

Uživajte
SVEŽO IN LOKALNO
ZELENJAVO
iz Evrope

**NASVETI - POLETNI RECEPTI -
ZANIMIVOSTI**



integrirani



Sofinancira
Evropska unija

EVROPSKA UNIJA PODPIRA
KAMPANJE, KI SPODBUJAJO
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



VEČKRAT DNEVNO JEJTE PESTRO LOKALNO ZELENJAVO!

Zelenjava je bogat vir vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in mnogih drugih zaščitnih snovi. Zaradi različnih vsebovanih snovi so različne vrste zelenjave in sadja različno obarvane.

Priporočamo kombiniranje živil različnih barv, kot so zelena, bela, oranžno-rumena, rdeča in modro-vijolična. Na ta način boste poskrbeli, da boste v svoje telo vnesli zelo raznolik nabor koristnih snovi, saj vsaka barva prinaša svoje edinstvene prednosti v obliki specifičnih vitaminov in hranil. Naj vaš krožnik zasije v vseh barvah svežine in zdravja.



ZELENA



RDEČA



**RJAVA
BELA**



**ORANŽNA
RUMENA**



**MODRA
VIJOLIČNA**

**NAJ BO VAŠ KROŽNIK POLN
SVEŽINE IN BARV.**



KOLIKO ZELENJAVE BI MORALI POJESTI VSAK DAN?



Raznolikost našega jedilnika je ključnega pomena za zdravje in dobro počutje! Z rednim vključevanjem zelenjave v vsak obrok ne le, da obogatimo svojo prehrano s koristnimi hranilnimi snovmi, temveč tudi uravnotežimo energijsko vrednost obrokov. Ne pozabimo na pravilo **"5 na dan"** — **vsaj 5 porcij različnih vrst zelenjave in sadja dnevno**, pri čemer naj bo večina raznolike zelenjave. Torej od skupno 400 do 650 gramov naj bo zelenjave vsaj 250 do 400 gramov, odvisno od naših energijskih potreb.





Poletna nabodalca & KUMARO in PARADIŽNIKOM

SESTAVINE:

- 200 češnjevega paradižnika
- 200 g solatnih kumar
- 300 g mocarele
- 200 g oliv
- 2 žlici olivnega olja

PRIPRAVA:

Operemo češnjeve paradižnike in solatne kumare ter jih osušimo s krpo. Kumare narežemo na kolute. Mocarelo in olive dobro odcedimo. Na zobotrebec najprej nabodemo paradižnik, nato kroglico mocarele, olivo in na koncu še kos kumare. Vse skupaj zložimo na krožnik in po želji pokapljamo z olivnim oljem ali bučnim oljem.



POPEČENI JAJČEVCI z naribanim parmezanom

SESTAVINE:

- 1 srednje veliki jajčevc
- 1 žlica olivnega olja
- sol
- sveže mlet črni poper (po okusu)
- 2 stroka česna
- sveža zelišča (po okusu, npr. bazilika, origano, peteršilj)
- nariban parmezan po želji).

PRIPRAVA:

Jajčevce splahnite pod tekočo vodo, jim odrežite peclje in jih narežite na tanke rezine (približno 0,5 cm). Rezine jajčevca posolite in pustite stati 15-20 minut, da spustijo odvečno vodo. V ponvi segrejte olivno olje, dodajte jajčevce in jih pecite 2-3 minute na vsaki strani, dokler ne postanejo mehki in zlati. Pečene jajčevce položite na krožnik, potresite s svežimi zelišči, nasekljanim česnom in naribanim parmezanom.

INTEGRIRANA ZELENJAVA =

okolju in ljudem prijazna

Integrirana pridelava zelenjave zagotavlja kakovost s poudarkom na okolju prijaznih metodah. Namesto fitofarmacevtskih in biotehnoloških ukrepov daje prednost naravnim rešitvam in prideluje brez gensko spremenjenih organizmov. Posebna skrb je namenjena nadzorovani uporabi gnojil in varovanju biotske raznovrstnosti.

Pridelki so pod strogim nadzorom in certificirani, kar zagotavlja visoke standarde kakovosti. Prepoznate jih po shemi kakovosti "integrirani" na deklaraciji.



integrirani





Ali ste vedeli?

