

ODA PRIMORSKI

Ko sonce na Primorskem žari,
sadje in zelenjava tam dozorita.
V poletni vročini sladkobo dobita,
z vitamini in minerali nas obogatita.

Rdeča jagoda na njivi nas vabi,
saj telo jo rabi in nas s sladkobo premami.

Fige, limone in kivi rastejo pri nas,
ki nam pričarajo užitek na obraz.

Lubenica, melona okrogli in debeli na njivi zelenita,
še nezreli otrokom sline cedita.

Kaki nas jeseni razveseli,
ko ves oranžen z veje visi.

V Brda hitimo,
si češenj želimo.

Saj češnje, marelice in slive so za marmelade izbrane,
in na police kot kvaliteta prodane.

Iz sadja kompoti se še naredijo,
sokovi pa nas sredi poletja osvežijo.

Gremo še na Kras, ki gol in pust se zdi,
a tam boljšega od pršuta ni.

Ga burja zori, da okus dozori.

Kmetič na polju zelenjavo sadi,
da lahko jo kupimo mi.
Korenček zdrav je za oči, pripravljen bo v juhici.
Špinača moč nam da, čeprav ni najbolj dobra.
Paradižnik in paprika tam zorita,
najboljša sta v solati z dodatki oblita.
Feferon in čili, le v skrajni sili, saj pečeta zelo,
nista zdrava za otroško telo.
Bučke rumene, zelene, različnih oblik,
popestrijo vsak piknik.
Pa še melancan, bolje kot jajčevac je znan.
Čebula solzne nam naredi oči, a za zdravje boljše ni.
Ni jih čez beluše, saj očistijo telo, da ostalo zdravo bo.

Na gričih vinogradi stojijo,
trte polne grozdja visijo,
in čakajo da dozorijo.
Se jeseni vino v sode polni,
se kmetič veseli, ko polne so kleti.

Še oljke oberemo in olje naredimo,
hladno stiskanega v steklenice napolnimo.
Res kvaliteto ima, cel svet ga pozna.

Ni bolj zdravih sredozemskih zelišč:

sivka, lovor, rožmarin,
koper, timijan, peteršilj,
žajbelj, origano in majaron
spadajo v vsak dom.

Koper ni le mesto,
bazilika je za pesto.

Lovor aromo da,
ni ga brez pasulja.

Peteršilj uporablja se povsod,
mora biti v ribi not'.

Sivko vijolično posušimo,
posušene cvetove v omare denimo.

Žajbelj dober je za glas,
vsestranski rožmarin eterično olje da.

Vsi so pravi antioksidanti,
v Sredozemlju boljših ni,
poskusi jih tudi ti.

Zahvalimo se kmetu za pridne roke,
ki so vzgojile vse to, da nam je lepo.