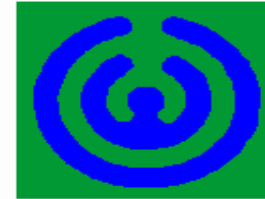




GD Izobraževanje in kultura

SREDNJA ŠOLA  
CESTA ZMAGE 5  
1410 ZAGORJE OB SAVI  
**ZAGORJE**



## MEDITERANSKA DIETA



COMENIUS

# PARADIŽNIK

- zelenjava - plod,
- sodi v družino razhudnikov,
- prihaja iz srednje amerike.



# SLOVENIJA: PARADIŽNIK - LOKALNA PRIDELAVA (2012)

- o pridelovanje na 221 HA,
- o pridelano je bilo 7.313 T,
- o pridelek 33,1 T/HA.



# PARADIŽNIK LUŠT

*PARADAJZ D. O. O.,  
RENKOVCI*



- o semena: slovenska, organski substrat,
- o rastlinjak, ogrevanje - geotermalna voda,
- o opráševalci - čmrlji,
- o zalivanje z deževnico iz lagune, kapljično voden sistem,
- o plezalka 9-11 metrov - obiranje s sistemom za dvigovanje in spuščanje.



## PARADIŽNIK - SESTAVA: (100 G)

- 0,9 g beljakovin,
- 0 g maščob,
- 2,8 g OH,
- C-vitamin, A-vitamin.



# PARADIŽNIK - KORISTI ZA ZDRAVJE

- ❖ preprečevanje bolezni:
- ❖ angine pektoris,
- ❖ arterioskleroze,
- ❖ črevesnih vnetij,
- ❖ motenj prekrvavitve,
- ❖ prehladnih obolenj,
- ❖ srčnega infarkta,
- ❖ raka (slinavke, žolčnika, debelega črevesa),
- ❖ sladkornih obolenj.



# PARADIŽNIKOVA JUHA

- *oljčno olje,*
- *čebula,*
- *česen,*
- *svež, zrel paradižnik,*
- *rožmarin,*
- *peteršilj,*
- *sol,*
- *korenček.*

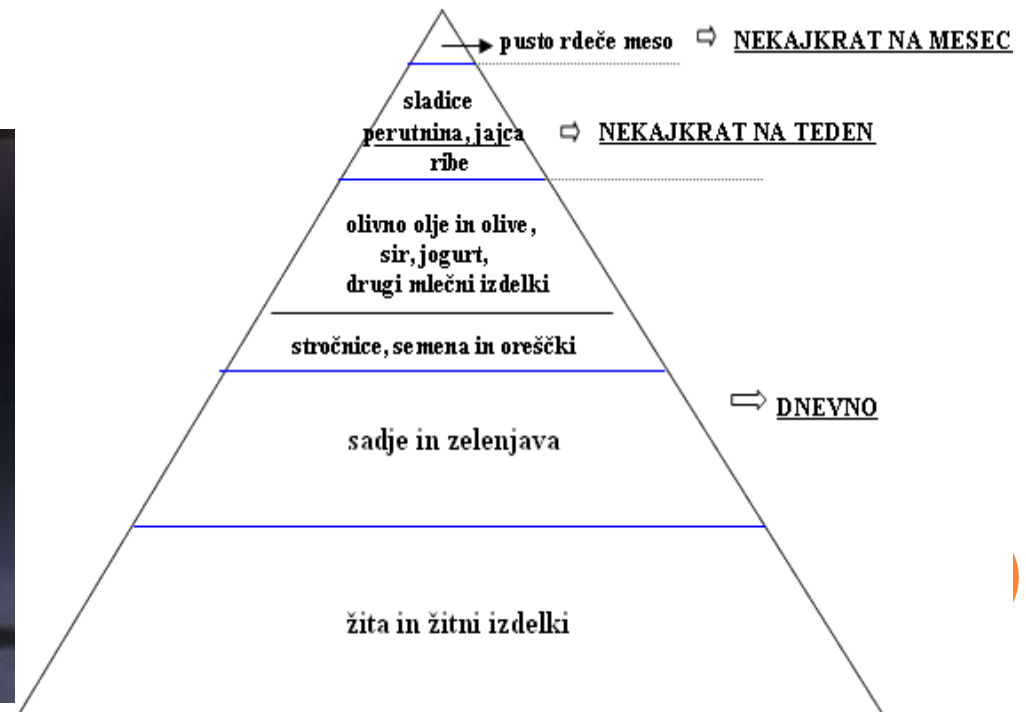
Na oljčnem olju prepražimo čebulo, dodamo zmlete paradižnike brez lupine, sol, česen, sesekljan peteršilj, vejico rožmarina, pol naribanega korenčka in zalijemo z vodo.

