



# INTERMEZZO

*Caffè*



**TRADICIONALNA  
KAFA**  
100 g, 200 g, 250 g, 500 g



**FILTER KAFA**  
250 g, 500 g



**FILTER KAFA  
BEZ KOFEINA**  
250 g, 500 g



**ESPRESO KAFA ZA  
KUĆNU UPOTREBU**  
250 g



**ESPRESO KAFA ZA  
KUĆNU UPOTREBU  
BEZ KOFEINA**  
250 g



**ESPRESO KAFA  
U ZRNU  
ZA UGOSTITELJE**  
500 g



**ESPRESO KAFA  
U ZRNU  
ZA UGOSTITELJE  
BEZ KOFEINA**  
500 g

Naše proizvode možete naći  
u vašem gradu u sledećim trgovinama:  
Univerexport, Gomex, Metro C&C, Roda,  
Delta Maxi, Tempo, Trgopromet...

ili poručite na telefone:  
011 3591 284, 064 83 99 057,  
021 525 228, 063 539 784

[www.intermezzocaffe.rs](http://www.intermezzocaffe.rs)

# TAJNE HRANE

Pim. dr med. Dušan Živić

## KESTEN Ukus jeseni ...

Prodavali su ga pečenog, na ulicama Rima još u 16 veku. Bio je poznat u drevnoj Kini i Japanu. U hilendarskom medicinskom kodeksu iz 15 veka, prvom medicinskom delu kod Srba, savetuje se kao hrana za oporavak posle preležanih bolesti.

Kesten potiče iz male Azije, odakle se proširio na zemlje Mediterana i severnije. Raste okružen bodljikavom košuljicom, koja u jesen sazreva i puca. Iz nje se pojavljuje plod, smeđe boje, glatke površine, karakterističnog mirisa i slatkastog ukusa.

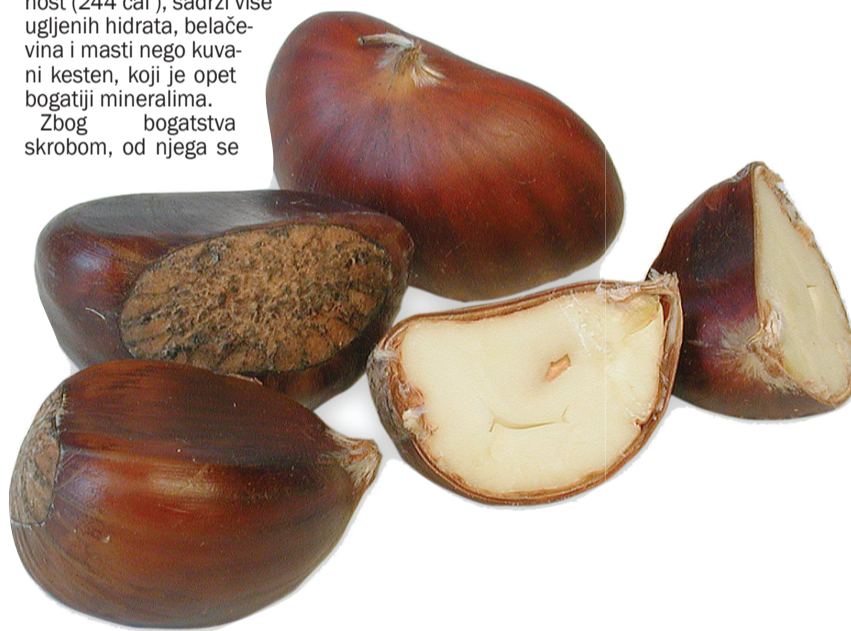
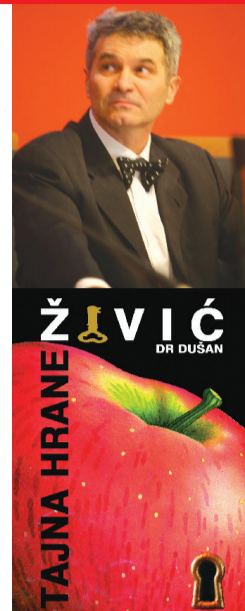
Sirov kesten ima oko 48,6 % vode. Kalorična vrednost je manja od oraha i badema i iznosi oko 213 cal. Sadrži znatno više ugljenih hidrata 45,5 % pre svega skroba. Ima vrlo malo masti, svega 2,2 %, u odnosu na, uljima bogato, koštunjavo voće. Sadrži 2,4 % belančevina. Bogat je dijetnim vlaknima kojih ima 8,1 %. U odnosu na koštunjavo plodove, jedini sadrži značajnije količine vitamina C. Prisutni su i vitamini grupe B, kao i A vitamin. Od minerala posebno je bogat kalijumom i fosforom. Sadrži još kalcijum, magnezijum, gvoždje, bakar i mangan. Zanimljivo je da pečeni kesten ima veću kalorijsku vrednost (244 cal), sadrži više ugljenih hidrata, belančevina i masti nego kuvani kesten, koji je opet bogatiji mineralima.

Zbog bogatstva skrobom, od njega se

ipak može izazvati tegobe, osobama koje imaju problema sa varenjem, jer je teže svarljiva namirnica.

Kad kupujete kesten, obratite pažnju da plodovi budu krupni, teški i sjajni bez rupica na ljusci. Na hladnom mestu, mogu se čuvati i nekoliko nedelja. Pre pečenja, najbolje ga zarezati sa strane i prekriti alu-folijom. Tako ćete ga istovremeno peći i kuvati na pari. Oguljen se može kuvati u vodi, vinu ili mleku. Kesten pire, je sjajan dodatak supi, sosu i jelima od divljači, i važan sastojak različitih kolača. Sa dodatkom šećera i šlaga, predstavlja omiljenu zimsku poslasticu.

[www.dijetadrzivic.com](http://www.dijetadrzivic.com)



može dobiti kvalitetno, lako svarljivo, brašno za pravljenje hleba i peciva. Kesten ima prednost u odnosu na žitarice jer deluje bazno, te je pogodan u ishrani obolelih od reumatskih bolesti i gihta. Zahvaljujući dobrom odnosu kalijuma i natrijuma, podstiče mokrenje, pa se savetuje obolelim od srčanih i bubrežnih bolesti.

U narodnoj medicini, list kestena, se savetuje kod obolenja disajnih puteva, kašlja, bronhitisa i astme. Kora i drvo kestena bogati su taninima, pa se mogu upotrebljavati za zaustavljanje krvarenja, čemu doprinosi i bogatstvo vitaminom K. Ekstrakt iz kestena kore, koristiće za zaustavljanje retkih stolica. Ulje ploda može biti korisno u terapiji stomaknih obolenja. Od listova pitomog kestena, uz dodatak limunske kiseline, može se praviti ukusan napitak, kao zamena za ruski čaj. Cvet je bogat nektarom, i važan kao medonosna biljka. Ke-

## DAN MLADOG PORTUGIZERA

Dođite da zajedno otvorimo  
prvo bure  
Mačkovog mladog  
PORTUGIZERA!



Trg Slobode  
četvrtak  
17. XI 2011.  
u 17 h

[www.mackovnodrum.co.rs](http://www.mackovnodrum.co.rs)