



UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



- Alijagić Sulejman, prof.
- E-mail: pcela@bih.net.ba
- Mob. ++387-61 - 787 161

 Sulejman Alijagić

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



Interreg - IPA CBC  
Croatia - Bosnia and Herzegovina - Montenegro
Chestnut



??????

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



- *Ljekovitost i nutritivna svojstva kestena*
- Ne sadrži **gluten** (celijakija)
- Bogat je **kalijem i fosforom** (Ca, Mg, S, Fe, Cu, Cl...)
- U **100 g** sirovog ploda ima **200 kalorija** (**44% škrob**)
- Bogat **vitaminom C** i **folnom kiselinom**
- Pomaže kod **bubrežnih i probavnih** tegoba
- Mono-nezasićene masti štite zdravlje kardiovaskularnog sistema i pomažu sniziti razinu **kolesterola**.
- **Idealna je namirnica** za osobe koje pate od **artritisa** (zglobovi) **i reume** (bolovi u kostima, mišićima, zglobovima)

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



- **Pripravci od kestena**
- **Čaj od kestena** ublažuje simptome **astme** i **kašalj** (disanje)
- **Kora kestena** i drvo bogati su **taninom** pa se upotrebljavaju kao **adstringensi** (sredstvo za stezanje površine sluznice i povrijeđene kože)
- **Rese kestena** koriste se za zaustavljanje proljeva i krvarenja te kod vanjskih ozljeda kože
- **Kuhani plodovi** pročišćavaju **krv**, naročito pomažu kod viška mokraćne kiseline te se preporučuju oboljelima od **gihta** (artritis) i **reume** (bolovi u kostima, mišićima, zglobovima).
- **Tinktura** načinjena od dijelova ove biljke pokazala se vrlo djelotvornom protiv **hemeroida**. Općenito kesten pozitivno utječe na vene.

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA

Interreg - IPA CBC  
Croatia - Bosnia and Herzegovina - Montenegro
Chestnut



MELEMI ZA KOŽU, LICE, HEMEROIDE...

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



- **Kesten u kulinarstvu**
- **Kesten** se najčešće kuha ili peče. Jako je popularan **pire od kestena**, koji možete jesti samostalno ili koristiti za pripremu deserata.
- **Juha od kestena**
- **Sastojci**
- 3 kašike ulja, 1 mljevena mrkva, 1 mljeveno rebro celera, 1 mljeveni luk
- 6 šalica povrtnog temeljca, 1/4 šalice nasjeckanog svježeg peršina
- 1/4 kašike klinčića, 2 lista lovora, pola kile oguljenih pečenih kestena
- 1/4 šalice nezaslađenog sojinog mlijeka, sol i papar

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



- Salata od kestena, narandža i mandarina
- **Sastojci**
- 700 grama narezanog kuhanog kestena
- 250 grama narezanih mandarina i narandža
- ¼ šalice tamari ili soja umaka
- 1-2 kašike javorovog ili agava sirupa
- 2 kašike soka limete ili limuna
- sjemenke nara ili listići badema za ukras

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



- **Priprema**

Pomiješajte tamari i sirup agave sa sokom limete. Dodajte ostalim sastojcima te dobro izmiješajte. Po želji dodajte još sirupa ili soka mandarine. Poslužite u čašama.

- Salatu možete ukrasiti sjemenkama nara ili listićima badema.

Berba

Plodovi se beru u šumama u jesen. Rese se skupljaju u proljeće i suše se u hladu. Kora se može otkinuti od grana u proljeće kada bujaju sokovi. Ujesen ih mogu zamijeniti bodljikave kapice što ovijaju plod.

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA

Interreg - IPA CBC  
Croatia - Bosnia and Herzegovina - Montenegro
Chestnut

PRVA GEOGRAFSKA OZNAKA KONTROLISANOG PORIJEKLA I KVALITETA U BiH
"KESTENOV MED CAZINSKE KRAJINE" broj BAGO09001
IZDANA OD STRANE INSTITUTA ZA INTELJEKTUALNO VLASNIŠTVO BiH

UDRUŽENJE PČELARA
"KESTEN"
CAZIN



Geografska oznaka
za kestenov med
Cazinske krajine



UDRUŽENJE PČELARA "KESTEN" CAZIN

UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA

Interreg - IPA CBC  
Croatia - Bosnia and Herzegovina - Montenegro
Chestnut

POSJETA ŠKOLAMA



POSJETA ŠKOLAMA



UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA

Interreg - IPA CBC  
Croatia - Bosnia and Herzegovina - Montenegro
Chestnut



UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA

Interreg - IPA CBC  
Croatia - Bosnia and Herzegovina - Montenegro
Chestnut



UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA

Interreg - IPA CBC  
Croatia - Bosnia and Herzegovina - Montenegro
Chestnut



UPOTREBA PČELINJIH I BILJNIH PROIZVODA OD KESTENA U ISHRANI I LJEKOVITE SVRHE NA PODRUČJU OPĆINE VELIKA KLADUŠA



Interreg - IPA CBC  
Croatia - Bosnia and Herzegovina - Montenegro
Chestnut

- **MISLI GLOBALNO**
- **DJELUJ LOKALNO**

