

# **Aronija – bobica puna zdravlja: Gastronomad, nova epizoda u utorak, 30. novembra, u 13:30, na RTS 1**

Lekovita svojstva aronije vekovima su bila poznata narodima koji su naseljavali Severnu Ameriku. Male tamne bobice ove biljke pune su hranjivih vitamina i antioksidanasa, poput vitamina C. Aronija ima malo kalorija i masti, pa 100 g svežih bobica aronije sadrži oko 50 kalorija. Ona je i jedan od najbogatijih izvora antioksidantnih flavonoida među žbunastim bobicama.

Aronija je tek nedavno stekla popularnost, a njena lekovitost proučava se u laboratorijama širom sveta. Bobice aronije, između ostalog, poznate su po tome što poboljšavaju cirkulaciju krvi, smanjuju upale, poboljšavaju elastičnost krvnih sudova i sprečavaju njihovo začepljenje. U novoj epizodi Gastronomada, Katarina Petrović Kaja naučiće nas kako da napravimo pužiće sa aronijom i čokoladom. Gastronomad, nova epizoda u utorak, 30. novembra, u 13:30, na RTS 1.