

# **Vrganji – šumsko meso: Gastronomad, nova epizoda u ponedjeljak, 22. februara, u 12:20, na RTS 1**

Vrganji su najrasprostanjenije gljive na ovim prostorima. Rastu u bukovim, hrastovim i crnogoričnim šumama, a često i po livadama. Od svih vrsta, jestivo je samo pet vrsta vrganja. Ovaj kralj pečuraka, kako ga često nazivaju, u našim krajevima koristi se u ishrani od davnina. Zovu ga još i šumsko meso zbog hranljivih sastojaka i sličnosti sa pravim mesom, a cenjen je i zbog brojnih lekovitih svojstava. Istraživanja su dokazala da gljive uopšteno sadrže i antibiotike, kao i imunostimulanse, sastojke delotvorne protiv tumora i virusa, sastojke koji snižavaju holesterol, regulišu krvni pritisak, poboljšavaju krvotok, regulišu šećer u krvi, probavu, poboljšavaju rad disajnih organa, a deluju antialergijski i antireumatski.

U kulinarstvu se koristi svež, sušen ili mariniran. Narodna tradicija ostavila nam je obilje recepata sa ovim čudesnim gljivama, a Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, priprema nam ukusne kremaste vrganje.

**Nova epizoda Gastronomada u ponedjeljak, 22. februara, u 12:20, na RTS 1.**