

DIVLJA KUPINA

OGNJEN BOZIC IV/4



DIVLJA KUPINA

DIVLJA KUPINA



KUPINA

Rubus fruticosus,

porodica Rosaceae – ruže (ostruga, kupjena, kupinjaća).

Višegodišnji žbun, visok do 2 m, veoma razgranat, sa dugim povijenim bodljastim šibovima, sa krupnim perastim listovima koji se sastoje od po 3 do 5 zupčastih jajolikih listića na bodljikavoj peteljci.

DIVLJE KUPINE SU I ZDRAVE

Antocijanin, koji borovnicama daje tamnu boju, jeste antioksidant za kojeg je dokazano da sprečava upalne procese u organizmu, ima moć da uništava slobodne radikale koji oštećuju ćelije organizma i uzrokuju nastanak raka.





**GDE RASTU DIVLJE KUPINE
I GDE SE MOGU NACI**

**Kupine su veoma
ukusno bobičasto
voće koje raste u
grmlju punom
trnja, a
rasprostranjeno je
širom planete.**

STA SE SVE PRAVI OD DIVLJIH KUPINA

Kupine važe za voće sa najviše dijetalnih vlakana. Kupine možemo jesti sveže, zamrznute ili u kompotu, a od njih se prave ukusni džemovi, sokovi, poslastice, pa čak i vina .





DIVLJE KUPINE JE POZELJNO JESTI

VEOMA SU BOGATE VITAMINIMA,
MINERALIMA I VLAKNIMA, VISOKE
ANTIOKSIDATIVNE I NUTRITIVNE VREDNOSTI.
SIROMAŠNE SU KALORIJMA,
UGLJIKOHIDRATIMA I MASTIMA, ŠTO IH
SVRSTAVA U SAMI VRH ZDRAVIH NAMIRNICA,
VEOMA POŽELJNIH U SVAKOJ DIJETI.

HVALA NA PAZNJI

