



PONUDBA MESECA

JESEN – ČAS ZA KOSTANJ

Kostanj izvira iz Evrope in male Azije. Poznamo več vrst kostanja, v naših gozdovih pa je najpogostejši pravi kostanj (*Castanea sativa*). Kostanj je zrel vsako leto v oktobru in novembru, vsako tretje leto pa obrodi še posebej obilno.

Nasveti za uporabo

Kostanj je potrebno olupiti. Svež kostanj je trpkega okusa, zato se ga pred uživanjem običajno speče ali skuha. Kuhan kostanj se lahko uporablja za pripravo različnih prilog, pirejev, nadevov za testenine in peciva. Kadar ga pečete v lupino naredite zarezo, tudi pred kuhanjem ga je priporočljivo zarezati, vendar z nožem predrite le zunanjo lupino, notranja kožica pa naj bo čim bolj nedotaknjena. Kostanje lahko tudi posušite in zmeljete v moko.

Shranjevanje

Kljub temu, da kostanj s časom dobi slajši okus, ga hranimo največ teden ali dva. Kuhane kostanje pa lahko zmeljete, jim dodate malo mleka in jih zamrznete za kasnejšo uporabo.

Ko zmanjka časa za nabiranje

Poseben užitek je pojesti kostanj, ki si ga nabral sam. Ko pa te možnosti nimate, lahko posežete po že kuhanem kostanju, ki ga na naših trgovskih policah najdete tekom celega leta.

Vir: Nacionalni portal www.prehrana.si



Za ozaveščene in informirane odločitve preverjajte hranilne vrednosti živil na embalaži.

*Ali veste, da so podatki o sestavi dostopni tudi z brezplačno mobilno aplikacijo **VešKajJeš?** Fotografirajte QR kodo ali črtno kodo živila na embalaži in preverite!*



Bogat vir prehranske vlaknine

Pripravljen za uporabo

Ekološka pridelava

**BIO KUHAN KOSTANJ
100G**

Bio kuhan kostanj iz ekološke pridelave.



2²⁹