

# Αγαπάω Ροδάκινο

## **ΡΟΔΑΚΙΝΟ: ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΗΛΙΟΣ-ΦΡΟΥΤΕΝΙΑ ΓΕΥΣΗ**

Τα ροδάκινα είναι από τα πιο νόστιμα και θρεπτικά trademark του ελληνικού καλοκαιριού! Μικροί χνουδωτοί ήλιοι που προμηθεύουν με θρεπτικά συστατικά τον οργανισμό μας και αποτελούν βιοτικό καύσιμο για την χώρα μας. Εσείς πόσα γνωρίζετε για τα ροδάκινα;



### **1. Κατάγεται από την Κίνα**

Το ροδάκινο που καλλιεργείται σήμερα εντατικά στην Ελλάδα, ήταν ένα φρούτο άγνωστο στους αρχαίους Έλληνες. Έφτασε στα μέρη μας 100 χρόνια μετά την γέννηση του Χριστού, από την μακρινή Ινδία. Πιθανότατα έφτασε σε μας μέσω Περσίας και Μικράς Ασίας, γι' αυτό ονομαζόταν κάποτε «περσικό μήλο». Για τους ανατολικούς λαούς συμβολίζει την γονιμότητα και την αθανασία.



## 2. Ζει και αναπαράγεται και στην Ελλάδα

Η βορειοδυτική Ελλάδα έχει την αποκλειστικότητα στην καλλιέργεια ροδάκινου ενώ κάποιες εκτάσεις υπάρχουν και στην Θεσσαλία. Στην Βέροια και την Νάουσα οι ροδακιινές εκτείνονται στο 43% της καλλιεργήσιμης έκτασης. Ένα οδικό ταξίδι στην περιοχή, την εποχή που ανθίζουν οι ροδακιινές είναι απλά κινηματογραφικό! Οδηγείς μέσα σε μια θάλασσα από ροζ ανθάκια που μοσχοβολάνε ροδάκινο?

Έκανα μια γαστρονομική εξόρμηση ως εκεί πρόσφατα και έχω να σας πω ότι οι άνθρωποι εκεί κάνουν πολύ καλή δουλειά. Φροντίζουν τα δέντρα τους με μεράκι και με τεχνικές ολοκληρωμένης καλλιέργειας και βγάζουν ένα προϊόν που δικαίως είναι διάσημο σε όλη την Ευρώπη!

Δείτε σχετικό βίντεο:

## 3. Το όνομα του είναι προστατευμένο από την Ε.Ε

Το ροδάκινο Νάουσας είναι ένα από τα λίγα προϊόντα στην Ελλάδα που είναι Π.Ο.Π, έχει δηλαδή προστατευόμενη ονομασία προέλευσης. Λόγω των εξαιρετικών εδαφολογικών συνθηκών στην περιοχή, η ροδακιινιά που φυτρώνει στην Νάουσα είναι στα καλύτερα της. Τα ροδάκινα Νάουσας εξάγονται πολύ, κυρίως σε χώρες της Ανατολικής Ευρώπης.

## 4. Κυκλοφορεί σε πολλές παραλλαγές

Παλαιότερα στα καφάσια του μανάβικου έβρισκες νεκταρίνια, ροδάκινα και γιαρμάδες? Πλέον είναι σπάνιο να βρεις γιαρμάδες, καθώς η ποικιλία αυτή έχει πλέον εκλείψει. Οι γιαρμάδες είναι μεγάλα ροδάκινα, με μαλακιά σάρκα σαν μαρμελάδα και κουκούτσι που αποσπάται εύκολα. Τα νεκταρίνια ( ή μηλοροδάκινα) έχουν σφιχτή σάρκα και δεν έχουν χνούδι, όπως τα κανονικά ροδάκινα. Ποικιλίες που δεν είναι τόσο διαδεδομένες στην Ελλάδα είναι τα σαγκουίνια (ροδάκινα με κόκκινη σάρκα) και τα λευκόσαρκα ροδάκινα, που είναι πιο πικρά στην γεύση και μυρίζουν έντονα.



## 5. Διατροφικά, είναι ένας μικρός θησαυρός

Το ροδάκινο είναι γεμάτο αντιοξειδωτικά καροτένια, γι' αυτό έχει αυτό το χρυσό κίτρινο-πορτοκαλί χρώμα. Αποτοξινώνει λοιπόν τον οργανισμό, τον αντι-οξειδώνει αλλά και τον ενυδατώνει, αφού είναι ένα από τα φρούτα με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό (89%! ). Σύμφωνα με τους διαιτολόγους περιέχει κάλιο, που είναι ιδανικός ρυθμιστής της πίεσης αλλά και πολλές φυτικές ίνες που μειώνουν την κακή χοληστερίνη και ρυθμίζουν την σωστή λειτουργία του εντέρου.

