

Brokoli – riznica vitamina: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 2. maja, u 13:25, na RTS 1

Brokoli je poreklom iz Italije, a prvi zapisi o njemu stariji su od dve hiljade godina. Naziv je dobio po reči “broccolo”, što u prevodu znači “grana”. Danas je popularan širom sveta, a koristi se sirov ili kivan. Nutricionisti kažu da pravilna i redovna upotreba ovog povrća može da sačuva i unapredi zdravstveno stanje organizma. Brokoli sadrži značajnu količinu fitohemikalija, koje imaju antioksidativna svojstva i sprečavaju nastanak i razvoj raznih oboljenja i infekcija. Bogat je mineralima i vitaminima, pa jača imuni sistem, štiti organizam od slobodnih radikala i podstiče izbacivanje mokraćne kiseline iz tela. Osim toga, brokoli je bogat vlaknima, pa podstiče varenje i sprečava zatvor.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja naučiće nas kako da pripremimo dva neobična recepta sa ovom vrednom namirnicom – čokoladni brokoli i hrskavu testeninu sa brokolijem. Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 2. maja, u 13:25, na RTS 1.