

# Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

## 1. NA KAKŠEN NAČIN LAHKO PRIPRAVIMO ZELENJAVO?

---

---

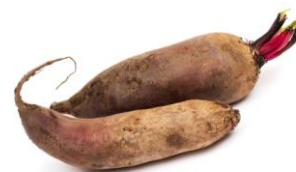


---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---



# Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani



## Korenčkov smoothie

### Za 2 osebi:

- 6 korenčkov
- 2 dl pomarančnega soka
- 1 jabolko

Korenje ostrgamo ter ga narežemo, jabolku odstranimo peščiče, ga olupimo in narežemo, dodamo pomarančni sok in nato vse skupaj zmešamo v mešalniku. Če nam je ljubši gostejši okus, dodamo manj soka. Za bolj svež in hladen okus dodamo nekaj kock ledu ter kozarec dekorativno okrasimo s svežimi listi mete.

## Napitek iz rdeče pese

### Za 2 osebi:

- 2 rdeči pesi
- 2 pomaranči
- 1 rdeča grenivka
- po želji limona in med

Peso olupimo in narežemo na manjše koščke, iz pomaranč in grenivke iztisnemo sok ter vse skupaj zmešamo v mešalniku. Za bolj kisel okus dodamo nekaj soka limone, za bolj sladek pa malo medu. Za bolj svež in hladen okus dodamo nekaj kock ledu.



## Zeleni smoothie

### Za 2 osebi:

- 100 g brokolija
- 1 majhno jabolko
- 100 g kumar
- voda

Zelenjavo in sadje očistimo ter olupimo. Vse skupaj damo v sekljalnik. Dodamo vodo - količina je odvisna od tega, kako tekoč napitek želimo. Postrežemo ohlajeno. Okrasimo s papriko ali kumaro.



# Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

## 2. PREVERIMO NAŠE ZNANJE O ZELENJAVI

### OBKOŽI ZELENJAVO, KI IMA UŽITNE PLODOVE V ZEMLJI

KORENČEK	MUŠKATNA BUČA	REPA	ZELENA SOLATA
BELO ZELJE	ŠPINAČA	KROMPIR	PARADIŽNIK
PAPRIKA	BRSTIČNI OHROVT	CVETAČA	HREN

### OBKOŽI ZELENJAVO, KI JO LAHKO KISAMO IN HRANIMO ČEZ ZIMO

SOLATA	ZELJE	MOTOVILEC	KORENČEK
REPA	ŠPARGLJI	BUČKE	OHROVT

### DOPOLNI OZIROMA OBKROŽI

- ZAJČKI OBOŽUJEJO \_\_\_\_\_, KI JE \_\_\_\_\_ BARVE IN GA JE DOBRO UŽIVATI, KER NAM IZBOLJŠA VID.
- \_\_\_\_\_ JEMO POZIMI. NAJBOLJŠA JE KISLA IN SERVIRANA S PIRE KROMPIRJEM TER KRAJSKO KLOBASO.
- NAJBOLJE JE UŽIVATI KUHANDO IN ZAMRZNJENO ZELENJAVO.

DA NE

- UŽIVATI MORAMO ČIM BOLJ SEZONSKO IN LOKALNO PRIDELANO ZELENJAVO.

DA NE



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:  
Evropa investira v podeželje.

[www.zelenjava-pikapolonica.si](http://www.zelenjava-pikapolonica.si)

Slovensko združenje za integrirano  
pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14, 2000 Maribor  
T: 051 217 435  
E: [info@zelenjava-pikapolonica.si](mailto:info@zelenjava-pikapolonica.si)

# Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

POIŠČI IN OBKROŽI ZELENJAVO, KI JO LAHKO VLOŽIMO IN JO TAKO SHRANIMO ČEZ ZIMO. PREMISLI KAKŠNE BARVE JE IN JO POBARVAJ.

