

MANDARINA



IME I PREZIME	Ružica Lončar
POSJET TRŽNICI	12.10.2023. 3.00h
ISTRAŽIVANJE	12.10.2023. 10.00h
UVJEŠTAVANJE DIALOGA	12.10.2023. 12.00h



MANDARINA je član porodice arguma, na drugom je mjestu po uzgoju među svim vrstama arguma. Danas se uzgajaju uglavnom u jugoistočnim Sjedinjenim Američkim Državama, Europi sjevernoj Africi i Izraelu. Počinju se brati početkom listopada ranije sorte, a neke kojima treba duže da sazriju se čak beru početkom prosinca. Na tržnici se može pronaći suježa

Neretvanska mandarina.

Energetska vrijednost	47 kcal
proteini	0.7 g
masi	0 g
gljikohidrati	12 g
vitamin C	26%

Mandarine koje se nalaze u našoj tržnici u Splitu dobijetom su iz Neretve. Jena im se kreće otprilike 1 kg 1.50€. Trenutno su prodaji ranije sorte.



Cikla



Ime i prezime	Ruzica Lončar
Posjet tržnici	15.11.2023.
Istraživanje	16.11.2023.
Urjeđivanje jela	16.11.2023.

Cikla je korjenasto povrće upečatljivo ljubičaste boje često se konzumira tijekom hladnih mjeseci, ali i cijele godine u konzerviranom obliku. Ima pozitivan utjecaj na imunitet te je jedan od najpoznatijih narodnih lijekova za slabokrvnost.

• **Cikla** je riznica raznovrsnih vitamina, minerala, neprobavljivih vlakana i biljnih kemikalija.

• Posebno je bogata **mineralima**: kalijem, fosforom, kalcijem, magnezijem, željezom, bakrom, jodom i kobaltom.

• Sadrži i **vitamine B skupine** među kojima se najviše ističe folna kiselina te **vitamin C**.

Brojna istraživanja su pokazala da cikla i sok od cikle utječu na **sniženje pravišenog krvnog tlaka** kada se konzumiraju redovito.



KEMIJSKI SASTAV

Energija	46.21 kcal
Uoda	87.6 g
oteini	1.6 g
asti	0.2 g
ljukohidrati	9.6 g
rambena vlakna	2.8 g

• **Vrsta**: Pikor

• **Podrijetlo**: Maklice

• **I. tip sijanja**: sije - 3/4 mjesec
bere - cijelo ljeto

• **II. tip sijanja**: sije - 8 mjesec
bere - 10/11 mjesec

• **Cijena**: 2.50 - 3 € / kg

Brokula



IME I PREZIME	Ruzica Lončar
POSJET TRŽNICI	8.2.2024.
ISTRAŽIVANJE	8.2.2024.
UVJEŠTBANJE DIJALOGA	8.2.2024.

Brokula spada u obitelj kupusastog povrća, uz cvjetaču, kupus, prokulice i drugo. Ima visok udio vlakana, vitamina C, vitamina K, željeza i kalija. Može se jesti sirova i kuhana. Na hrvatsko tlo brokula je donesena iz Italije.

Po djelotvornosti u liječenju nekih vrsta karcinoma brokula je na prvome mjestu. Kada odabirete brokulu na tržnici ili u trgovini, neka glavice budu čvrsto i kompaktno povezane. Stabljika mora biti svijetlozelena i lako je možete probiti noktom.

KEMIJSKI SASTAV (količina u 100g)

Energetska vrijednost	33 kcal
Masti	0.4 g
Natrij	33 mg
Kalij	316 mg
Ugjikohidrati	7 g
Bjelančevine	2.8 g
Željezo	0.7 mg
Magnezij	21. mg



Rana brokula dostupna je od sredine lipnja do početka srpnja, a kasna sez. sr. rujna do sr. listopada
CIJENA: 1€/kg



Amdela Kurilj 3.g

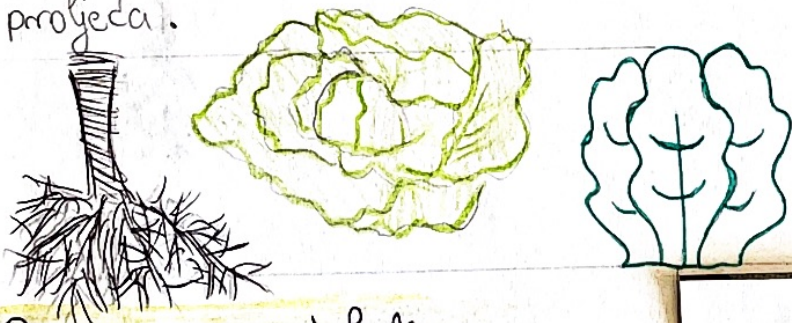
KELJ (GRÜNKOHL)



KELJ - biljka je slična glavatom kupusu samo što ima smežurnano lišće i više ovoja zelena lišća oko glave.

