



Tema meseca avgusta: **Zdravo poletno sadje, zelenjava in zelišča**

Poletje je čudovit letni čas z vseh vidikov – dnevi so daljši, prihaja čas dopustov, visoke temperature nas kar kličejo v naravo, predvsem pa je poleti v izobilju veliko vrst sadja in zelenjave. Z vročimi dnevi se v nas prebudi potreba po osvežujoči hrani kot so melone, jagode, pomaranče, zelena listnata zelenjava in podobno.

Poleti ima srce težjo nalogo. Telo to kompenzira tako, da zadrži več vode in se s tem ohlaja. Vročina tudi upočasni prebavo, kar težave z napihnjenostjo le še stopnjuje. Zato je zelo pomembno, da takrat hrano izbiramo pravilno, torej takšno, ki nas ohlaja in tako srcu in tankemu črevesju omogočimo, da delujeta bolj učinkovito.

Ko izbirate primerno prehrano za vroče poletje, imejte v mislih, da naj bo ta lahka in hladilna. Naslednja živila bodo ohladila razgreto telo, hkrati pa jih boste z lahkoto prebavili: kumare, lubenica, mango, grozdje, jagode.

Poletje je pravi čas za preizkušanje različnih zelišč in začimb. Dodajte jih v hrano, si iz njih pripravljajte čaj ali hladne izvlečke.

Kamilica pomirja. Pomaga tudi, če zvečer zaradi vročine težko zaspate.

Meta pomaga prebavi in odpravlja napihnjenost. Iz nje si lahko pripravite čaj, ki ga lahko spijete toplega ali hladnega. Metine lističe lahko dodate tudi v osvežujočo solato iz koromača, radiča in pomaranče.

Rožmarin pomaga prebavi, spodbuja krvni obtok in izboljša izločanje strupnin iz telesa. Vsebuje veliko kalcija. Z njim začinjajte jedi, lahko pa si iz njega pripravite tudi čaj.

Peteršilj deluje diuretično. Odlično se prileže mlademu krompirju in številnim poletnim solatam.

Ingver olajša prebavo. Je odlično naravno zdravilo proti potovalni slabosti. V jedi lahko dodajate svež ali posušen ingver, iz obeh si lahko skuhate tudi čaj.

Zelenjava, ki vsebuje veliko grenčin, pomaga krepiti srce in tanko črevo, pripomore pa tudi k temu, da se zmanjša količina vročine v telesu. Zelena zelenjava je tudi izjemno čistilna. Izbirajte med naslednjimi živili: šparglji, radič, vodna kreša, endivija, ohrovt, rukola, redkvice, regrat, špinača, blitva, zelje, artičoke, cvetača, grah, stročji fižol, alfa kalčki. Tudi redno uživanje fermentirane koncentrirane sirotke pomaga do boljše prebave.

Sveže sezonsko sadje vsebuje veliko vitaminov in mineralov. Izbirajte med češnjami, melonami, jabolki, marelicami, mangom, ananasom, papajo, breskvami, limonami, pomarančami. Uživajte tudi veliko jagodičevja, npr. borovnic, kosmulj, jagod, malin, robid, brusnic.¹

¹ <http://blog.avogel.si/2013/08/05/hrana-za-poletne-dni/>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Češenj, jagod in paprike v nadaljevanju ne bomo omenjali. Le-ti so bili že omenjeni v predhodnih aktualnih listih.

Blitva pri nas postaja vedno bolj priljubljena vrsta zelenjave, ki je nadvse bogata z različnimi hranilnimi snovmi, na primer s kalcijem ter vitaminoma A in C. Blitvo lahko na hitro pokuhamo in nato prepražimo na oljčnem ali kokosovem olju ter skupaj z obilico česna ponudimo kot prilogo. Kuhan krompir z blitvo se odlično poda predvsem k ribjim jedem.



Slika: Blitva²

Doma vzgojeni **paradižniki** vsebujejo več hranil. Oberemo jih, ko so primerno zreli, s čimer zagotovimo največjo možno vsebnost hranil in antioksidantov. V takem sadežu se nahaja ogromno likopena, ki lahko med drugim pomaga preprečevati raka na prostati. Kuhani paradižniki vsebuje še več likopena kot sveži. Svež paradižnik sicer poleti najbolj prija v solatah, ki jih lahko še dodatno obogatimo z baziliko, koriandrom in avokadom, začинimo pa z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.

