Banane – čudesno voće: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 8. februara, u 12:15, na RTS 1

Teško je pronaći osobu koja ne voli da jede banane. Uzgajaju se u više od 100 država sveta i predstavljaju četvrtu najvredniju kulturu, posle pšenice, kukuruza i pirinča. Zna se da su je ljudi uzgajali i konzumirali i pre 10 hiljada godina, a neki naučnici veruju da su baš banane najstarije voće na Zemlji. Ljudi su se kroz istoriju sa posebnom pažnjom odnosili prema njima, a Hindusi su verovali da raste u čast njihove boginje Kale. Jedna od najvećih zabluda koju imamo u vezi sa ovim čarobnim voćem jeste ta da rastu na drveću – plodovi, naime, niču na jednoj stabljici koja se nisko odiže sa tla.

Banane sadrže malo natrijuma, ali dosta kalijuma, što je odlično za regulaciju krvnog pritiska i zdravlje srca. Naučnici su ustanovili da svakodnevno konzumiranje banana može da smanji rizik od nastanka srčanog udara za čak 40 odsto. Banane se koriste u pripremi i slanih i slatkih specijaliteta, a Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, naučiće nas da napravimo slane francuske kroasane sa slaninom i bananama i banana duhove.

Nova epizoda Gastronomada u ponedeljak, 8. februara, u 12:15, na RTS 1.