Zbrani prispevki o sadju in zelenjavi za šolski radio, š.l. 2017/2018

05.09.2017 – slive, 12.09.2017 – grozdje, 19.09.2017 – grozdje
03.10.2017-nashi, 17.10.2017 – paradižnik, 24.10.2017 – suhe češnje
07.11.2017 – sveži kaki, 14.11.2017 – suhi kaki, 28.11.2017 – suhi kaki
19.12.2017 – črna redkev
09.01.2018 – korenje, 18.01.2018 – grozdje, 23.01.2018 – hruške, 01.02.2018 – kislo zelje
07.02.2018 – jabolka, 15.03.2018 – jabolka
03.04.2018 – solatni dan, 10.04.2018 – korenje, 18.05.2018 – jagode, 23.05.2018 – češnje, 31.05.2018 – češnje
12.06.2018-breskve, 14.06.2018 – češnje, 21.06.2018 – marelice

Renata Štern, koordinator SHEME ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE

Shema šolskega sadja in zelenjave

Delitev dne, 12.09.2017

Danes bomo ob malici razdelili belo grozdje. Učenci boste skoraj vsak teden dobili poleg malice še dodaten obrok lokalno pridelanega sadja ali zelenjave, ki ga boste uživali tekom dopoldneva. S tem ukrepom vam želimo ponuditi kar najširši izbor lokalnega sadja in zelenjave. Želimo si, da bi vsak od vas raje kot po sladkarijah segel po slastnem sladkem sadju.

In še nekaj o … grozdju

- je prava energijska bomba, ki je povrhu še zdrava.
- Dobro vpliva na živce, možgane, zobe in kosti.
- čisti in razkužuje celotno telo.

- Iz njega lahko naredimo grozdni sok ali sadno solato

Dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

PARADIŽNIK ČEŠNJEVEC, delitev dne, 03.10.2017

Ali ste vedeli, da je paradižnik rastlina, ki je zelo sorodna čiliju, tobaku, jajčevcu in krompirju. Izvira iz Amerike.

Sprva so menili, da je strupen, danes vemo, da je v njem zelo malo kalorij in je večinoma iz vode, zaradi katere nas osveži in odžeja. Vsebuje veliko vitamina A in C in kisline, ki ugodno vplivajo na notranje organe. Zrelega lahko jemo surovega, kuhanega ali popečenega.

Iz paradižnika naredimo solate, omake, juhe, kečap in celo sok. Lahko ga predelamo v omako ali posušimo na soncu in takega spravimo za zimo.

Dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

SUHE ČEŠJE, delitev dne, 24.10.2017

UGANITE!

Okroglo, napeto, rdeče meso
lahko kot uhane daš za uho.
(ejnšeč)

Kaj je to?

Bravo, češnje. A ne sveže, ampak suhe.

V Goriških Brdih poleg svežih češenj proizvajajo tudi suhe češnje, ki jih sušijo v sušilnici. Suhe češnje potem v posebnih vrečkah hranijo v hladilnici. Po videzu in okusu o ostanejo takšne, kot bi jih včeraj obrali z dreves.

V sušilnici temperatura doseže največ 50 stopinj. Tako se v češnjah ohranijo vitamini in druge koristne sestavine. Sušene češnje zato postajajo prava tržna niša. Sušene češnje s koščicami so uporabne za posladek v prehrani, suhe češnje brez koščic pa za vsestransko uporabo; za pripravo češnjevega zavitka, kompote in marmelade, za slaščice in izdelovanje čokolade.

Iz 100 kilogramov svežih češenj dobijo 15 kilogramov suhih češenj s koščicami ali pa dobrih 10 kilogramov češenj brez koščic. Edini problem pri suhem sadju je rok trajanja, ki znaša največ šest mesecev. Zatem se lahko vanj naselijo molji.«

Zato jih le poskusite in hitro pozobajte! Pa dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Obvestilo za šolski radio – KAKI, delitev dne, 07.11.2017

Danes boste za shemo šolskega sadja dobili kaki. Kaki je sadež jeseni. V naše Primorje so ga prinesli v letih pred prvo svetovno vojno. Največ ga pridelajo v Strunjanski dolini, kjer vsako leto v začetku novembra priredijo Praznik kakijev. Drevesa kakijev so odporna na škodljivce in jih ni treba škropiti. Prav zaradi tega so ti sadeži še toliko bolj priporočljivi in bolj zdravi

Je vitaminska bomba, vsebuje 5-krat več vitamina C in 30-krat več vitamina A kot jabolko. Vitamin A ugodno vpliva na oči, kosti, zobe in kožo.

