

Το υπερδυναμωτικό σπανάκι και οι ιδιότητές του



Το σπανάκι είναι το μυστικό του αγαπημένου μας ήρωα ΠΟΠΑΥ. Ο συμπαθής ναυτικός έτρωγε το σπανάκι και έπαιρνε δυνάμεις και μπορούμε με ευκολία να πούμε πως το συγκεκριμένο καρτούν αναδείκνυε μια διατροφική αλήθεια που ξεχνάμε πολύ. Το σπανάκι είναι μια τροφή γεμάτη από μοναδικές ιδιότητες που ωφελούν και ρυθμίζουν την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Η ιστορία του σπανακιού στα βάθη της ιστορίας.

Το σπανάκι έκανε την εμφάνισή του 700μ.Χ., όταν ο βασιλιάς του Νεπάλ δώρισε στον αυτοκράτορα της Κίνας τα πράσινα και νόστιμα αυτά φύλλα. Κάπως έτσι λέγεται πως έκανε την παρουσία του αισθητή το γνωστό σε όλους μας σπανάκι. Άρχισαν να το μαγειρεύουν οι μάγειρες της αυτοκρατορικής αυλής και οι ιδιότητές αλλά και η γεύση αυτής της πρασινάδας άρχισαν να γίνονται γνωστές σε όλο τον κόσμο.

Ιδιότητες και θρεπτική αξία του πράσινου θησαυρού

Το σπανάκι περιέχει πολλές βιταμίνες όπως Α,Β,С. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, μαγγάνιο, ασβέστιο και σίδηρο. Το σπανάκι μπορεί να καταναλωθεί ωμό, βρασμένο, ως συνοδευτικό φαγητών ή ακόμη και ως κυρίως πιάτο. Μπορείς να το βρεις στην αγορά όλο το χρόνο φρέσκο και κατεψυγμένο. Το σούπερ λαχανικό έχει καταπληκτικές ιδιότητες στον οργανισμό του ανθρώπου. Δρα προληπτικά απέναντι στον καρκίνο του παχέος εντέρου, του οισοφάγου και των ωοθηκών. Το πράσινο θρεπτικό λαχανικό καταπολεμά την αρθρίτιδα, χαρίζει πιο λαμπερά μαλλιά και θωρακίζει την καρδιά.



Συνταγές με σπανάκι

[Σαλάτα Σπανάκι με ρόδι και αμύγδαλα](#)

[Μπομπότα \(με σπανάκι\)](#)

[Σιδερένια Σαλάτα με Φακές και Σπανάκι](#)

[Ένα ποτήρι χυμό σπανάκι παρακαλώ!](#)