CVETAČA



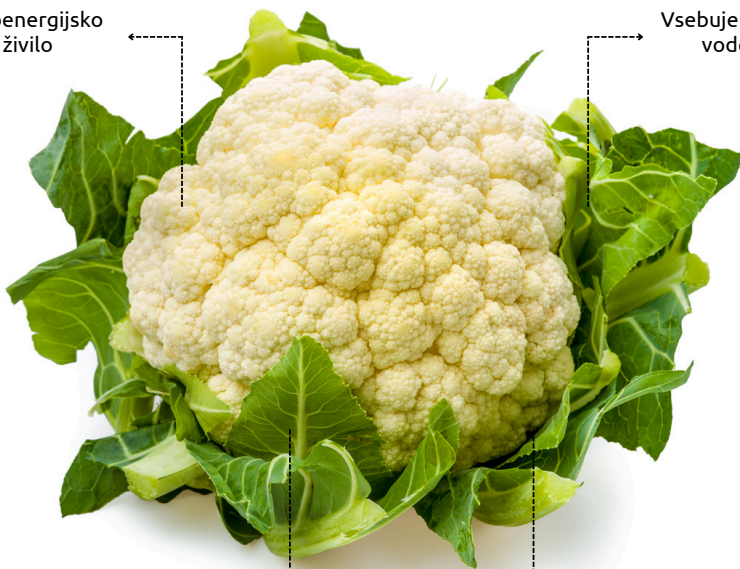
Z nizkoenergijsko vrednostjo, veliko vode in bogastvom vitaminov K in C ter beta-karotena, cvetača ponuja odlično izbiro za uravnoteženo prehranjevanje. 31 kalorij na 100 g pomeni, da je lahko uživate več in se počutite siti brez občutka prenajedanja. Vključite cvetačo v svoje obroke za naravno hidracijo.

Začinite svoje obroke s cvetačo na različne načine, a ne pozabite, krajše kuhanje/soparnjenje ohranja njene vitamine.

Zanimivost: Cvetačni listi se v času rasti ne odstranjujejo, saj plod s senčenjem ščitijo, da ohrani svojo privlačno barvo. V kulinariki pa ni uporaben samo cvet ampak tudi cvetačni listi, ki dodajajo bogat okus vsem vrstam juh.

Nizkoenergijsko
živilo

Vsebuje 90%
vode



Bogat vir vitamina K, C
in beta-karotena

31 kcal/100g

**UŽIVAJTE SEZONSKO ZELENJAVO, SAJ
JE TA TAKRAT NAJVIŠJE KAKOVOSTI.**



PARADIŽNIKOVA SOLATA

z olivami in svežim sirom

SESTAVINE:

- 200 g češnjevih paradižnikov
- 100 g oliv
- 200 g bučk
- začimbe po okusu (poper, origano, bazilika, peteršilj ipd.)
- 200 g svežega feta sira)

SESTAVINE ZA PRELIV:

- 2 jušni žlici oljčnega olja
- 1 jušna žlica balzamičnega kisa



PRIPRAVA:

Zelenjavo operemo. Češnjeve paradižnike razpolovimo na polovico. Bučko narežemo na kolobarje in jo na vročem olju rahlo popečemo. Pripravimo preliv iz olivnega olja in balzamičnega kisa ter dodamo začimbe po okusu. Vso zelenjavo, olive in sir zmešamo v posodi in dodamo pripravljen preliv. Postrežemo hladno kot samostojno jed.



Testeninska solata s

KUMARO in PARADIŽNIKOM

SESTAVINE:

- 250 g testenin po izbiri
- 2 žlici olivnega olja
- 2 skodelici češnjevega paradižnika
- 1 srednje velika kumara
- 2 stroka česna
- sol
- sveže mlet črni poper
- bazilika
- parmezan (po želji)



PRIPRAVA:

V velikem loncu zavremo vodo, dodamo sol in kuhamo testenine po navodilih na embalaži ("al dente"). V skledi zmešamo na kolobarje narezane kumare, razpolovljen češnjeve paradižnik in nasekljan česen, solimo in popramo. Pripravljeno zelenjavo dodamo k testeninam in dobro premešamo, da se sestavine enakomerno razporedijo. Po želji posujemo s svežo baziliko ali naribanim parmezanom ter ponudimo takoj.

NAJBOLJ SVEŽA JE OD KMETA!

Sveža — lokalna — varna zelenjava



Najbolj sveža in hranljiva zelenjava prihaja iz lokalnih kmetij. Sveža zelenjava, pridelana v bližini, ponuja višjo hranilno vrednost, saj ni prepotovala dolge razdalje do vaše mize. Lokalna zelenjava, pridelana s srcem, je rezultat truda pridnih rok naših kmetov. Uživate v polnem okusu, ki ga prinaša optimalna zrelost.

Izberite lokalno pridelano zelenjavo iz integrirane pridelave in doživite svežino, hrustljivost ter pravi užitek odličnega okusa. Bodite pozorni tudi na izvor živil. Lokalno pridelana živila so na poti precej manj časa, zaradi česar ohranijo več koristnih snovi in so okusnejša. Z njihovim izborom prispevate k varovanju okolja z manjšim ogljičnim odtisom ter podpirate lokalno kmetijstvo in gospodarstvo.



Poletna solata z

BUČKAMI in PARADIŽNIKOM

SESTAVINE:

- 2 srednje velika paradižnika
- 1 srednje velika bučka
- 200 g mocarele
- sveži listi bazilike
- 2 žlici olivnega olja
- 1 žlica balzamičnega kisa (neobvezno)
- sol in poper po okusu

PRIPRAVA:

Bučko operite in narežite na tanke rezine. Segrejte ponev na srednje visoko temperaturo in dodajte žlico olivnega olja. Bučke pecite 2-3 minute na vsaki strani, dokler niso zlato rjave in mehke, nato jih odstavite, da se ohladijo. Paradižnik in mocarelo narežite na rezine. Na servirnem krožniku razporedite popečene bučke, paradižnik in mocarelo. Okrasite s svežo baziliko in vse skupaj pokapljajte z olivnim oljem ter balzamičnim kisom.