Plodovi so uporabni za marmelado, pripravo kakijevega vina, kisa, žganja, raznih krem ter peciva. Razrezanega na rezine lahko posušimo in ga uporabljamo kot suho sadje za uživanje v hladnih, zimskih večerih.

Dober tek!

Stopili smo v TEDEN SLOVENSKE HRANE, ki ga bomo v petek zaključili s tradicionalnim slovenskim zajtrkom.

Slovenija je raznolika dežela. Vsaka pokrajina v njej ima značilne navade ljudi in značilne jedi. Tako ene, kot druge, so odraz časa in takratnih življenjskih razmer. Jedi so raznovrstne in kažejo iznajdljivost takratnih gospodinj. Te so znale s skromnimi sredstvi iz domačih sestavin pripraviti okusne in hranljive dobrote.

Vsakdanja hrana kmečkih ljudi je bila v preteklosti po večini skromna. Za zajtrk so največkrat imeli mleko ali kislo mleko in črni kruh, polento z mlekom, mlečno kašo s suhimi slivami in mlečni zdrob, ki je še danes priljubljena jed med otroki. MED so jedli le v družinah, ki so se ukvarjale s čebelarstvom. Ajdovi žganci, zabeljeni z ocvirki in umešana jajčka so nekdaj jedli pred kašnim pomembnim opravilom, kot je bila npr. košnja trave,ko so možje potrebovali moč. Suha salama s črnim kruhom pa je bila postrežena po težjem kmečkem opravilu in ob praznikih.

Orehove štruklje, ki jih boste jedli za današnjo malico, so bili včasih praznična jed, tako kot potica.

V tem tednu vam bomo ponudili tudi nekaj tradicionalnih slovenskih kosil, ta so včasih veljala za boljša kosila; telečjo obaro z ajdovimi žganci, tradicionalno slovensko nedeljsko kosilo; govejo juho s praženim krompirjem in svinjsko pečenko ter Martinovo kosilo s piščancem, mlinci in rdečim dušenim zeljem. V petek, ko bomo imeli tradicionalni slovenski zajtrk, pa boste jedli pravo kranjsko klobaso z govnačem, ter orehove ali skutne štruklje.

Včasih so se redko, predvsem ob praznikih in večjih kmečkih opravilih, mize svetile od dobrot, ki so jih ljudje zato znali tudi bolj ceniti, kot danes, ko so na jedilniku skoraj vsak dan. Zato bi vas učence prosili, da vedno vzamete na krožnik le toliko, kot boste pojedli. S tem ko boste pojedli vse iz krožnika, boste pokazali vsaj malo spoštovanja do pripravljene hrane.

Pa dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Črna redkev, delitev dne,19.12.2017

Danes boste v shemi šolskega sadja in zelejave tokrat poskusili manj pogosto zelenjavo na naših jedilnikih, to je

Črna redkev

Črna redkev k nam prihaja iz Azije. Črno redkev so v zdravilstvu in prehrani uporabljali že Kitajci, Grki, Egipčani in Rimljani, torej sama velika ljudstva.

Vonj in okus črne redkve določa eterično olje z žveplom in gorčičnim oljem. Vsebuje vitamine B kompleksa in je vir vitamina C. Redno uživanje črne redkve povečuje odpornost organizma, pomaga pri vnetju ledvic in mehurja, znižuje holesterol in maščobe. Odlična je pri zdravljenju prehladov, kašlja in bronhitisa

Črno redkev bolj kot živilo uporabljamo kot zdravilo. Uživamo jo lahko kot sveže pripravljen presni sok, ki ga mešamo s korenčkom. Lahko pripravimo sirup črne redkve na starodaven način in sicer tako, da jo izdolbemo toliko, da vanjo damo dve žlici medu, pokrijemo in pustimo stati en do dva dni. Redkev spusti še svoj sok. Vsak dan zaužijemo po eno žličko

Evropejci črno redkev večinoma uživamo presno. Največkrat jo drobno naribamo in pripravimo kot solato, okisano s fižolom, lečo ali čičeriko
Okus skuhane črne redkve je podoben repi.

Le korajžno jo poskusite, da si okrepite imunski sistem pred prihajajočimi prazniki.

Dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Korenje, delitev dne, 09.01.2018

Ugani, kaj je danes za shemo šolskega sadja in zelenjave?

Oranžnih kolobarjev v juhi Rok ne mara,

zajčku pa slaščica je – to je resnica stara.

Korenje je bogat vir karotenov. Karoteni so barvila, ki dajejo sadju in zelenjavi oranžno, rdečo in rumeno barvo. Beta-karoten se šele v našem telesu pretvori v vitamin A.

Vitamin A je pomemben za:

- lep in zdrav videz kože ter las
- dober vid, posebej v mraku.
- pomaga preprečevati zastrupitve s hrano.

V nasprotju z večino druge zelenjave je korenje bolj hranljivo kuhano kot sveže.

Dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Delitev sadja, 24.01.2018

UGANI!!!

Spodaj je okrogla, muhasta gospa,

zgoraj pa je vitka in pecelj

dolg ima. Kaj je to???

Danes vam bomo zopet ponudili sadje iz sheme šolskega sadja in zelenjave. Hruške slovijo po sočnosti in hrustljavosti. V hruškah je veliko raznovrstnih vitaminov.

Hruške razstrupljajo naše telo, zato nekateri ljubitelji priporočajo hruškove dneve.

So hitro prebavljive, pospešujejo prebavo in čistijo črevesje. Poleg sliv so eno najbolj učinkovitih naravnih zdravil proti zaprtju.

Tudi v kuhinji so vsestransko uporabne:za pecivo, zavitke in različne druge sladice, kaše, omake,v kompotih in sadnih kremah.

Zato ji le poskusite, zelo so dobre in zdrave….

Dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Delitev sadja, 01.02.2018

Danes vam bomo v shemi šolskega sadja in zelenjave ponudili kislo zelje.

Za zelje velja, da je odlična hrana za preganjanje odvečnih kilogramov in razstrupljanje telesa. Vsebuje malo kalorij, a veliko vode in prehranske vlaknine, zato nam daje občutek sitosti

Ima ogromno vitamina C in je primerljivo z limono ali pomarančo.

Vsebuje glukozinolati, ki so posebna skupina žveplovih spojin z močnim protirakavim delovanjem, ki jih najdemo tudi v brokoliju in cvetači.

Kislo zelje zmanjšuje količino holesterola v krvi. Spodbuja prebavo in omogoča razvoj zdrave črevesne flore. Skrbi za zdravo srce in ožilje.

Krepi imunski sistem ter izboljšuje spomin in koncentracijo.

Največ aktivnih učinkovin ohranimo, če jemo surovo zelje.

Pa dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Delitev sadja dne, 07.02.2018

Danes bomo v shemi sadja ponudili domača jabolka. Zakaj je jabolko dobro zaužiti?

1. Jabolko je zdrava malica, z malo kalorijami in veliko vitamina C in A.

2. Poskrbi za zdrave zobe in dlesni, ker se med žvečenjem njegovih koščkov poveča izločanje sline, ki prispeva k učinkovitemu odstranjevanju bakterij.

3. Predvsem jabolčni olupki imajo neverjetno zdravilno moč in ščitijo pred različnimi boleznimi.

Zato drži; eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran.

Dober tek!

SOLATNI DAN ZA UČENCE OŠ BLED, 04.04.2018

SOLATNI DAN

Danes boste učenci in zaposleni ob malici zaužili dodaten šopek zdravja. Solatni dan s 14 vrstami zelenjave s testeninami, rižem ali kus kusom so za vas učence in delavce šole pripravile kuharice s podporo Sodexa, v solate pa smo vključili korenček iz sheme šolske zelenjave.

V solatah bo različna zelenjava.

Vsa zelenjava, ki jo boste zaužili vsebuje veliko vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi, ki so še posebej pomembne v zimskem in spomladanskem času, ko je na pohodu veliko virusov in bakterij. Vsa zelenjava tudi ugodno vpliva na vaše črevesje in prebavo.

Pa še to. Največkrat so oči bolj lačne, kot želodec, zato najprej pojejte svojo malico, potem pa vzemite le toliko solate, kot jo boste pojedli, da je ne bomo metali stran. Pazite tudi na red in disciplino v jedilnici in brez prerivanja, ker bo solate dovolj za vse.

Učenci predmetne stopnje si boste s solato postregli v času malice, učenci razredne stopnje pa boste na solato prišli v spremstvu razredničark, po možnosti med 2., 3. In 4. Šolsko uro.

