečemo približno 20 min. Pustimo, da se malo ohladi in narežemo na kocke.

GOBE

ZANIMIVOSTI

Goba je mesnato, od nekaj milimetrov do več 10 centimetrov veliko plodišče nekaterih vrst gliv (Mycophyta), v katerem nastajajo spore. Z izrazom goba lahko imenujemo tudi celotni organizem s takim plodiščem (Macromycetes). Gobe živijo kot gniloživke (saprofiti), zajedavke (paraziti) ali v sožitju (simbiozi) z drugimi organizmi. Gobe gniloživke si energijo in potrebne organske snovi priskrbijo tako, da razkrajajo odmrle organske ostanke. Gobe, kot skupina organizmov z makroskopskim plodiščem, niso sistematska kategorija, saj si niso vse v ožjem sorodu. Med gobe prištevamo nekatere zaprtotrosnice (Ascomycetes), npr. mavrah in tartufi, kot tudi nekatere prostotrosnice (Basidiomycetes), npr. jurčke, lisičke in mušnice.

Nekateri ljudje lahko jedo gobe brez težav, pri drugih pa nekatere vrste gob povzročijo bruhanje ali drisko. Še več, pri nekaterih ljudeh tudi popolnoma užitne gobe povzročijo alergično reakcijo. Zanimivo je tudi, da so nekatere vrste gob strupene, ko so surove, če pa jih prevremo in skuhamo, postanejo užitne. Nekatere gobe so strupene, če jih uživamo skupaj z alkoholom, druge pa postanejo strupene, če jih pojemo preveliko količino. Nekatere gobe so lahko halucinogene.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu moramo upoštevati tri faktorje: svežost, barvo in obliko gob. Izbiramo gladke, čiste, bele gobe.

PREHRANSKA VREDNOST

Gobe so dober vir riboflavina in niacina. Vsebujejo tudi folno kislino, vitamin B12 in proteine.

SHRANJEVANJE

Gobe shranjemo v rjavi papirnati vrečki v hladilniku.



RECEPTI

GOBE S SIROM

Sestavine

120g	šampinjonov
700g	brancina
1	paradižnik
1	limona
	olivno olje
	sol, poper, drobnjak, peteršilj

Priprava

Šampinjone operemo in jih narežemo na tanke lističe.

Brancina prerežemo, očistimo in operemo. Odstranimo mu kožo, fileje pa narežemo na tanke rezine.

Gobe razporedimo po nepregornem pladnju in nanje zložimo ribje fileje. Solimo, popramo in pokapljamo z oljem.

Pladenj pokrijemo z alu folijo in pečemo 3 min na 200° C.

Nato odstranimo folijo, ribe potresemo s sesekljanim drobnjakom, peteršiljem in nanj položimo rezine limone in kocke paradižnika.

GRAH

ZANIMIVOSTI

Grah (znanstveno ime *Pisum sativum*) je druga najpomembnejša stročnica, ki se uporablja v prehrani prebivalstva. Uporablja se lahko svež v obliki solat ali kuhan, podobno kot fižol. Od fižola se razlikuje po barvi in obliki zrna, zrno je okrogle oblike. Zgodovinsko je grah starejšega izvora kot fižol, arheologi menijo da je bil poznan pred več kot 2000 leti v prehrani ljudi in da je njegova domovina Azija. Obstaja mnogo vrst graha, pri nas pa je najbolj cenjen veliki rumeni grah, ki ima zelo tanko kožico in veliki zeleni grah imenovan tudi »sladki« ali »cukrar«, ki je zelo primeren za konzerviranje oziroma vlaganje v kozarce. Vsakodnevno se v prehrani uporablja veliko in to v podobnih količinah kot fižol. Pri shranjevanju graha je pomembno, da pravočasno opazimo njegovega pogostega škodljivca grahovega žužka, ki lahko naredi veliko škodo.

NAKUPOVANJE

Grah je zares krhek in sladek le, kadar je čisto svež in mlad. Starejši in bolj dozoreli grah prepoznamo po rahlo osušeni lupini, skozi katero so jasno razvidni obrisi zrn. Okus starejšega graha je moknat in rahlo grenek.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje veliko beljakovin, železa, cinka, folne kisline, vitamina B in vlaknin. Ko strok graha odtrgamo, se začne naravni sladkor spreminjati v škrob.

SHRANJEVANJE

Grah zori tudi potem, ko smo ga potrgali, zato ga moramo hitro porabiti. Zrna ali stroki graha, ki smo jih zavili v vlažno krpo, lahko v predalu za zelenjavo v hladilniku hranimo največ en ali dva dni. Grah je zelo primeren za zamrzovanje.

RECEPTI

RIZI BIZI

Sestavine

350g riža
250g korenja
250g graha
500ml vode
olje, jušna kocka, sol

Priprava

Na olje damo riž in mešamo toliko časa da postekleni.

Dodamo grah in narezan korenček, vodo v kateri smo raztopili jušno kocko, solimo in pokrito kuhamo približno 20 min.

Če je potrebno prilijemo še vode.

INGVER

ZANIMIVOSTI

Ingver (znanstveno latinsko ime *Rhizoma zingiberis*) je začimbna rastlina, ki raste v tropskem in subtropskih passovih. Pradomovina ingverja je jugovzhodna Azija. V Indiji in na Kitajskem so ingver gojili že v starem veku. Po nekaterih virih velja za najstarejšo kulturno rastlino sploh. Na Papui Novi Gvineji čarovniki z ingverjem ugotavljajo, kateri duh se je naselil v telo bolnika. Je večletna rastlina, ki zraste do 50 cm visoko. Oblikuje do 20 cm dolge korenike, ki se uporabljajo v kuhinji pa tudi v zdravstvu. Ingver je med začimbami, ki jih je človek spoznal med prvimi. Znani kitajski filozof Konfucij ga je zelo cenil in je hotel imeti vsako jed pripravljeno z ingverjem. V starem Rimu so uporabljali ingver tudi v lepotnih salonih. V Evropi v srednjem veku je bil tako priljubljen, da so zdravniki in moralisti trdili: »Vino, poper, cimet in ingver kvarijo kri mladim dekletom«. Kljub tem svarilom je postal priljubljen med Angleži in Skandinavci, pri nas pa ga nikdar nismo uporabljali na veliko. Uporabljajo se sveže korenike, lahko pa tudi posušenega oz. zmletega. Velik del pridelka ingverja predelajo v brezalkoholno ingverjevo pivo, ki je zelo priljubljeno v Angliji in ZDA.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo polne, težke korenine. Korenine ne smejo biti suhe ali nagnite.

PREHRANSKA VREDNOST

Ingver je dober vir vitamina B1. vsebuje tudi kalij, selen in vitamin C.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo v hladnem, temnem in zračnem prostoru.



RECEPTI

INGVERJEVI PIŠKOTI

Sestavine

- 100g rozin
- 4 žlice pomarančnega soka
- 250g bele mok
- 1 čajna žlička pecilnega praška
- 2 žlici kakava v prahu
- 100g jedilne čokolade
- limonina lupina
- pomarančna lupina
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 čajna žlička ingverja
- 0,5 čajne žličke muškatnega oreščka
- 150g margarine
- 100g sladkorja v prahu
- 1 vaniljev sladkor
- sol
- 2 jajca

Sestavine za glazuro:

- 100g jediln čokolade
- 100g margarina

Priprava

Priprava piškotov:

Rozine pomešamo s pomarančnim sokom. Moko zmešamo s pecilnim praškom, kakavom, naribano čokolado, limonino lupino, pomarančno lupino, cimetom, ingverjem in muškatnim oreščkom.

Margarino, sladkor, vaniljev sladkor in sol penasto umešamo in dodamo jajci. Dobro premešamo in dodamo rozine. Na koncu dodamo še moko.

Oblikujemo piškote, ki jih pečemo 15-20 min na 200° C.

Priprava glazure:

Čokoladno glazuro pripravimo tako, da v lonec nalijemo vodo, nad lonec pa položimo drugo posodo.

Vodo na štedilniku zavremo. V zgornji lonec damo margarino in čokolado in počakamo da se čokolada stopi. Večkrat premešamo.

Pečene in ohlajene piškote do polovice namočimo v čokolado in jih zopet ohladimo.

JAJČEVCI

ZANIMIVOSTI

Jajčevce (znanstveno ime *Solanum melongena*; imenovan tudi malancan) je zelenjava. Verjetno izvirajo iz Indije, kjer so jih poznali že pred 4000 leti. Pri Starih Grkih in Rimljanih niso omenjeni. V Evropo (Andaluzijo) so jih prinesli Mavri. Ti so jih verjetno spoznali pri Arabcih. V Italiji se kuhajo od 15. stoletja. Sadež jajčevca je lesketajoče, vijoličaste barve in kijaste oblike. Sadež meri v dolžino približno 30 cm in lahko doseže težo enega kilograma. Meso je svetlo zelene barve in rahlo gobasto. Ker spada med razhudnikovke, ima v naši kuhinji le podrejeno vlogo. Surova melancana je slabega okusa in neužitna (toksična), zaradi vsebnosti solanina, zato jo je potrebno pred uživanjem skuhati.

