

# **Kiseli kupus za jak imunitet: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 1. marta, u 12:20, na RTS 1**

Od davnina je poznato da je kiseli kupus izuzetno zdrava namirnica. Procesom kišeljavanja poboljšavaju se nutritivna i lekovita svojstva kupusa, a upravo zbog toga moguće ga je pronaći u većini nacionalnih kuhinja. U našim krajevima kiseli kupus neizostavan je sastojak za pripremanje zimskih jela, a zbog velike količine vitamina C idealan je u borbi protiv virusa i infekcija karakterističnih za ovo doba godine. Kiseli kupus je, za razliku od svežeg, i prirodni probiotik, pa je koristan i za održavanje imuniteta.

U istočnoj Evropi, Nemačkoj i Francuskoj od kiselog kupusa tradicionalno se priprema veliki broj specijaliteta, a srpska kuhinja poznata je, pored lokalnih recepata za sarmu i podvarak, i po salatama od ovog vrednog povrća. Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, naučiće nas da kako da napravimo musaku i rolnice od kiselog kupusa.

**Nova epizoda Gastronomada u ponedeljak, 1. marta, u 12:20, na RTS 1.**