



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

JABOLKA

prehranska vlaknina

Jabolko je bogat vir prehranskih
vlaknin.



2 g / 100 g živila

ALI VEŠ?

Jabolka so eden izmed bolj pomembnih
virov polifenolov v prehrani.



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

PEČENA POLNJENA JABOLKA

SESTAVINE



- 2 jabolki
- med
- rozine
- orehi

PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 180°C.
2. Jabolka operemo in pri pečluju izdolbemo z malo žličko.
3. V skledici zmešamo med, sesekljane orehe in rozine ter zmešamo v nadev in z njim napolnimo jabolka.
4. Jabolka položimo na peki papir in pekač ter pečemo 30 minut.
5. Po želji jih ponudimo skupaj z jogurtom.

VEČ NA



NASVET:

Jabolka shranjujmo ločeno od drugega sadja, saj oddajajo plin etilen, ki pospešuje zorenje.



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

HRUŠKE

prehranska vlaknina

Hruške so bogat vir prehranskih
vlaknin.



3,3 g / 100 g živila

krom

prispeva prispeva k vzdrževanju normalne
ravní glukoze v krvi



**URAVNAVANJE
GLUKOZE**



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

SOLATA S HRUŠKO IN OREHI

SESTAVINE

- solata berivka
- orehi
- hruška
- med
- gorčica
- oljčno olje
- beli balzamični kis



PRIPRAVA

1. Solato operemo.
2. Hruške narežemo na rezine, orehe pa sesekljamo. Dodamo k solati.
3. Za preliv zmešamo žličko medu, pol žličke gorčice, oljčno olje ter beli balzamični kis.

VEČ NA



NASVET:
Zrelost hrušk
prevermo
pri peclju.



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

MARELICE

prehranska vlaknina

Marelice so vir prehranskih vlaknin.



1,5 g / 100 g živila

ALI VEŠ?

Suhe marelice so bogat vir vitamina A.



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

PEČENE MARELICE Z JOGURTOM

SESTAVINE

- sveže marelice
- sveži timijan
- med
- grški jogurt
- malo limonine lupinice
- mandlji



PRIPRAVA

1. Marelice razpolovimo in odstranimo koščice.
2. Položimo jih na pekač (prerezana stran navzgor) in dodamo timijan.
3. Pečemo ~15 min na 180 °C, da se zmehčajo in rahlo karamelizirajo.
4. Postrežemo na jogurtu in dodamo limonino lupinico in sesekljane mandlje.

VEČ NA



NASVET:

Marelice lahko zamrznemo za kasnejšo uporabo v smutijih.



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

MALINE prehranska vlaknina

Maline so bogat vir prehranskih
vlaknin.



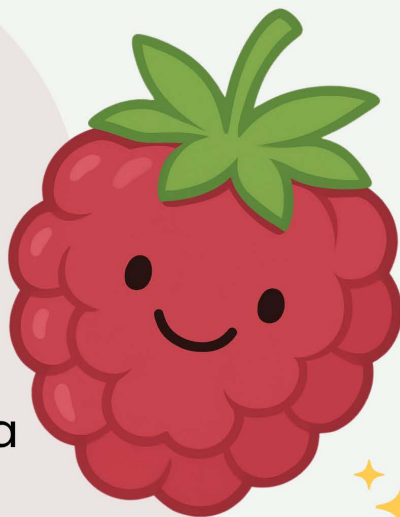
4,7 g / 100 g živila

vitamin C

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom



ANTIOKSIDANT



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

OVSENA KAŠA Z MALINAMI

SESTAVINE

- ovseni kosmiči
- mleko ali voda
- maline
- med
- melisa
- vanilija



PRIPRAVA

1. Zavremo mleko ali vodo in dodamo kosmiče. Zmes mora biti redkejša, saj se bo s kuhanjem gostila.
2. Kuhamo dokler se voda in kosmiči ne povežejo v kašasto zmes.
3. Če je kaša pregosta, dodamo še nekaj tekočine. Rahlo ohladimo in dodamo vanilijo.
4. V drugi skledi na hitro pokuhamo maline in jih nato polijemo po ovseni kaši. Potresemo z nasekljano meliso.

VEČ NA



NASVET:

Maline, ki jih hranimo v hladilniku, so bolj aromatične, če jih pred uporabo za pol ure postavimo na sobno temperaturo.



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

ČEŠNJE prehranska vlaknina

Češnje so vir prehranskih vlaknin.