POPEČENI JAJČEVCI

z RUKOLO

SESTAVINE:

- 2 srednje velika jajčevca
- 100 g rukole
- sol po okusu
- olivno olje
- 1 strok česna
- 1 žlica balzamičnega kisa
- 1 žlica limoninega soka
- Sol in poper po okusu

PRIPRAVA:

Jajčevca operite in narežite na približno 1 cm debele rezine, posolite in pustite stati približno 20 minut, da se spusti voda in izločijo grenki sokovi. Segrejte ponev, dodajte olivno olje in jih pecite približno 3-4 minute na vsaki strani, dokler niso zlato rjavo zapečene. V veliki skledi zmešajte rukolo, sesekljan česen, balzamični kis, limonin sok, sol in poper. Dodajte olivno olje po okusu in vse skupaj dobro premešajte. Na krožnik razporedite rukolo. Na vrh rukole položite popečene jajčevce.

Ali ste vedeli?

PARADIŽNIK



Paradižnik je več kot le okusna sestavina poletnih jedi. Čeprav ga kulinarčno obravnavamo kot zelenjavo, se botanično uvršča med sadje. Obstaja na stotine sort paradižnikov z različnimi barvami, oblikami in okusi – od rumenih do črnih, od majhnih češnjevih do velikih paradižnikov.

Uporabljamo ga lahko v številnih jedeh, od solat in omak do sendvičev in juh. Je ključna sestavina pri pripravi paradižnikove omake, ki je osnova za mnoge jedi in prelive.

Paradižnik je vsestranski poletni pridelek, ki ga je vredno redno vključevati v sezonsko prehrano. Na voljo je od pomladi do pozne jeseni, zato ga izkoristimo, ko je svež in dostopen iz lokalnih virov.



**UŽIVAJTE SEZONSKO ZELENJAVO, SAJ
JE TA TAKRAT NAJVIŠJE KAKOVOSTI.**



POLOVICO KROŽNIKA NAJ ZAVZEMA ZELENJAVA!

NAJBOLJŠE KAR NAM PONUJA POLETJE

- PARADIŽNIK
- PAPRIKA
- SOLATNE KUMARE
- KUMARE ZA VLAGANJE

- BUČKE
- ZELJE
- SOLATA
- CVETAČA
- POR
- KOLERABA
- JAJČEVCI

- ČEBULA
- ČESEN
- KORENJE
- PASTINAK
- RUKOLA
- ČRNA REDKEV



MEŠANA POLETNA SOLATA

z mocarelo

SESTAVINE:

- 200 g paprike (po želji zelena, rumena, rdeča paprika)
- 50 g kumare
- beli fižol
- 50 g pora
- 100 g mocarele
- 2 žlici bučnega ali oljčnega olja
- 1 žlica balzamičnega kisa
- sol po okusu
- poper po okusu

PRIPRAVA:

Operite, osušite in po potrebi narežite mešano poletno zelenjavo (papriko, kumare, por itd.). Dodajte beli fižol ali drugo stročnico po želji ter mocarelo. V manjši skledi pripravite preliv iz olja, balzamičnega kisa, soli in popra, nato ga dodajte k solati in dobro premešajte, da se sestavine združijo. Solato postrezite kot prilogo k žaru, testeninam ali morskim jedem, lahko pa jo ponudite tudi kot samostojno jed.



ZELENA SOLATA

z ČEŠNJEVIM PARADIŽNIKOM

SESTAVINE:

- 1 glava zelene solate
- 200g češnjevega paradižnika
- 1 kumara
- olive po okusu (črne ali zelene)
- 3 žlice deviškega oljčnega olja
- 1 žlica kisa (npr. vinski kis ali jabolčni kis)
- sol po okusu

PRIPRAVA:

Liste solate operite, osušite in natrgajte na majhne koščke. Češnjevi paradižniki razpolovite, kumaro narežite na tanke kolote. V skledi zmešajte češnjeve paradižnike, rezine kumare in olive. Na koncu dodajte še zeleno solato in vse skupaj nežno premešajte. V skodelici pripravite preliv iz deviškega oljčnega olja, kisa in soli, pri čemer lahko razmerja sestavin prilagodite po okusu. Prelijte preliv čez solato in nežno premešajte, da se solata enakomerno prepoji.

Sveža — lokalna — varna zelenjava



**Z LJUBEZNIJO PRIDELANO, Z VESELJEM
POSTREŽENO — OD NJIVE DO MIZE.**

Uživajte
SVEŽO IN LOKALNO
ZELENJAVO
iz Evrope



Uživajte svežo in
sezonsko zelenjavo.



Podprite lokalne
pridelovalce.



Napolnite krožnik z
barvami in svežino.



integrirani

Izberite integrirano
pridelavo.





Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Agencije RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

Za smernice zdravega prehranjevanje obiščite spletno stran: www.prehrana.si.



Sveža in zdrava zelenjava



svezainzdravazelenjava



www.lokalnazelenjava.eu