**IZPOPOLNIMO ZNANJE O LUBENICI**

01. 09. 2022

Lubenica seveda!

Pa še malo izpopolnimo znanje o lubenici.

Lubenica botanično spada v družino bučevk in skupino plodovk.

LUBENICA je vir antioksidantov in ima zato pomembno vlogo pri preprečevanju bolezni ožilja, astme, artritisa, ateroskleroze, diabetesa ter čedalje bolj pogostih rakavih obolenj. Med najpomembnejše antioksidante lubenice sodijo vitamin C, vitamin A ter likopen.

Lubenica je zelo osvežilen in nizkokaloričen sadež, saj vsebuje nekaj več kot 91 % vode. V večjih količinah vsebuje tudi likopen, ki je glavni vir karotenoidov. Ta daje značilno rdečo-roza barvo mesa.

Večina nas je navajena semena pred zaužitjem odstraniti, vendar so tudi semena hranilna in uporabna. V azijski kuhinji se semena pogosto uživajo pražena, uporabljajo se tudi pri peki kruha ter dodajajo h kosmičem za zajtrk. Pražena semena lubenice lahko brez skrbi poskusite, saj uživanje semen ni nevarno.

LUBENICA  je sladka plodovka poletja, ki potrebuje vlažna tla z veliko organskega materiala in še več  sončnih dni in toplote. V celinskem podnebju Slovenije lubenica najbolje uspeva tako, da se plazi po tleh in se razraste na široki površini, kjer ji je tudi topleje, kot če bi rastla v višino ob opori. Lubenice obvezno potrebujejo najbolj sončno mesto na vrtu.

Kazalniki, kako vedeti, kdaj je domača lubenica zares zrela, so: pomembna je barva lise ob stiku s podlago. Lubenica ima na spodnji strani, kjer se stika s tlemi, svetlo liso, saj do tja svetloba ne seže. Ob dozorevanju ploda ta lisa vedno bolj rumeni. Živo rumena barva lise je prvi kazalnik zrelosti lubenice. Naslednji kazalniki so sušenje najbližje vitice in peclja, sušenje listka ob peclju ploda ter zvok. Zrelost lubenice preverjamo tudi s pomočjo zvoka. Ko z pestjo potolčemo po plodu, mora zazveneti votlo. Nezreli plod ima namreč zamolkel zvok.

Ko zarežemo v lubenico, mora meso biti obarvano rdeče in semena lubenice morajo biti črne barve.

Največja lubenica na svetu tehta 159 kg in je vpisana v Guinnessovo knjigo rekordov. Računovodja iz Tennesseeja, Chris Kent, ki goji melone, je že nekaj let trenutni rekorder. Leta 2013 je vzgojil 159 kg težek plod. Najmanjše lubenice so dolge 3-4 cm.

**Danes je na svetu skoraj 1300 različnih sort lubenic**. Gojijo jih v skoraj sto državah po svetu, največja pridelovala lubenic pa je Kitajska.

Danes vas z veseljem povabim na samopostrežno malico. Lahko boste poizkusili sok iz lubenice, ki je sicer krasna osvežitev za poletni dan, lubenico kot sestavni del osvežilne solate, za tiste najbolj radovedne pa so zaposleni v kuhinji pripravili zrezek iz lubenice. Kar pogumno, učenke in učenci, morda pa komu priraste k srcu in ga pripravite kdaj tudi doma.

Za konec pa za vse naše sladkosnedneže: lubenica, oblita s čokolado. Prepričana sem, da bo vsak izmed vas našel vsaj eno jed, ob kateri se mu bodo pocedile sline.

Veliko uspehov in kulinaričnih užitkov vam v novem šolskem letu želi organizatorka prehrane Nada Brezovar.

https://www.nutris.org/prehrana/zivila-meseca/poletje/140-lubenica.html