Maline vsebujejo zelo malo sladkorja, saj ga s skodelico teh slastnih sadežev zaužijemo le približno 5 gramov (za primerjavo lahko navedemo, da poprečno velika banana vsebuje 14 gramov sladkorja). S skodelico slastnih rdečih malin boste zaužili tudi 8 gramov vlaknin, poleg tega pa boste svoje telo oskrbeli še z obilico vitamina C. V malinah je tudi veliko pektina, zato se ti sadeži odlično obnesejo za pripravo marmelad in želejev.³

Marellice so se že pred tisočletji razvile na Kitajskem, marellice je Evropejcem prinesel Aleksander Veliki. Stari Rimljani in Grki so jih imenovali »zlata jabolka sonca«. Vsebujejo od vseh vrst sadja največ provitamina A (karotin) - pozitivno vpliva na oči in skrbijo za lepo kožo, vitaminov B1, B2 in vitamina C, kot tudi mineralov kalija, kalcija, fosforja, železa in sadne kisline.

² http://www.thehungarydish.com/wp-content/uploads/2012/09/IMG_8715.jpg

³ <http://www.bodieko.si/poletno-sadje-in-zelenjava>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Nektarine imajo botanično ime *Prunus persica*, kar pomeni perzijska sliva, čeprav so ti sadeži z gladko lupino različica breskev in so doma iz Kitajske. Prav tako kot breskve, nektarine vsebujejo veliko kalija in fosforja ter vitamina A in C. Vsebujejo tudi veliko balastnih snovi, ki pospešujejo prebavo.

Breskve izvirajo iz iste vrste kot nektarine in so si tudi zelo podobne, le da imajo breskve kosmato lupino, nektarine pa gladko. Veljajo za simbol dolgega življenja in nesmrtnosti. So zelo priljubljene predvsem zaradi svoje sočnosti, okusnih aromatičnih substanc in tudi zdravilnih lastnosti. Vsebujejo tudi veliko kalcija, fosforja, kalija, provitamina A, vitamine skupine B, vitamin C in folne kisline. Breskve uvrščamo med pomlajevalno sadje, saj neguje kožo in ji vrača sijaj. Vsebujejo veliko niacina in mineralov, kateri izboljšujejo razpoloženje in odpornosti.⁴

Poznamo dve vrsti **borovnic**, evropske in ameriške. Obe imata majhne okrogle modro-črne jagode s srebrnkastim poprhom. Ameriške so le nekoliko večje in slajše od naših. V zadnjih nekaj letih se je razširilo usmerjeno gojenje predvsem ameriških vrst borovnic, ki imajo velike popolne jagode, jim pa včasih primanjkuje značilne arome in okusa samoraslih.



Slika: Borovnice⁵

Borovnice so dober vir vitamina C, železa in vlaknin. Vitamin C ohranimo, če borovnice uživamo presne. 300g svežih borovnic zadosti potrebam odraslega človeka po vitaminu C. Poleg ugodne hranilne sestave pripisujejo borovnicam tudi antibakterijske lastnosti, saj vsebujejo antociane, ki so učinkoviti pri okužbah z nekaterimi bakterijami, npr. *Escherichia coli*, ki je ena glavnih povzročiteljic prebavnih motenj.

Vse vrste **ribeza**, še posebno pa črni ribez, vsebujejo veliko vitamina C. Črni ribez vsebuje trikrat več vitamina C kot enaka količina rdečega in kar štirikrat več kot enaka količina

⁴ http://gajbica.si/novice/14/poletno_sadje_vitaminska_osvezitev/

⁵ <http://www.visokoin.com/wp-content/uploads/2016/04/borovnica.jpg>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

pomaranč. Poleg tega je vitamin C v črnem ribezu izredno stabilen, saj sirup črnega ribeza v enem letu izgubi le 15 odstotkov vitaminov. Poleg vitamina C vsebuje ribez tudi precej kalija, železa in vlaknin. Zaradi visoke vsebnosti antocianov (temno rdeče barvilo v koži ribeza) je črni ribez je pogosto sestavina prehranskih dodatkov zoper vneto grlo in prehlad.

