

Sočne i zdrave klementine: Gastronomad, nova epizoda u sredu, 1. juna, u 13:20, na RTS 1

Klementine su hibrid mandarina i pomorandži, nazvane po francuskom misionaru Klementu Rodieru, koji ih je prvi ukrstio krajem 19. veka u Alžiru. Obično su sočne i slatke i omiljene su među gastronomima širom sveta. Od ostalih citrusa razlikuju se i po manjoj potrebi za toplotom tokom zrenja, pa ih je lakše uzgajati. Klementine su bogate hranljivim sastojcima, a pored obilja vitamina C, bogate su proteinima, mineralima, vlaknima, ugljenim hidratima i vitaminima svih grupa. Preporučuju se za poboljšanje imuniteta, ali i za prevenciju moždanog i srčanog udara, gestacijskog dijabetesa, nadimanja i kamena u bubregu.

U gastronomiji se koristi kao dodatak slatkišima, mada je sve češće deo recepata sa mesom i ribom. Naš gastronom Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u sredu, 1. juna, u 13:20, na RTS 1, obradovaće nas sa dva fantastična recepta – pripremiće losos sa klementinama i votkom i pečeni veganski čizkejk sa klementinama i malinama.