

# **Teslina genijalna trpeza: Gastronomad – nova epizoda u subotu, 2. decembra, u 13:50, na RTS 1**

Nikola Tesla, slavni srpski naučnik, posebno je obraćao pažnju na način ishrane i birao namirnice koje hrane moždane ćelije i daju optimalnu energiju. Ostalo je zabeleženo da je jeo dva puta dnevno – ujutru i uveče u 19 sati. Smatrao je da je ručak nepotreban, jer telo nema vremena da svari hranu od doručka. Njegova ishrana najviše se bazirala na povrću, a povremeno je uključivao i ribu. Retko je jeo meso i “upalnu”, kiselu hranu. Tesla je od malih nogu proučavao različite teorije ishrane i došao do zaključka da se hrana mora dugo i temeljno žvakati, a ne gutati u komadima. Takođe, otkrio je da su supe od povrća, žitarice i mleko korisne za stomak. Za doručak je jeo visokokaloričnu hranu koja će organizmu dati energiju za ceo dan, a uveče proteinske namirnice, poput belanaca, sira i drugih mlečnih proizvoda. Tesla je savetovao izbegavanje namirnica, poput pasulja, graška i sočiva, koje sadrže kiselinu.

Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja, u čast velikog naučnika, pripremiće krem supu od celera i pitu sa spanaćem. Prijatno gledanje!