Ribez vsebuje tudi veliko pektina. Rdeči in beli ribez nista tako kisla kot črni ribez, zato ju večkrat jemo tudi surova. Iz rdečega ribeza lahko skuhamo žele, ki se dobro poda k divjačinskemu mesu. Če sveže dobro zrele jagode rdečega ribeza poleti pretlačimo skozi sito, prilijemo glede na težo jagod enako količino hladne vode, dodamo sladilo in po okusu svežo meto, dobimo osvežilno poletno pijačo.

Rabarbara je zelenjava (in ne sadje) ter je v sorodu s kislico. Užiten so mesnati listni peclji, ki so sočni in kisli hkrati. Listi rabarbare so strupeni, ker vsebujejo zelo veliko oksalne kisline. Rabarbara je prava poletna zelenjava, ki jo večinoma uživamo kot sadje. Listni peclji so zeleni do vijolično rožnati, slednji so veliko okusnejši.



Slika: Rabarbara⁶

Sodi med živila z najnižjo energijsko vrednostjo. Vsebuje pomembno količino kalcija, kalija in vitamina B₁, pripisujejo pa ji tudi odvajalne lastnosti. Rabarbaro uporabljamo za pite ali kot dodatek k jabolčnemu kompotu. Če rabarbarini piti dodamo nekaj banane, nam je ni treba sladkati, okus pite pa je prav božanski. Ker pa je v prvi vrsti zelenjava, se kot omaka dobro poda k mastnim morskim ribam (skuša, tuna, losos).

Sladke **melone** oziroma dinje spadajo v veliko družino bučevk, kamor sodijo tudi kumare, buče in bučke (cukete). Melone delimo na poletne sorte, ki imajo rjavo razpredeno lupino, in zimске sorte, ki se ponašajo z gladko svetlo rumeno lupino in bledim sočnim mesom. Najbolj poznana sorta poletnih dinj je Kantalupe (po italijanskem mestu Cantalupo) in ima lupino v obliki rjave mreže. Dobro zrela je tista, ki se ob peclju na pritisk palca rahlo vda, vendar ne preveč, saj je to znak, da je že začela gniti.

⁶ http://samvirke.dk/sites/default/files/imagecache/main_image/rabarberuuuh-1280_0.jpg



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Melona s pršutom je primerna začetna jed. Pri pripravi osvežujoče solate jo lahko zmešamo skupaj s svežimi kumarami in prelijemo z limoninim sokom ali lahkim jogurtovim prelivom. Dobro se poda tudi k hladni perutninski solati ali solati iz morskih sadežev. Dinje lahko (enako kot kumarice) vložimo v kis in jih nato uživamo kot prilogo k hladnemu ali toplemu mesu.

Veliko večja kot melona je **lubenica**, ki je lahko okrogla ali ovalna. Največje tehtajo tudi 15kg. Lubenica ima trdno temno zeleno lupino s svetlejšo zelenim vzorcem, nekatere vrste so brez svetlejšega vzorca. Aroma mesa lubenice je mnogo bolj neizrazita kot pri meloni, kljub temu pa je dobro ohlajena prava osvežitev v vročih poletnih dneh.

Klasična progasta lubenica je sorte Tiger in ima ognjeno rdeče meso, ki je izmed vseh vrst najbolj aromatično. Poznamo tudi vrsto Zlata lubenica, ki ima živo rumeno meso in nežen okus. V zadnjih letih pa se tudi pri nas pojavlja sorta Sugarbaby, manjše lubenice, ki ne tehtajo več kot 2–3 kg ter imajo temno zeleno lupino brez prog in sladko rdeče meso.⁷

Beluši so med prvimi predstavniki zgodnje poletne zelenjave, so nizkokalorični, vsebujejo veliko vitaminov K (več kot 100 % dnevno priporočene količine za odraslo osebo), A, C, E ter večino vitaminov iz kompleksa B (več kot 60 % dnevne potrebe po folatu). Vsebujejo tudi veliko vlaknin ter vrsto mineralov, med katerimi prednjači železo.

Med zgodnjo poletno zelenjavo poleg belušev sodi tudi **rukola**. Je zelo hranilna, sodi v družino križnic in je značilna za območje severne Italije in slovenske obale. V 100 gramih rukole je kar 47 odstotkov dnevne potrebne količine vitamina A, 25 odstotkov vitamina C, 16 odstotkov kalcija in 8 odstotkov železa. Vsebuje tudi veliko vitamina K (več kot 100 odstotkov dnevno potrebne količine), 24 odstotkov folata (vitamin B9) ter veliko magnezija (12 odstotkov) in mangana (16 odstotkov). Je odličen dodatek k solatam. Manjši listi so blagega okusa, večji pa so bolj pikantni.