NAKUPOVANJE

Jajčevce je zrel, če je lupina lesketajoča, nepoškodovana, brez lis, gladka in napeta. Ob pritisku s prstom se lupina rahlo vdre, pecelj je svež in zelen. Notranjost zrelega sadeža je trda in svetlozelene do bele barve. Zelo trd in mlad sadež mora dozoreti pri sobni temperaturi, ker vsebuje še preveč solanina, to je grenak strup razhudnikovk. Majhen jajčevce vsebuje manj grenčične snovi.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebujejo kalcij, železo, cink, natrij, fosfor, beta-karoten in folno kislino.

SHRANJEVANJE

Jajčevce shranjujemo v predalu za zelenjavo v hladilniku. Pri prenizkih temperaturah postane jajčevce lahko lisast.



RECEPTI

JAJČEVCI S PAPRIKO

Sestavine

- 3 jajčevci
- 2 papriki
- 5 strokov česna
- 2 žlički popra
- 2 žlici koriandra v listih

Priprava

Pečico segrejemo na 200° C. Na pekač položimo cele jajčevce, papriki in česnove stroke. Po 10 minutah česen vzamemo iz pečice, jajčevce in papriko pa obrnemo na drugo stran. Česen olupimo in ga položimo v posodo od mešalnika. Po 20 minutah iz pečice vzamemo še papriki in jih položimo v plastično vrečko, da se ohladita. Ko preteče še 10 minut vzamemo iz pečice se jajčevce, jih razpremo in izpraskamo meso. Meso položimo v cedilo in ga pritiskamo z žlico, da iztisnemo sok.

Meso nato predevamo k česnu in vse skupaj gladko premešamo z mešalnikom.

Zmes položimo v posodo, primešamo poper, nasekljane koriandrove liste in papriko, ki smo jo olupili in narezali na koščke.

KALČKI

ZANIMIVOSTI

V neki stari kitajski zgodbi so učenjaki iskali zdravilo proti smrti. Pot jih je zanesla v Altajske gore, kjer so živeli več kot sto let stari ljudje. Prehranjevali so se samo z kalčki. Učenjaki so prenesli gojenje kalčkov na Kitajsko. Sicer pa je dokazano, da ljudje poznajo "kalečo zelenjavo" več kot 5000 let.

Kalčki so se bolj pogosto pričeli uporabljati pred dvajsetimi leti, v Evropi pa pred desetimi, če izvajamo kitajske restavracije, ki pa so se omejevale predvsem na sojine kalčke.

Kalčke dobimo z namakanjem semen, ki začnejo kčiti, torej se spremenijo v žive poganjke.

Namočeno seme v vodi s sproščanjem številnih encimov vzklje in z vsrkanjem vode postane vsaj dvakrat večje. Hkrati se poveča tudi količina hranilnih snovi. Zaradi zelo nizke energijske in visoke hranilne vrednosti so kalčki odlični dodatek različnim jedem, saj kar 90 odstotkov njihove celotne teže zavzema voda.

NAKUPOVANJE

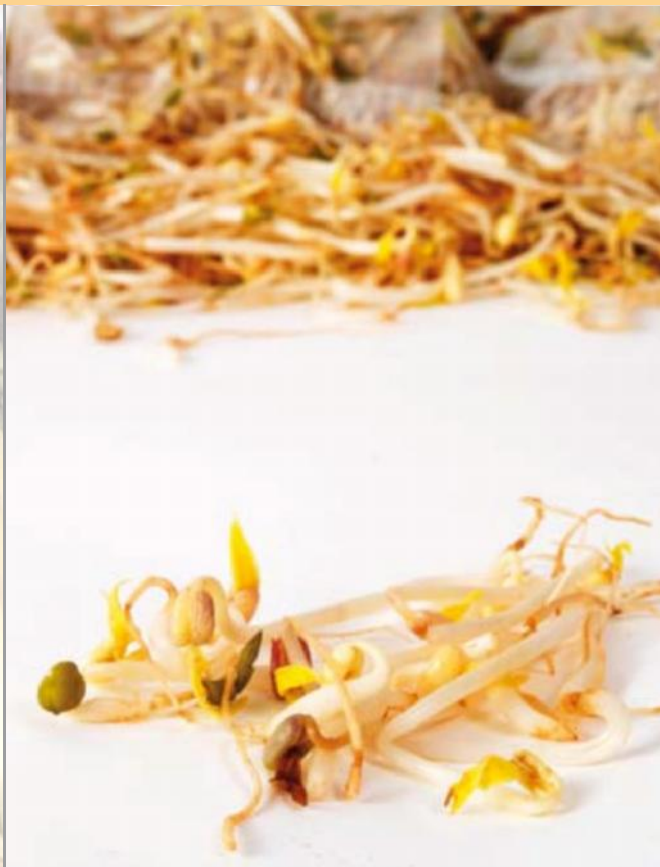
Pri nakupu izbiramo sveže kalčke, sočnega izgleda. Kalčki morajo biti bele barve brez znakov kvara in brez vlage.

PREHRANSKA VREDNOST

So dober vir vitamina C in dietne vlaknine.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jih v hladilniku v plastčni vrečki v predalu za zelenjavo.



RECEPTI

SOLATA IZ SOJINIH KALČKOV

Sestavine

- 50dag sojinih kalčkov
- 2 žlici sojine omake
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlička sezamovega olja

Priprava

Sojine kalčke popari (ne skuhaj) in vložijo v posodo za solato. V manjši posodi zmešaj sojino omako, sladkor in sezamovo olje. Prelij preko sojinih kalčkov. Solata naj stoji vsaj eno uro v hladilniku.

KITAJSKO ZELJE

ZANIMIVOSTI

Kitajsko zelje sodi k zeljevkam. Izvira iz severne Kitajske.

Listi kitajskega zelja oblikujejo podolgovato ali ovalno razrahljano glavo. Listi so nekoliko hrpavi in, odvisno od sorte, rumene do temnozelene, v sredici rumene do zlatorumene barve. Hrustavi listi so nežni in blagi po okusu in rahlo zeljnati. Proizvajajo ga Avstrija, Nizozemska, Španija in Italija.

NAKUPOVANJE

Sveže kitajsko zelje prepoznamo po listih, ki še niso popolnoma zaprti in tudi ne mehki. Barva listov je običajno rumenkasta do svetlozelena.

PREHRANSKA VREDNOST

Kitajsko zelje vsebuje vitamina A in C ter dietno vlaknino.

SHRANJEVANJE

Zavito v folijo lahko kitajsko zelje hranimo v hladilniku dva tedna.

RECEPTI

SLADKO KISLO KITAJSKO ZELJE

Sestavine

6	žlic narezanih paradižnikov
750g	kitajskega zelja
1	čebula
2	žlici belega vinksega kisa
2	žlički sezamovega olja
2	žlici sladkorja
1	žlica riževega vina
1	čili
	malo soli

Priprava

V ponvi z segrejemo olje in prepražimo čebulo. Dodamo kis, sladkor, riževo vino in paradižnike ter jih dobro premešamo. Primešamo še kitajsko zelje in vse začinimo. Ponev pokrijemo in jed kuhamo 10 minut. Občasno premešamo. Zelje mora postati mehko. Ponudimo vroče.

KOLERABA

ZANIMIVOSTI

Koleraba izvira iz severnoevropskih obmorskih krajev, vendar jo tudi pri nas poznamo že zelo dolgo. Pomembna je bila v obdobjih pomanjkanja, zato se je po krivici prijel sloves manjvredne zelenjave. Odlična je v prikuhah, juhah, pirejih, omakah, solatah ali kot priloga mesnim jedem. Mlečna rumena koleraba spada med slovenske narodne jedi.

Spomladanska koleraba je podobna repi, le da je bolj sladka in delikatnejšega okusa. Je rahlo zelene barve; včasih jo lahko kupimo skupaj z njenim užitnim zelenjem. Lahko jo jemo surovo ali kuhano. Izberemo majhne kolerabe, ki jih olupimo pred uporabo. Poznana je tudi kot "ljubezenska zelenjava", saj vsebuje naravne sestavine za utrjevanje moškosti.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izberemo čvrste, okrogle gomolje. Listje mora biti sveže in zelene barve. Gomolj ne sme biti mehek ali obtolčen.

PREHRANSKA VREDNOST

Koleraba vsebuje vitamin C, niacin in kalij.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo v zračni plastični vrečki v hladilniku.



RECEPTI

KOLERABA V OMAKI

Sestavine

- 4 kolerabe
- 3 žlice kisle smetane
- 1 žlica olja

Priprava

Kolerabo olupimo in narežemo na kocke. Segrejemo olje in takoj nato nanj stresemo kolerabo in hitro mešamo ter jo pražimo, dokler ne porjavi po robovih. Ko porjavi, dolijemo malo vode (nekaj žlic) in kolerabo dušimo do mehkega.

Na koncu vmešamo še smetano, jo malo pookuhamo in serviramo jed.

KORENJE

ZANIMIVOSTI

Korenje (znanstveno ime *Daucus carota*), je eno imed najbolj razširjenih vrtnin. Njeno ime izhaja iz grške resede Karotón.

