

2023 SVETOVNO LETO PROSA

PROSO , naše starodavno superživilo od nekdej!

KAJ JE DOBRO VEDETI O NJEM:

- **bolj je toplo in suho, lepše uspeva prosena njiva**
- **proso potrebuje za rast malo vode**
- **proso je v naših krajih lahko oboje; glavna ali strniščna poljščina**
- **proso ne vsebuje glutena, je lahko prebavljivo, primerno za diete**
- **prosu daje zlatorumeno barvo obilica betakarotena-provitamina A, skupaj z magnezijem in železom je tako dober za tvorbo krvi**
- **proso vsebuje silicijev dioksid in z železom pospešuje zdravo rast nohtov, las, sijoče lase, kar je pri nas znano že od nekdej**
- **prav tako so priporočali uživanje prosenih jedi pri težavah s sklepi, krčnih žilah, boleznih ožilja, pozabljivosti in utrujenosti pri učenju**
- **proso je odlična hrana pred športnimi dejavnostmi, pred učenjem, v času pred porodom in po njem, ob slabem počutju, okrevanju po boleznih**
- **Sorško polje je že od nekdej znano po najboljšem prosu na Kranjskem**
- **in v starodavni Loki znamo še vedno z njim skuhati, speči odlične starodavne in sodobne jedi**

Semenj na Fari, Stara Loka, 7. oktobra 2023