

LOKALNO JE ZDRAVO – POMEN ZELENJAVE V ZDRAVI PREHRANI



Statistični podatki kažejo, da je pridelava zelenjave v Sloveniji le 38,7%, samooskrba z mesom pa skoraj 81% (vsak Slovenec na leto poje 37 kg svinjine, 31 kg perutnine in 21 kg govedine). Leta 2017 je vsak Slovenec porabil 113 kg zelenjave, od tega 83 kg svežih vrtnin. Po predlogih NIJZ pa bi morali pojesti

vsaj od 400 do 500 g sadja in zelenjave dnevno. Vsako leto dokupimo že več kot 150.000 ton zelenjave. Pri krompirju smo 48% samooskrbni in dokupimo še enkrat toliko krompirja, to je 78.000 ton na leto. Pri sadju je odstotek samooskrbe 61% in dokupimo na leto še 119.000 ton sadja. Pri žitih predstavlja samooskrba skoraj 68%, dokupimo pa še 282.000 ton žit.

Zanimiva je primerjava porabe zelenjave na prebivalca Grčije in Finske: **Finec** poje 195 g zelenjave na dan, kar pomeni 71 kg zelenjave na leto, medtem ko poje **Grk** 756 g zelenjave na dan, kar predstavlja 276 kg zelenjave na leto. Za zdrav življenjski slog je zelo pomembno, da pri nakupu izberemo **lokalno** pridelano in sezonsko zelenjavo in sadje. Na ta način bomo užili polnovredno hrano, z visoko vsebnostjo vitaminov in rudnin, ki jih naš organizem redno potrebuje za normalno delovanje. Z nakupom lokalno pridelane sezonske zelenjave in sadja poskrbimo za lastno zdravje, saj si iz takih pridelkov lahko pripravljamo **polnovredne in uravnotežene** obroke in nenazadnje podpiramo domače pridelovalce hrane. Priporočljivo je uživanje vrtnin v čim



bolj sveži obliki v različnih mešanih solatah. V kolikor jo je potrebno toplotno obdelati pa priporočamo le **soparjenje** vrtnin, z namenom, da ohranimo čim več koristnih vitaminov in mineralov. Ponudba zelenjave in sadja na Primorskem je na srečo zaradi ugodnih klimatskih pogojev v pridelavi zelo pestra in dobrega okusa ter je ponudba nemotena preko celega leta. **Plodovke** (paradižnik, paprika, bučke, jedilne buče, solatne kumare) so bogat vir **antioksidantov**, ki so pomembni v varovanju pred prostimi radikali, uravnavajo imunski sistem in spodbujajo celično delovanje. Več kot 600 vrst **karotenoidov** so že odkrili v korenju, papriki, čiliju, paradižniku, bučkah, špinači, blitvi, rdeči čebuli, melonah, lubenicah... Najpomembnejši so betakaroten, kapsaicin, likopen, lutein, kvercetin, kriptoksantin...



Zelo zanimiva kultura je tudi **batata ali sladki krompir**, ki je bogat vir zdravnih učinkovin. Gomolji so bogati z vlakninami, z antioksidanti (betakaroten), vitaminom A, kalcijem, zdravilno učinkovino **kvercetin**, ki deluje v telesu protivnetno. Sladki krompir vsebuje tudi vitamin B6, ki varuje naš srčno žilni sistem, vitamina C in D za krepitev

imunskega sistema. Uživanje batate še posebno priporočajo sladkornim bolnikom, ker se sladkorji pri uživanju jedi iz batate počasi sproščajo v krvni obtok in skrbijo za enakomeren dotok energije.

Korenje različnih barv (oranžno, rumeno, belo, vijola,...) in oblik vsebuje veliko **betakarotena**, visoko vsebnost vitaminov B in C in večje količine **pektina**, ki ugodno vpliva na zdravo prebavo. Pri pripravi jedi ne smemo pozabiti na **ščepec začimb**, s katerimi lahko obogatimo naše jedi. Najbolj pogosto na **Primorskem** uporabljamo sveže **začimbe** ali pa posušene in na drobno zmlete skupaj s kakovostno soljo. Začimbe so prav tako bogat vir mineralov, vitaminov in različnih aromatičnih snovi, ki dajejo našim jedem poseben okus. Najbolj pogosto uporabimo liste žajblja, lovorja, sladkega janeža, drobnjaka, česna, rožmarina, timijana, šetraja, origana, bazilike... (KGZ Nova Gorica: Jana Bolčič, u. d. i. agr.)