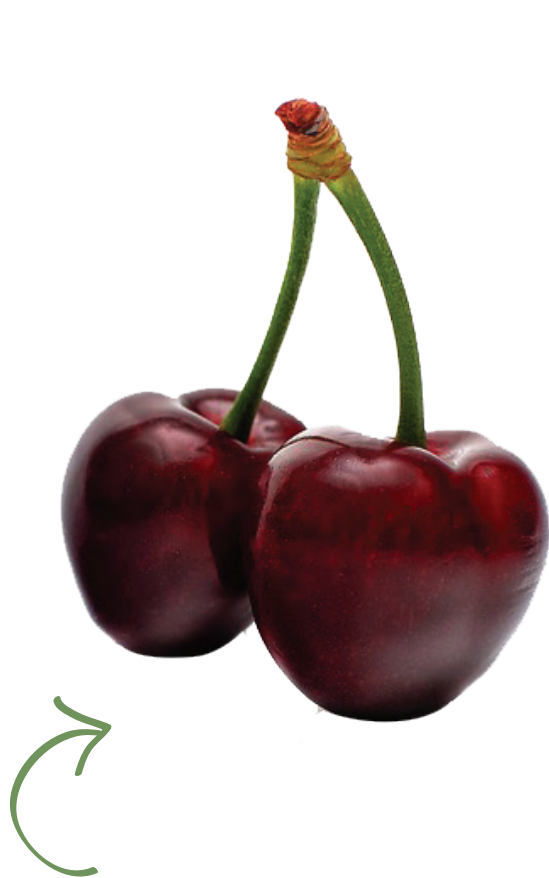


Slatko bogatstvo Mediterana

VIŠNJA MARASKA



DOB:

- na području Dalmacije uzgaja se više od 500 godina

KLIMA:

- mediteranska klima, dobro podnosi zimu i sušu krajeva uz more

MJESTO STANOVANJA:

- sjeverna i srednja Dalmacija

OSNOVNA OBILJEŽLJA:

- maraska dopijeva krajem lipnja i početkom srpnja
- najbolji urod daju stabla od osam do 23 godine starosti, a iznosi 33 kg po stablu

OKUS:

- kiselo do blago gorkog okusa

NAČIN KONZUMACIJE:

- svježi plodovi
- sušeni plodovi
- višnjak (sok od višnje maraske)
- marmelada

KOJE HRANJIVE SASTOJKE SADRŽI?

- višnja maraska bogata je **ugljikohidratima, vitaminima, mineralima** te su njezine super moći - **antioksidansi**

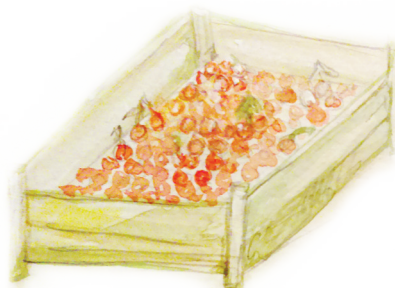
Znate li zašto je višnja maraska crvene boje? Antioksidansi su zaslužni za boju višnje maraske.



SUŠENJE VIŠNJE MARASKE ODVIJA SE U NEKOLIKO KORAKA :



Nakon branja, višnje se raspodjele po vrećama, a zatim se suše na suncu tri dana.



Sakupljaju se, a potom prebacuju u bačve u kojima stoje 24 sata.

Polijevaju se sokom s dna bačve, a onda ponovno suše na suncu

Četvrti dan se prskaju morskom vodom u vrijeme kada je najtoplije. Potom se stavljaju sušiti.



Kad se kožica počne skupljati, znak je da su višnje spremne za skladištenje. Spremaju se u vreće, koje se povremeno okreću.



SMOKVA

DOB:

- 1000 godina prije Krista

KLIMA:

- subtropska i mediteranska klima

MJESTO STANOVANJA:

- primorska Hrvatska

**OSNOVNA OBILJEŽLJA:**

- smokve dozrijevaju od lipnja do listopada
- petrovača bijela, petrovača crna, zamorčica, šaraguja, zimica, bružetka, miljska smokva i bjelica su različite sorte smokava

**OKUS:**

- intenzivno sladak okus

NAČIN KONZUMACIJE:

- svježe smokve
- sušene smokve

KOJE HRANJIVE SASTOJKE SADRŽI?

- smokva je bogata ugljikohidratima, vitaminima, mineralima te su njezine supermoći - vlakna

SUŠENJE SMOKAVA ODVIJA SE U NEKOLIKO KORAKA:



Branje zrelih plodova smokve s peteljkom.



Nakon branja, smokve se ravnomjerno polože na sušilo.



Smokve se suše na suncu tri dana, a zatim slijedi namakanje u morskoj vodi.



Nakon namakanja, smokve se ponovno suše na suncu četiri dana i onda su spremne za konzumaciju.

Voće sušimo kako bismo im produžili rok trajanja. Tako primjerice sušene smokve i višnje možemo jesti i tijekom zime.

