

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

SADEŽ: SLIVA

Divje slive so rasle v Aziji že vsaj pred 2000 leti. Prvi so jih pridelovali Sirci, kasneje pa tudi Rimljani. Križarji so sadež prinesli v Evropo. Danes pridelujejo slive v vseh deželah z zmernim podnebjem.

Obstaja več kot 2000 različnih vrst sliv, ki zorijo od poletja do jeseni. Plodovi slive so lahko veliki in okrogli do majhni in ovalni, po barvi pa od vijoličasto rdeče do rumeno rdeče. Meso sadeža je oranžno ali rumeno, večinoma sočno, po okusu pa je lahko sladko (namizne slive) ali rahlo kiselkasto (slive za kuhanje).

Slive vsebujejo več antioksidantov kot katerokoli drugo sadje - vitamin E, ki zavira nekatera znamenja staranja (na primer gubanje), in so dober vir kalija ter železa. Odkrili pa so še njihove številne zdravilne učinke. Od tega, da izboljšujejo prebavo, do tega, da pomagajo pri odvajanju strupenih snovi iz telesa. Sicer pa so koristne za tiste, ki imate težave z ledvicami, jetri in revmo. Njihova pozitivna lastnost je tudi ta, da jih lahko uživate tudi posušene. Vendar pa s suhimi slivami nikar ne pretiravajte, saj vsebujejo tudi precej sladkorja.

Nasveti za nakup

Slive so zelo občutljive, zato moramo biti pri nakupu pozorni na to, da so čvrste in napete, da so na pritisk mehke (ne smejo pa biti gnile) in da imajo barvo, ki je značilna za posamezno vrsto. Slive morajo vedno prijetno dišati.

Slive zorijo zelo hitro in prav tako hitro postanejo prezrele. Shranjujemo jih v hladilniku.

Nasveti za uživanje

Slive so izvrstne za pripravo sadnih tort in kolačev. Iz sliv lahko pripravimo tudi zelo okusne kompote, marmelade, želeje in seveda tudi močno žganje oziroma slivovko. Obnesejo se kot dodatek k perutnini, prekajeni šunki, jagnjetini in govedini.

Slive so zelo primerne tudi za zamrzovanje