Lahko raste kod divja rastlina, s trdim in neužitnim koren timer ali z gojenjem. Kot zelenjava je zelo razširjena v Evropi, Aziji in severni Afriki. Osrednji, vijolični del belega cveta uporabljajo umetniki, iz njega semena pa izdelujejo olje, ki se uporablja pri proizvodnji alkoholnih pijač. Nad zemljo je rastlina visoka približno 100 cm. Cveti z majhnimi belimi cvetovi, ki se združujejo v svetle rozaste barve. Korenina je rumene barve, raste v obliki stožca in predstavlja užitni del rastline.

NAKUPOVANJE

Korenje mora biti čvrsto, ravno in imeti sočen izgled. Če je na njem še listje, mora to biti sveže in zelene barve.

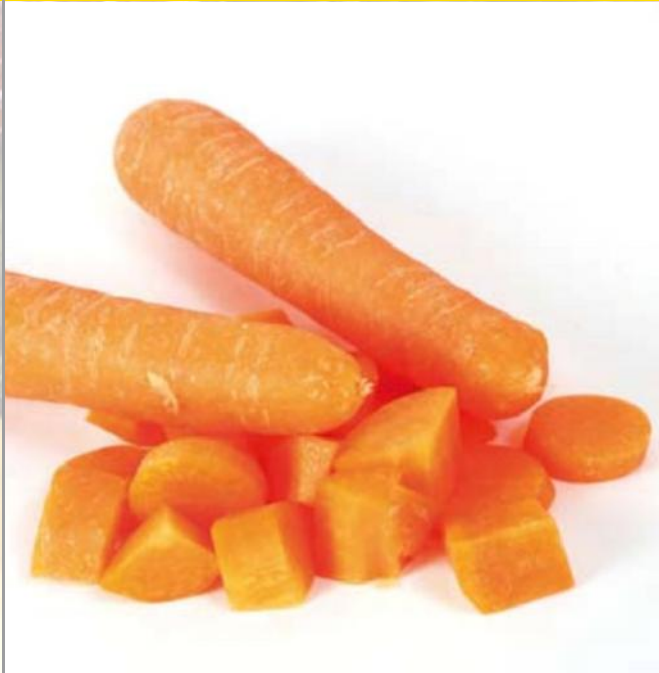
Korenje ne sme biti zeleno obarvano ali gnilo.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje veliko betakarotena, kalcija, fosforja in magnezija.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v hladilniku, približno en teden. Odrezati je potrebno liste, saj ti srkajo vlago in korenje postane mlahavo. Lahko pa ga tudi zamrznemo.



RECEPTI

KORENČKOV ŠTRUKELJ

Sestavine

700g krompirja
160g bele moke
20g masla
3 jajca
sol

Sestavine za nadev:

400g korenja
2 jajca
sol

Priprava

Krompir umijemo in ga počasi kuhamo približno 25 min. Kuhanega odstavimo, odcedimo, nekoliko ohladimo in olupimo.

Krompir pretlačimo, dodamo moko, maslo in jajca. Rahlo posolimo in pregnetemo.

Priprava nadeva:

Korenček umijemo, ostrgamo in drobno naribamo. Umešamo jajci in posolimo.

Testo razvaljamo na pomokanem prtju. Namažemo ga s pripravljenim nadevom, zvijemo in zavijemo v čisto vlažno kuhinjsko krpo. Na obeh koncih povežemo z vrvico in ga damo kuhat v soljen krop.

Kuhamo približno 25 min. Nato štrukelj vzamemo iz vode, ga odvijemo in narežemo.

KOROMAČ

ZANIMIVOSTI

Koromač (*Foeniculum vulgare* Mill.) je sredozemska rastlina družine Apiaceae.

Poznan je že iz antike zaradi svojih aromatičnih lastnosti, njegovo gojenje pa je znano iz leta 1500. Izvira iz Sredozemlja in prednje Azije.

Ločimo vrste divjega koromača in gojenega ali sladkega koromača.

Divji koromač zraste do 2 m visoko in ima olese-nelo steblo. Listi spominjajo na slamo. Njegovo ime izvira prav iz latinske besede *foeniculum*, kar pomeni slama. Užiten deli so tako gomolj, kot listi in sadež (kar imenujemo seme).

Sladki koromač raste do višine 60-80 cm. Užiten del je mesnato odebeljen steblo.

Po okusu se sorte koromača ne razlikujejo.

Gomolj ima čvrste, rebraste, na spodnjem delu mesnate liste, ki obkrožajo srčiko. Iz cevastih listnatih stebel poganja nežno zelenje.

NAKUPOVANJE

Izberemo gomolje koromača, ki so čvrsti, svetli in brez rjavih, poškodovanih mest. Čim svetlejši je gomolj, tembolj nežni so listi. Pernati listi, ki jih lahko uporabimo tudi kot začimbo, morajo imeti intenzivno zeleno barvo. Pozorni moramo biti tudi na to, da rezna mesta na steblo niso čisto izsušena.

PREHRANSKA VREDNOST

Koromač vsebuje večje količine beta karotena, vitamina C, vitamina E in folne kisline. Bogat je z železom, magnezijem, kalijem in kalcijem. Njegov specifičen okus mu daje mentolovo olje, anadol in kafri podoben fenčon.

SHRANJEVANJE

Koromač lahko hranimo v zaprti plastični vrečki, napolnjeni z zrakom, v predalu za zelenjavo v hladilniku. Doba hranjenja je od nekaj dni do enega tedna. Narezanega na tanke rezine lahko tudi zamrznemo.



RECEPTI

KOROMAČEVA KREMNA JUHA

Sestavine

- 2 gomolja koromača (sladki janež)
- 1 čebula
- 2 stebli belušne zelene
- 200g mletih mandljev
- 2 žlici mandljevih lističev
- 2 žlici olivnega olja
- 2 žlički mletih koromačevih semen
- sol, beli poper v zrnu

Priprava

Koromača grobo seseklamo. Belušno zeleno grobo seseklamo (4 žlice). Čebulo olupimo in drobno seseklamo. V posodi segrejemo olje in 10 minut počasi pražimo koromač, čebulo in belušno zeleno. Prepraženi zelenjavi dodamo mlete mandlje in koprčevo seme. Med mešanjem pražimo še 1 do 2 minuti. Vsebino v posodi zalijemo s 7 dl vode ter zavremo. Pokrijemo in kuhlamo 30 minut. Mešnico odstavimo in prelijemo v električni mešalnik, v katerem jo gladko razmešamo. Nato jo pretlačimo skozi gosto cedilo, prelijemo nazaj v posodo in počasi segrejemo. Mandljeve lističe v suhi ponvi počasi zlato rumeno prepražimo.

KORUZA

ZANIMIVOSTI

Korúza (znanstveno ime *Zea mays*) je enoletna žitarica, ki so jo udomačili v srednji Ameriki. Koruzo so v Mehiki pridelovali že 4000 let pred Kristusovim rojstvom. Krištof Kolumb jo je po odkritju Novega sveta prinesel v Evropo. Nekatere sorte koruze v nekaterih predelih rastejo tudi do 7 m. Drugače pa je večina sort, ki se znajdejo na trgu, visokih do 2,5 m. Sladka koruza je po navadi nižja od poljske.

Poznamo dve vrsti koruze: neužitno zrnato ali poljsko koruzo, iz katere pridobivamo koruzno moko in koruzni škrob, ter zelenjavno ali sladko koruzo izvrstnega okusa. Obe vrsti koruze sta po videzu enaki (podolgovat storž z rumenimi zrnici), pri poljski koruzi pa se sladkor, ki se nahaja v zrnih, hitreje pretvori v škrob kot pri zelenjavni koruzi.

NAKUPOVANJE

Izberemo gomolje koromača, ki so čvrsti, svetli in brez rjavih, poškodovanih mest. Čim svetlejši je gomolj, tembolj nežni so listi. Pernati listi, ki jih lahko uporabimo tudi kot začimbo, morajo imeti intenzivno zeleno barvo. Pozorni moramo biti tudi na to, da rezna mesta na stebelu niso čisto izsušena.

PREHRANSKA VREDNOST

Koruza je dober vir vitamina C in E ter dietne vlaknine. Vsebuje folno kislino, fosfor, tiamin in niacin.

SHRANJEVANJE

Koruzo lahko hranimo zelo kratek čas v zaprti plastični vrečki, napolnjeni z zrakom v hladilniku. Koruzna zrna lahko tudi zamrzujemo.

RECEPTI

MEHIŠKA SOLATA

Sestavine

- 800g fižola (lahko v pločevinki)
- 300g koruze (lahko v pločevinki)
- 1 paprika
- 2 žlici kisa
- olje, sol, poper, čili

Priprava

Fižol in koruzo stresemo na cedilo, ju speremo pod vodo in damo v posodo. Dodamo na majhne koščke narezano rdečo papriko.

Začinimo s soljo, poprom in čilijem, ter dodamo še kis in olje.

Vse skupaj dobro premešamo in ohladimo v hladilniku.