Vrste - listati kelj (hovičavi kelj)
kelj papčar

- Gjena po glavici je 3 cura. - DICMO
- Svježe glavice dostupne su cijelu godinu, ali vrhunac sezona im je od kasne jeseni do početka proljeća.



KEMIJSKI SASTAV

Kelj ima dosta VITAMINA C kojeg gubi tokom kuvanja.

Također prevladavaju kalcij, kalij i ostale mineralne vrijednosti kojih ima jako puno.

Savjet

zaberite one s manjim listovima koji su mekaniji i srednje jake arome, izbjegavajte polovice jer brzo gube vitamin C

Posme sarmme od kelja

- 10-12 listova kelja - Grünkohlblätter
- 2 glavice crnog luka - schwarze Zwiebel
- 3-4 srednja kumpira - mittlere Kartoffeln
- 3-4 porijema mrkve - Karottenswanzel
- 150 gr. riže sol, papar

Listove kelja odvojiti i deblje dijelove izblansirati u bipućoj, posoljenoj vodi. Blansirane listove stavljati u hladnu vodu. Sve ostale namirnice sastopke masjehati i sotirati na vatru dodati rižu i doliti vode oko 1dl. Na kraju napuniti listove i staviti ih da se kuhaju na tihoj vatri sat i po.

GRÜNKOHL

- Ich esse gern Grünkohl!
- Er ist sehr gesund.
- Ich kaufe es nicht sehr oft.



- Ime : Amdela Kurilj 3.g
- Posjet farmici : 6.12.2023 od 8:30 - 9:00
- Istnashvanje : 10.12.2023 od 14:00 - 15:00
- Uvježbanje dijaloga : 10.12.2023 17:00 - 17:30

MATOVILAC

Matovilac je zeljasta jednogodišnja ili dvogodišnja biljka, vrlo raširena budući da broji oko 100 podtipova i podvrsta. Osim onog matovilca koji sami možemo uzgojiti, postoji i divlji matovilac koji se može pronaći na livadi.

Kemijski sastav matovilca

**Matovilac sadrži vitamin C, vitamine B skupine te vitamine A i D.
Od minerala sadrži željezo, kalcij, magnezij, kalij, fosfor,
natrij, cink, bakar, mangan i selen.**

**Na splitskoj tržnici ovu interesantnu namirnicu možemo
promaći po cijeni od 1 i pol euro**



PROJEKT: Što ima na tržnici? Was gibt es auf dem Markt?

Namirnica: Grožđe

Cijena: 5 € / kg

Podrijetlo: zapadna Azija

Vrijeme berbe: početkom mjeseca rujna

-Odličan je izvor vitamina C i vitamina skupine B. Sadrži i minerale kao što su: kalij, fosfor, kalcij, magnezij, mangan, natrij, bakar, cink i željezo. Sok od grožđa bogat je vitaminima A, B i C.

-Grožđe najčešće jedemo sirovo. Od njega možemo napraviti ocat, džem, pekmez i vino. Također je vrhunski dodatak voćnim salatama.

-Na tržištu se može pronaći kao suho grožđe (groždice) i kao sviježe grožđe.

Čuvanje i skladištenje grožđa: potrebno je pregledati grožđe koje je pljesnivo, odstraniti i baciti jer takvo grožđe je zaraženo i može dovesti do zaraze zdravog grožđa. Do mjesta gdje se skladišti prevozi se u plastičnim ili drvenim posudama. Preporučuje se držati na tamnom, hladnom i vjetrovitom mjestu.

-Grožđe osim što se koristi u slastičarstvu i kuharstvu koristi se i u vinogradarstvu.



Šipak

Cijena: 4€/kg

Podrijetlo: Azija

Vrijeme berbe: mjesec studeni

-Sadrži vitamine A, C, D i E, masne kiseline, antioksidant flavonoid, bjelančevine, šećer, organske kiseline i drugih vrijednih sastojaka.

-Od šipka možemo napraviti čaj, sirup, marmeladu, pekmez, liker, džem, žele te kolače.

-Šipak može pomoći u borbi protiv anemije, bolesti srca, smanjuju nivo LDL (lošeg) kolesterola, povoljno djeluju kod dijabetesa i limfoma.

-Na tržištu se može pronaći kao svježi šipak.

-Biljka ima uspravne i razgranate grane, a plod veličine jabuke je žućkasto-crvene boje. Voćka je promjera 5-12 cm, te se unutar nje nalazi oko šestotinjak jarko crvenih sočnih sjemenki.

-Šipak se koristi u kuharstvu i slastičarstvu.

-**Čuvanje i skladištenje šipka:** plod šipka se čuva na sobnoj temperaturi, ali ne direktno na sunčevom svjetlu. Za duže skladištenje, u hladnjaku se može pohraniti cijeli plod, a sama zrnca se mogu čuvati u hladnjaku ili zamrzivaču u plastičnim vrećicama.



Što ima na tržnici? Was gibt es auf dem Markt?