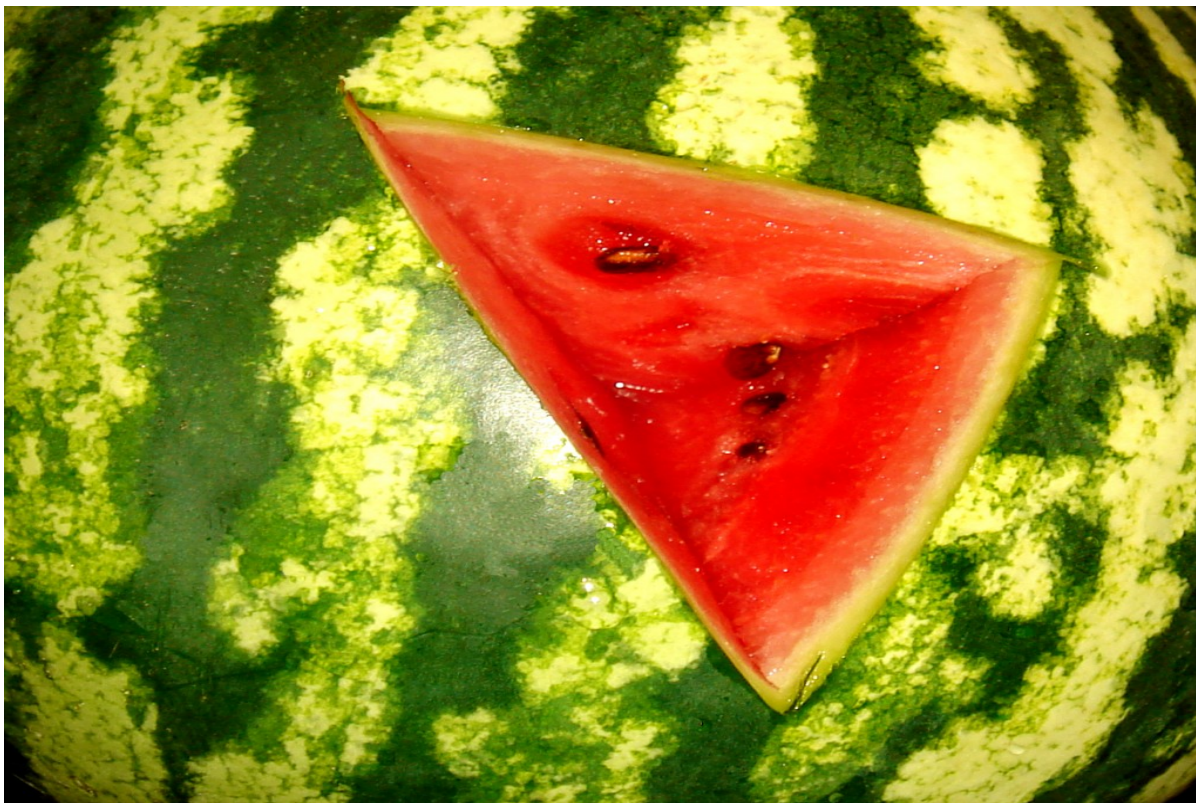
[Αστεράτα τυροπιτάκια τρικολόρε](#)

[Τηγανίτες Τρικολόρε](#)

[Πράσινος αλκαλικός χυμός](#)

[Αγαπάω Καρπούζι!!!](#)

Ξεκίνησα να γράψω ένα άρθρο για το καλοκαίρι και κατέληξα να γράφω για το καρπούζι! Δεν είναι παράξενο, αφού οι δυο αυτές λέξεις είναι σχεδόν ταυτόσημες.. Και έτσι, θα σας πω διάφορες καρπουζοιστορίες, για να έχετε να διηγείστε στην παρέα, τα βαρετά απογεύματα της καλοκαιρινής ραστώνης.. Φανταστείτε ένα βαθύ πιάτο, γεμάτο κόκκινο καρπούζι, ακουμπισμένο στο τραπέζι της βεράντας, δίπλα αλμυρούτσικη λευκή φέτα, τη μαμά να ποτίζει τις γλάστρες με το λάστιχο και ξεκινάμε..



Ένας διαδεδομένος διατροφικός μύθος υποστηρίζει ότι το καρπούζι αποτελείται μόνο από νερό και ζάχαρη! Γι' αυτό δεν κάνει να τρως πολύ και πρέπει να το αποφεύγουν οι διαβητικοί! Οι διαιτολόγοι έρχονται να αποκαταστήσουν την αλήθεια! Το καρπούζι όντως αποτελείται από 92% νερό αλλά η ζάχαρη που περιέχει είναι λιγότερη από αυτήν που είναι συγκεντρωμένη σε ένα πορτοκάλι ή σε ένα μήλο! Επιπλέον, η σάρκα του είναι κόκκινη γιατί είναι χρωματισμένη με αντιοξειδωτικό λυκοπένιο, την ίδια καροτενοειδή χρωστική ουσία που δίνει χρώμα και στην ντομάτα. Το λυκοπένιο του καρπουζιού απορροφάται πιο άμεσα από τον οργανισμό. Και δεν σταματάμε μόνο εδώ.. Κατεβάζει την πίεση, επειδή είναι πλούσιο σε κάλλιο, είναι πολύτιμος σύμμαχος των νεφροπαθών αφού έχει διουρητικές ιδιότητες και είναι πλούσιο σε βιταμίνες και φυτικές ίνες, που διευκολύνουν την λειτουργία του εντέρου. Αφού λοιπόν αποκαταστήσαμε την φήμη του αγαπημένου καρπουζιού μπορούμε να συνεχίσουμε με πρακτικές πληροφορίες!

