

## 13 φθινοπωρινές υπερτροφές



Οι παρακάτω

υπερτροφές, αποτελούν τα «δώρα» του φθινοπώρου και τις καλύτερες πρώτες ύλες για μια υγιεινή διατροφή.

Τα παρακάτω θρεπτικά, εποχικά φρούτα και λαχανικά, είναι η τέλεια... δικαιολογία για να επισκεφθείτε την τοπική λαϊκή και να γεμίσετε τις τσάντες σας.

Μπορεί ο καιρός να δροσίζει και η θερμοκρασία να πέφτει, αλλά οι επιλογές που έχετε όσον αφορά στα φρέσκα προϊόντα της φύσης, δεν έχουν τελειωμό.

Οι παρακάτω υπερτροφές, αποτελούν τα «δώρα» του φθινοπώρου και τις καλύτερες πρώτες ύλες για μια υγιεινή διατροφή.

### **Μήλα**

Γλυκά ή ξινά, τα μήλα αποτελούν ένα νόστιμο σνακ ωμά ή ένα λαχταριστό πιάτο ψημένα. Προτιμήστε να τα τρώτε με τη φλούδα (τα βιολογικά), η οποία περιέχει τα σημαντικά για την υγεία φλαβονοειδή. Επίσης, τα μήλα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και μας προσφέρουν 4 γρ. διαιτητικών ινών ανά μερίδα.

### **Λαχανάκια Βρυξελλών**

Αν τα μαγειρέψετε με το σωστό τρόπο, αυτά τα λαχανικά έχουν τέλεια γεύση. Είναι ελαφρώς πικρά και συνδυάζονται τέλεια με ξινές και αλμυρές σάλτσες, όπως και με ξύδι βαλσάμικο. 1/2 φλιτζάνι λαχανάκια Βρυξελλών, περιέχει περισσότερο

από τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα βιταμίνης Κ. Επίσης, το λαχανικό αυτό αποτελεί μια πολύ καλή πηγή φυλλικού οξέος και σιδήρου.

Εποχή συγκομιδής: Σεπτέμβριος-Μάρτιος

### **Παστινάκι (parsnip)**

Αν και αυτό το λαχανικό μοιάζει με το καρότο, έχει πιο ανοιχτό χρώμα και είναι πιο γλυκό, με γεύση που μοιάζει με αυτή του καρυδιού. Χρησιμοποιήστε το για να προσθέσετε γεύση στο ρύζι και τις πατάτες ή ως πουρέ σε σούπες και σάλτσες. Είναι πλούσιο σε κάλιο και μια καλή πηγή φυτικών ινών.

Εποχή συγκομιδής: Οκτώβριος-Απρίλιος

### **Αχλάδια**

Η γλυκιά και χυμώδης γεύση του, κάνει αυτό το φρούτο ιδιαίτερα αγαπητό. Το μαγείρεμα μπορεί πραγματικά να αναδείξει την υπέροχη γεύση του, γι' αυτό αξίζει να το δοκιμάσετε ψητό ή ποσέ. Αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης C και χαλκού, ενός απαραίτητου για τον οργανισμό ιχνοστοιχείου και περιέχει 4 γρ. φυτικών ινών ανά μερίδα.

Εποχή συγκομιδής: Ιούνιος-Νοέμβριος

### **Κουνουπίδι**

Η γλυκιά, ελαφρά πικάντικη γεύση του κουνουπιδιού, το κάνει ιδανικό για πολλά φθινοπωρινά και χειμωνιάτικα πιάτα. Είναι υπέροχο στον ατμό και βραστό με λεμόνι, αλλά μπορείτε επίσης να το αναμίξετε με πατάτες για να φτιάξετε πουρέ ή να το προσθέσετε σε σούπες. Περιέχει ενώσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη του καρκίνου, φυτοθρεπτικά συστατικά μπορεί να μειώσουν τη χοληστερόλη και είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C.

Εποχή συγκομιδής: Σεπτέμβριος-Ιούνιος

### **Κολοκύθα**

Η κολοκύθα, με τη γλυκιά της γεύση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές συνταγές. Είναι ιδανική για πίτες, κέικ, ακόμα και για γλυκά! Είναι πλούσια σε κάλιο, καλή πηγή βιταμινών Β και έχει πάνω από το 20% των ημερήσιων αναγκών μας σε ίνες.

