

# **Badem za zdravlje i lepotu : Gastronomad, nova epizoda u utorak 9. novembra, u 13:30, na RTS 1**

Badem pripada grupi koštuničavog voća i blizak je srodnik šljive, višnje, marelice i breskve, iako je opšteprihvaćeno mišljenje da spada u grupu orašastih plodova. Postoje dve sorte badema – slatki i gorki. U ishrani se koristi samo slatki, dok gorki badem nije jestiv i od njega se pravi bademovo ulje. Prema rečima stručnjaka, bademi su korisna i zdrava namirnica, koja sadrži veliki broj vitamina, minerala, vlakana i aminokiselina. Pored dokazanih benefita za zdravlje, pravi je eliksir mladosti i lepote, pa se često koristi i za negu kože. U gastronomiji čest je gost na veganskim i hrono trpezama. Može da se jede sirov ili pečen, a od njega se prave i bademovo mleko, brašno i puter.

U novoj epizodi Gastronomada, Katarina Petrović Kaja naučiće nas kako da napravimo romanesko sos sa bademima, kojim će preliti “ušuškane” kobasice i amareto badem keksiće. Gastronomad, nova epizoda u utorak, 9. novembra, u 13:30, na RTS 1.