Όσα δεν ξέρεις για το καρπούζι

- Κατάγεται από την Αφρική, κάποιος λένε από την έρημο Καλαχάρι.
- Πήρε το όνομα του από την τούρκικη λέξη καρπούζ, ενώ οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν μηλοπέπων.
- Οι αρχαίοι το χρησιμοποιούσαν ως αποθήκη νερού και το κουβαλούσαν μαζί τους σε μακρινές εκστρατείες.
- Σε όλο τον κόσμο φυτρώνουν πάνω από 1.200 ποικιλίες καρπουζιού
- Σπόροι καρπουζιού βρέθηκαν μέχρι και μέσα στον τάφο του βασιλιά Τουταγχαμών
- Δύο φλιτζάνια καρπούζι έχουν μόνο 80 θερμίδες.
- Η κιτρουλίνη που περιέχει το καρπούζι έχει ίδια αποτελέσματα με το Βιάγκρα, φτάνει να καταναλώνεις πάνω από 6 φλ. καρπούζι την ημέρα!
- Το καρπούζι σταματάει να ωριμάζει αφού κοπεί από το φυτό.
- Διατηρείται μέχρι 2 εβδομάδες σε θερμοκρασία δωματίου. Αφού κοπεί,
- διατηρείται 2-3 μέρες στο ψυγείο. Όσο περνάει ο καιρός χάνει λίγο λίγο την γεύση του.

- Ο συνδυασμός καρπούζι-φέτα δεν είναι διαδεδομένος μόνο στην Ελλάδα. Στα Βαλκάνια, το Ισραήλ και την Αίγυπτο καταναλώνουν επίσης μετά μανίας γλυκό καρπούζι με αλμυρό τυρί.

Καρπουζόπιτα και άλλα παράξενα..

Την σάρκα του καρπουζιού μπορείς να την φας ωμή ή.. να την μαγειρέψεις! Όσο κι αν σας φαίνεται παράξενο, σε κάποια μέρη της Ελλάδας μπορείς να δοκιμάσεις πολλές λιχουδιές από καρπούζι. Μαρμελάδα καρπούζι, κομπόστα καρπούζι.. ακόμα και καρπουζόπιτα, που είναι πολύ διαδεδομένη στην Μήλο και την Φολέγανδρο! Στίβεις την σάρκα του καρπουζιού να βγάλει όλα τα υγρά της και στην συνέχεια την αναμιγνύεις με αλεύρι, μέλι, ζάχαρη και λάδι μέχρι να γίνει ένας χυλός, που τον ψήνεις στον φούρνο για μια ωρίτσα και στην συνέχεια τον περιχύνεις με το υπόλοιπο μέλι για να το ρουφήξει έτσι όπως είναι καυτός. Πασπαλίζεις με ζάχαρη και σερβίρεις! Στην Μεσσηνία το ίδιο γλυκό το λένε καρπουζαλευριά!

Μια πολύ ωραία ιδέα είναι επίσης το καρπούζι στα.. κάρβουνα! Το δοκίμασα σε ένα από τα διεθνή γαστρονομικά μου ταξίδια. Κόβεις μια φέτα καρπούζι και την βάζεις στην σχάρα. Αλατοπιπερώνεις και την αφήνεις να βγάλει τα υγρά της και να ψηθεί λίγο.. Η γεύση της είναι ενδιαφέρουσα.. Την επόμενη φορά που θα κάνετε μπάρμπεκιου κάντε μια δοκιμή και βγάλτε τα δικά σας συμπεράσματα!

