

# **Čija znači snaga: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 20. septembra, u 13:30, na RTS 1**

Čija semenke plod su jedne od vrsta žalfije. Prirodno stanište im je Južna i Srednja Amerika, a Asteci i Maje često su je koristili kao osnovnu namirnicu. Sam naziv čija, zapravo, je majanska reč za snagu. Popularna je postala u poslednjih 25 godina, od kada je utvrđeno da obiluje omega-3 masnim kiselinama, ali i antioksidantima, vlaknima i mineralima. Ova dragocena biljka koristi se u sprečavanju oboljenja srca, povišenog šećera, a odlična je i u regulisanju varenja.

Neutralnog je ukusa, pa se u gastronomiji često kombinuje sa salatama i kao dodatak hlebu i pecivu. Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja naučiće nas kako se pravi integralni hleb sa čija semenkama i lanom, a pripremiće nam i sendviče sa jajima, avokadom i čijom.

**Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 20. septembra, u 13:30, na RTS 1.**