Αν νιώθετε υπερένταση και δεν μπορείτε να χαλαρώσετε, οι διαιτολόγοι συστήνουν ροδάκινο ως γιατρικό! Περιέχει ουσίες που το κάνουν να έχει αγχολυτική δράση.

Και επειδή η φύση προνοεί, το ροδάκινο όπως και άλλα καλοκαιρινά φρούτα, μας βοηθά να μαυρίσουμε περισσότερο, ώστε να προστατευτούμε από τις επικίνδυνες ακτίνες του ήλιου! Πως το καταφέρνει αυτό; Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή.



## 6. Η μυρωδιά του είναι δείγμα ποιότητας

Δεν είναι τυχαίο που τα καλά ροδάκινα τα λένε αρωματικά. Αν δεν μοσχοβολάει το φρούτο καλύτερα να μην το αγοράζετε. Επίσης, επειδή τα ροδάκινα έχουν αυτό το χνούδι στο εξωτερικό τους υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος να κρατάνε υπολείμματα από φυτοφάρμακα γι' αυτό καλό θα ήταν να τα ξεφλουδίσετε πριν τα φάτε? Οι διαιτολόγοι όμως μας συστήνουν να τα τρώμε με την φλούδα τους γιατί περιέχει πλήθος θρεπτικών συστατικών. Κάντε το αλλά πλύντε τα πολύ καλά! Επίσης, καλό είναι να αγοράζετε μικρές ποσότητες ροδάκινων, αφού είναι πολύ ευπαθή φρούτα και χαλάνε εύκολα.

## 7. Όταν μπαίνει σε κονσέρβα, γίνεται διάσημο!

Μπορεί να είμαστε 4η στην παραγωγή ροδάκινων στην Ευρώπη, στην παραγωγή κομπόστας όμως κερδίζουμε το χρυσό μετάλλιο! Μπορεί στην Ημαθία να μην έχουν πετρέλαιο αλλά έχουν ένα άλλο είδος χρυσού, που κινεί την τοπική οικονομία. Το ροδάκινο! Συνολικά η Ελλάδα εξάγει 270.000 τόνους κομπόστα ροδάκινο, την στιγμή που η αντίπαλος μας, η Κίνα εξάγει μόνο 130.000! Πρόσφατα διάβασα επίσης, ότι οι ελληνικές κομπόστες κοντεύουν να εκτοπίσουν το τοπικό προϊόν από τις ΗΠΑ, γιατί είναι πιο φτηνές.

Η κομπόστα είναι μια από τις πιο παραδοσιακές μεθόδους συντήρησης φρούτων. Καλό είναι να προτιμάτε τα ροδάκινα που συντηρούνται σε νερό και όχι σε σιρόπι, για να μην προσλαμβάνετε κενές θερμίδες άχαρης ή γλυκόζης! Από διατροφικής πλευράς, η θρεπτική αξία του φρούτου διατηρείται αναλλοίωτη μέχρι και 2 χρόνια μέσα στην κομπόστα, οπότε είμαστε τυχεροί. Μπορούμε να καταναλώνουμε το θρεπτικό ροδάκινο, με όλα τα συστατικά του ακόμα και τον χειμώνα.

## 8. Όταν μπαίνει στην κατσαρόλα, γίνεται μαρμελάδα!

Με τα ροδάκινα, είτε φρέσκα είτε σε κομπόστα, μπορούμε να κάνουμε χιλια δυο γλυκά. Να στολίσουμε τούρτες, να φτιάξουμε γρανίτες για τα παιδιά με τον πουρέ του φρούτου, να δροσιστούμε με χυμούς κ.ο.κ. Μια εξαιρετική ιδέα μαγειρικής οικονομίας είναι να αγοράσουμε τα ροδάκινα που βρίσκουμε πιο φτηνά στην λαϊκή σε μεγάλη ποσότητα και να φτιάξουμε μαρμελάδα! Συνήθως αυτά που είναι χτυπημένα, ώριμα ή λίγο ασχημούτσικα κρατιούνται στην άκρη από τους παραγωγούς και τις περισσότερες φορές πετιούνται! Μπορείτε να ζητήσετε να τα αγοράσετε ή να σας τα χαρίσουν και να φτιάξετε με αυτά μια πεντανόστιμη μαρμελάδα!

Καλή απόλαυση!