Τι να κάνεις με την φλούδα

Συνήθως τρώμε την κοκκινωπή σάρκα και χαραμίζουμε την φλούδα του καρπουζιού.. στην καλύτερη περίπτωση την πετάμε στις κότες! Μέγα λάθος! Η φλούδα του καρπουζιού είναι εξαιρετικά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και μπορούμε να την εκμεταλλευτούμε με πολλούς τρόπους. Σε Ρωσία, Ουκρανία, Ρουμανία και στην Αμερική η φλούδα του καρπουζιού γίνεται πολύ νόστιμο τουρσί. Στις ασιατικές χώρες την τηγανίζουν κιόλας, με σκορδάκι και πιπεριές! Εμείς μπορούμε να την κάνουμε κάτι πιο απλό, όπως για παράδειγμα γλυκό του κουταλιού.

Στρογγυλό vs Τετράγωνο καρπούζι

Ένα από τα πράγματα για τα οποία ήσουν σίγουρος στις μέρες μας είναι ότι η γη γυρίζει και το καρπούζι είναι στρογγυλό. Ή μήπως όχι; Το μέγεθος του καρπουζιού και το σχήμα ήταν πάντα από τα πιο.. άβολα χαρακτηριστικά του. Γι' αυτό γεωργοί στην Ιαπωνία σκέφτηκαν να καλλιεργήσουν καρπούζια μέσα σε γυάλινα τετράγωνα κιβώτια, ώστε να παράγουν τετράγωνα καρπούζια! Και το πέτυχαν! Στην Ελλάδα δεν κυκλοφορούν τετράγωνα καρπούζια, μπορείς όμως να βρεις στα σούπερ μάρκετ καρπουζάκια μίνι, 2-3 κιλών, που έχουν φτιαχτεί ειδικά για να χωράνε εύκολα στο ψυγείο! Μπορεί εμείς να έχουμε συνηθίσει μικρά καρπούζια, 6-7 κιλών, στο εξωτερικό όμως βρίσκεις στην αγορά τεράστια καρπούζια, κυρίως χωρίς κουκούτσια! Στην Αμερική το 95% των καταναλωτών προτιμούν τα άσπερμα! Σε κάποιες περιοχές, μάλιστα, είναι δύσκολο να βρεις καρπούζια με κουκούτσι! Μεγάλη επιτυχία έχει επίσης το καρπούζι με κίτρινη σάρκα (καρπουζο-ανανάς) που βγήκε επίσης μετά από εργαστηριακά πειράματα.

Για να μην σου βγει μάπα το καρπούζι

Ο πιο κλασικός και δοκιμασμένος τρόπος είναι να το χτυπήσεις πριν το αγοράσεις! Το καλό καρπούζι κάνει έναν υπόκωφο ήχο, όταν το χτυπάς με τις άκρες των δακτύλων σου. Αν δεν είσαι σίγουρος υπάρχει plan B! Ζυγίζεις το καρπούζι στο χέρι σου. Το καλό κομμάτι είναι αυτό που είναι βαρύ για το μέγεθος του.

Αν παρόλα αυτά έχεις ακόμα ενδιασμούς σκαλίζεις την φλούδα με το νύχι σου. Αν η φλούδα βγαίνει εύκολα το καρπούζι είναι ώριμο.

Αν το καρπούζι που έχεις επιλέξεις έχει κίτρινες κηλίδες, στο ξεθωριασμένο του σημείο (εκεί δηλαδή που ακουμπάει στο χώμα) τότε να είσαι σίγουρος: Έχεις αγοράσει το τέλειο καρπούζι! Όταν το ανοίξεις θα έχει κατακόκκινη σφιχτή σάρκα και λεπτή φλούδα.

Καλή απόλαυση!
