

Τα πάντα για την κολοκύθα



Η κολοκύθα έχει μοναδικά οφέλη στην υγεία και εξαιρετική διατροφική αξία για αυτό αξίζει να την εντάξουμε περισσότερο στην διατροφή μας. Το φθινοπωρινό λαχανικό είναι “χρήσιμο” είτε μιλάμε για την σάρκα, είτε για τους σπόρους της. Οι βιταμίνες που περιέχει πολλές και οι τρόποι μαγειρέματος άλλοι τόσοι. Πάμε να δούμε κάποια βασικά πράγματα για την κολοκύθα.

Η κολοκύθα όπως προαναφέρθηκε είναι ένα λαχανικό φουλ στις βιταμίνες και με πολύ λίγες θερμίδες. Το μόνο αρνητικό με αυτές είναι πως είναι διαθέσιμες για πολύ λίγο χρονικό διάστημα και δεν προλαβαίνουμε να τις χορτάσουμε. Οι κολοκύθες υπάρχουν στην αγορά μόνο τον Οκτώβριο, Νοέμβριο άντε το πολύ πολύ Δεκέμβριο. Στην Ελλάδα η κατανάλωση κολοκύθας είναι μάλλον ανέκδοτο αφού δεν συνηθίζεται και ιδιαίτερα. Παρόλα αυτά θα γελούσαμε με τους εαυτούς μας αν ξέραμε τα πολλά οφέλη που έχουμε από τούτο το λαχανικό.

ΟΦΕΛΗ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ:

- Πλούσια γεύση
- Πολλές βιταμίνες
- Λίγες θερμίδες (34θερμίδες ανά 100 γρ)
- Ενίσχυση όρασης (Ένα μόνο φλιτζάνι πουρέ κολοκύθας περιέχει πάνω από 200% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη Α, η οποία βοηθά την όραση)
- Βοηθάει στην απώλεια βάρους
- Μειώνουν την LDL ή «κακή» χοληστερόλη
- Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου

- Προστατεύουν το δέρμα μας
- Βοηθούν μετά από σκληρή άσκηση (έχει περισσότερο κάλλιο και από την μπανάνα που θεωρείτε φυσική μπάρα ενέργειας)
- Βελτιώνουν τη διάθεση
- Είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών B1, B3, B5, B6, C.
- Την κίτρινη κολοκύθα την βρίσκεις από τον Αύγουστο μέχρι το Μάρτιο, παρόλα αυτά η καλύτερη εποχή ωρίμανσής της είναι από τον Οκτώβριο μέχρι το Νοέμβριο.



Πως μπορώ να συντηρήσω τις κολοκύθες

tips & συμβουλές

- Δεν είναι και πολύ ασφαλές να αποθηκεύσεις την κολοκύθα με τον τρόπο που αποθηκεύεις τις ντομάτες δηλαδή σε βαζάκια. Το πιο ασφαλές και σίγουρο που μπορείς να κάνεις είναι να πάρεις κολοκύθα να την καθαρίσεις να την τρίψεις στον τρίφτη, να την βάλεις σε σακουλάκια και να την βάλεις στην κατάψυξη. Έτσι με αυτό τον τρόπο θα έχεις κολοκύθα όλο το χρόνο.
- Μπορείς να την συντηρήσεις μέχρι και 6 μήνες χάρη στο σκληρό της κέλυφος που την κάνει ανθεκτική

Πως να απολαύσω την κολοκύθα

Η κολοκύθα έχει αρκετούς τρόπους μαγειρέματος και εγώ σήμερα θέλω να σου πω τους καλύτερους για να μπεις και εσύ στην κουζίνα και να φτιάξεις κολοκύθα. Αρχικά το εύκολο που σου προτείνω είναι να την τηγανίσεις αφού πρώτα την αλευρώσεις. Έπειτα μπορείς να την φας ως πουρέ. Για να του φτιάξεις θα χρειαστείς και πατάτα αλλά και αρκετά μυρωδικά. Μια άλλη επιλογή είναι να την κόψεις σε λεπτές φέτες και να την σοτάρεις έτσι ώστε να μπουν ως βάση των λαχανικών σου.

Επίσης μπορείς να την φας και ψητή στον φούρνο με μυρωδικά. Μην ξεχνάς τις παραδοσιακές κολοκοτές από την αγαπημένη μας Κύπρο που είναι πραγματικά εξαιρετικές και φυσικά περιέχουν κολοκύθα και σταφίδες. Και βέβαια άφησα το καλύτερο για το τέλος, ΠΙΤΕΣ. Τέλειες, νόστιμες και μοσχομυρωδάτες κολοκυθόπιτες.

Σίγουρα θα έχεις βρει κάποια συνταγή που να σου άρεσε και αν δεν βρήκες σίγουρα θα σκεφτείς εσύ μια. Φτιάξε συνταγή με κολοκύθα και θα με θυμηθείς.

Δες μερικές συνταγές με κολοκύθα

[Κολοκυθόπιτα](#)

[Κολοκυθόσουπα](#)

Κείμενο/έρευνα/φωτογραφίες Ηλέκτρα Αστέρη
electraasteri.gr