KROMPIR

ZANIMIVOSTI

Krompir (znanstveno ime *Solanum tuberosum*) je vrsta razhudnikov. Gomolji teh rastlin se uporabljajo tudi kot živilo iz skupine povrtnin v prehrani ljudi. Krompir je bil prinesen v Evropo iz južne Amerike nekje iz območja Čila in Peruja. Širil se je v notranjost postopoma iz kolonialnih držav Evrope, ki ležijo ob Atlantiku. V naše kraje je prišel v času Avstrijske monarhije, ko je vladala cesarica Marija Terezija, ki je želela poboljšati prehrano prebivalstva. Kmetje so se sprva upirali sajenju te poljščine, kasneje pa so jo sprejeli in posvojili za vsakoletno pridelavo. Danes poznamo preko 3000 vrst krompirja, bele, rumene, rožnate, rdeče barve in vodene ter mokaste strukture. Barva krompirja pravzaprav nima nobene pomembnosti pri prehranbi vrednosti krompirja, ima pa bistveno vlogo pri tem, za katere jedi je primerna ta vrsta krompirja.

Krompir za prehrano se mora najprej pravilno prebrati, osušiti, pustiti odležati v temnem prostoru, nakar se izloči vse gomolje z znaki gnilobe, okužbe s škodljivci in fizičnimi poškodbami, šele nato se ga skladišči za ozimnico v primeren temen prostor. Sončna svetloba povzroči v krompirju nastanek zelo nevarnega alkaloida - solanina, ki je strupen. Takšen krompir postane pod kožico zelen. Že en srednje velik zelen krompir v 1kg krompirja je dovolj da bomo zastrupitev z solaninom dobro začutili.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo krompir značilne barve za svojo sorto. Gomolji morajo biti čvrsti, lepo oblikovani in brez poškodb. Nov krompir ni primeren za pomfrit, cmoke ali pire, saj še ni dovolj mokast. Bele vrste krompirja so najboljše za kuhanje in cvrtje, rdeče vrste za praženje, rumene pa za solate. Pri nakupu se izogibamo krompirju, ki je zelene barve ali krompir ki odganja, ker lahko vsebuje strupe.

PREHRANSKA VREDNOST

Krompir vsebuje kalij, magnezij, vitamin C, niacin in tiamin. Je tudi vir škroba.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo v hladnem, suhem in temnem prostoru, nikakor ne v hladilniku. Krompir ne shranjujemo na svetlobi ker sicer pozeleni in kali. Če ga shranjujemo na toplem bo njegov okus bolj sladek.

RECEPTI

KROMPIR Z DROBTINAMI IN SIROM

Sestavine

8	krompirjev
1	žlica drobtin
60g	masla
	sir - Livada
	mleta rdeča paprika, sol

Priprava

Krompir olupimo in po dolžini prerežemo. Krompirjeve polovice položimo s prerezano stranjo navzdol in vanje naredimo zareze. Med zarezi naj bo približno 3 mm. Paziti moramo da krompirja ne prerežemo in da zareze niso pregloboke.

Krompirje položimo v pekač, s zarezi navzgor. Pokapljamo jih s stopljenim maslom in pečemo 30 min na 210° C.

Medtem v skledici zmešamo drobtine, 3 žlice naribanega sira in mleto papriko.

Krompirje potresemo z mešanico in pečemo še 15 min.

MOTOVILEC

ZANIMIVOSTI

Motovilec so začeli pridelovati v prejšnjem stoletju. Spočetka so ga kmetje nabirali na polju, dandanes pa ga večinoma pridelujejo v rastlinjaki.

Rastlina oblikuje temno zelene rozete. Listi so svetleči, brez dlačic z navznoter zavihanim listnim robom. Dajejo izgled žličke.

Poznamo sorte z velikimi in sorte z majhnimi listi. Sorte z majhnimi listi imajo bolj aromatičen okus. Motovilec predstavlja dragoceno zimsko zelenjavo, ima rahlo orehov okus in spada med najdražje vrste zelenjave. Zelo dobro prezimi, primeren pa je tudi za jesensko pridelavo. Proizvaja se v glavnem v Evropi in Aziji.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izberemo majhne, kompaktne šopke motovilca s svežimi listi. Listi motovilca ne smejo biti rumene barve ali temno zelene barve. Rumena barva kaže na to, da motovilec ni več svež, temno zelena pa na to, da je bil shranjen na prenizkih temperaturah in bo zelo kmalu na teh mestih gnil.

PREHRANSKA VREDNOST

Motovilec vsebuje vitamin B, folno kislino, železo, magnezij, kalcij in vitamin K.

SHRANJEVANJE

Šopke motovilca lahko suhe v dobro zaprti plastični vrečki hranimo v predalu za zelenjavo v hladilniku približno en teden.



RECEPTI

MOTOVILEC Z GOBAMI IN FIGAMI

Sestavine

- 50g šampinjonov
- 2 sveži figi
- 50g motovilca
- 2 žlici limoninega soka
- 1/4 žličke gorčice
- žlička naribane limonine lupine
- sol, poper, žlica olja

Priprava

Gobe obrišite z vlažno krpo in narežite na rezine. Fige operite in narežite na osem delov. Motovilec preberite, operite, očistite in osušite. Vse zložite na krožnik.

Limonin sok, naribano lupino, sol, poper, gorčico in olje zmešajte v preliv in ga polijte po solati.

OHROVT

ZANIMIVOSTI

Ohrovt (znanstveno ime *Brassica oleracea* var. *Sabauda*) kot večina vrst zelja izvira iz Sredozemlja.

Proti koncu srednjega veka se je uporaba ohrovt razširila po celi Evropi. Nekaterne sorte podobne ohrovtnu so se gojile v Grčiji v četrtem stoletju pr.naš.št. Ruske vrste ohrovt so se v 19.stol. razširile v Kanado in od tam v ZDA.

Pri ohrovtnu je glava za razliko od ostalih vrst zelja veliko bolj razrahljana, listi pa so bolj ali manj rebrasti in nakodrani. Glava ohrovt je lahko kroglasta ali zaobljena. Odvisno od tega, kdaj ga pobiramo, poznamo zgodnji, jesenski in zimski ohrovt. V nasprotju z robustnim zimskim ohrovtnom predstavljata zgodnji in jesenski ohrovt bolj nežno vrsto zelenjave, ki velja med sladokusci za pravo delikateso. Po barvi, ki se razlikuje glede na to, kdaj ohrovt pobiramo, ne moremo prepoznati njegove kakovosti. Barva ohrovt variira med temnozeleno (pozni ohrovt) in rumenkastozeleno (zgodnji ohrovt). Zimski ohrovt je bolj aromatičen, njegov okus pa je tako imenovani tipični okus zelja.

NAKUPOVANJE

Barva ohrovt se razlikuje glede na čas v katerem ga pobiramo, zato na podlagi barve ne moramo določati kakovosti ohrovt.

Barva poznega ohrovt je temnozeleno medtem, ko zgodnjega ohrovt rumenkastozeleno. Zimski ohrovt je bolj aromatičen, njegov okus pa je tako imenovani tipični okus zelja. Ne glede na to, katero vrsto zelja kupujemo, izberamo glave s čvrstimi listi, brez rumenih robov, kocen pa mora imeti svež izgled.

PREHRANSKA VREDNOST

Je bogat vir kalcija, fosforja, magnezija, železo, kalija, betakarotena, folne kisline, joda ter vitaminov C, E, B in K.

SHRANJEVANJE

Zgodnji ohrovt lahko v predalu za zelenjavo v hladilniku hranimo le dva do tri dni, poznejše sorte pa lahko pri enakih pogojih hranimo do enega tedna.



RECEPTI

DUŠEN OHROVT

Sestavine

1kg	ohrovt
100g	slanina
2	stroka česna
	olje, sol, poper

Priprava

Ohrovt razdelimo na liste in ga operemo. Kuhamo ga 30 min, nato ga narežemo na trakove. V ponvi prepražimo olivno olje, narezano slanino in 2 cela stroka česna. Ko začne česen dišati, ga odstranimo in v ponev položimo narezan ohrovt. Solimo in popramo. Dušimo še 30 min.

PAPRIKA

ZANIMIVOSTI

Paprika (znanstveno ime *Capsicum annuum*) se v prehrani uporablja že iz antičnih časov.

Nekateri viri navajajo, da je bila v Mehiki poznana že 5.500 let pred.naš.št.

V Evropo jo je leta 1493 pripeljal Krištof Kolumb. Iz Evrope se je kasneje razširila tudi v države bližnjega Vzhoda, Afriko in Azijo.

Latinsko ime "Capsicum" naj bi izviralo iz besede "capsa", kar pomeni škatla in naj bi označevala posebno obliko paprike, katera spominja na škatlo z semeni v svoji notranjosti. Nekateri pa pripisujejo njeno ime grški besedi kapto, kar pomeni gristi. Beseda naj bi se nanašala na pikantnost, ki grize jezik, ko uživamo papriko.

Navadno se prodajajo zelene, rumene in rdeče paprike. Zelene paprike so nezrele oblike rumene in rdeče. Rdeče paprike so bolj zrele in slajšega okusa.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu paprike moramo biti pozorni na to, da je čvrsta, trdna in da ni razpokana.

