

JULIJ



Bučke lahko v dolžino zrastejo tudi do enega metra in so lahko temno ali pa svetlo zelene. V Mehiki za juhe uporabljajo cvet bučke. Rastlina ima namreč moški in ženski cvet in oba sta užitna. Cvetove lahko jemo na približno enake načine kot plodove, lahko jih cvremo, popečemo, kuhamo itd. Pred tem moškemu cvetu odstranimo prašnike, ženskemu pa pestič.

| | zajtrk | dop. malica | kosilo | pop. malica |
|---------------|--|--------------|---|-------------------------|
| Pon. 8.7. | bio sadni jogurt, biga (1,7) | jabolko | goveja juha, ciganski golaž, kruhov cmok, sveže zelje v solati (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Tor. 9.7. | jajčni namaz, koruzni kruh, domač melisin čaj (1,7) | kočke melone | ohrovtova juha, domača pica (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Sre. 10.7. | bio mlečni riž s posipom (1,7) | marelice | bučkina juha, špageti z bolonjsko omako, sestavljena solata z paradižnikom, papriko in kumarami (1,3,7,9) | grisini (1,11) |
| Čet. 11.7. | ribji namaz, češnjev paradižnik, rženi kruh, šipkov čaj (1,4,7) | nektarina | cvetačina juha, piščančji trakci v mediteranski omaki, pire krompir, kristalka (1,3,7,9) | sadni krožnik, kruh (1) |
| Pet. 12.7. | jagodna marmelada, kislá smetana, mojč in kruh, kakav iz bio mleka (1,7) | hruška | pašta fižol, kruh, domač jabolčni zavitek z bio skuto (1,3,7,9) | masleni piškot (1,7) |

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.** Žveplovi dioksidi ali sulfiti v koncentraciji (več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂), **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.