

Σκληρό καρύδι

Ένα από τα πιο γνωστά έργα κλασσικής μουσικής είναι ο Καρνοθραύστης (Nutcracker) του Pyotr Ilyich Tchaikovsky. Η ιστορία λέει ότι συνέθεσε το έργο κατά παραγγελία από το ιστορικό θέατρο Imperial Ballet της Αγίας Πετρούπολης αλλά δεν αποκλείεται να το έγραψε μετά από κατανάλωση ενός πελώριου κομματιού καρυδόπιτας!



Η ιστορία είναι λίγο πολύ γνωστή. Η Κλάρα, ένα νεαρό κορίτσι που την παραμονή των Χριστουγέννων δέχεται σαν δώρο από τον μυστηριώδη νονό της έναν καρνοθραύστη. Όταν όλοι κοιμούνται κατεβαίνει για να παίξει με το νέο της παιχνίδι και μαγικά πράγματα αρχίζουν να συμβαίνουν. Ο καρνοθραύστης έχει εξαφανιστεί και ο βασιλιάς των ποντικών θέλει να την απαγάγει για να την πάρει στο βασίλειό του. Ο καρνοθραύστης εμφανίζεται, σώζει την Κλάρα και μαζί ταξιδεύουν σε κόσμους μαγικούς όπως η Χώρα της Βασίλισσας του Χιονιού και η Χώρα των Ζαχαρωτών. Τελικά ξυπνάει ανήμερα τα Χριστούγεννα στο σπίτι με την οικογένειά της και την κούκλα που της χάρισε ο νονός της.

Ξέρατε όμως ότι τα καρύδια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και προσφέρουν προστασία στις αρτηρίες σας; Και μάλιστα ότι αρκούν μόνο 28 γραμμάρια για να προστατεύσουν τον οργανισμό μετά από ένα γεύμα πλούσιο σε ζωικά λίπη; Η αργινίνη που περιέχουν τα καρύδια τονώνει την παραγωγή νιτρικού οξέος το οποίο με τη σειρά του βοηθάει τις αρτηρίες να διατηρήσουν την ευκαμψία τους. Εκτός αυτού περιέχουν ασβέστιο, σίδηρο, φωσφόρο, μαγγάνιο και πολλές βιταμίνες. Ειδικά τα άγουρα καρύδια είναι πηγή βιταμίνης C.

Ένας γιατρός της Αρχαιότητας, ο Γαληνός Roman, συνιστούσε καρύδια για την τόνωση της δραστηριότητας του εγκεφάλου. Η πρότασή του βασιζόταν στην αρχαία θεωρία ότι για την θεραπεία των οργάνων του σώματος έπρεπε να χρησιμοποιούνται τρόφιμα που να μοιάζουν με αυτά, όπως το καρύδι, που στην προκειμένη περίπτωση, λόγω της πολύπλοκης επιφάνειάς του, μοιάζει πράγματι με τις πτυχώσεις του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Παρά το γεγονός ότι η επιφανειακή αυτή η θεωρία έχει προφανώς αντικατασταθεί από τη βιοχημεία του μεταβολισμού, η σύγχρονη ιατρική επιβεβαιώνει ότι τα καρύδια ενισχύουν την πνευματική ικανότητα, συμβάλλουν στην πρόληψη όγκων και καρδιακών παθήσεων, και μειώνουν τις τιμές της κακής χοληστερόλης. Γι 'αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνουμε το λιγότερο μία χούφτα καρύδια ημερησίως, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Η βιταμίνη E, που αποτελεί μόλις ένα από τα πολύτιμα συστατικά της ελιάς, τα καρύδια, καθώς κι άλλα τρόφιμα, προστατεύουν τις βιολογικές μεμβράνες από τη γήρανση.

Εκτός βέβαια από τις ευεργετικές τους για τον οργανισμό ιδιότητες, κανείς δεν μπορεί να παραβλέψει το γεγονός ότι τα καρύδια είναι πολύ-πολύ νόστιμα. Μετά το «ΚΡΑΚ» του

καρυοθραύστη λοιπόν, η ψίχα του καρυδιού μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε γλυκά (καρυδόπιτα), σε παγωτά (βανίλια με καραμελωμένα καρύδια), σε φαγητά (γέμιση γαλοπούλας με ψιλοκομμένα καρύδια, συκωτάκια και κάστανα), σε σάλτσες (δείτε παρακάτω), σε σαλάτες (η διάσημη Waldorf), σε τάρτες (καρύδια, ροκφόρ και μαρμελάδα κρεμμύδι), σερβιρισμένα με τυριά και σε πολλούς άλλους συνδυασμούς.

Σχετική Συνταγή: [Ροζ κρέμα από καρύδι](#)