

Τρώμε εποχιακά

Αγκινάρες – Κουνουπίδι

Δύο από τα πιο ενδιαφέροντα λαχανικά μας της εποχής είναι οι αγκινάρες και το κουνουπίδι. Λαχανικά με ιδιαίτερη γεύση και ξεχωριστή θρεπτική αξία. Λαχανικά που θα πρέπει να τα εντάξουμε στη διατροφή μας για να καρπωθούμε τις ευεργετικές ιδιότητές μας για την υγεία μας.

Αγκινάρα



Υπάρχουν πάνω από 100 είδη αγκινάρας που ποικίλλουν στο μέγεθος, στο χρώμα (από σκούρο πράσινο μέχρι μωβ) ακόμη και στο σχήμα (σφαιρικό έως κυλινδρικό). Είναι λίγο απαιτητικές ως προς το καθάρισμά τους, αλλά μας αποζημιώνουν με τη γεύση και τη διατροφική τους αξία.

Μια μέτρια μαγειρεμένη αγκινάρα μας εφοδιάζει με

Θερμίδες	64 kcal
Λιπαρά	0.4g
Υδατάνθρακες	13 g
Πρωτεΐνες	3.5 g
Φυτικές Ίνες	7g

Οι αγκινάρες είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες. Μια μόνο αγκινάρα μας δίνει 7 γραμμάρια, όταν η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για τους ενήλικες είναι 30 γραμμάρια φυτικών ινών. Στις φυτικές ίνες του συγκεκριμένου λαχανικού υπάρχει και η ινουλίνη, η οποία λειτουργεί ως πρεβιοτικό και προάγει την εντερική υγεία.

Αυτό που είναι άξιο να αναφερθεί είναι ότι μια μέτρια αγκινάρα μας δίνει το 15% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για τη βιταμίνη C. Η βιταμίνη C είναι μια ουσία με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση που μας προστατεύει από τη βλαβερή δράση των ελεύθερων ριζών. Σύμφωνα με το σύστημα ORAC (βαθμολόγηση τροφίμων βάση της αντιοξειδωτικής τους ικανότητας), οι αγκινάρες φαίνεται να είναι 9 φορές υψηλότερα από άλλες πηγές πλούσιες σε βιταμίνη C, όπως οι κόκκινες πιπεριές και ο χυμός πορτοκάλι.

Επιλογή: Τις αγκινάρες μπορούμε να τις προμηθευτούμε φρέσκες, κατεψυγμένες ή μαριναρισμένες. Όταν φωνίζετε φρέσκες αγκινάρες αποφύγετε αυτές που έχουν καφέ κηλίδες ή σπασμένα φύλλα. Επιλέξτε εκείνες που είναι σφιχτές, με ακέραια φύλλα και είναι βαριές για το μέγεθος τους.

Αποθήκευση: Βάλτε τις σε μια πλαστική σακούλα για να τις αποθηκεύσετε. Αποφύγετε το πλύσιμο μέχρι τη στιγμή του μαγειρέματος. Οι κατεψυγμένες αγκινάρες μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη από έξι μήνες μέχρι 1 χρόνο.

Κουνουπίδι



Το κουνουπίδι είναι μέλος της οικογένειας των σταυρανθών λαχανικών μαζί με το λάχανο, το μπρόκολο, τη λαχανίδα, τα λαχανάκια Βρυξελλών κ.α. Αυτά τα λαχανικά φημίζονται για τη χαρακτηριστική οσμή τους που για αρκετούς ανθρώπους δεν είναι ελκυστική, όμως είναι πολύ ευεργετικά για την υγεία μας.

Το κουνουπίδι μπορούμε να το βρούμε σε πολλά χρώματα όπως άσπρο, μωβ, πράσινο ακόμη και πορτοκαλί.

Μια ποσότητα 100 g κουνουπιδιού μας εφοδιάζει:

Θερμίδες	23 kcal
Λιπαρά	0.44 g
Υδατάνθρακες	2,03 g
Πρωτεΐνες	2,15 g
Φυτικές Ίνες	3,71 g

Το κουνουπίδι όπως και τα περισσότερα λαχανικά είναι φτωχό σε θερμίδες και πλούσιο σε φυτικές ίνες. Το κουνουπίδι είναι ένα λαχανικό πλούσιο σε βιταμίνη C, σε βιταμίνη K και σε φολικό οξύ. Το συγκεκριμένο λαχανικό είναι πλούσιο σε γλυκοσινολάτες και ισοθειοκυονάτες, δυο ομάδες αντιοξειδωτικών με ισχυρή

αντιοξειδωτική δράση. Οι ουσίες αυτές φαίνεται να επηρεάζουν τα ηπατικά ένζυμα, να μειώνουν το οξειδωτικό στρες και να διαθέτουν αντιφλεγμονώδη δράση. Επίσης, το κουνουπίδι περιέχει καροτενοειδή και φλαβονοειδή που συνδέονται με μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης διαφόρων χρόνιων νοσημάτων. Ένα ακόμη σπουδαίο συστατικό που βρίσκεται στο κουνουπίδι είναι η χολίνη. Η χολίνη παίζει σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση της ακεραιότητας των κυτταρικών μεμβρανών, στην παραγωγή νευροδιαβιβαστών, στη σύνθεση DNA και στο μεταβολισμό.

Επιλογή: Προσέξτε το κουνουπίδι να είναι σφιχτό, με φωτεινό χρώμα και τα φύλλα να είναι κολλημένα πάνω του. Αποφύγετε τα λαχανικά με καφέ κηλίδες.

Αποθήκευση: Μην τυλίγετε το κουνουπίδι με σελοφάν γιατί εγκλωβίζεται η υγρασία και μπορεί να σαπίσει. Αποθηκεύστε το λαχανικό σε μια χαλαρή αεροστεγή σακούλα και βάλτε λίγο χαρτί μέσα για να απορροφά την υγρασία. Τα ολόκληρα κουνουπίδια διατηρούνται στο ψυγείο από 4-7 μέρες. Τα κομμένα μπουκετάκια διατηρούνται γύρω στις 4 μέρες.