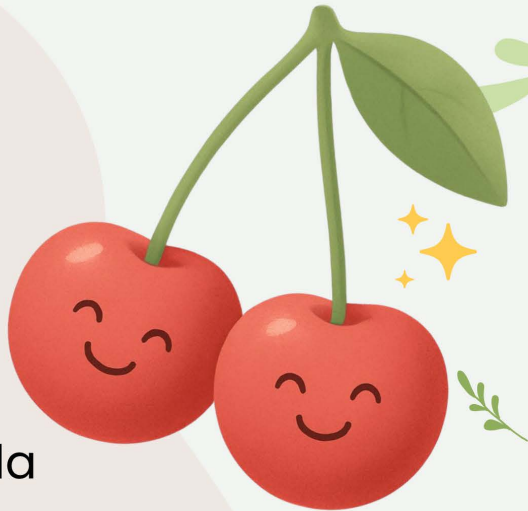
1,4 g / 100 g živila

folat

prispeva k nastajanju krvi



KRI



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE



ČEŠNJEV KOMPOT Z JANEŽEM

SESTAVINE

- češnje
- zvezdasti janež



PRIPRAVA

1. Izkoščičene češnje skuhamo skupaj z zvezdnim janežem.
2. Dodajanje sladkorja ni potrebno, saj dobimo prijeten naravno sladek aromatičen kompot, ki je lahko alternativa sladicam.

VEČ NA



NASVET:

Češnje hranimo na hladnem in suhem mestu. Operemo jih tik pred uporabo.

IZBERI LOKALNO SADJE

BRESKVE prehranska vlaknina

Breskve so bogat vir prehranskih
vlaknin.



1,9 g / 100 g živila

ALI VEŠ?

Vonj breskve običajno odraža zrelost,
sočnost in okusnost.



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

BRESKVE S SKUTO IN METO

SESTAVINE

- 1 breskev
- 2 žlici puste skute ali quarka /skyra
- mandljevi lističi
- sveža meta



PRIPRAVA

1. Breskev narežemo na koščke.
2. Naložimo v kozarec, dodamo skuto in mandljeve lističe ter potresemo z lističi sveže mete.

VEČ NA



NASVET:

Meso breskve je lahko bele do temno rumene barve ali celo rdeče, odvisno od sorte.



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

SLIVE prehranska vlaknina

Slive so bogat vir prehranskih
vlaknin.



1,6 g / 100 g živila

suhe slive

prispevajo k normalnemu delovanju
črevesja



PREBAVA



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

KROGLICE IZ SUHIH SLIV

SESTAVINE

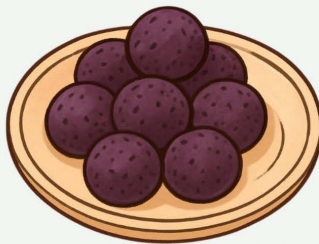
- 200 g suhih sliv
- 100 g oreškov (orehi, mandlji ali lešniki)
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 žlica vode
- 1 čajna žlička vanilije (ali vanilijevega ekstrakta)
- ščepec soli
- 2 žlici kakava ali kokosa (po želji)



PRIPRAVA

1. Suhe slive za 10 minut namočimo v topli vodi, nato jih odcedimo in odstranimo koščice.
2. Oreške zmeljemo v moko, dodamo slive, kakav, cimet, vanilijo in sol.
3. Vse skupaj spasiramo v lepljivo maso.
4. Če je masa presuha, dodamo malo vode; če je premokra, pa še malo mletih oreškov.
5. Oblikujemo majhne kroglice in jih po želji povaljamo v kokosu ali kakavu.
6. Postavimo jih v hladilnik, da se strdijo.

VEČ NA



NASVET:

Okus sliv, ki še niso zrele in so manj sladke, lahko izboljšamo s kratkim praženjem in dodatkom cimeta.

IZBERI LOKALNO SADJE

KAKI prehranska vlaknina

Kaki je bogat vir prehranskih
vlaknin.



2,5 g / 100 g živila

vitamin C

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom in pri
delovanju imunskega sistema



**ANTIOKSIDANT
IMUNSKI SISTEM**



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

JOGURT S KAKIJEM

SESTAVINE



- 2 zrela kakja
- 4 žlice jogurta

PRIPRAVA

1. Kaki očistimo semen, listov in peclja.
2. Spasiramo in nalijemo v kozarec.
3. Obložimo z jogurtom.

VEČ NA



NASVET:

Zorenje kakija pospešimo, če poleg kakija v zaprto posodo ali vrečko damo tudi jabolka.

IZBERI LOKALNO SADJE

KIVI prehranska vlaknina

Kivi je bogat vir prehranskih
vlaknin.



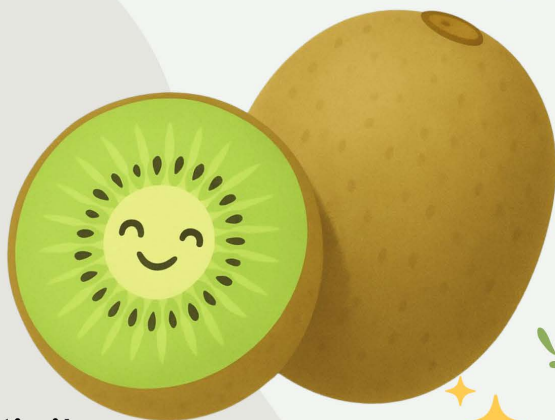
3 g / 100 g živila

vitamin C

prispeva k zmanjševanju
utrujenosti in izčrpanosti



**UTRUJENOST IN
IZCRPANOST**



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

MUESLI S KIVIJEM

SESTAVINE

- ovseni kosmiči
- banana
- kivi
- mandlji
- kefir



PRIPRAVA

1. Kivi in banane olupimo in narežemo.
2. Mandlje sesekljamo.
3. Dodamo kefir in ovsene kosmiče ter postrežemo kot kašo za zajtrk.

