

Blueberries: Ένας μπλε φαγώσιμος θησαυρός

Το μπλέ βατόμουρο, ή μύρτιλο έχει κερδίσει επάξια τον τίτλο «το βατόμουρο της ζωής»! Συμβάλλει στην μακροζωία, καθώς επιβραδύνει την γήρανση και ανανεώνει τον οργανισμό, απομακρύνοντας τα γερασμένα κύτταρα. Είναι διάσημο για την αντιοξειδωτική του δράση και επίσης προστατεύει τον εγκέφαλο από το εγκεφαλικό. Είναι πλούσιο σε φυτικές ορμόνες, που προστατεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις και μειώνουν την χοληστερίνη.



Περιέχει θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνη C, K, B καροτίνη και μαγγάνιο, σε υψηλή συμπύκνωση, που φτάνει σχεδόν την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα! Επίσης, βελτιώνει την όραση, γι' αυτό στην Ιαπωνία κάνει θραύση, καθώς καταναλώνεται ευρέως από τους χειριστές υπολογιστών. Καλλιεργείται κυρίως στην Βόρεια Αμερική και τον Καναδά και πρόσφατα ξεκίνησε η παραγωγή του και στην χώρα μας. Φάτε άφοβα και βγάλτε την (μπλε!) γλώσσα σας σε όσους δεν τα γνωρίζουν. Εσείς θα έχετε ανακαλύψει το μυστικό της αιώνιας νιότης!

Στην Ελλάδα καλλιεργούνται Blueberries στην Δράμα. Από Μάιο ως Σεπτέμβριο, που είναι η εποχή τους μπορείτε να βρείτε φρεσκότατα νωπά ελληνικά blueberries. Τον υπολοιπο χρόνο μπορείτε να βρείτε σε μορφή [χυμού](#), [μαρμελάδα](#) και [σκέτη πάστα χωρίς ζάχαρη](#).

Σε πολλές εκθέσεις και εκδηλώσεις έχω συναντήσει τον κύριο Νίκο Παπουτσή, τον οποίο εκτιμώ ιδιαίτερα για το έργο του. Νομίζω πως είναι ο άνθρωπος που έκανε γνωστά τα blueberries στην Ελλάδα και άνοιξε το δρόμο για την παραγωγής τους στη Βόρεια Ελλάδα. Αξίζει μία βόλτα [στην ιστοσελίδα του](#) για να μάθετε περισσότερα για τα blueberries.

www.blueberry.gr