Barva mora biti svetleča in lahko variira od zelene do rdeče, rumene, oranžne, bordo in krem..

Paprike zorijo tudi po pobiranju, vendar imajo dolgo dobo hranjenja.

PREHRANSKA VREDNOST

Paprika je izvrsten vir vitamina C. Vsebuje tudi vitamina B in E, kalij, betakaroten in folno kislino.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jo v hladilniku, približno 5 dni.



RECEPTI

TESTENINE Z ZELENJAVO

Sestavine

250g	polžkov
1	jajčevce
1	paprika
1	strok česna
	olivno olje, sol

Priprava

V osoljenem kropu skuhamo testenine in jih odcedimo.

Jajčevce ter pol zelene in pol rdeče papriko očistimo in narežemo na kockice.

Česen olupimo in narežemo na rezine.

V ponvi segrejemo olje in popražimo mešanico jajčevca in paprike.

Dodamo česen in na hitro popražimo.

V ponev damo odcejene makarone. Premešamo in pogrejemo.

PARADIŽNIK

ZANIMIVOSTI

Paradižnik (znanstveno ime *Solanum lycopersicum*) je rastlina iz družine razhudnikovk, zelo sorodna tobaku, čiliju, krompirju in jajčevcu. Izvira iz Srednje, Južne in južnega dela Severne Amerike na področju od Mehike do Peruja. Gre za trajnico, ki na področjih z zmerno klimo raste kot enoletna rastlina in navadno s šibkim olesenelim stebлом, ki se pogosto ovija okrog drugih rastlin, doseže višino od 1 do 3 metrov. Listi so dolgi 10 do 25 cm, s 5 do 9 lističi z nažaganim robom, dolgimi do 8 cm. Tako steblo kot listi so gosto oddlačeni. Cvetovi so rumene barve in imajo premer od 1 do 2 cm. Danes je paradižnik priljubljena povrtnina tudi v deželah, kjer nimajo primernih klimatskih pogojev za njeno pridelavo. Obstajajo razne vrste paradižnika, katere se med seboj razlikujejo bolj po obliki in barvi, manj pa po vsebini ter hranilnih vrednostih. Kot večina povrtnin tudi paradižnik vsebuje mnogo vode in relativno male količine suhih koristnih snovi. Vsebuje okoli 94 % vode, okoli 1 % beljakovin, 0,3 % maščob in 4% ogljikovih hidratov. Paradižnik vsebuje veliko vitamina A in C. Cenjen je v prehrani zaradi svojega posebnega prijetnega okusa in daje hrani prijeten vonj in barvo. Vsebuje tudi minerale v sledeh, posebno kalcij, magnezij in železo. Rdečo barvo daje paradižniku snov likopin, njegova lastnost je da se z dviganjem temperature intenzivnost rdeče barve povečuje. Vsebuje tudi določene organske kisline, katere ugodno delujejo na delovanje naših notranjih organov. Paradižnik osvežuje, ugasi žejo in odpira apetit. V poletni prehrani je smotrno uživati paradižnik svež v obliki solat.

Ali ste vedeli, da paradižnik v resnici ni zelenjava? Botanično namreč spada med sadje. Leta 1893 pa ga je v ZDA vrhovno sodišče uvrstilo med zelenjavo zato, da so kmetje plačevali manjšo tarifo za transport.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu paradižnika moramo biti pozorni, da ima gladko, nepoškodovano lupino, brez nagnitih delov. Prav tako ne sme biti preveč mehek.

PREHRANSKA VREDNOST

Paradižnik vsebuje antioksidant likopen. Vsebuje kalcij, kalij, železo, magnezij, fosfor, folno kislino, betakaroten in vitamin C in E.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v hladilniku. Če želimo, da še nekoliko dozori ga shranimo na sobni temperaturi.



RECEPTI

BALKANSKA SOLATA

Sestavine

- 3 sveže paradižnike
- 2 papriki
- 250g posebne salame
- 1 čebula
- sol, poper, olje, kis

Priprava

Paradižnik narežemo na tanke rezine, papriko in salamo na rezance, čebulo na tanka kolesca. Dobro premešamo, solimo, popramo in začini-mo z oljem in kisom. Solato postavimo v hladilnik za pol ure.

PETERŠILJ

ZANIMIVOSTI

Navadni peteršilj (znanstveno ime *Petroselinum crispum*) je svetlozelena, dvoletna zel, ki se obilo uporablja v srednjevzhodni, evropski in ameriški kuhinji. V prvem letu razvije listnato maso, v drugem pa steblo s cvetnimi kobuli. Podobno kot pri koriandru (imenovanem tudi kitajski peteršilj), se uporablja list, ki pa ima blažjo aromo, uporabimo pa lahko tudi steblo (ki je enako aromatično kot listje) ali korenino.

Kot začimba se uporabljata dve obliki peteršilja: s koderastimi listi in italijanski oz. z gladkimi listi (*P. neapolitanum*). Peteršilj s koderastimi listi se pogosto uporablja za omake. Marsikdo meni, da ima gladkolistni peteršilj močnejšo aromo, to mnenje pa podpira tudi kemična analiza, ki pokaže mnogo višjo raven esencialnega olja pri tovrstnih kultivarjih. Ena izmed spojin esencialnega olja je apiol. Druga vrsta peteršilja raste kot korenska zelenjadnica. Pri uporabi se koderastolistnemu peteršilju pogosto daje prednost, saj ga v nasprotju z gladkolistnim ne moremo zamenjati s pikastim mišjakom.

Ponekod v Evropi in predvsem v Zahodni Aziji marsikatero hrano postrežejo posuto z narezanim peteršiljem. Sveža aroma se še posebej sklada z ribami. Peteršilj je bistvena sestavina več zahodnoazijskih solat, npr. narodne libanonske jedi tabuleh. V Južni in Srednji Evropi je peteršilj sestavina zeliščnega šopka (fr. bouquet garni), ki se uporablja kot začimba za enolončice in druge juhe, pa tudi omake. Poleg tega se peteršilj pogosto uporablja kot omaka. Tržaška omaka je mešanica narezanega česna in narezanega peteršilja. Gremolata je mešanica peteršilja, česna in naribane limonine lupinice. Peteršilj se uporablja tudi kot osvežilec daha, saj vsebuje visoko koncentracijo klorofila.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izberemo šopke peteršilja s svežimi listi. Listi ne smejo biti rumene barve ali imeti črnih pik.

PREHRANSKA VREDNOST

Peteršilj je bogat vir vitaminov A, B in C. Vsebuje tudi železo, kalcij, magnezij in klorofil.

SHRANJEVANJE

Peteršilj shranjujemo v plastični vrečki v predalu za zelenjavo v hladilniku približno štiri dni.



RECEPTI

NADEVANA JAJCA

Sestavine

- 4 jajca
- 4 žlice sladke smetane
- 4 žlice majoneze
- peteršilj, majaron, koper, meta
- sol, poper, mleta rdeča paprika

Priprava

Jajca trdo skuhamo, nato jih olupimo in prerežemo po dolgem.

Odstranimo jim rumenjake, ter pazimo da beljak ostane lepo cel.

Rumenjake damo v posodo, dodamo sladko smetano, peteršilj, meto, koper, majaron, majonezo, sol in poper.

Vse skupaj dobro premešamo.

Z manjšo žličko napolnimo prazne beljake z mešanico iz rumenjaka.

Vsako jajce posujemo s mleto rdečo papriko.

POR

ZANIMIVOSTI

Por (znanstveno ime *Allium porrum*) je zelnjava; je zelo uporaben v prehrani kot sveža povrtnina za solate in kot zamenjava za ostale vrste čebul. Dodaja se ga lahko v hrano zaradi izboljšanja okusa in vonja, uporabi pa se lahko tudi za pripravo testa in raznih vrst pit ter drugih jedi. Obstajata dve vrsti pora: letni in zimski. Zimski por je zelo odporen na nizke temperature, mraz mu ne škodi, tako se lahko uporablja čez vso zimo. Najbolje se ohrani, če se pusti na polju, zakopan v brazde, spomladi pa se izkoplje in prenese v hladne prostore, da preprečimo ponovno klitje. Poletni por ima svetlo zelene, okroglo upognjene tanke liste, ki postanejo proti spodnji strani rumeni in se končajo v belem koreninskem nastavku. Poletni por je blažjega, zimski pa trpkega okusa. Poletni por se uporablja od maja do avgusta, zimski por pa od septembra do aprila.

Por ima pikantno trpko aromo, ki rahlo spominja na čebulo. Čas pobiranja pora ne vpliva na njegov okus, niti na hranilno vrednost.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu moramo biti pozorni, da so listne konice sveže in čvrste, da rastlina nima rjavih lis in da ni poškodovana. Korenine ne smejo biti blatne.

Por je sorodnik čebule in je užiten od korenine do listov. Je manj pekoč kot čebula.

PREHRANSKA VREDNOST

Por vsebuje tudi vitamine, A, C, B1, B2, B6, E, in balastne snovi ter minerale v sledeh, kalij, kalcij, folno kislino, fosfor, magnezij in železo.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v hladilniku, približno pet dni.

