

DAN SLOVENSKE HRANE

V petek, 19.11.2021 bomo v osnovni šoli Antona Globočnika Postojna, praznovali dan slovenske hrane. Izvedli bomo tradicionalni slovenski zajtrk in tradicionalno slovensko kosilo.

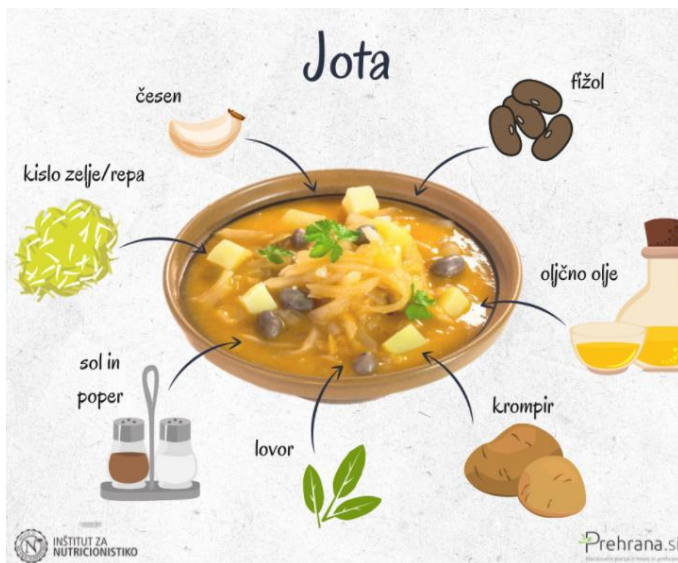
Učenci bodo začeli dan z zdravim in polnovrednim zajtrkom, ki ugodno vpliva na počutje, pomnjenje in mišljenje. V kuhinji bomo pripravili:



- pirin kruh z maslom,
- lokalni kostanjev med (kmetija Tumčevi, Ostrožno Brdo 1, Prem),
- jabolka (integrirana pridelava, kmetija

Tumčevi, Ostrožno Brdo 1, Prem) in

- ekološko mleko (kmetija Žgajnar, Studenec 28, Postojna).



Za kosilo bomo skuhalo okusno joto iz kislega zelja, ki vsebuje veliko vitamina C, folata, prehranske vlaknine in prebiotičnih snovi ter mlečne kisline.

Kislo zelje vsebuje tudi produkte fermentacije, ki lahko ugodno vplivajo na mikrobioto v našem črevesju in prehranske vlaknine, ki ugodno vplivajo na prebavo.

Za zaključek dneva, pa se bodo učenci posladkali še z domačim jabolčnim zavitkom.



Prispevek pripravila: Petra Rusjan, organizatorica prehrane

Viri:

<https://prehrana.si/clanek/572-kislo-zelje-in-repa>

<https://www.nasasuperhrana.si/recept/domac-jabolcni-strudelj-ali-zavitek-recept/>