

Κυδώνι: Και προστατεύει από το «κακό μάτι» και



ίσως

δεν υπάρχει πιο αρωματικό φρούτο για την αναπνοή από το **κυδώνι**. Η ευωδιά που κρύβεται στη φλούδα και τη σάρκα του δε συγκρίνεται με άλλον καρπό - σχεδόν θυμίζει φρουτώδες γαλλικό άρωμα. Όμως είναι στυφό και υπόξινο στη γεύση και εμείς έχουμε καλομάθει να το γευόμαστε σαν υπέροχο, κατακόκκινο γλυκό του κουταλιού, γεμάτο άσπρα αμύγδαλα και φυλλαράκια αρμπαρόριζας. Πάντως, όπως και αν το φας, το στόμα σου θα πλημμυρίσει με τη μοναδική μυρωδιά του. Αν είναι ωμό, θα τροφοδοτήσει τον οργανισμό σου και με άφθονη βιταμίνη C, εκτός των άλλων θρεπτικών ουσιών του (ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο, βιταμίνες B). Αν το φας βρασμένο, η γεύση του θα σου θυμίσει μήλο και αχλάδι μαζί.

Το σίγουρο είναι ότι το κυδώνι ανήκει στις χρυσές, αντιοξειδωτικές τροφές που μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερίνης και του σακχάρου, καθώς και την αρτηριακή πίεση. Θεωρείται αντιφλεγμονώδες, αντιικό και αντιαλλεργικό τρόφιμο. Είναι επίσης και στυπτικό, δηλαδή καταπολεμά τη διάρροια. Είναι όμως κατάλληλο (λόγω φυτικών ινών) και για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Ακόμα, εξουδετερώνει τα λίπη των τροφών και δεσμεύει στο παχύ έντερο τυχόν καρκινογόνες ουσίες και επικίνδυνα χημικά των τροφίμων. Παράλληλα, ο χαλκός και το κάλιο που περιέχει φροντίζουν για την υγεία της καρδιάς και του θυρεοειδούς.

Κυδώνια ήταν τα χρυσά μήλα των Εσπερίδων;

Η ποικιλία του κυδωνιού που γνωρίζουμε στην Ελλάδα, το **κυδώνιον μήλον**, έλκει την καταγωγή του από την αρχαιοελληνική **Κυδωνία** (τα σημερινά Χανιά). Στις τροπικές χώρες ο καρπός είναι πιο μαλακός και ζουμερός. Παντού θεωρείται ότι αντιπροσωπεύει την ευτυχία, τη γονιμότητα, την ομορφιά και τον έρωτα. Ακόμα και το δέντρο (η κυδωνιά) είναι πολύ εντυπωσιακή - φημίζεται ως το πιο όμορφο δέντρο της άνοιξης, με ανοιχτόχρωμα ροζ λουλούδια και ασημοπράσινα φύλλα. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι ο καρπός της είναι το χρυσό μήλο της Έριδος, που πρόσφερε ο Πάρις στην Αφροδίτη για να λάβει ως δώρο την Ωραία Ελένη. Άλλοι ισχυρίζονται ότι αυτό είναι το απαγορευμένο φρούτο που μας κόστισε την απώλεια του Παραδείσου, αλλά και το φρούτο που αναφέρεται στο Άσμα Ασμάτων. Επιπλέον...κυκλοφορεί η φήμη ότι κυδώνια ήταν και τα χρυσά μήλα των Εσπερίδων.

Κακό μάτι και γάμος

Σύμφωνα με τον Ρωμαίο φυσιοδίφη και ιστοριογράφο **Πλίνιο τον Πρεσβύτερο**, ο χρυσός καρπός έχει την ιδιότητα να αποτρέπει το «κακό μάτι». Ο **Πλούταρχος** αναφέρει ότι οι νεόνυμφοι, σύμφωνα με το ελληνικό έθιμο, μοιράζονταν ένα κυδώνι, ώστε η πρώτη στοματική επαφή να μην είναι δυσάρεστη. Η παράδοση της κατανάλωσης κυδωνιού στους γάμους (για να αρωματίσει την αναπνοή της νύφης πριν μπει στον νυμφώνα) έφτασε μέχρι τον Μεσαίωνα.

Μαρμελάδα όπως λέμε κυδώνι!

Στα χρόνια του Σέξπιρ το κυδώνι αναφερόταν ως... παρηγορητής του στομάχου. Το χρυσό φρούτο μάλιστα έγινε κρασί, μπράντι και λικέρ. Ή ακόμα και μαρμελάδα, στην κυριολεξία: η λέξη μαρμελάδα (**marmelada**) στα πορτογαλικά σημαίνει γλυκιά πάστα βρασμένου κυδωνιού (marmelo = κυδώνι) - εξ ου και η ονομασία όλων των φρουτένιων γλυκών ως μαρμελάδες.

* Να θυμάσαι ότι το ώριμο κυδώνι είναι κατακίτρινο, χωρίς ίχνος πράσινου χρώματος στη φλούδα του. Διατηρείται έως και δύο εβδομάδες στο ψυγείο

Πηγή: goldenmag.gr