

# **Spelta – žitarica za zdravu ishranu: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 14. marta, u 13:30, na RTS 1**

Spelta se u ljudskoj ishrani koristi više hiljada godina. Najverovatnije je nastala na teritoriji južnog Kavkaza prirodnim ukrštanjem i selekcijom više vrsta pšenice.

U našim krajevima naziva se još i krupnik. Poslednjih godina vraća se u svakodnevnu ishranu, jer je naučno dokazano da je daleko zdravija od komercijalnih sorti pšenice. Spelta spada u vrlo zdrave namirnice koje se lako vare i koje ne izazivaju alergijske reakcije, bolesti i dodatne probleme sa probavom. Bogata je mineralima i vitaminima, a gluten koji sadrži drugačijeg je sastava i dobro ga podnose i osobe alergične na ovaj sastojak.

Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u ponedeljak, 14. marta, u 13:30, na RTS 1, pokazaće nam kako da pripremimo posni rižoto od spelte sa vrganjima.