

Braon šampinjoni – šumsko meso: Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 29. marta, u 12:20, na RTS 1

Pečurke su od davnina prisutne u ljudskoj ishrani. Zbog hemijskog sastava sličnog namirnicama životinjskog porekla zovu ih i "šumsko meso", a za šampinjone važi i da su pravi šampioni zdrave ishrane. Danas se najčešće gaje u posebnim uslovima i dostupni su u svako doba godine. Svi šampinjoni, a posebno oni braon ili smeđe boje, puni su minerala i vitamina, imaju nisku kalorijsku vrednost i veoma mali glikemijski indeks, pa se preporučuju i kao deo ishrane dijabetičara.

Specifičan ukus braon šampinjona inspiriše gastronome širom sveta. U našim krajevima često se pripremaju u vreme posta, a svaki deo Srbije ima svoj način pripreme ove vredne namirnice. Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, pripremiće nam posnu kobasicu od braon šampinjona u omotu i potaž od ovih fantastičnih gljiva.

Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 29. marta, u 12:20, na RTS 1.