



Uzgoj masline na Mediteranu



MASLINOVO ULJE i mediteranska kuhinja

Kamen temeljac mediteranske kuhinje je bio i još uvek je maslinovo ulje, čije prisustvo je dominantno u ishrani ljudi. Ulje se troši u svakodnevnoj ishrani i sirovo ili kuvano na različite načine i različite kulinarske tehnike (roštilj, šporet, tiganj). Dobro ulje u kombinaciji sa kuvanjem na ispravan način, omogućavaju da sve namirnice dobiju na kvalitetu. Tradicija kuvanja mediteranskih jela sa maslinovim uljem je veoma duga, a mediteranska kuhinja se smatra jednom od najzdravijih načina ishrane i tradicije pripremanja hrane.



Sirovo



U retni





je, ki jih imamo v kuhinji, ga imamo očistiti, pa tudi, če imamo kaj, kar je potrebno očistiti, ga očistimo, da imamo čist in pripravljen prostor za kuhanje.

Ilonca



je, da si lahko pomagamo, če imamo kaj, kar je potrebno očistiti, ga očistimo, da imamo čist in pripravljen prostor za kuhanje.



Maslinovo olje je tisto, kar imamo v kuhinji, pa tudi, če imamo kaj, kar je potrebno očistiti, ga očistimo, da imamo čist in pripravljen prostor za kuhanje.

je, da si lahko pomagamo, če imamo kaj, kar je potrebno očistiti, ga očistimo, da imamo čist in pripravljen prostor za kuhanje.







Prv (t k)