

Kelj – zeleni eliksir Kelj – zeleni eliksir: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 4. aprila, u 13:30, na RTS 1

Kelj pripada porodici kupusnjača u koju spadaju i brokoli, kupus i karfiol. Kultivisan je u još u doba Rimskog carstva, odakle se proširio na celu teritoriju Evrope. Nutricionisti tvrde da je u vrhu lestvice najzdravijih i lekovitih namirnica. Bogat je izvor vitamina A, C i K, kalcijuma i gvožđa, a beta karotena ima sedam puta više od brokolija. Sadrži vrlo malo kalorija, pa je pogodan za dijete, a može da se pripremi na raznovrsne ukusne načine.

U našim krajevima često je kuvan sa krompirom, a ponegde i sa ječmom. Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u ponedjeljak, 4. aprila, u 13:30, na RTS 1, pripremiće nam dva nova specijaliteta sa ovom vrednom namirnicom – gulaš od pršute, kelja i pasulja i kelj sa leblebijama i kokosom.