

Seme komorača za bolju probavu: Gastronomad, nova epizoda u subotu, 26. marta, u 13:45, na RTS 1

Komorač je biljka slatkastog ukusa poreklom sa Mediterana. U našim krajevima poznat je i kao divlja mirođija. Na jugu Evrope od davnina se upotrebljava kao začin i dodatak jelima i pecivu, ali je poznat i po brojnim lekovitim svojstvima. Semenke komorača savršeno se slažu sa ribom, sirnim namazima i jelima od povrća, a u Indiji su sastavni deo kari praha. Dokazano je da pospešuju probavu, a koriste se u lečenju grčeva, zatvora i pojedinih bolesti creva i želuca. Semenke komorača korisne su i kod glavobolja, kašlja, a služe i kao osveživač daha. Bogate su kalijumom, magnezijumom, kalcijumom i vitaminima C i B. Ipak, savet nutricionista je da se koriste u malim, preporučenim količinama, jer mogu da izazovu halucinacije. Inače, u gastronomiji se koriste svi delovi ove vredne biljke.

Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u subotu, 26. marta, u 13:45, na RTS 1, pokazaće nam kako da pripremimo ragu od kobasica sa pečurkama i semenom komorača i kus kus salatu sa komoračem.