

6 φρούτα και λαχανικά που μπορείτε να φάτε... αλλιώς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο τρόπος να φάμε σίγουρα είναι ένας, αλλά υπάρχουν κάποια φρούτα και λαχανικά που μας ταλαιπωρούν λίγο μέχρι να τα ετοιμάσουμε για κατανάλωση. Όχι πια!

Σας αρέσουν τα μανταρίνια, τρελαίνεστε για ρόδια, λατρεύετε τα ακτινίδια, αλλά κάθε φορά που είναι να φάτε κάτι από τα παραπάνω δυσκολεύεστε να τα ξεφλουδίσετε και να τα ετοιμάσετε; Αν η απάντηση ήταν μέχρι τώρα «ναι», από αυτή τη στιγμή πρόκειται να αλλάξει.

Δείτε πώς θα τρώτε τα παραπάνω κι όχι μόνο, εύκολα και πρακτικά, χωρίς να κάνετε την κουζίνα και τα χέρια σας άνω κάτω.

Μανταρίνια: τέρμα στο πασάλειμμα των χεριών

Από τη μία είναι γευστικά και δροσερά, από την άλλη το ξεφλούδισμά τους δεν είναι κι ότι καλύτερο, ενώ όποιος έχει φάει μανταρίνι, εντοπίζεται από τα 2 μέτρα για τις επόμενες ώρες λόγω της μυρωδιάς που δεν φεύγει εύκολα από τα χέρια. Πώς να το καθαρίσετε έξυπνα; Πάρτε ένα μαχαίρι και κόψτε το πάνω και το κάτω μέρος του μανταρινιού. Στη συνέχεια πιάστε το από τις δύο άκρες που μόλις αφαιρέσατε και κόψτε το στη μέση (κάθετα στο πάνω και το κάτω μέρος του), σταματώντας μόλις το μαχαίρι φτάσει στη φλούδα του κάτω μέρους. Έτοιμοι! Ανοίγοντάς το έχετε το μανταρίνι σας έτοιμο σε στυλ... ακορντεόν, χωρίς να

λερώσετε τα χέρια σας

Παντζάρι: δεν χρειάζονται μαγείρεμα

Όπως και τα καρότα, έτσι και τα παντζάρια δεν χρειάζονται μαγείρεμα, βράσιμο κ.ο.κ. Εκμεταλλευτείτε το και δοκιμάστε τα στις σαλάτες και στα φαγητά σας ωμά, αφού πρώτα τα καθαρίσετε σωστά, κόβοντας τις δυο άκρες και ξεφλουδίζοντάς τα. Στη συνέχεια, κόψτε λεπτές φέτες και προσθέστε τους καρυκεύματα της αρεσκείας σας, προσθέστε τα στη σαλάτα, στο ριζότο, φάτε τα με γιαούρτι και καρύδια κ.ο.κ.

Ακτινίδα: έτοιμα σε 1 δευτερόλεπτο

Προτού αρχίσετε να τα κόβετε όπως όλα τα φρούτα, ξεφλουδίζοντάς τα κ.ο.κ., δοκιμάστε το εξής: Κόψτε τα στη μέση και φάτε το εσωτερικό τους με ένα κουτάλι. Έξυπνο;

Καρύδα: αφήστε το μαχαίρι και πιάστε το... σφυρί

Πρόκειται για ένα εξωτικό φρούτο που αν και αρκετοί το προτιμούν σαν σνακ, δεν ξέρουν πώς να το διαλέξουν και χρησιμοποιούν λάθος τακτικές στο άνοιγμά του. Αφού επιλέξετε τη σωστή καρύδα κοιτώντας το χρώμα της να είναι ζωηρό καφέ και ακούγοντας το υγρό μέσα της κουνώντας τη, τότε κρατήστε την στην παλάμη σας, έχοντας τη «ραφή» της σαν συνέχεια του χεριού σας. Με ένα σφυράκι, αρχίστε να τη χτυπάτε περιμετρικά στο ύψος του κέντρου της, μέχρι να αρχίσει να ακούγεται σιγά-σιγά ήχος σπασίματος και να ανοίξει τελικά στη μέση. Με το σφυρί, χτυπήστε την στις κορυφές για να σπάσει σε μικρότερα κομμάτια και με ένα μαχαίρι αφαιρέστε το «ψαχνό». Μπορείτε να το κόψετε σε μικρά κομμάτια και να το αποθηκεύσετε σε ένα μπουλ γεμάτο με το υγρό της καρύδας στο ψυγείο για λίγες μέρες.

Ρόδια: ανοίγουν με... κόλπο

Όσοι έχετε ανοίξει το ρόδι κόβοντάς το με ένα μαχαίρι στη μέση, ξέρετε ότι ναι μεν πετύχατε το σκοπό σας, αλλά στην πορεία χάσατε τουλάχιστον ένα μπλουζάκι που γέμισε με κοκκινίλες από το ρόδι και τα ζουμιά του και γεμίσατε την κουζίνα με κόκκινους λεκέδες. Μια καλύτερη λύση χωρίς... απώλειες, είναι να ξεκινήσετε κόβοντας την κορυφή που προεξέχει, το κοτσάνι, αφαιρώντας τη φλούδα στο σημείο αυτό και ανοίγοντας μια τρύπα. Από αυτή την τρύπα, ξεκινήστε να χαράζετε με το μαχαίρι 4-5 γραμμές προς τα κάτω. Πιέστε από την τρύπα που ανοίξατε στην αρχή και τώρα το ρόδι θα ανοίξει σε 4-5 κομμάτια, έτσι ώστε να πάρετε τους σπόρους του, χωρίς ακαταστασίες.

Αβοκάντο: φάτε το σαν σνακ με το κουτάλι

Πλούσιο σε καλά λιπαρά, το αβοκάντο αποτελεί ένα υγιεινό φρούτο που ταιριάζει

στη σαλάτες στα ντιπ κ.λπ. Μπορείτε, όμως, να το καταναλώσετε και σαν σνακ, το απόγευμα, με ένα πολύ εύκολο τρόπο. Κόψτε το στη μέση και φάτε το εσωτερικό του με το κουτάλι, όπως με το ακτινίδιο. Αν θέλετε, προσθέστε του και λίγο αλάτι και πιπέρι ή συνοδεύστε το με σάλτσα σόγιας.

Πηγή: clickatlife.gr