

Ječam – na trpezi od kamenog doba do današnjih dana: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 1. februara, u 12:50, na RTS 1

Ječam se od davnina koristi u ljudskoj ishrani i smatra se jednom od najstarijih žitarica u Evropi. Sejao se još u kamenom dobu, a od njega su naši preci, pored neke vrste hleba, pravili kašu i pivo. Uspeva i u hladnijim krajevima, pa je prisutan i na severu kontinenta. Ječam je bogat vlaknima, vitaminima, mineralima i antioksidantima, a danas se može naći i u planu ishrane mnogih dijeta.

U našim krajevima ječam ili geršla, kako se često u narodu zove, najčešće se koristi u pripremi raznih kaša, a poznat je i specijalitet ovog naziva sa suvim mesom i povrćem. Nezaobilazan je i u proizvodnji piva. Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, odlučila je da nam pripremi sarmice od zelja sa ječmom i dva slatka, ali izuzetno zdrava recepta – puding od ječma sa Rudna i krem puding od ove vredne žitarice.

Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 1. februara, u 12:50, na RTS 1.