RECEPTI

OMAKA IZ PORA

Sestavine

200ml kisle smetane
2 pora
50g gorgonzole
olje

Priprava

Por očistimo in zrežemo na kolobarje.

Popražimo ga na olju, da začnejo robovi rumeteti.

Dodamo kislo smetano in gorgonzolo.

Pogrejemo le toliko, da se sir stopi.

RADIČ

ZANIMIVOSTI

Radič (znanstveno ime *Cichorium intybus*, družine Asteraceae) je sorodnik cikorije in endivije. Zaradi svojega grenko aromatičnega, intenzivnega okusa in dekorativne rdečebele barve listov je vsestransko priljubljena solatnica. Sadika naredi odprto listno rozeto in glavo z zunanjimi listi, ki je velika približno kot pest, trdna in tehta od 200 do 600 g. Med rastjo temperatura ne sme pasti pod 10°C, sicer se glava ne razvije popolnoma. Zaradi tega radič gojijo predvsem v deželah z blagimi zimami.

Radič se uporablja že od antičnih časov. Plinij je o njegovih zdravilnih učinkih pisal v knjigi Zgodovina narave. Dejansko vsebuje inibitin, kateri naj bi imel zdravilne učinke.

Moderno gojenje se je začelo v 15. stoletju v Benečiji. Temno rdeč Treviški radič, kakršnega poznamo danes, pa je leta 1860 razvil Belgijski agronom Francesco Van den Borre z uporabo tehnike »beljenja«. Po pobiranju, je potrebno glave radiča postaviti v vodo. Okolje mra biti temno, tako da ne pride do razvoja klorofila, ki daje zeleno barvo rastlinam.

Radič je razširjen po celem svetu, glavne proizvajalke pa so Avstrija, Italija in Francija.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu smo pozorni, da ima radič lepe sveže in napete liste.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje veliko mineralov, železa, kalija, kalcija, vitamina C in A in intibin, to je snov, ki mu daje grenak okus.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v hladilniku, približno 5 dni.



RECEPTI

RADIČEVA SOLATA Z GROZDJEM

Sestavine

- 1 radič
- Črno grozdje
- svež limonin sok
- olivno olje, sol
- lešniki

Priprava

Radič dobro operemo in odcedimo. Narežemo ga na manjše liste.

Grozdje operemo, ga razpolovimo in mu odstranimo pečke.

V posodi zmešamo radič in grozdje.

Prelijemo z limoninim sokom, olivnim oljem, ter solimo po okusu. Dobro premešamo.

Potresemo s sesekljanimi lešniki.

RDEČA PESA

ZANIMIVOSTI

Navadna pesa (znanstveno ime *Beta vulgaris*) je kritosemenka iz družine *Chenopodiaceae* (metlikovke). Domorodna je na obalah zahodne in južne Evrope, od južne Švedske in Britanskega otočja vse do Sredozemskega morja. Pomembna je zaradi gojenih sort: rdeče pese, krmne pese in sladkorne pese.

Gre za dvoletno ali trajno zeliko z listnatimi stebli višine enega do dveh metrov. Listi so oblikovani srčasto, pri divjih rastlinah dolgi 5-20 cm (pri gojenih navadno mnogo večji). Cvetovi se oblikujejo po dva do pet skupaj, so zelo drobni, premera 3-5 mm, zeleni ali rdečega odtenka in imajo pet cvetnih listov. Oprašuje jih veter. Kultivirane oblike so se razvile iz obmorskih rastlin Evrope in Azije.

Sadika rdeče pese naredi v prvem letu rjavordeč gomolj, ki je lahko ploščato okrogel, kroglast, hruškaste oblike ali podolgovat. Gomolj je težek od 100 do 600 g. Rdečo barvo mu daje visoka koncentracija betanina. Dober okus rdeče pese je posledica izredno harmonično uravnovežene razmerja med sladkorjem in kislino. Rdeča pesa je zaradi snovi, ki jih vsebuje, izredno hranilna in zdrava vrsta zelenjave.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu moramo biti pozorni, da ima rdeča pesa sveže steblo in liste (če kupimo rdečo peso z listi). Izbiramo redečo peso s čvrstimi in nepoškodovanimi gomolji.

PREHRANSKA VREDNOST

Rdeča pesa je dober vir vitamina C ter folne kisline. Vsebuje tudi kalcij, kalij, železo, fosfor, magnezij, mangan ter veliko sladkorja.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jo v hladilniku, zavito v papirnati vrečki. Njena doba hranjenja je do enega tedna.



RECEPTI

KROMPIR Z RDEČO PESO

Sestavine

- 4 krompirji
- 4 gomolji rdeče pese
- sol, kis, olivno olje, mleta kumina

Priprava

Krompir in rdečo peso operemo in skuhamo. Kuhano prelijemo z mrzlo vodo, da se ohladi. Oboje olupimo in zrežemo na tanke rezine. Dodamo sol, kumino in prelijemo s kisom ter oljem po okusu. Rahlo premešamo in pustimo nekaj časa stati preden postrežemo.

REDKVICE

ZANIMIVOSTI

Redkvice (znanstveno ime *Raphanus sativum*) je enoletna rastlina, ki izvira iz Kitajske in Japonske. Užiten del rastline je njena korenina, ki je lahko različne barve (rdeča, bela in zelena), oblike in velikosti. Nadzemni del rastline predstavljajo majhni, srčasti listi, ki so z zgornje strani prekriti z dlačicami. Rastlina cveti z belo vijoličastimi cvetovi. Njeno gojenje je nezahtevno in zato je v poletnem obdobju primerna tudi za manjše vrtničarje. Čez leto pa se rastlina goji v rastlinjaki.

Redkvice je razširjena zelenjava, poznana že iz antičnih časov, z značilnim pikantnim okusom. Lahko je okrogle oblike, rdeče barve in velikosti češnje ali pa podogovate oblike, rdeče bele barve in velikosti, ki zelo varirajo in lahko dosežejo tudi 1m dolžine in 2kg teže.

Redkvice je ena izmed namanj kaloričnih zelenjav, njena energijska vrednost je izredno nizka 11kcal na 100g.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo redkvice z zdravimi listi in lepe oblike. Barava redkvice mora biti intenzivno rdeča.

PREHRANSKA VREDNOST

Rdeče redkvice so zelo dober vir vitamina C.

SHRANJEVANJE

Redkvice odstranimo zelene liste in jih v prepuštni plastični vrečki shranimo v hladilnik.

RECEPTI

NAMAZ Z ZELIŠČI IN RDEČO REDKVICE

Sestavine

60g	kisle smetane
50g	masla
250g	nemastne skute
100g	rdeče redkvice
1	strok česna
1	velika žlica drobnjaka
1	velika žlica kapre
1	velika žlica krebujlice
1	čajna žlička melise
1	velika žlica peteršilja
1	čajna žlička žajblja
	poper, sol

Priprava

Maslo v sekljalniku kremasto zmešamo in mu dodamo pretlačeno skuto in kisló smetano. Sesekljamo česen, meliso, žajbelj, krebujlico, kapre, drobnjak in rdečo redkvico. Vse skupaj dobro zmiksamo. Dodamo ostale začimbe in še enkrat dobro zmiksamo. Namaz okrasimo s seseklano rdečo redkvico.

RUKOLA

ZANIMIVOSTI

Rukola (znanstveno ime *Eruca sativa*), katerega prvotna domovina je Azija in južna Evropa, je svoj kulinarični razcvet doživelo v 18. stoletju. Kasneje pa je tonilo v pozabo. Obdržala se je le v italijanski kuhinji.

Listi rukole imajo topel in poprast vonj. Okus pa je pikanten. Tudi cvetovi so primerni za pripravo jedi. Njihov okus nekoliko spominja na pomaranče. Zelo primerni so tudi za lepe dekoracije jedi.

Znane so tri vrste rukole:

1. Vrtna rukola je enoletnica z rahlo nazobčanimi listi. Starejši listi postanejo nekoliko bolj pikantni in pekoči.
2. Divja rukola ima ožje in zelo nazobčane liste. Je bolj pikantnega okusa.
3. Turška rukola je doma v Aziji. Ima zelo oster in manj nežen vonj kot ostali dve drsti. Nekoliko spominja na hren. Zaradi ostrine, sveži listi niso preveč priljubljeni. Največkrat jih prej skuhamo ali ocvrejo. V Turčiji na tržnicah jo bomo srečali pod imenom Rokka.

Sveži narezani ali celi listi so zelo dobrodošla popestritev okusa raznih solat; bodisi zelenih ali krompirjevih. Ponudimo jo tudi kot samostojno solato. V tem primeru pa se ji najbolj poda bučno olje.

Primerna je za podlage v sendvičih. Dobro se ujame z različnimi siri, tako s pikantnimi, kot blagimi. Kot dodatek pri omakah (za testenine, morske sadeže) in zeliščnih prelivih.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu smo pozorni, da ima rukola lepe in sveže liste.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje veliko mineralov, železa, kalija, kalcija, vitamina C in A.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jo v hladilniku, približno 3 dni. Za zamrzovanje ni primerna.



