18 Ιουνίου 2015

Οκτώ ανοιξιάτικες υπερτροφές που θα βρείτε στη λαϊκή αγορά

Με τον όρο **“υπερτροφές”** (superfoods αγγλιστί) νοούνται συχνά εισαγόμενες, “θαυματουργές” τροφές που συγκεντρώνουν πλήθος θρεπτικών συστατικών και βιταμινών. Καλά είναι τα γκότζι μπέρι και τα ακάι μπέρι, αλλά αν κάνετε μια βόλτα στη λαϊκή αγορά της γειτονιάς σας θα ανακαλύψετε εγχώρια, ελληνικά προϊόντα ισάξιας ή και ανώτερης διατροφικής αξίας.

Διαβάστε λοιπόν για οκτώ υποτιμημένες υπερτροφές που παράγονται στα ανοιξιάτικα μποστάνια:

1. **Αγκινάρες**

Οι αγκινάρες είναι ένα από τα λαχανικά με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων των φυτοχημικών συστατικών κυναρίνη και σιλυμαρίνη τα οποία ωφελούν ιδιαιτέρως το συκώτι. Μια μεγάλη αγκινάρα περιέχει μόλις 25 θερμίδες, καθόλου λίπος, 170 ml κάλιο και είναι μια καλή πηγή Βιταμίνης C, μαγνησίου και φυτικών ινών. Μπορείτε να τις μαγειρέψετε **“α λα πολίτα” με καρότα, πατάτες, λεμόνι και άνιθο**.

Εδώ μπορείτε να διαβάσετε **πώς να καλλιεργήσετε τις αγκινάρες** στον λαχανόκηπό σας.

2. Σπαράγγια

Τα σπαράγγια είναι πλούσια σε φολακίνη, μια ουσία απαραίτητη για το σχηματισμό των κυττάρων του αίματος, την ανάπτυξη και την πρόληψη της ηπατικής νόσου. Είναι επίσης μια από τις πλουσιότερες πηγές ρουτίνης, μιας ουσίας που ενισχύει τριχοειδή τοιχώματα. Επιπλέον, τα σπαράγγια αποτελούν μια καλή πηγή καλίου, φυτικών ινών, θειαμίνης και βιταμίνης Β6.

Περάστε τα από το τηγάνι και σπάστε πάνω δυό αβγά για ένα εξαιρετικό γεύμα.

3. Αβοκάντο

Τα αβοκάντο είναι πλούσια σε ωφέλιμα μονοακόρεστα λιπαρά που μειώνουν την "κακή" χοληστερίνη και περιορίζουν τους κινδύνους καρδιοπαθειών.

Περιέχουν περισσότερο κάλιο από τη μπανάνα και είναι πλούσια σε βιταμίνες Κ, Β, C, και Ε. Ένα αβοκάντο περιέχει 11 γραμμάρια φυτικών ινών και τέσσερα γραμμάρια πρωτεΐνης. Μπορείτε να τα καταναλώσετε σκέτα ή να φτιάξετε νόστιμο γκουακαμόλε.

4. Παντζάρια

Τα παντζάρια είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ, βεταΐνη, βητακυανίνης και περιέχουν επίσης κάλιο, βιταμίνη C, φυτικές ίνες, μαγνήσιο και σίδηρο. Τα χόρτα των παντζαριών παρέχουν μια καλή δόση λουτεΐνης, η οποία είναι ένα αντιοξειδωτικό που προστατεύει τα μάτια από την ωχρά κηλίδα και τον καταρράκτη. Ο χυμός του παντζαριού προσφέρει καλύτερη αντοχή στους αθλητές και μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Φτιάξτε σαλάτα με παντζάρια ή ακόμα και **κέικ με παντζάρι.**

5. Φάβα

Η φάβα περιέχει ντοπαμίνη, ένα αμινοξύ που λειτουργεί ως νευροδιαβιβαστής στον εγκέφαλο και ενισχύει τη μνήμη, την ενέργεια, αλλά και τη λίμπιντο. Είναι ακόμα πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών, σιδήρου και φυτικών ινών, ενώ περιέχει τις βιταμίνες C και A και κάλιο.

Βράστε φάβα, προσθέστε λάδι και χοντροκομμένο κρεμμύδι για ένα θρεπτικό συνοδευτικό του γεύματός σας.

6. Φρέσκα σύκα

Ένα μέτριο σύκο αποτελείται κατά το ήμισυ από φυτικές ίνες και είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης Α, νιασίνης, φυλλικού οξέος, καλλίου, και λιπαρών ωμέγα 3 και ωμέγα 6, ενώ είναι κυριολεκτικά φορτωμένο με αντιοξειδωτικά.

Φάτε τα σκέτα ή συνδυάστε τα με κατσικίσιο τυρί και παξιμάδι περιχυμένα με βαλσαμικό ξύδι.

7. Φρέσκα αρτυματικά φυτά

Τα αρτυματικά βότανα δίνουν νοστιμιά στο πιάτο, αλλά είναι και πλούσιες πηγές αντιοξειδωτικών. Ειδικά η ρίγανη έχει 42 φορές πιο μεγάλη αντιοξειδωτική δράση από τα μήλα, 30 φορές από τις πατάτες, 12 φορές από τα πορτοκάλια και τέσσερεις φορές από τα βατόμουρα.

Η ρίγανη είναι απαραίτητο συστατικό στη χωριάτικη σαλάτα. Αντίστοιχη δράση έχει ο άνηθος, το θυμάρι, το δεντρολίβανο και ο δυόσμος

Διαβάστε εδώ πώς να καλλιεργήσετε αυτά τα βότανα στο σπίτι σας.

8. Φράουλες

Οι φράουλες περιέχουν βιταμίνες, φυτικές ίνες και πολυφαινόλες. Είναι μεταξύ των κορυφαίων 20 φρούτων σε αντιοξειδωτική δράση και αποτελούν μια καλή πηγή μαγγανίου και καλίου. Οκτώ φράουλες παρέχουν περισσότερη βιταμίνη C από ένα πορτοκάλι. Καλύτερα καταναλώστε τις σκέτες ή σε σαλάτες.

Πηγή:econews