

Sremuš – prirodna detoksikacija: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 16. maja, u 13:25, na RTS 1

Sremuš, divlji luk ili šumski luk raste uglavnom u evropskim vlažnim i senovitim šumama. Od davnina se koristi kao povrće, ali i kao lekovita biljka. Mladi listovi sremuša beru se od marta do kraja maja, a koriste se kao dodatak salatama, varivima, čorbama, umacima i jelima od mesa. Sušenjem ili dužim kvanjem gube mnoga svojstva, pa se upotrebljavaju najčešće u svežem stanju. Ovaj vesnik proleća toliko je zdrav da se priča da ga i medvedi traže posle buđenja iz zimskog sna kako bi pročistili organizam. Sremuš ima antibakterijska, antibiotska i antiseptička svojstva, a nutricionisti tvrde da reguliše visok pritisak, pročišćava bubrege i bešiku, a delotvoran je i kod problema sa želucem i crevima.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, u ponedeljak, 16. maja, u 13:25, na RTS 1, naučiće nas kako se priprema potaž od sremuša i koprive, pikantna orada sa sremušem, mladim lukom i čilijem i pečeni mladi krompir sa sremušem.