Dober tek vsem! Vaše kuharice in učiteljica Renata Štern

Shema šolskega sadja in zelenjave

Danes, 18.05.2018, vam bomo za shemo sadja razdelili jagode.

Jagode so ena najbolj priljubljenih sadežev v visokem poletju. Zaradi svojega okusa in barve … jih v mnogih deželah sveta poimenujejo »kraljice poletja«. Najboljše so jagode »z vrta na krožnik«, torej tiste, ki jih vzgojimo doma. Če jih še ne gojite, je sedaj pravi trenutek, da v to prepričate svoje starše.

Jagode so zdrave in nizkokalorične. Vsebujejo veliko vitamina C, in nekaj ostalih vitaminov, pa veliko pa železa in ostalih mineralov. …

100 g jagod vsebuje le 27–30 kalorij! Živilo je zelo primerno za shujševalno kuro! Če po obroku zelenjave ali rdečega mesa, ki vsebujeta veliko železa, zaužijemo jagode, ki so bogat, vir vitamina C, izboljšamo absorbcijo železa, kar je bistveno pri slabokrvnosti.

Kako jemo jagode: **Najboljše so zrele, surove brez dodatkov. Okusne so z različnimi vrstami sladkorja, čokolado, smetano, sladoledom, jogurtom ali v musli mešanicah. Iz njih lahko skuhamo odlične marmelade, džeme (tudi z dodatkom drugega sadja), spečemo okusne pite, torte, rulade, narastke … naredimo sladoled, ponudimo jih s poprom ali balzamičnim kisom, oblijemo s čokolado, pomakamo v kvalitetno rdeče vino ali penino – skratka, njihova uporaba je odvisna od naše gastronomske in kuharske iznajdljivosti.**

Vemo, da vas ne bo težko prepričati, da jih boste poskusil!

Dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

UGANITE!

Okroglo, napeto, rdeče meso
lahko kot uhane daš za uho.
(ejnšeč)

Kaj je to?

Češnje.

Danes, 23.05.2018 boste v shemi šolskega sadja zaužili češnje.

Češnje so bogat vir vitaminov, predvsem vitamina A in C, ki sta pomembna za odpornost in lepo kožo ter vid. Za čaj je uporaben tudi pecelj. So pravi posladek v prehrani, sveže ali v sladicah, kot je češnjev zavitek, kompot, marmelada in čokolada.

Zato jih le poskusite in hitro pozobajte! Pa dober tek!

Dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Delitev dne, 12.06.2018

Breskve·varujejo·pred·staranjem·kože¶

Breskve°uvrščamo·med·pomlajevalno·sadje,·saj·so·bogate·z·antioksidanti,·ki·ohranjajo·naravno·prožno·in·svežo.¶
¶
Vsebujejo·vitamin·A,·zato·nam°**breskve**°v·primeru·utrujenosti·zelo·hitro·povrnejo·energijo.·Vsebujejo·87·odstotkov·vode·in·12·odstotkov·ogljikovih·hidratov.¶
¶
Priljubljene·so·predvsem·zaradi·svoje·sočnosti·in·visoke·vitaminske·sestave.·Sveže°**breskve**°zaradi·fosforja·vplivajo·na·zdravje·zob·in·kosti,·pripomorejo·pa·tudi·k·zmanjšanju·slabokrvnosti·in·črevesnih·obolenj.·Svež·breskvin·sok·ugodno·vpliva·na·živčevje.¶
¶

Dober tek!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Danes, 21.06.2018 vam bomo še zadnjič v shemi šolskega sadja ponudili sadje in sicer…

Marelice

Marelice imajo sladek okus, ki ga hitro osvojijo tudi otroci. So prava zakladnica zdravja.

saj vsebujejo veliko železa in kalcija, in so še posebej priporočljive za, majhne otroke in za ljudi, ki so slabokrvni.

Če na dan pojeste dva do tri sadeže, s tem pokrijete kar 50 odstotkov dnevnih potreb po vitaminu A, ki je odgovoren tudi za oster vid.

- so nizkokalorične,
- bogate z vitamini in z naravnimi sladkorji,
- marelični sok je dober izvor kalcija, železa in karotena,
- marelice izboljšujejo možganske naloge, saj imajo veliko magnezija in fosforja,

Čeprav boste sedaj možgane dali na pašo, vam bodo pomagale pri boju kože s soncem, zato jih kljub vsemu poskusite.

Dober tek!