

Proso – super hrana: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 30. novembra, u 12:20, na RTS 1

Nutricionisti su proso odavno svrstali u tzv. super hranu, jer blagotvorno deluje na organizam, ima izuzetno bogat nutritivni sastav, lekovita je, lako se uzgaja, dobro rađa i jeftina je i dostupna širem krugu ljudi. Ovu žitaricu u našim krajevima zovu još i sitna proja, muhar ili jagle. U ishrani ljudi koristi se hiljadama godina. Iako je dugo je bilo zapostavljeno, vratilo se na naše trpeze na velika vrata, naročito kod pobornika zdrave ishrane. Proso, inače, ne sadrži gluten, pa ljudi koji imaju ovu alergiju njime uspešno zamenjuju druge žitarice.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi desete sezone Gastronomada, pokazaće nam kako se priprema tradicionalna Raška slatka kaša od prosa.

Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 30. novembra, u 12:20, na RTS 1.