Kuhamo 15 minut. Lahko postrežemo s kruhovimi kockami.



# PARADIŽNIK V MEDITERANSKI DIETI - UŽIVANJE DNEVNO

- svež presni paradižnik je osnova,
- paradižnikov sok za regeneracijo mišic po vadbi,
- antioksidant likopen.





## JAJCA

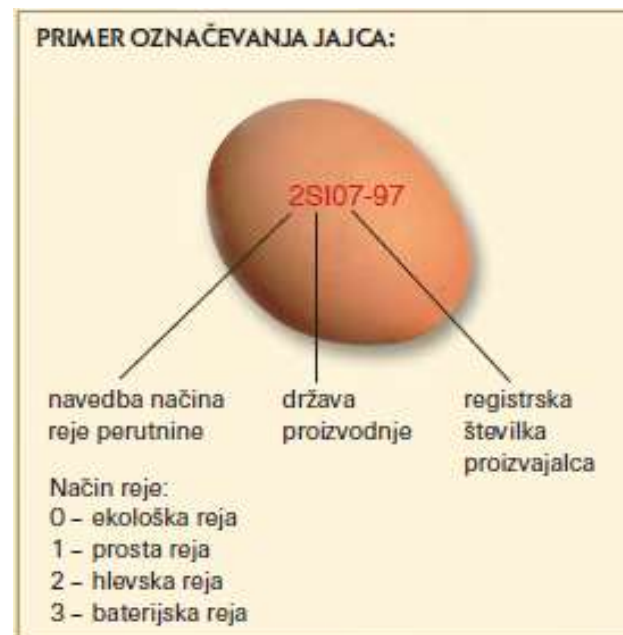
- v prodaji kokošja jajca,
- jajce je dragocen vir beljakovin (albumini, globulini ...), vitaminov, maščob, lahko prebavljivih maščob,
- vse te snovi potrebujemo za normalno rast in zdrav razvoj.



# JAJCA - REJA

reja:

- ekološka,
- prosta,
- hlevska,
- baterijska,
- **2007 skupaj 19.340.000.**



# KOKOŠJA FARMA KLOPČIČ



- Farma meri 62 metrov v dolžino, 10 metrov v širino in 3 metre v višino. Lastnik je Jože Klopčič.
- S "kurjerejo" se ukvarjajo že od leta 1968.
- Ker smo prišli v EU, so morali kmetijo prenoviti do začetka leta 2011. Dobili so tudi nekaj evropskih denarnih sredstev.





# KOKOŠJA FARMA KLOPČIČ

- 12.000 kokoši, ki na dan znesejo od 10.000 do 11.000 jajc.
- Jajca se pobirajo strojno, zlagajo ročno.
- Jajca oddajajo samo v zadrugo Meja Šentjur, 2-krat do 3-krat na teden, vsakič po približno 40.000 jajc.



## JAJCA - SESTAVA ŽIVILA

- 13 g beljakovin,
  - 11 g maščob,
  - 0 g OH,
  - NaCl, Fe,
  - B1, B2.
- 
- Proizvodnja jajc v strukturi bruto vrednosti kmetijstva v zadnjih letih predstavlja že manj kot 2 %.
  - Poraba jajc na prebivalca prav tako od leta 2000 vztrajno pada in je z 10,8 kg padla v letu 2005 na 6,7 kg.



# JAJCE NA OKO

- *1 jajce,*
  - *olje,*
  - *sol,*
  - *poper.*
- Ponev namažemo z oljem in jo na ognju nekoliko ogrejemo. Vanjo ubijemo jajce in cvremo, dokler jajce ne dobi zelene konsistence. Jajce solimo na koncu, da rumenjak ne dobi belih pikic. Popramo po želji.



# JAJCA - VLOGA PRI ZDRAVJU IN V MEDITERANSKI DIETI

- se uživajo nekajkrat na teden,
- vsebujejo lahko prebavljive maščobe,
- žal vsebujejo tudi veliko holesterola,
- bakterija salmonela se nahaja na jajcu (na zunanji strani jajčne lupine), kakor tudi v jajcu samem,
- z vsakim jajcem moramo ravnati tako, kot da je okuženo.





# KRANJSKA KLOBASA

- ❖ tradicionalna mesnina,
- ❖ sestavine za izdelavo: svinjsko meso, pleče in trda slanina, goveje meso, nitritna sol, poper, česen, svinjska tanka čreva,
- ❖ klobase se dimijo z bukovo žagovino.



