

Kaj je še dobro vedeti o zelenjavi in sadju?

SVEŽE, ZAMRZNJENO, VLOŽENO, SEZONSKO, PRIDELANO LOKALNO?

Uživajmo svežo zelenjavo in sadje.

Prednost dajmo sezonski zelenjavi/sadju.

Če je le možno, uživajmo zelenjavo/sadje iz lokalnega okolja.

Zamrznjena zelenjava/sadje je prav tako dobra izbira.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS

Priloga gradiva:
Pomursko društvo za boj proti raku;
RKS Območno združenje M Sobota

Korenčkova solata s hrenom

50 dag korenčka
2 žlici nastrganega hrena
2 žlici olja
2 žlici limoninega soka
1 žlička sladkorja ali medu
sol, poper



Korenček nastrgamo. Pomešamo limonin sok in sladkor, dodamo olje in prelijemo po korenčku. Blago solimo, popramo in dodamo hren. Dobro premešamo.

prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS

Priloga gradiva:
Pomursko društvo za boj proti raku;
RKS Območno združenje M Sobota