

## Τα πιο «ψαγμένα» και υγιεινά λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί το κατσαρό λάχανο να μας έχει τραβήξει την προσοχή τα τελευταία χρόνια ως ένα σούπερ υγιεινό λαχανικό που βρίσκεται στο προσκήνιο, μαζί με αυτό όμως υπάρχουν και πολλά άλλα, λιγότερο γνωστά και πολλές φορές περισσότερο υγιεινά.

Με 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά που πρέπει να έχουμε στη διατροφή μας καθημερινά, η ποικιλία είναι σίγουρα κάτι που μας χρειάζεται. Γι' αυτό σας δίνουμε ιδέες για λαχανικά που αποτελούν υπερτροφές και δεν είχατε (ίσως) σκεφτεί ποτέ να βάλετε στο πιάτο σας.

### Σέσκουλο

Μοιάζει εμφανισιακά με το κατσαρό λάχανο και μπορεί να έχει άσπρο, κίτρινο, κόκκινο ή ανοιχτό πράσινο κορμό. Ανήκει στα σταυρανθή λαχανικά και όπως όλα τα λαχανικά αυτής της κατηγορίας, παρουσιάζει αντικαρκινικές ιδιότητες. Ένα φλιτζάνι από το λαχανικό αυτό μας παρέχει περισσότερο από 700% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης σε βιταμίνη Κ που κάνει καλό στα οστά και στην αντιμετώπιση θρόμβων, ενώ είναι πλούσιο και σε αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τις τοξίνες. Μπορείτε να το προσθέσετε στη σούπα σας, σε πίτες και τάρτες, στα ζυμαρικά κ.ά. Δοκιμάστε το: Σοτάρετέ το σε

ελαιόλαδο με ξύσμα από ένα πορτοκάλι για περίπου 4 λεπτά και αξιοποιήστε το μαζί με λίγο χυμό πορτοκαλιού, αλάτι και πιπέρι για έξτρα νοστιμιά.

### Κελπ

Τα κελπ είναι φύκια βόρειου Ατλαντικού, πλούσια σε μαγνήσιο, σίδηρο και ασβέστιο, τα οποία προωθούν την υγεία των οστών, του δέρματος και των μαλλιών. Είναι πλούσια σε ιώδιο, που βοηθά το θυρεοειδή να λειτουργήσει φυσιολογικά και ξεχωρίζουν από τα κλασικά πράσινα λαχανικά λόγω των ενζύμων τους, που βρίσκονται μόνο σε λαχανικά της θάλασσας. Δοκιμάστε το: Αναμείξτε 1 φλιτζάνι κελπ με 3 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας και 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι. Στη συνέχεια προσθέστε το σε σοταρισμένες πατάτες κι έχετε ένα υπέροχο γεύμα.

### Ρέβα ή γογγύλι

Η ρέβα είναι μια σαρκώδης ρίζα με λευκή φλούδα (άλλοτε ελαφρώς ροζ και άλλοτε ελαφρώς κίτρινη), η οποία αρχίζει να γίνεται όλο και πιο δημοφιλής και χρησιμοποιείται αρκετά σε γκουρμέ πιάτα. Μπορεί εύκολα να πάρει τη θέση της πατάτας σε πουρέ και είναι πλούσια σε βιταμίνη C, ενώ έχει ελαφρώς γλυπόπικρη γεύση. Ταιριάζτε τη με αρνί, λουκάνικο ή άλλες πλούσιες τροφές για ένα γεύμα που θα έχει ισορροπία στις γεύσεις. Δοκιμάστε τη: Ξεφλουδίστε τη ρέβα, βράστε τη κι έπειτα σιγοβράστε για 30-40 λεπτά. Ζεστάνετέ τη σε τηγάνι για 2 με 3 λεπτά κι έπειτα χρησιμοποιήστε το μπλέντερ για να την κάνετε πουρέ, προσθέτοντας λίγο βούτυρο και αλάτι.

