

# APRIL



V prehrani in zdravilstvu jo uporabljajo že od pradavnih časov, podobe na stenah templjev in grobnic pa dokazujejo, da so redkev poznali že stari Egipčani. Redkev s čebulo in česnom naj bi namreč Egipčani uživali za moč medtem, ko so gradili Keopsovo piramido. Jed naj bi bila tudi nasploh zelo priljubljena med njimi. Poleg moči naj bi po njihovem prepričanju vračala tudi zdravje in vitalnost. Z gojenjem redkve pa so se ukvarjali tudi Grki in Rimljani.

|               | zajtrk   | dop. malica     | kosilo   | pop. malica             |
|---------------|--|-----------------|--|-------------------------|
| Pon.<br>15.4. | bio koruzni bio mlečni močnik s posipom (1,7)                                | jabolko*        | goveja juha, makaronovo meso, endivija (1,3,7,9)                                     | sadni krožnik, kruh (1) |
| Tor.<br>16.4. | biga, karamelno bio mleko (1,7)  | suho sadje (12) | čebulna juha, mesni cmočki v paradižnikovi omaki, pire bio krompir (1,3,7,9)         | sadni krožnik, kruh (1) |
| Sre.<br>17.4. | mesno zelenjavni namaz, rezina paprike, pirin kruh, planinski čaj (1,7)      | klementine      | kolerabična juha, domača pica, kristalka (1,3,7,9)                                   | sadni jogurt (7)        |
| Čet.<br>18.4. | borovničev džem, kislá smetana, bio knapovski kruh, kakav iz bio mleka (1,7) | banana          | fižolova enolončnica z metuljčki, kruh, rižev narastek z jagodnim prelivom (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Pet.<br>19.4. | domač sirni namaz z zelišči, rženi kruh, čaj šipek s hibiskusom (1, 7)       | jabolko*        | minjonska juha, piščančji zrezek v srajčki, pražen krompir, mešana solata (1,3,7,9)  | sadni krožnik, kruh (1) |

**LEGENDA:** snovi ali proizvodi, ki povzročajo alergijo ali preobčutljivost in jih obrok lahko vsebuje: **1.** Žita, ki vsebujejo gluten, **2.** Raki in proizvodi iz rakov, **3.** Jajca in proizvodi iz jajc, **4.** Ribe in proizvodi iz rib, **5.** Arašid (kikiriki) in proizvodi iz arašidov, **6.** Zrnje soje in proizvodi iz soje, **7.** Mleko in mlečni izdelki (vsebujejo laktozo), **8.** Oreški, **9.** Listna zelena in proizvodi iz nje, **10.** Gorčično seme ali proizvodi iz njega, **11.** Sezamovo seme ali proizvodi iz njega, **12.** Žveplov dioksid ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO<sub>2</sub>), **13.** Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.** Mehkužci in proizvodi iz njih.

\*živila so lokalnega porekla

Jedi solimo premišljeno in uporabljamo tradicionalno morsko sol iz Piranskih solin, ki se prideluje ročno po več kot 700 let starem izročilu. Tako pridelana, nerafinirana sol vsebuje številne, človekovemu organizmu potrebne minerale, ki nastajajo v naravnem okolju.