

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

SADEŽ: JAGODA

Prišel je čas jagod in sveže jagode niso samo dobrega okusa, temveč so tudi osvežujoče, pomirjajo in čistijo kri. Zaradi visoke vsebnosti vitamina C, krepijo imunski sistem, folne kisline (pomembna pri nastajanju krvi in rasti celic) in kalija (znižuje količino vode v tkivih in znižuje krvni tlak). Uživanje jagod razstruplja črevesje, lajša prebavne motnje, krepí kosti, lase in kožo.

Kljub svojim dobrim lastnostim pa nekaterim ljudem povzročajo alergijo.

Jagode sodijo med jagodičevje. Sadeži različnih sort jagod se razlikujejo po obliki in barvi. Široka paleta sega od divje gozdne jagode z majhnimi plodovi do velike gojene jagode. Barva sadeža je lahko svetlordeča do temnordeča, izredna aroma pa je skupna vsem sortam jagod.

Dandanes gojijo jagode skoraj po celem svetu.

Nasveti za nakup

Kupimo jih lahko celo leto, vendar so mnogo boljše tiste ki so zrasle na prostem.

Majhni sadeži so ponavadi bolj okusni od velikih.

Jagode pojemo takoj ko jih kupimo, drugače pa jih lahko za največ 2 dni shranimo v hladilnik.

Nikoli ne postrežemo mrzlih, saj nimajo polnega okusa.

Nasveti za uživanje

Jagode ponavadi uživamo presne, posipane s sladkorjem kot desert, z mlekom, jogurtom, skuto ali k sladoledu. Primerne so tudi za nadev za torte, izredno cenjena pa je tudi jagodova marmelada. Iz jagod lahko izdelamo odlične sladolede in kreme.

Dober tek!