



MEDNARODNO LETO **PROSA** 2023

Generalna skupščina Organizacije Združenih narodov je leto 2023 razglasila za mednarodno leto prosa.

Ključno sporočilo skupščine je, da je **proso odporno žito, ki preprečuje lakoto in zagotavlja pomembna hranila za zdravje in razvoj ljudi ter tako prispeva h globalnim izzivom na področju kmetijstva in pridelave hrane - k zagotavljanju hrane za naraščajoče svetovno prebivalstvo.**



V Sloveniji je bila nekoč prosena kaša vsakdanja. Najpogostejša jed iz tistega časa, ki je še danes najpogosteje prisotna v kulinariki je mlečna kaša - proso, kuhano v mleku.

Kuhano proseno kašo se uporablja kot **prilogo, glavno jed ali sladico.**

Lahko se dodaja tudi v juhe, enolončnice ali solate. Lahko se uporablja tudi kot nadev, s katerim nadevamo meso ali zelenjavo.

V zadnjih letih se vedno bolj zavedamo zdravega načina prehranjevanja in naravi prijazne pridelave poljščin. Vračenje prosa na njive in krožnike je pomemben prispevek k **ohranjanju etnološkega izročila**, sočasno pa nudi tudi možnost za **pestrejšo ponudbo tradicionalnih živil lokalnega izvora** in s tem večjo **samooskrbo z doma pridelanimi živili.**

Proso uvrščamo med **funkcionalna živila, kar pomeni, da je sočasno hrana in zdravilo**, ki preprečujejo nastanek različnih civilizacijskih bolezni, kot so rak, diabetes, infarkt.

Vsebuje kar osem esencialnih aminokislin in 4 **esencialne*** aminokisliline za otroke.

***da jih telo ne more samo proizvajati (sintetizirati)**, zaradi te hranilne pomembnosti so včasih uporabili star rek, ko so kašo ponudili otrokom: Mlečna kaša, mati naša in otročja sladka paša.

Je edino žito, ki v želodcu povzroči alkalno reakcijo in s tem blokira razmnoževanje bakterij, ki povzročajo gnilobo v črevesju, s tem pa vetrove (in slab zadah).

Tudi staro ime za mesec januar - prosinec, je dobil ime po prosu, ki izhaja iz besedne zveze »prosi proso«, saj je bil to lačni zimski mesec, poln želja po prosu. Proso je žito z obiljem svojih zrn in je davni simbol blaginje.