## KRANJSKA KLOBASA - LOKALNA PRIDELAVA

- združenje kranjska klobasa - "ZAŠPILJENO DOBRA",
- v teku postopek za zaščito pri EU komisiji,
- del narodne kuhinje,
- tradicionalna prehrana v preteklosti.



## KMETIJA NOGRAŠEK D.O.O.



- Kranjska klobasa se proizvaja na kmetiji Nograšek, Šmartno pri Litiji (nad Bogenšperkom).
- Kranjske klobase in drugi izdelki se prodajajo na tržnici, direktno od proizvajalca (potujoča mesnica, ki je nameščena na kamionu) po bližnjih trgovinah in gostilnah.





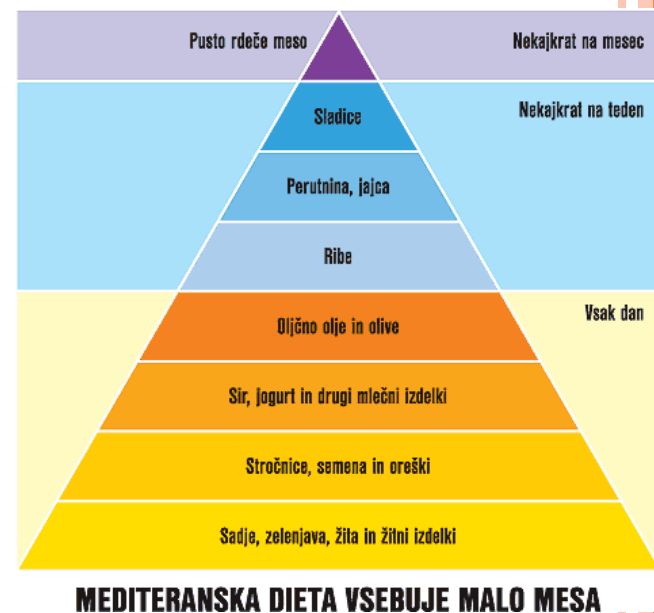
# KRANJSKA KLOBASA - SESTAVA ŽIVILA (100 g)

- 14 g beljakovin,
- 37 g maščob,
- 0 g OH,
- Ca.



# KRANJSKA KLOBASA - VLOGA PRI ZDRAVJU IN V MEDITERANSKI DIETI

- klobasa vsebuje veliko nasičenih maščob, sol, je dimljena, kar vse škoduje zdravju,
- zaradi ohranjanja narodne kuhinje je dobrodošla na jedilniku enkrat na mesec,
- v mediteranski piramidi se mesninam izogibamo.



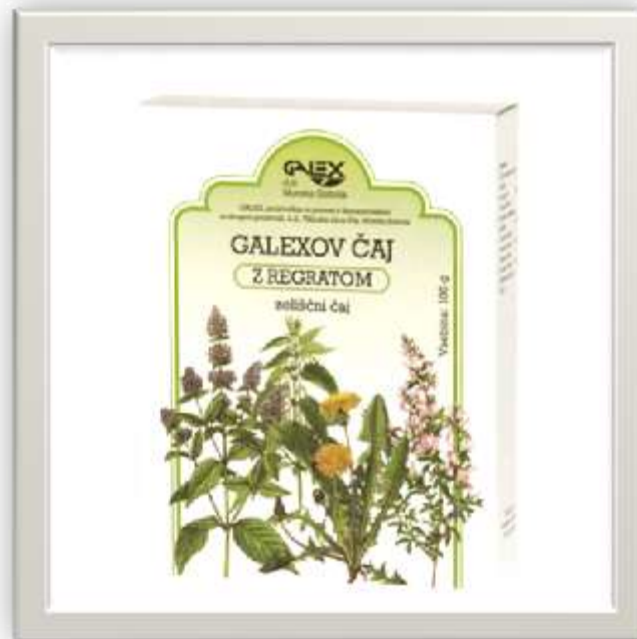
## REGRAT

- brezplačna skleda solate, ki jo nabereemo na sosedovem travniku,
- divja zelenjava, ki ima uporabne liste, cvetove in korenino.



## REGRAT – LOKALNA PRIDELAVA

- o med bolj znane regratove izdelke sodijo regratov sirup, regratov čaj in regratovo vino.