Εποχή συγκομιδής: Οκτώβριος-Φεβρουάριος

### **Γλυκοπατάτες**

Οι γλυκοπατάτες είναι πιο θρεπτικές από τις απλές πατάτες. Δοκιμάστε τες ψητές, τηγανιτές ή σε πουρέ. Αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α και σιδήρου και βοηθούν στην αντιμετώπιση του έλκους του στομάχου και των φλεγμονών που εμφανίζονται στο παχύ έντερο. Τέλος, αποτελούν ιδανική τροφή για τους διαβητικούς, καθώς σταθεροποιούν με επιτυχία τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα.

Εποχή συγκομιδής: Σεπτέμβριος-Δεκέμβριος

### **Γογγύλια**

Αυτό το λαχανικό είναι μια καλή εναλλακτική για το ραπανάκι και το λάχανο. Μπορείτε να το νοστιμίσετε με μάραθο, κομμάτια από παξιμάδι ή ακόμη και μαύρη ζάχαρη. Τα φύλλα του έχουν γεύση σαν αυτή της μουστάρδας, είναι εύκολο να μαγειρευτούν και έχουν πολλά θρεπτικά συστατικά. Τα γογγύλια είναι μια καλή πηγή βιταμίνης C και τα φύλλα τους εξαιρετική πηγή βιταμινών Α, Κ και φυλλικού οξέως.

Εποχή συγκομιδής: Σεπτέμβριος-Απρίλιος

### **Ρόδι**

Αυτό το ελαφρώς ξινό και γλυκό φρούτο, είναι γνωστό για τα αντιοξειδωτικά που περιέχει. Ο χυμός του αποτελεί μια τέλεια βάση για μαρινάδες και οι σπόροι του μπορούν να νοστιμίσουν πολύ τις σαλάτες. Μια μελέτη του UCLA έδειξε ότι ο χυμός του ροδιού έχει υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών από το κόκκινο κρασί. Επίσης είναι καλή πηγή βιταμίνης C και φυλλικού οξέως.

Εποχή συγκομιδής: Αύγουστος-Δεκέμβριος

### **Χουρμάς**

Αυτό το φρούτο της Μέσης Ανατολής, έχει γλυκιά γεύση και ταιριάζει τέλεια σε κοκκινιστά και βραστά φαγητά, ενώ είναι ιδανικό και κομμένο σε επιδόρπια ή γεμιστό με τυρί κρέμα ή αμύγδαλα. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, είναι καλή πηγή φυτικών ινών και καλίου.

Εποχή συγκομιδής: Σεπτέμβριος-Δεκέμβριος

## **Ακτινίδιο**

Χρησιμοποιήστε αυτό το γλυκόξινο φρούτο για να προσθέσετε μια τροπική γεύση στις συνταγές σας. Ταιριάζει τέλεια με φράουλες, πεπόνια και πορτοκάλια και μπορεί να συνδυαστεί με ανανά για μια πικάντικη chutney. Έχει περισσότερη βιταμίνη C από ένα πορτοκάλι και είναι καλή πηγή καλίου και χαλκού.

Εποχή συγκομιδής: Σεπτέμβριος-Μάρτιος

## **Γκρέιπφρουτ**

Η χαρακτηριστική γλυκόξινη γεύση του γκρέιπφρουτ, το κάνει να διαφέρει από τα άλλα εσπεριδοειδή. Προσθέστε το σε σαλάτες λαχανικών, συνδυάστε το με αβοκάντο και γαρίδες ή να απολαύστε ένα ποτήρι από το φρέσκο χυμό του, ο οποίος είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά. Περιέχει άνω από το 75% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης C, είναι καλή πηγή λυκοπενίου και περιέχει πηκτίνη, η οποία έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη χοληστερόλη.

Εποχή συγκομιδής: Σεπτέμβριος-Απρίλιος

## **Μανταρίνια**

Τα μικρά και τα γλυκά εσπεριδοειδή είναι μια φρέσκια επιλογή για τις φθινοπωρινές συνταγές. Μπορείτε να τα συνδυάσετε με αμύγδαλα, χουρμάδες και μέλι ή να τα συμπεριλάβετε σε σαλάτες. Αποτελούν καλή πηγή βιταμίνης C και βήτα-καροτίνης.

Εποχή συγκομιδής: Νοέμβριος-Απρίλιος

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)