

# **Orašasti plodovi – hrana za mozak i srce: Gastronomad, nova epizoda u utorak, 15. februara, u 10:55, na RTS 1**

Orašasti plodovi ili koštunjavo voće od davnina su važili za popularne namirnice i rado su bili viđeni na trpezama širom sveta. Pojedine vrste, kao što su bademi ili pistaći, hiljadama godina bitan su deo ljudske ishrane. Orašasti plodovi važan su izvor hranljivih materija, često se koriste u kulinarstvu, ali i za grickanje u sirovom ili prerađenom stanju. Brojni su i njihovi benefiti za zdravlje. Istraživanja su pokazala da oni koji jedu samo jednu šaku koštunjavog voća na dan imaju 20 odsto manje šanse da umru od bolesti srca, raka ili drugih oboljenja. Pored ovoga, dokazano je i da pomažu u gubljenju kilaže, borbi protiv nesаницe, a dobri su i za memoriju.

Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u utorak, 15. februara, u 10:55, na RTS 1, pokazaće kako da pripremimo veknu od orašastih plodova i proteinske loptice sa ovim vrednim namirnicama.