

Kesten – riznica vitamina: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 11. januara, u 12:20, na RTS 1

Miris pečenog kestena širi se ulicama ovih dana i svima nam je dobro poznat, ali možda ne znamo sve prednosti koje kesten ima po zdravlje. Pripada grupi orašastih plodova, ali za razliku od oraha, badema i lešnika, ima manje masti, visok procenat skroba i jedini sadrži vitamin C. Zbog visokog sadržaja biljnih vlakana i složenih ugljenih hidrata, kesten brzo izaziva osjećaj sitosti, pa se često koristi i u kontrolisanim dijetama. Brašno od kestena namirnica je bez glutena, što ga čini idealnim u ishrani osoba koje boluju od celijakije.

U našim krajevima kesten se najčešće koristi u pripremi poslastica. Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, naučiće nas da pravimo ledeni kesten kolač, a odlučila je da nam pokaže i kako se pravi slani specijalitet od ovog korisnog ploda i lisnatog testa.

Nova epizoda Gastronomada u ponedeljak, 11. januara, u 12:20, na RTS 1.