Slika: Rukola⁸

⁷ <http://jedel.bi/nasvet/spomladansko-in-poletno-sadje/>

⁸ <http://zelenisvet.com/wp-content/uploads/2014/10/rukola.jpg>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Konvencionalno gojena rukola, ki uspeva z uporabo velike količine nitratnih gnojil (prisiljeno gojena), vsebuje zaskrbljujočo količino nitratov. Zato naj bi se rukola uporabljala bolj kot začimba. Težavam z nitrati se izognemo, če uživamo ekološko pridelano rukolo.

Tipične za poletni čas so tudi **kumare**. Ker vsebujejo veliko vode, so zelo osvežilne in primerne za vroče poletne mesece. Njihova lupina je zelo dober vir vlaknin, kalija in magnezija.

Jajčevci so odlična popestritev jedi. Poznamo mnogo vrst jajčevcev, so različnih barv, od črnih, škrlatnih do belih. Vsebujejo veliko vlaknin in fitohranil z antioksidantnimi lastnostmi. Najboljši so jajčevci, ki so gladki, čvrsti in relativno težki. Jajčevcev ni potrebno lupiti, čeprav lahko postane lupina pri starejših in večjih plodovih grenka.

V **bučkah** je zelo veliko vitamina C, mangana, vlaknin, magnezija, vitamina A, kalija, bakra, folata, fosforja, maščobnih kislin omega-3, beljakovin in številnih drugih vitaminov B. Po hranilni vrednosti (vitamini C, A, K, B9 ter minerali kalij, kalcij, fosfor in magnezij) prav nič pa ne zaostaja tudi druga poletna zelenjava.⁹

Mladi grah: Kdo nima rad mladega sladkega graha? Male zelene bombice so natrpane z vitaminom C, A, folno kislino, železom, fosforjem, vlakninami in proteini. Med mladimi stročnicami je ravno grah tisti, ki izstopa. Pripravite pa ga lahko v juhah, omakah, solatah, testeninah... suhega pa lahko jeste tudi pozimi.

Mladi **šparglji** so odlična hrana. Te zanimive rastline so specifičnega okusa in so dosegljivi v zeleni, beli in vijolični barvi. Pripravite jih lahko na veliko načinov. Le kdo še ni poskusil hitre jedi s kuhanimi šparglji in jajcem. Lahko jih pečete na grilu, postrežete k omaki za testenine, v rižoti, solati... Ne glede na pripravo so zelo pomemben izvor folne kisline, vitaminov A, C, E, B, kalijem, kalcijem, natrijem, fosforjem in železom.



Slika: Artičoka in šparglji¹⁰

⁹ <http://mojaleta.si/Clanek/Zdravje-na-jedilniku-Poletna-zelenjava>

¹⁰ http://cdn.coolinarika.net/image/057d116b280905edca6951d742b31100_listing_xl.jpg?v=0



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Artičoke so po krivici pozabljena zelenjava, ker jo ljudje ne znajo pripraviti. So zelo zdrave in cenjene. Listi artičoke odstranjujejo slab holesterol, izboljšujejo pretok žolča in funkcije jeter, pomagajo pri slabostih, bruhanju, napihnjenosti, bolečinah v trebuhu ter imajo izredno močan antioksidant. Artičoke kraljujejo med tako imenovano super hrano na samem vrhu lestvice poleg brokolija in špinače.

Špinača je vsem dobro znana hrana. Vsebuje kalcij, vitamina A in C, vlaknine, folno kislino, magnezij, ter druge novi ki pomagajo preprečevati rakava obolenja, posebej dobro se izkaže pri raku na črevesju ter raku dojk. Vsebuje folate, ki v krvi nižajo raven homocistein – protein, ki poškoduje arterije. Torej tudi špinača je ena v skupini super hrane, ki je nikakor ne izpustite.¹¹

Vlado Časar, mag. agr. ekon.

¹¹ <http://lifestyle.ena.com/zdravje-in-prosti-cas/Zdravo-poletno-sadje-in-zelenjava.html>