RECEPTI

RUKOLA S KUS KUSOM

Sestavine

200g rukole
120g kus kusa
olje, sol

Priprava

Rukolo operemo pod tekočo vodo. Zavremo toliko vode kolikor je volumen kus kusa. Kus kus skuhamo v osoljeni vodi. Pokrijemo in pustimo 5 minut. Dodamo rukolo in polijemo z oljčnim oljem.

ŠPARGLJI

ZANIMIVOSTI

Špargelj je delikatesna vrtnina, ki je v svetu znana že več kot 4000 let. Stari Egipčani, Grki in Rimljani so ga cenili predvsem kot zdravilno rastlino, francoskemu kralju Ludviku XIV. pa gre zahvala, da se je njegova kulinarična uporaba v srednjem veku ponovno razširila. V zadnjih letih se vse bolj uveljavlja tudi pri nas.

Rastlina je do 35 cm pod zemljo in nadvse ceni peščena tla, ki se hitro pogrejejo in rastlini omogočijo bujno pomladansko rast. Po zasaditvi špargljeve njive minejo tri leta, preden šparglje lahko postavimo na mizo. Korenina šparglja pod zemljo požene poganjke, ki rastejo proti površini. Že v 18. stoletju so odkrili, da dobimo posebno dobre in nežne, skoraj snežno bele palčke špargljev, če korenino zasipamo z zemljo, ker poganjek tako potrebuje dalj časa, da prodre skozi zemljo. Večina ljudi ima raje bele šparglje zaradi nežnega okusa. Takoj ko pokukajo iz zemlje, jih porežejo. Na ta način obdržijo blede barvo. Pod vplivom svetlobe postanejo nežne glavice rdeče modre, kar pa ne vpliva na spremembo njihovega okusa ali sestavin, barva pa za veliko potrošnikov ni več privlačna.

V nasprotju z belimi šparglji rastejo zeleni nad zemljo. Zaradi tega jih tudi lažje gojijo in žanjejo. Poganjki uživajo v sončni svetlobi in sčasoma postanejo zeleni zaradi sinteze klorofila v rastlini. Po videzu in okusu so bolj podobni divjim špargljem in imajo nekoliko bolj intenziven in aromatičen okus kot beli. Požanjejo jih, ko so 20-25 cm nad površjem. Zaradi nizke vsebnosti ogljikovih hidratov in maščob je špargelj odlična dietna hrana, tudi za sladkorne bolnike.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo mehke, ravne, sveže šparglje. Konice špargljev morajo biti lepo oblikovane, kompaktne in zaprte. Odrezani deli morajo imeti svež izgled, ne smejo biti oleseneli.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebujejo veliko fosforja, betakarotena, kalija, folne kisline, vitaminov C, E in K. Vsebujejo tudi tiamin, ribofavin, niacin in železo, asparagin, eterična olja, jantarno kislino ter druge učinkovine.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo jih v plastični vrečki v hladilniku. Porabimo jih najkasneje v treh dneh.



RECEPTI

ŠPARGLJI Z JAJCI

Sestavine

1kg	svežih špargljev
8	jajc
80g	masla
	parmezan

Priprava

Šparglje dobro operemo in ostrgamo.

Povežemo jih v šop in jih pokončno postavimo v lonec, prilijemo toliko hladne vode, da sega do belega dela špargljev. Lonec pokrijemo. Po 15 min preverimo, če so šparglji že kuhani.

Šparglje nato dobro odcedimo, ohladimo, odrežemo beli del in jih položimo v ponev z raztopljenim maslom.

Dušimo jih 5 min, nato pa jih vzamemo iz ponve in v njej spečemo jajca na oko. Solimo in popramo.

Šparglje nato razporedimo na pladenj, obložimo s pečenimi jajci in potresemo s parmezanom.

ŠPINAČA

ZANIMIVOSTI

Vrsta listnate zelenjave, s temno zelenimi, gladkimi ali nekoliko nakodranimi puščičastimi listi. Domovina špinače je najverjetneje srednja Azija. V Evropo so jo v 16. stoletju preko Španije prinesli Arabci.

Dandanes špinačo pridelujejo po celem svetu. V kuhinji je špinača vsestransko uporabna zelenjava, bodisi presna ali toplotno obdelana. Zimske sorte, ki so na trgu marca in aprila imajo nekoliko trše liste, a izrazitejši in polnejši okus. Poletna in jesenska špinača z nežnimi listi je primerna tudi za (presne) solate.

Špinačo odlikujeta lahka prebavljivost in vsebnost hranljivih snovi.

Izjemno popularnost špinače med otroci pripisujemo napačnemu podatku o vsebnosti železa, ki sta jo v risankah popularizirala tudi priljubljena Popaj in Oliva.

Nikoli ne uživamo postane ali/in pogrete špinače, kar velja tudi za druge jedi, ki jo vsebujejo. Špinačni listi vsebujejo nitrato, ki se med fermentacijo spreminjajo v škodljive nitrite. Ti so še posebej nevarni dojenčkom. Povečano koncentracijo nitritov najdemo v zamrznjeni špinači

NAKUPOVANJE

Ko kupujemo špinačo, smo pozorni na to, da je rasla zunaj, saj tako vsebuje manj nitratov. Sveže nabrano špinačo prepoznamo po čvrstih, krhkih in izrazito zelenih listih, šopi pa imajo značilne čvrste korenine. Mlajša špinača ima manjše liste.

PREHRANSKA VREDNOST

Je bogat vir betakarotena, kalija, folne kisline, železa, kalcija, magnezija, ter vitaminov B in C. Poleg brokolija je edina zelenjava, ki vsebuje koencim Q10.

SHRANJEVANJE

Špinačo hranimo v hladilnikovem predalu za zelenjavo do 12 ur. Pred tem jo operemo in zavijemo v čisto, vlažno krpo.

Shranimo jo lahko tudi v zmrzovalniku.



RECEPTI

POLENTA S ŠPINAČO IN GORGONZOLO

Sestavine

- 400g špinače
- 2 žlici masla
- 200g koruznega zdroba
- 1 jajce
- 2 stroka česna
- 140g gorgonzole
- poper, sol

Priprava

Špinačo dobro operemo. Damo jo v vrelo vodo za nekaj minut, toliko da prevre.

V loncu zavremo 0.5 litra vode, dodamo malo soli in 1 žlico masla. Dodamo koruzni zdrob ter kuhamo 5 min. Med kuhanjem polento ves čas mešamo. Polento pustimo stati približno 20 minut. V polento nato vmešamo jajce in maso vlijemo v pekač, obložen s prozorno folijo. Polento lepo poravnamo in počakamo da se strdi. Špinačo dobro odcedimo in jo sesekljamo. Dodamo ji strta česna, na kocke narezano gorgonzolo, sol in poper.

Ko se je poletna strdila, jo zvrnemo iz pekača, ji odstranimo folijo in jo narežemo na kose. Kose polente polagamo v namaščen pekač. Na vsak kos damo nekaj špinače z gorgonzolo. Polento damo v pečico in jo pečemo približno 10 minut, da postane lepo hrustljava.

VITLOF

ZANIMIVOSTI

Vitlof je siljen radič. Imeniten je kot dopolnilo k zelenim solatam, uporaben pa je tudi za kuhanje. Radič ima manjše, ne povsem okrogle glavice in je nežnejši od domačega rdečega radiča. Radič štrucar je svetlo zelen, glavnato izdolžen radič z velikimi listi in dokaj trpežen. Solato običajno režemo na rezance in kombiniramo z drugimi sestavinami. Radič Castelfranco, rožasto oblikovan krhki glavnati radič, je lahko zelene ali rumene barve z drobnimi rdečimi črticami, zato iz njega pripravimo tudi na oko dopadljivo in sočno solato.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo radič s svežimi, čistimi listi. Barava mora biti kremno bela do svetlo rumena. Izbiramo glave radiča, katere so za svoje velikost težke, zaprte in brez rjavih madežev.

PREHRANSKA VREDNOST

Vitlof je dober vir vitamina C, folne kisline in dietne vlaknine.

SHRANJEVANJE

Vitlof shranjujemo v propustni plastični vrečki v hladilniku.



RECEPTI

VITLOF S KUHANO ŠUNKO IN SIROM

Sestavine

- 4 glave radiča (vitlof)
- 15dag sira (emental)
- 15dag kuhane šunke
- 2 žlici limoninega
- 2dag masla
- 3 žlice drobtin
- 1dl smetane
- sol, poper

Priprava

Vitlof operemo in očistimo ter ga prerežemo na polovice.

Radič pet minut kuhamo v slani vreli vodi z limoninim sokom in ga nato odcedimo.

Sir in šunko narežemo na rezine. V namaščeno posodo naložimo polovice vitlofa, ga obložimo z rezinami šunke in sira in pokrijemo s sirom.

Prelijemo s smetano in potresemo z drobtinami ter koščki masla.

Pečemo 10-12 minut. na 200°C Postrežemo s svežim kruhom.

ZELENA LIST

ZANIMIVOSTI

Zelena (znanstveno ime *Apium graveolens*) je začimba, zelo podobna peteršilju, vsebuje pa nekaj manj vitaminov. Uporablja se v kuhinji zaradi aromatičnih snovi z zelo prijetnim vonjem in okusom.

