

Μη φτύνετε τα κουκούτσια από το καρπούζι!!!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



[3f1f20be3a204f5f8817bed4b3671d51](#)

Τα κουκούτσια, το πιο ενοχλητικό ίσως χαρακτηριστικό του αγαπημένου μας καλοκαιρινού φρούτου, αποδεικνύονται πολύτιμο superfood. Κρίμα για τα τόσες χιλιάδες κουκούτσια που έχουμε πετάξει σε όλη μας τη ζωή!!!

Τα κουκούτσια του καρπουζιού όπως και εκείνα του πεπονιού και ο λιναρόσπορος είναι πλούσια σε πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά όπως σελήνιο, κάλιο, χαλκό και ψευδάργυρο τα οποία συνήθως δεν λαμβάνουμε σε επαρκείς ποσότητες από τη διατροφή μας. Είναι επίσης καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, πρωτεΐνης και καλών λιπαρών. Έτσι, τα κουκούτσια του καρπουζιού είναι εξαιρετικά για την υγεία της καρδιάς, ενισχύουν το ανοσοποιητικό και κρατούν υπό έλεγχο τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Πώς μπορείτε να τα φάτε

Όχι ωμά μαζί με το καρπούζι σας - αν και τα μαλακά λευκά κουκούτσια μπορείτε να τα φάτε μαζί με το φρούτο σας. Τα πιο σκληρά, σκούρα κουκούτσια, βγάλτε τα προσεκτικά και χειριστείτε τα όπως τον πασατέμπο.

Μπορείτε να τα αφήσετε να ξεραθούν στον ήλιο και μετά να τα ξεφλουδίσετε με τα δόντια σας ή μπορείτε να τα ψήσετε σε μέτριο φούρνο επάνω σε χαρτί για περίπου 15 λεπτά, κουνώντας τα μερικές φορές ενδιάμεσα για να ψηθούν ομοιόμορφα. Στο εξωτερικό, όπου τα ψημένα κουκούτσια του καρπουζιού είναι η επόμενη τάση τα τρώνε πασπαλισμένα με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι, με κανέλα και ζάχαρη ή με χυμό λάιμ και μπούκοβο για όσους τα αγαπάνε πιο πικάντικα.

Εναλλακτικά, μπορείτε να μουλιάσετε τα κουκούτσια του καρπουζιού και στη συνέχεια να τα ξεφλουδίσετε για να φάτε το άσπρο εσωτερικό τους. Με αυτό τον τρόπο είναι πολύ εύπεπτα και τα θρεπτικά συστατικά τους απορροφώνται άμεσα από τον οργανισμό.

Πηγή: capital.gr