28 Σεπτεμβρίου 2013

Όλα όσα δεν ξέρατε για τα αποξηραμένα σύκα!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η ιστορία του σύκου είνα βαθιά ριζωμένη στην ελληνική πράδοση.
Από τα αρχαία κιόλας χρόνια, οι αθλητές χρησιμοποιούσαν το σύκο σαν ‘’αναβολικό’’ μαζί με ανάλατη ελιά, τα φρούτα και το σκόρδο.
Σήμερα, ο μόνος εύκολος και πρακτικός τρόπος να γευτεί κανείς τα σύκα όλο το χρόνο , είναι να τα προμυθεύεται αποξηραμένα. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι επειδή κατά τη μεταφορά του το φρέσκο σύκο είναι πολύ ευπαθές με αποτέλεσμα να κόβονται άγουρα και πρώιμα και να γίνονται άνοστα και απρόσιτα στον καταναλωτή.

Ποιές είναι οι ιδιότητες των σύκων:

-Μας εφοδιάζουν με πολλή ενέργεια λόγω της περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα (70% υδατάνθρακες)
-Έχουν υπακτικές ιδιότητες εξαιτίας της βλεννίνης και της πηκτίνης που περιέχουν
-Είναι πολύ πλούσια σε ασβέστιο (200mg/100gr)
-Συνδυασμένα με κατσικίσιο τυρόγαλα (ορρό γάλακτος) ή ανάλατο κατσικίσιο ανθότυρο αποτελούν την καλύτερη επιλογή για όσους τους αρέσουν τα γαλακτοκομικά (προσλαμβάνονται αλκαλικά μεταλλικά άλατα, όπως ασβέστιο-μαγνήσιο-κάλιο-νάτριο. Επίσης για όσους πάσχουν από αρθριτικά, για όσους είναι στην ανάρρωση από εγχειρήσεις ή ασθένειες και φυσικά για όσους θέλουν απλά να αυξήσουν το μυϊκό ιστό τους π παραπάνω συδυασμός αποτελεί σημαντική πηγή

των απαραίτητων συστατικών.
Πως χρησιμοποιούμε τα σύκα:
Σε αυτή τη περιπτώση οι επιλογές είναι πολλές.
-Με αμυγδαλόγαλα για δυνατό πρωινό ξεκίνημα
-Στη σαλάτα ψιλοκομμένα ή ολόκληρα. Θα δώσουν μοναδική γεύση.
-Με μπανάνες ή μήλα, στο μπλέντερ ή απευθείας στο πιάτο για να αποκτήσετε αμέσως ενέργεια.
-Με γάλα σόγιας. Συνδυασμός ιδανικός για όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα οστεοπόρωσης.
Σημαντική σημείωση: Για να γίνουν τα αποξηραμένα σύκα εύπεπτη και αφομοιώσιμη πηγή ενέργειας χρειάζεται να τα βρέχουμε για 6 έως 12 ώρες σκεπασμένα σε νερό!
Πηγή: filenades.gr