### Νεροκάρδαμο

Συγγενής του λάχανου, το λαχανικό με την πιπεράτη γεύση είναι μικρό στο...μάτι, αλλά μεγάλο στα οφέλη. Ερευνητές του Πανεπιστημίου William Paterson μάλιστα του έδωσαν την πρώτη θέση σε μια λίστα με 41 υγιεινά φρούτα και λαχανικά, λόγω της υψηλής συγκέντρωσης βιταμίνης K και A που συναντάμε σε αυτό. Το φυλλώδες αυτό λαχανικό έχει υψηλά επίπεδα γλυκοσινολάτης, που οι μελέτες έχουν δείξει ότι εμποδίζει την εμφάνιση καρκίνου του μαστού, του εντέρου, των πνευμόνων και του προστάτη, ενώ πολλοί το θεωρούν έναν πολύ καλό αντικαταστάτη του κατσαρού λάχανου και της ρόκας. Δοκιμάστε το: Σοτάρετέ το με ελαιόλαδο μέχρι να μαραθούν τα φύλλα του και πασπαλίστε με πιπέρι. Αλλιώς μπορείτε να το αναμείξετε με πατάτες σε σούπα ή να το χρησιμοποιήσετε σε ομελέτες.

### Σελινόριζα

Οπτικά σίγουρα δεν κερδίζει τις εντυπώσεις, ο υγιεινός του χαρακτήρας όμως σίγουρα κατακτά τους υπέρμαχους της υγιεινής διατροφής. Ένα φλιτζάνι σελινόριζας, η οποία έχει παρόμοια γεύση με το μαϊντανό και το σέλινο, παρέχει

στον οργανισμό μας σχεδόν τα  $\frac{3}{4}$  της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης βιταμίνης Κ και καλύπτει το 10% των αναγκών μας σε κάλιο, που είναι σημαντικό για την ισορροπία στην αρτηριακή πίεση και την υγεία της καρδιάς. Δοκιμάστε τη: Ψιλοκόψτε τη σελονόριζα και ψήστε σε ελαιόλαδο, βράστε τη και κάντε πουρέ ή χρησιμοποιήστε τη στη σαλάτα σας.

#### Πικραλίδα

Ονομάζεται και αγριοράδι και έχει πικρή γεύση παρά την όμορφη, «ανθισμένη» εμφάνισή του. Κερδίζει συνεχώς έδαφος λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε βιταμίνη Α (111% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) που κάνει καλό στην όραση και στο δέρμα, ενώ είναι πλούσια και σε βιταμίνη C, σίδηρο και αντιοξειδωτικές ουσίες, τονώνοντας το ανοσοποιητικό και τον οργανισμό εν γένει. Δοκιμάστε τη: Ψιλοκόψτε την και προσθέστε τη στη σαλάτα ή το σάντουιτς ωμή. Εναλλακτικά σοτάρετέ τη με λίγο ελαιόλαδο για να τη χρησιμοποιήσετε σε κρέας κατσαρόλας και άλλα πιάτα.

#### Φύλλα μπρόκολου

Αν δεν είδατε ποτέ με καλό μάτι το μπρόκολο, δώστε μια ευκαιρία τουλάχιστον στα φύλλα του, τα οποία έχουν εντελώς διαφορετική γεύση που θυμίζει μοσχομπίζελο. Μια μερίδα φύλλα μπρόκολου (1-2 φύλλα) παρέχει 100% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης σε βιταμίνη C και είναι επίσης καλή πηγή βιταμίνης Κ, Α, φυλλικού οξέος και καλίου, συμβάλλοντας πολύ στην αποτοξίνωση του οργανισμού, στη μείωση των ελευθέρων ριζών και της οξειδωσης που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών. Δοκιμάστε τα: Κόψτε τα φύλλα και σοτάρετέ τα με ελαιόλαδο και σκόρδο για 2 λεπτά, προσθέτοντας στο τέλος νιφάδες κόκκινης πιπεριάς, για έξτρα πικάντικη γεύση.

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