

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA



SADEŽ: ČEŠNJE

Češnja (znanstveno ime *Prunus avium*) sadno drevo ali njegov sadež. Češnja (sadež) sodi med koščičasto sadje. V sredini rdečega, pogosto tudi rumeno-rdečkastega sadeža je seme, ki ga raznašajo ptiči.

Češnje so zelo dober izvor vitaminov. Vsebujejo vitamin C, B A, vendar je prisotnost antioksidantov še bolj pomembna, vsebujejo bioflavonoide, antocijanin, melatonin in druge. Prav zaradi vsebovanosti teh je češnja tako zelo priporočljiva in naj bo zaželena.

Češnje jemo surove ali kuhane v kompotu. Iz njih lahko skuhamo marmelado ali spečemo češnjev zavitek. Lahko jih tudi vložimo ali uporabimo kot dodatek jogurtu. Iz njih lahko naredimo tudi češnjev sok.



Dober tek!