VEČ NA



NASVET:

Zorenje kivija
pospešimo,
če poleg kivija v
zaprto posodo ali
vrečko damo
tudi jabolka.

IZBERI LOKALNO SADJE

FIGE

prehranska vlaknina

Fige so vir prehranskih vlaknin.



2 g / 100 g živila

ALI VEŠ?

Suhe fige imajo štirikrat višjo energijsko vrednost kot sveže fige.



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

SVEŽE FIGE Z RUKOLO IN OREHI

SESTAVINE

- 6 zrelih, svežih fig
- 3 pesti rukole ali špinacle
- 50 g fete (ali drugega mehkega sira)
- 2 žlici orehov
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 čajna žlička balzamičnega kisa
- ščepec soli in popra

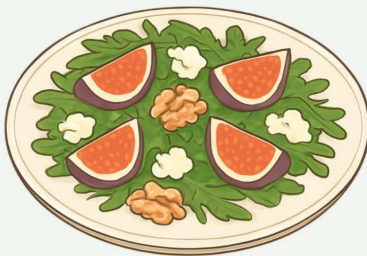


PRIPRAVA

1. Fige prerežemo na polovice ali četrtine.
2. Na krožnik ali v skledo damo rukolo ali špinaco.
3. Dodamo narezane fige, nadrobљeno feto in narezane orehe.
4. Pokapamo z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.
5. Dodamo sol in poper.
6. Premešamo in postrežemo.



VEČ NA



NASVET:

Zrela in okusna figa je mehka na otip, iz nje izteka sladek sok prijetnega vonja.



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

JAGODE prehranska vlaknina

Jagode so bogat vir prehranskih
vlaknin.



1,8 g / 100 g živila

mangan

ima vlogo pri zaščiti celic pred
oksidativnim stresom



ANTOKSIDANT



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

SOLATA Z JAGODAMI IN PIŠČANCEM

SESTAVINE

- pečen piščančji file
- mešana zelena solata (rukola, špinata, zelena solata)
- 6–8 jagod
- 80 g mini mocarele
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica balzamičnega kisa
- ščepec soli in popra



PRIPRAVA

1. Pečen piščančji file narežemo na rezine.
2. Solato operemo in dobro osušimo.
3. Jagode narežemo na četrtine.
4. V večji skledi zmešamo solato, jagode, narezane piščančje rezine in mocarelo.
5. Prelijemo z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.
6. Rahlo posolimo in popopravimo ter nežno premešamo.
7. Postrežemo takoj.

VEČ NA



NASVET:

Jagode shranjujemo na hladnem.
Operemo jih tik pred uporabo.



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

AMERIŠKE BOROVNICE

prehranska vlaknina

Ameriške borovnice so bogat vir prehranskih vlaknin.



2,4 g / 100 g živila

vitamin K

prispeva k normalnemu strjevanju krvi



KRI



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

ZAMRZNJENE BOROVNICE V JOGURTOVEM PRELIVU

SESTAVINE



- 150g borovnic
- 150g jogurta

VEČ NA



PRIPRAVA

1. Borovnice operemo in jih v posodi nežno zmešamo z jogurtom.
2. Z vilicami polagamo borovnice, obložene z jogurtom, eno po eno na pekač, obložen s peki papirjem.
3. Postavimo v zamrzovalnik za 30 do 60 minut oziroma dokler jogurtov premaz ne zamrzne.
4. Borovnice odstranimo s peki papirja in jih prenesemo v posodo. Primerno za takojšnje uživanje ali za shranjevanje.

NASVET:

Znak zrelosti pri borovnici je enakomerna obarvanost plodu.



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

GROZDJE

prehranska vlaknina

Grozdje je vir prehranskih vlaknin.



1,5 g / 100 g živila

mangan

prispeva k delovanju živčnega sistema



ŽIVČNI SISTEM



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

SOLATA Z GROZDJEM IN SIROM

SESTAVINE

- 2 skodelici svežega grozdja
- pest mlade špinache
- 50–80 g sira (feta, kozji sir ali manj masten sir po izbiri)
- pest orehov
- skodelica kuhane kvinoje
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- 1 čajna žlička medu
- sol, poper



PRIPRAVA

1. Grozdje prerežemo na polovice.
2. Orehe na hitro popražimo na suhi ponvi (1–2 minuti).
3. V skledi zmešamo špinacho, grozdje in kuhano kvinojo.
4. Dodamo nadrobljen sir in orehe.
5. Zmešamo sestavine za preliv in prelijemo po solati.
6. Rahlo premešamo.

VEČ NA



NASVET:

Grozdje hranimo v
odprti posodi ali
perforirani vrečki v
hladilniku.