

Divlja kupina – borac protiv anemije: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 16. novembra, u 12:20, na RTS 1

Pored specifičnog ukusa divlja kupina može da se pohvali i brojnim lekovitim sastojcima kojima jača imunitet, snižava holesterol, štiti jetru i čisti krv. Ona je i dokazani lek u borbi protiv malokrvnosti, jer osim gvožđa sadrži i velike količine vitamina C i B, kao i druge minerale i vitamine. Divlja kupina je dobro rasprostranjena po balkanskim šumama, ali i pored šuma na osvetljenim mestima. U našim krajevima najčešće se koristi za pripremu slatkiša, džema i želea, a od nje se pravi i sve popularnije vino.

Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi desete sezone Gastronomada, priprema nam neobičan recept od ovog korisnog voća – salatu od kupina, cvekle i kozjeg sira sa krutonima od maka.

Nova epizoda Gastronomada u ponedeljak, 16. novembra, u 12:20, na RTS 1.