

KUHALI SMO SLASTNI PESIN SOK



»Kako je dober!« so med pitjem soka iz rdeče pese vzklikali otroci. Dejstvo, da smo ga sami pripravili, nas je še posebej navdajalo s ponosom. Ja, tudi iz rdeče pese, ki jo po navadi serviramo kot prilogo, lahko naredimo osvežujoč napitek.

Naš vrt je prava zakladnica različne zelenjave. Tako smo že pokusili grah, solato, paradižnik in še bi lahko naštevali. Vse, kar pridelamo, naši kuharji vestno predelajo in pripravijo, da napolnijo lačne želodčke. V poletnih mesecih je rdeča pesa pridno rastla in zorela. Ta rdeči gomolj ima številne zdravilne učinke, med drugim razstruplja in krepi imunski sistem ter znižuje povišano telesno temperaturo. Vsebuje veliko koristnih vitaminov, predvsem vitamina C. V našem vrtcu želimo paziti na naše zdravje, zato smo se odločili, da bomo skuhali sok iz rdeče pese. S skupnimi močmi smo peso najprej izpulili in jo s samokolnicami prepeljali na teraso igrišča. Tam so že čakale pridne roke, da jo obrežejo. Zatem smo jo umili, olupili in narezali na manjše kose. Surova rdeča pesa je kar vabila, da jo poskusimo. Slednje smo tudi storili in velika večina je ugotovila, da je izredno dobrega okusa. Peso smo položili v velik lonec in vse skupaj odnesli v kuhinjo, kjer so kuharji dodali vse potrebne sestavine: vodo, sladkor in ekstrakt. Še vroč napitek so polnili v pripravljene steklenice. Opremili smo jih z etiketami poslikanimi z motivom rdeče pese. Naslednji dan smo sok lahko tudi poskusili. Prav vsi smo bili navdušeni nad njim.

Če želite tudi sami pokusiti sok, ga lahko pripravite po sledečem receptu:

1 kg rdeče pese, 2 kg sladkorja, 2 veliki žlici citronske kisline, 4 l vode, 1 jagodni ali malinov ekstrakt.

Rdečo peso olupiš in narežeš na rezine. Dodaš 4 l vode, kuhaš 45 minut. Kuhano peso precediš, dodaš sladkor in kuhaš še 20 minut. Odstaviš, dodaš citronsko kislino in ekstrakt ter vroče polniš v steklenice.

Klara Leljak, pom. vzg.

