

# **Mak – super hrana: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 31. avgusta, u 12:25 na RTS 1**

Nutricionisti su odavno uvrstili mak u super hranu. Seme maka bogato je nezasićenim masnim kiselinama kao što su omega 3, 6 i 9, koje su važne za normalno funkcionisanje organizma. Minerali i vitamini maka ublažavaju razdražljivost, stres, podstiču koncentraciju i raspoloženje. Najraniji zapisi o korišćenju maka u ishrani potiču iz Mesopotamije, a atletičari stare Grčke pre takmičenja pili su napitak od vina, maka i meda za zdravlje i snagu.

U domaćoj kuhinji mak se najčešće koristi u pripremi slatkih jela, od tradicionalne štrudle do rafiniranih kolača i torti. Tako je i naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi desete sezone Gastronomada, odlučila da nam predstavi njen recept za štrudlu, ali i suncokrete – slanu pitu od maka i sira.

Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 31. avgusta, u 12:25, na RTS 1.