

Sadržaj

Uvod	4
------------	---

Prehrana	5
----------------	---

Zdrava prehrana	6
Zašto voće?	13
Zašto jesti voće?	16
Prehrana voćem u posebnim stanjima i skupinama ljudi	34
Prehrana u dječjoj dobi	47
Prehrana u trudnoći	48
Prehrana starijih osoba	52
Voće kao afrodizijak	57
Spremanje i prerada voća	59
Stranice za djecu	62
Mali kviz za djecu	63

Voće	65
------------	----

Acerola	66
Ananas	67
Avokado	69
Badem	70
Banana	73
Borovnica	76
Breskva	81
Brusnice	85
Datulja	87
Dinja	88
Dunja	89
Grejp	91
Grožđe	92
Jabuka	98

229230

Jagoda	104
Kesten	107
Kikiriki	109
Kivi	110
Kokos	112
Kruška	113
Kupina	115
Limeta	116
Limun	117
Lubenica	120
Lješnjak	122
Malina	124
Mandarina	128
Marelica	130
Maslinica	133
Mušmula	137
Naranča	138
Ogrozd	142
Orah	143
Pistacio	146
Ribiz	149
Rogač	150
Smokva	151
Šipak	154
Pitomi šipak - nar	155
Šljiva	159
Trešnja	160
Višnja	162
Žižulja	163

Egzotično voće 165

Anona	166
Babaco	167
Caramola	168
Breadfruit	168
Durian	169
Feijoa	170
Guava	171
Jaboticaba	172
Jackfruit	173
Kakao	175
Kaki	177
Litchi	178
Mango	179
Papaja	181
Passion fruit	183
Rambutan	184
Lanzones	184
Tamarind	185

Voćni recepti 187

Rolada od voća i bijele čokolade	188
Spužvasta torta od kivija	189
Okrugla pita sa šljivama	190
Mamin kolač	191
Pšenični kolač iz Dalmatinske zagore	192
Kolač od jagoda ili malina	193
Nadin kolač od kokosa	194
Cassata italiana	195
Torta od sira s kandiranim voćem	196

231 | 232

Pjenica od jabuka	197
Torta od višanja	198
Pužići s marelicama	199
Voćni tacos	200
Torta od trešnja	201
Torta od jagoda s kremom od badema i vanilije	202
Torta od naranče sa sirom	204
Banane sa sirom i vrhnjem	205
Mali sendvići s breskvom	206
Umak od šljiva	207
Medeni limunov umak	207
Voćna fantazija	208
Pohani voćni sladoled	209
Pekmez od jabuka i krušaka bez šećera	210
Breskve na grčki način	211
Umak od banana	212
Začinjeni umak od banana	213
Krema od dinje	214
Punč od voća i vina	214
Pjenica od čokolade s narančom	216
Zelena salata s lubenicom i breskvama	216
Zelena salata s dimljenom puricom i trešnjama	218
Salata od piletine i lubenice s plemenitim sirom	219
Salata od oraha i naranče	220
Pileći fileti punjeni paprikom i maslinama	221
Dimljena pureća prsa sa citrusima	222
Brza tjestenina s maslinovim uljem i kikirikijem	223
Krem juha od avokada	224
Purica s kobasicama i kestenima	225
Meksička kokošja juha s bananama	226
Dalmatinska pašticada	227
Pile punjeno svježim smokvama	228