

# **Trešnje – čistači organizma: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 13. septembra, u 12:20, na RTS 1**

Prvi pisani evropski tragovi o kultivisanju trešnje potiču iz grčkih izvora iz I veka pre nove ere. Od davnina su trešnje smatrane najboljim voćem za pročišćavanje organizma. Zahvaljujući antocijaninima, koji im daju karakterističnu modro crvenu boju, oslobađaju organizam od toksina i neutrališu slobodne radikale, koji su odgovorni za degenerativne bolesti, kao što su Alchajmer, kancer ili artritis. Dokazano je i da pomažu u prevenciji raznih bolesti i problema sa srcem, a sprečavaju i prevremeno starenje ćelija. Ipak, zbog veće količine šećera i ugljenih hidrata preporučeno je da ih umereno konzumiraju osobe koje boluju od dijabetesa.

Trešnje se u mnogim kuhinjama najčešće koriste za pripremu kolača i drugih poslastica. Naš gastronomad Katarina Petrović Kaja naučiće nas kako se trešnje slažu sa slanim specijalitetima i pripremiti sočni stek sa trešnjama.

**Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 13. septembra, u 12:20, na RTS 1.**