

# **Hrana za dugovečnost: Gastronomad – nova epizoda u utorak, 28. maja, u 14:30, na RTS 1**

Hiperprodukcija različitih dijeta zahvatila je poslednjih decenija oblast ishrane. Nisu ostale imune ni ozbiljne gastronomske destinacije, pa se i najpoznatiji kuvari prilagođavaju svetskim trendovima. Jedan od razloga je i ljudska težnja za pronalaženjem najsavršenije ishrane, koja mora da zadovoljava dva kriterijuma – da je dobra za zdravlje, štiti od bolesti i poboljšava vitalnost i da ima efekat prolongiranja starosti. Utvrđeno je da postoje oblasti na zemlji, gde ljudi žive duže i boljeg su psihofizičkog stanja. Formirani su i brojni timovi istraživača, čiji zadatak je bio da temeljno i nepristrasno evidentiraju i analiziraju činjenice. Njihovu pažnju okupiralo je nekoliko, međusobno geografski udaljenih oblasti – Japan, Grčka, Sicilija, Južna Amerika... Ipak, nekoliko lokaliteta posebno se izdvaja po broju dugovečnih ljudi, njihovoj vitalnosti i aktivnom životu. Ove oblasti dobile su naziv Plave zone – pet mesta na planeti gde se najduže živi. Od pet lokaliteta, sa kojima nas upoznaje naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, tri su ostrva, jedan je poluostrvo i jedan je duhovna zajednica.

Iako su ti lokaliteti međusobno veoma udaljeni i geografski nepovezani, postoji nekoliko zajedničkih faktora koji čine temelj zdravlja i dugovečnosti za njihove stanovnike. Kaja nam otkriva šta to povezuje Okinavu, Sardiniju, Loma Lindu u Kaliforniji, Nikoju (Kostarika) i Ikariju u Grčkoj i priprema nam specijlitete specifične za neke od ovih oblasti – tofu sa povrćem, minestrone supu i pečeni krompir za limunom i biljem. Prijatno gledanje!