Klementina



Namirnica: Klementina

Cijena: 3€/kg

Podrijetlo: Neretva

Vrijeme berbe: siječanj i veljača

Klementina je citrusno voće koje je dobiveno križanjem mandarine i naranče. Stablo mandarine ima široku razgranatu krošnju i raste do 7 m visine. Lišće je tamno zelene boje, a sitno cvijeće bijele boje. Plod je okruglog oblika, a kora narančasta i sjajna.

Klementine su bogat izvor **vitamina C** koji sprečava infekcije respiratornog sustava te pojavu prehlade i gripe. Sadržavaju mnogo kalija i sprečavaju nastanak upalnih procesa u usnoj šupljini. Osim što su vrlo slatke i ukusne, klementine sadržavaju kolin, **vitamin B** koji pomaže u zdravom funkcioniranju jetre.

Kivi (Kiwi)



Kivi je višegodišnja listopadna biljka penjačica, dugih mladica na kojim su spiralno raspoređeni veliki tamnozeleni listovi. Izgledom je slična vinovoj lozi. Relativno je mlada voćna vrsta. Počela se uzgajati u Novom Zelandu prije 50-ak godina, prije 20-ak u Francuskoj, a nakon toga u Italiji i Grčkoj.

Kivi je dvodomna biljka, što znači da ima muške i ženske cvjetove na zasebnim jedinkama. Cvjetovi stoje pojedinačno ili u cvatovima, koji izrastaju iz baze lista. Cvjetovi su bijeli, veliki od 4–5 cm, ugodnog mirisa. Plodovi su ovalni ili jajasti, dugi do 8 cm i široki do 5 cm. Kora im je tanka, obrasla malenim dlačicama. Obično su smeđe, rijetko zelene boje. Tijelo ploda je sočno, staklasto, i zavisno od sorte svijetlo do tamno zeleno.

U RH se uzgaja u primorskom području. Na mjestima na kojima postoje preduvjeti za uzgoj. Kivi se pokazao kao vrlo rentabilna kultura, naime u punom rodu u intenzivnom nasadu donosi oko 20 t/ha.

Energetska i nutritivna vrijednost

Energetska vrijednost 100 g svježeg kiviija iznosi 61 kcal / 255kJ, od toga sadrži 14,6% ugljikohidrata, 1,14 % proteina i 0,5% masti.

Od minerala kivi sadrži kalij (312 mg), kalcij (34 mg), fosfor (34 mg), magnezij (17 mg), željezo (0,3 mg), cink (0,14 mg) i bakar (0,13 mg).

Od vitamina sadrži vitamin A (52 mg), vitamin C (93 mg), vitamine B kompleksa: tiamin (0,03 mg), riboflavin (0,025 mg), niacin (0,34 mg), pantotensku kiselinu (0,18 mg), vitamin B6 (0,063 mg), kolin (7,8 mg), betain (0,5 mg), vitamin E (1,46 mg) i vitamin K (40,3 mcg).

Kivi - vitaminsko čudo koje liječi

Kivi je odličan izvor vitamina C, vitamina topljivog u vodi, koji dokazano jača imunološki sustav, bori se protiv posljedica stresa i starenja te pomaže u zacjeljivanju rana. U jednom kiviju možeš pronaći 53 mg vitamina C, što je više nego što možeš u jednoj naranči.

Kivi je također dobar izvor kalija i sadrži ga više nego što ga imaju banane. Kalij je važan mineral za održavanje ravnoteže tekućine i elektrolita, a neke studije su pokazale da ljudi koji imaju visok unos kalija imaju niži krvni tlak. Neki od znakova da imaš manjak kalija su - grčevi u mišićima, umr i iscrpljenost, visok tlak, vrtoglavice, osjećaj nadutosti i zatvor te osjećaj žeđi i suha koža, dok je visoki unos kalija povezan sa smanjenim rizikom od moždanog udara, očuvanjem mineralne gustoće kostiju i smanjenim stvaranjem bubrežnih kamenaca.

Nadalje, kivi je i dobar izvor vlakana koji mogu pomoći u promicanju zdravlja crijeva i smanjenju kolesterola. Studije su pokazale da ljudi koji paze da imaju prehranu bogatu vlaknima imaju zdraviju tjelesnu težinu i smanjeni rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti.

Mnogo je načina kako da kivi uneseš u svoju prehranu i time povećaš unos hranjivih sastojaka. Najbolji je, odnosno najzdraviji, naravno, kada se jede sirov. Na sobnoj temperaturu možeš ga držati nekoliko dana, a u hladnjaku do tri tjedna.

Ja i Luka smo otišli na tržnicu „Pazar“ i pitali smo za cijenu koja je tad bila 8,00 €/kg.

U trgovini „Konzum“ sam vidio da je cijena kivija 2,49 €/kg po kilogramu.

Nikola Vukičević, 3.g

Istraživanje: 10.02.2024.g 22:40 – 23:30 h

Posjet tržnici: 10.02.2024.g 15:30 – 15:40 h