

# SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

## SADEŽ: HRUŠKA

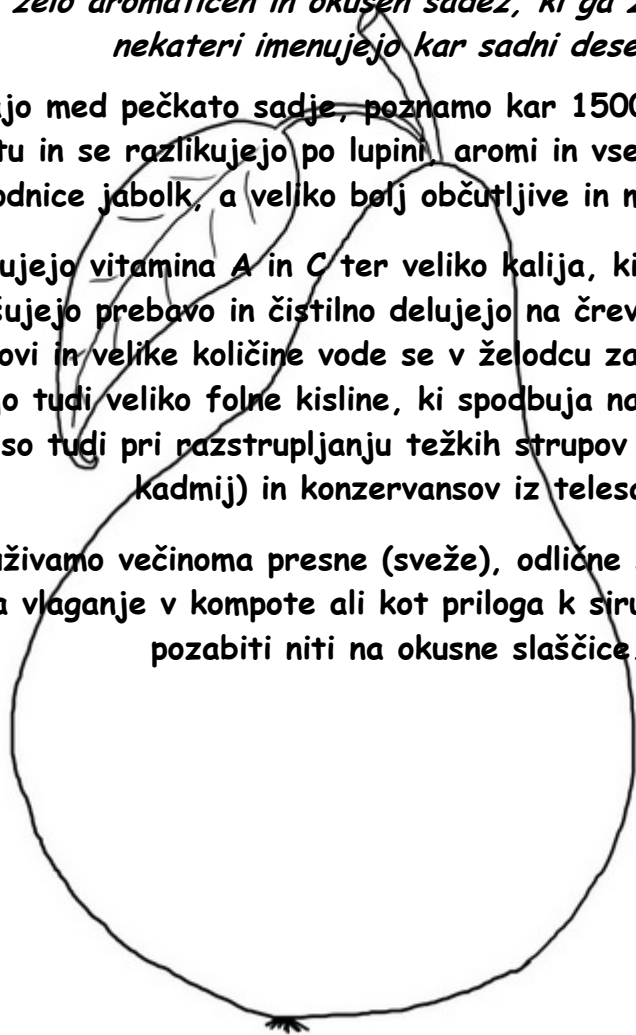
*Hruška je zelo aromatičen in okusen sadež, ki ga zaradi svoje sočnosti nekateri imenujejo kar sadni desert.*

Hruške spadajo med pečkato sadje, poznamo kar 1500 sort hrušk, ki rastejo po vsem svetu in se razlikujejo po lupini, aromi in vsebnosti soka. So daljne sorodnice jabolk, a veliko bolj občutljive in manj obstojne.

Hruške vsebujejo vitamina A in C ter veliko kalija, ki učinkuje na odvajanje vode. Pospešujejo prebavo in čistilno delujejo na črevesje. Zaradi vsebnosti balastnih snovi in velike količine vode se v želodcu zadržijo zelo malo časa.

Vsebujejo tudi veliko folne kisline, ki spodbuja nastajanje krvi, zelo učinkovite so tudi pri razstrupljanju težkih strupov (svinec, živo srebro, kadmij) in konzervansov iz telesa.

Hruške uživamo večinoma presne (sveže), odlične so posušene in zelo primerne za vlaganje v kompote ali kot priloga k siru ali mesu. Ne smemo pozabiti niti na okusne slaščice.



Dober tek !