# EKOLOŠKA KMETIJA KABOLCA

- o park dragonja,
- o freška gajbica - tedenska dostava sveže, zdrave in lokalno pridelane zelenjave, ter sadja po načelih partnerskega in naročniškega kmetovanja



Freška gajbica- "standardna" (april)

250 g motovilec  
250g radič in rukola  
0,5 kg blitva/špinača  
šop redkic  
šop divjega pora  
0,5 kg ohrovt  
250 g regrat



## REGRAT - SESTAVA ŽIVILA (80 G)

- 2,7 g beljakovin,
- 0,7 g maščob,
- 7,7 g OH,
- Na, Ca, Fe, Mg,
- C-vitamin.



# REGRAT – KORISTI ZA ZDRAVJE IN VLOGA V MEDITERANSKI DIETI

- ✓ v medicini se regrat uporablja za zdravljenje jeter, vranice, čiščenje krvi, zniževanje krvnega sladkorja,
- ✓ v mediteranski dieti je spomladi regrat prava vitaminska bomba, ki odganja pomladansko utrujenost.



# REGRATOVA "ŠPEHOVA" SOLATA

REGRAT S KROMPIRJEM, Z ZASEKO IN Z OCVIRKI

- *regrat,*
- *krompir,*
- *zaseka,*
- *ocvirki,*
- *sol,*
- *voda in kis.*

Regrat očistimo, operemo. Pripravimo si zaseko, jo malo popražimo, dodamo ocvirke. Vse skupaj popražimo, potem dodamo vodo. Na zaseko in ocvirke dodamo kis, lahko tudi sol in vse skupaj malo pokuhamo. Ohlajeno mešanico polijemo po regratu, dodamo kuhan krompir, ki ga imamo pripravljenega za to solato.



# JABOLKO

sodi v skupino pečkatega kontinentalnega sadja.

sorte: zlati delišes, jonatan, ajdared, granny smith, jonagold.



# JABOLKA - SLOVENIJA (2011), EKSTENZIVNO

- sadje, ki ga v sloveniji pridelamo v največji količini, so jabolka (6 kg na prebivalca),
- drevesa: 670.524,
- pridelek: 24.032 T.



# JABOLKA - KJE NAJDEMO, LOKALNO

- Prapretno pri Hrastniku: pridelava jabolčnega soka in kisa.



## JABOLKO - SESTAVA (90 G)

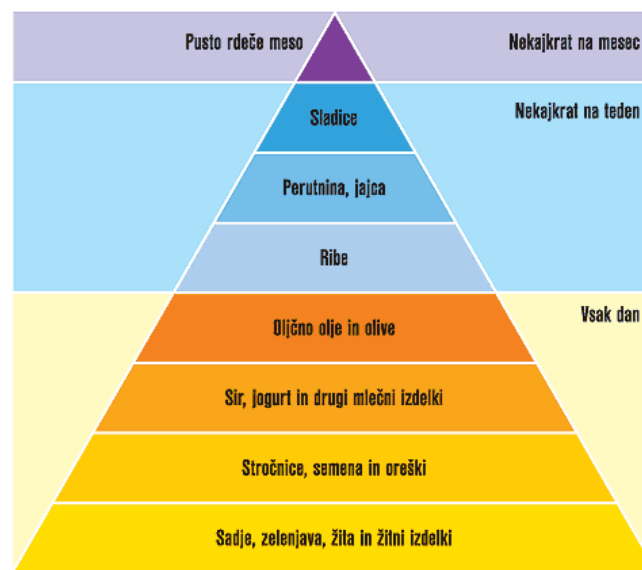
- 0 g beljakovin,
- 0 g maščob,
- 10 g OH,
- Ca,
- C-vitamin.





# JABOLKO -KORISTI ZA ZDRAVJE IN VLOGA V MEDITERANSKI DIETI

- uporabljamo ga proti driski, črevesnemu vnetju, za dobro prebavo, za lepo kožo.
- v mediteranski dieti je priporočeno uživanje sadja dnevno.



**MEDITERANSKA DIETA VSEBUJE MALO MESA**



# NADEVANA PEČENA JABOLKA

- *8 srednje velikih jabolk.*
- *Nadev:*
- *8 žlic mletih orehov,*
- *3 žlice rjavega sladkorja,*
- *2 žlici namočenih rozin,*
- *žlica masla,*
- *rum.*

Jabolka olupimo, odstranimo peščišča in jih na hitro pokuhamo v vrelem kropu. Odcedimo in jih zložimo drugo zraven drugega v ognjevarno posodo ali pekač. Nadevamo z nadevom, prelijemo z medom in pečemo v pečici pri 200 stopinjah, dokler ne porjavijo in se zgoraj ne naredi skorjica.

Za nadev zmešamo omenjene sestavine. Če je gosto, razredčimo z mlekom, če je preredko, dodamo kakšno žlico orehov. Po želji lahko dodamo stepeno sladko smetano.

