

# SVETOVNI DAN HRANE

## 16. 10. 2018

Organizacija združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) praznuje svetovni dan hrane vsako leto 16. oktobra v spomin na ustanovitev organizacije leta 1945. Glavni namen je spodbujanje svetovne zavesti in ukrepanje za tiste, ki trpijo zaradi lakote in za potrebo po zagotavljanju varnosti hrane. Na ta dan potekajo v več kot 130 državah po svetu različni dogodki na tematiko prehrane in lakote v svetu. Tema letošnjega svetovnega dneva poteka pod geslom »Naša dela so naša prihodnost«.

Za vas smo na ta dan pripravili naslednje eksotično sadje, ki ga v našem vsakdanu ne uporabljamo pogosto.

### FIZALIS



Fizalis ali volčje jabolko, odlikuje predvsem posebna in edinstvena čaša okoli plodu. So izjemno zdravi, saj vsebujejo veliko vitamina C, fosforja in nekaj vitamina A, poleg vsega pa imajo še zelo malo kalorij. Zaradi svojih lastnosti so zelo dobrodošel sadež za okrepitev imunskega sistema, nekateri jih priporočajo kot zdravilo proti virozam in prehladom.

Okus je podoben paradižniku in ananasu hkrati.

Plodove lahko uživamo presno, lahko jih vkuhamo v marmelade in kompote, iz njih naredimo sokove ali jih dodamo v sadno solato. Vse bolj pa so priljubljeni v obliki rozin.

### ANANAS



Simpatičen sadež, ki se zdi tako zelo trd in skrivnosten, je svoje najditelje precej begal. A ko so ga le odprli in našli sladko sredico, so bili navdušeni, tako kot smo danes mi.

Ananas raste iz tal in praviloma ne preseže niti enega metra višine. V vsaki rastlini dozori le en sadež.

Je bogat z vitamini in minerali, obožujejo pa ga tako otroci kot odrasli.

## KUMKVAT



Kumkvat ali zlata pomaranča je najmanjše užitno eksotično sadje.

Kumkvat uživamo skupaj z lupino. Jemo dobro oprane, sadeže bodisi cele, bodisi narezane na zelo tanke rezine, koleščke ali kocke. Lupina je sladka in najboljši del kumkvata. Znotraj je nekoliko kisel, pogosto ima tudi koščice, ki so užitne in jih zaužijemo skupaj s sadežem.

Kumkvat je tako kot pomaranča ali mandarina zdrav, saj vsebuje veliko vitamina C in mineralov.

## KARAMBOLA



Karambola je podolgovat sadež dolžine 7 do 12 cm s podolžnimi rebri ostrih robov. Če sadež narežemo na kolobarje, dobimo dekorativne zvezde.

Je Azijsko sadje z malo kalorijami in veliko vitamina A ter odličen vir za zaščito srčno-žilnega sistema.

Karambola je osvežilen sadež, ki ga lahko uživamo surovega. Po okusu je primerljiva z zelo sladko slivo. Zelo je primerna za pripravo sadnih solat in sladic. Tanko kožo svežega sadeža zlahka olupimo, lahko pa jo tudi uživamo.