Glede na sorto rastline lahko zrastejo od 30 do 90 cm. Rastlina je dvoletnica, vendar se jo večinoma goji v enoletnem ciklu. Belušna zelena ima ravne in tanke korenine. Steblo ima po dolžini prečne proge in je mesnato.

Sveže ali posušene liste lahko uporabimo kot začimbo.

NAKUPOVANJE

Pri nakupovanju izbiramo stebila z dobro tesno strukturo. Listje mora biti sveže in ne sme biti porumenelo. Manjša, trda stebila so bolj olesnena in močne arome. Stebla zelene ne smejo biti rjava ali zlomljena.

PREHRANSKA VREDNOST

Zelena je zelo dober vir vitamina A, kalcija, natrija, kalija in dietne vlaknine. Vsebuje tudi nekaj vitamina C.

SHRANJEVANJE

Zeleno shranjujemo v plastični vrečki v predalu za zelenjavo v hladilniku.



RECEPTI

GOVEJI KARPAČO Z BELUŠNO ZELENOM

Sestavine

- 16 tankih rezin govejega fileja
- 6 stebel belušne zelene
- 100g mlade rukole
- 1 hruška
- 1 žlička limoninega soka
- 100g gorgonzole
- 2 žlički tekočega medu

omaka:

- 2 dl vode
- 1 dl suhega belega vina
- pet zrn črnega popra, lovorov list

solatni preliv:

- olivno olje, limone, žlica mletih lešnikov, sol, črni poper v zrnju

Priprava

Tanke rezine govejega fileja položimo med dva sloja prozorne folije ali alu folije, potem pa jih stanjšamo s pomočjo kuhinjskega valjarja. Belušno zeleno očistimo, olupimo in narežemo na podolžne rezine. V manjši kozici pristavimo vse sestavine za omako. Zavremo in kuhamo 5 minut. Hruško olupimo, razpečemo in pokapljamo z limoninim sokom. Položimo jo v omako in počasi kuhamo 40 minut. Odstavimo, hruško pa ohladimo v omaki.

Solatni preliv: V skodelici zmešamo limonin sok in sol. Prilijemo olivno olje, dodamo mlete lešnike in sveže mlet črni poper ter gladko razmešamo. Ohlajeno hruško razkosamo na četrtine.

ZELENA (GOMOLJ)

ZANIMIVOSTI

Zelena, ali natančneje gomoljna zelena izvira iz Sredozemlja. Države proizvajalke so Belgija, Francija, Nizozemska in Nemčija. Ta vrsta zelene naredi odebeljen gomolj, ki je velik kot pest.

Meso gomolja je belo in mesnato.

Zaradi visoke vsebnosti kalija zelena spodbuja odvajanje vode.

Narezane kolobarje gomoljne zelene lahko spaniramo, lahko jo skuhamo kot zelenjavno prilogo (z malo soli, popra, limoninega soka in veliko nasekljanega peteršilja) ali pa jo uživamo surovo, nastrgano skupaj s korenčkom, jabolki, ananasom, pomarančami in oreščki.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu izbiramo gomolje, ki imajo svež izgled, so čvrsti, čisti in brez poškodb.

Gomolji ne smejo imeti potročji temno rjave barve, kar kaže na gnitje.

Če so na gomolju listi morajo biti zeleni in sveži.

Pri nakupu se raje kot za velike odločimo za manjše gomolje zelene in izberemo take brez stranskih korenin. Gomolj mora imeti gladko površino in biti trd na otip, kar običajno zagotavlja, da ni votel in olesenel.

PREHRANSKA VREDNOST

Zelena gomolj je zelo dober vir dietnih vlaknin in vitamina C.

SHRANJEVANJE

Gomolju je potrebno obrezati liste in ga shrani-mo v hladilniku. Gomoljna zelena je zelo obstoj-na. V predalu za zelenjavo v hladilniku ostane dva tedna čvrsta in hrustljava, priporočljivo pa je, da jo zavijemo v vlažen papir ali kuhinjsko krpo.



RECEPTI

ZREZKI Z GOMOLJNO ZELENJO IN AJDOVO KAŠO

Sestavine

200g	ajdove kaše
80g	korenja
100g	blitva
100g	zelene gomolj
80g	pورا
2	jajca
4	žlice ajdove moke
3	žlice drobtin
1	žlica sesekljanega peteršilja
	olje, sol, bazilika, črni poper

Priprava

Ajdovo kašo skuhamo v slani vodi in jo ohladimo. Zelenjavo skuhamo posebej. Zelenjavo sesekljamo na drobno ali jo zmiksamo. Dodamo kašo, jajca, ajdovo moko, drobtine in začimbe. Rahlo premešamo, da dobimo dovolj kompaktno maso, iz katere potem oblikujemo zrezke okrogle oblike in jih počasi ocvremo v vročem olju z obeh strani.

ZELJE (BELO)

ZANIMIVOSTI

Zelje (*Brassica oleracea* L. convar. *Capitata* (L.)). Leta 1498 je znan pomorščak Vasco da Gama, obplul Rt dobrega upanja. Zaradi enolične hrane, skoraj brez vitaminov, je zaradi skorbuta izgubil kar 106 mornarjev od 160 mož posadke. Napake ni želel ponoviti James Cook na svoji plovbi okoli sveta leta 1775. Po nasvetu nemškega naravoslovca Georga Forsterja je za dolgo plovbo vkrcal 60 sodov kislega zelja. Rezultat, zaradi skorbuta ni izgubil niti enega moža. Zelje je že v rimskem cesarstvu in stari Grčiji veljalo za zdravilo. Pri arheološkem izkopavanju starorimskih skladišč za hrano so odkrili številne škatle in sode, ki brez dvoma kažejo na veliko proizvodnjo kisanega zelja. Res je, da lekarniške knjige zelja ne omenjajo, vendar številni znanstveni izsledki biologov, dietetikov, kot tudi naravnih zdravilcev, pričajo o tem, da si kljub temu zasluži naziv zdravilno učinkujoče rastline.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu moramo biti pozorni da je zelje sveže, da zunanji listi niso uveli. Kocen mora biti svež, ne sme biti suh in olesenel. Zelje ne sme imeti črnih madežev.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje veliko betakarotena, vlaknin, vitamina C, kalija, železa, magnezija, žvepla, bakra in folne kisline.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v hladilniku, porabiti pa ga moramo še preden postane trdo

RECEPTI

NARASTEK IZ ZELJA

Sestavine

0,5	glave belega zelja
4	krompirji
1	paprika
4	rezine slanine
5	žlic olja
	sol

Priprava

Polovico zeljne glave zrežemo na kvadratke. Krompir olupimo in narežemo na rezine. Rdečo papriko operemo in narežemo na kocke. Slanino narežemo na kocke. Na olju prepražimo slanino, nato pa dodamo zelje, krompir in papriko. Solimo, premešamo in damo v pekač. Pečemo 40 min. na 180°C.

ZELJE RDEČE

ZANIMIVOSTI

Tako rdeče kot belo zelje so jedli že v prazgodovini. Stari Rimljani so menili, da preganja melanholijo. Zelje vsebuje antioksidante in protirakave snovi. Pospešuje metabolizem in zavira razvoj raka. Sveže zelje in njegov sok pomagata pri črevesnih težavah, čiru na želodcu, boleznih ščitnice, cirozi jeter, slabokrvnosti, nervozi in depresiji. Sveže zelje uporabljamo tudi kot dietno hrano pri shujševalnih kurah. V zelju je malo maščob, veliko več je mineralnih snovi. Rdeče zelje največkrat uporabljamo za pripravo sladkega zelja, svežega pa kot solato.

NAKUPOVANJE

Pri nakupu moramo biti pozorni, da je zelje sveže, da zunanji listi niso uveli.

PREHRANSKA VREDNOST

Vsebuje veliko vlaknin, vitamina C, kalija, železa, magnezija in folne kisline.

SHRANJEVANJE

Shranjujemo ga v plastični vrečki v hladilniku.

RECEPTI

DUŠENO RDEČE ZELJE

Sestavine

750g	rdečega zelja
3	žlice limoninega soka
60g	čebule
40g	olja
1	čajna žlička sladkorja
100g	jabolk
1	strok česna
1dl	rdečega vina
3	klinčki
2dl	vode
	jušna kocka, sol, lovorov list

Priprava

Zelju očistimo. Lepe liste operemo, osušimo in narežemo na tanjše rezance. Rezance pokapamo z polovico limoninega soka. Čebulo sesekljam na drobne koščke. V posodo z oljem stresemo sladkor in počakamo, da porumeni. Nato dodamo sesekljano čebulo. Ko čebulo postekleni, dodamo narezano rdeče zelje, dobro premešamo in dušimo 5 min. Jabolka dobro operemo, olupimo, narežemo in pokapljamo s preostalim limoninim sokom. Česen olupimo in sesekljam. Ko je zelje že nekoliko mehko, dodamo naribano jabolko, prilijemo rdeče vino, dodamo sol, klinčke, lovorov list in česen. Vse skupaj dušimo še 20 min, med dušenjem pa zelje zalivamo z vodo, v kateri smo raztopili jušno kocko.