



Σπόροι

και φύτρα: υπερτροφές που δικαιολογούν τη φήμη τους και διεκδικούν μια θέση στο τραπέζι μας.

Βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας των υγιεινών τροφών. Αξίζει, λοιπόν, να γνωρίζουμε πόσο καλό μάς κάνουν και ακόμα περισσότερο αξίζει να τα γευόμαστε συχνότερα.

### **Σπόροι chia**

Κάποιοι τους ακούτε για πρώτη φορά και κάποιοι άλλοι ίσως τους έχετε ήδη δοκιμάσει. Όπως και να έχει όμως, αξίζει να μάθετε πόσο ευεργετούν την υγεία μας. Έρχονται από το Μεξικό και τη Γουατεμάλα. Πρόκειται για τους σπόρους του φυτού *Salvia hispanica*, το οποίο καλλιεργείται σήμερα και τυγχάνει εμπορικής εκμετάλλευσης λόγω των πολύτιμων για τη διατροφή μας σπόρων του.

**Πόσο καλό μάς κάνουν:** Είναι μία από τις πιο πλούσιες πηγές ω-3 λιπαρών και πιο συγκεκριμένα α-λινολενικού οξέος, το οποίο είναι ένα απαραίτητο λιπαρό οξύ που πρέπει να το προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής μας. Γενικότερα, το έλαιο που βγαίνει από τους σπόρους chia είναι εξαιρετικά θρεπτικό, καθώς περιλαμβάνει κατά 60% ω-3 λιπαρά, κατά 15% ω-6 και κατά 20% ω-9 (περιεκτικότητες

παρόμοιες με του ελαιολάδου). Επιπλέον, οι σπόροι του αποτελούν μια εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, αλλά και πολύ καλής ποιότητας πρωτεΐνης, κάτι σπάνιο για φυτικές τροφές. Περιέχουν επίσης ασβέστιο, φώσφορο και μαγγάνιο. Οι ιδιότητές τους αυτές ώθησαν το 2009 τις αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης να εγκρίνουν τους σπόρους chia ως novel food, τρόφιμο δηλαδή με συγκεκριμένες λειτουργικές ιδιότητες.

**Στο πιάτο:** Μπορούν να μπουν στο γιαούρτι μας, στο γάλα μαζί με άλλα δημητριακά, ενώ στην Ευρώπη κυκλοφορεί ακόμη και ψωμί με σπόρους chia.

### **Οι ηλιόσποροι**

Είναι οι σπόροι του ηλιάνθου. Συνήθως, συνοδεύουν τον χρόνο μας μπροστά στην τηλεόραση, αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Πιστέψτε μας, προσφέρουν πολύ περισσότερα.

**Πόσο καλό μάς κάνουν:** Χάρη στις φυτικές στερόλες που περιέχουν, συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης του αίματος. Μάλιστα, μαζί με τα φιστίκια Αιγίνης, αποτελούν τους ξηρούς καρπούς με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές στερόλες. Είναι, επίσης, μία από τις πλουσιότερες πηγές βιταμίνης E στη φύση. Πρόκειται για την κυριότερη αντιοξειδωτική βιταμίνη, που προστατεύει τα κύτταρα του δέρματος και της καρδιάς από τη γήρανση. Μόλις 12 γρ. ηλιόσπορων καλύπτουν σχεδόν το 30% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη E. Αποτελούν όμως και σημαντική πηγή άλλων αντιοξειδωτικών συστατικών, όπως το σελήνιο, που ισχυροποιεί την αντιοξειδωτική άμυνα και το ανοσοποιητικό σύστημα. Περιέχουν ακόμη σημαντικότερες ποσότητες βιταμινών B1, B5 και φυλλικού οξέος, που συμμετέχουν στη λειτουργία του νευρομυϊκού μας συστήματος και του εγκεφάλου, ενώ συντελούν και στην καλύτερη καρδιαγγειακή λειτουργία.

**Στο πιάτο:** Προτιμάτε τους ανάλατους. Καταναλώστε τους σκέτους ή προσθέστε τους στο γιαούρτι, στα δημητριακά πρωινού και στις σαλάτες σας.

### **Κόλιαντρο**

Κερδίζει επάξια μια καλή θέση στη λίστα των υψηλής διατροφικής αξίας τροφίμων. Το κόλιαντρο (*Coriandrum sativum*) είναι ένα ιθαγενές βότανο της Μεσογείου, πολύ γνωστό από την αρχαιότητα. Τα φύλλα του μοιάζουν με αυτά του μαϊντανού.

**Πόσο καλό μάς κάνει:** Τα βαθυπράσινα φύλλα του έχουν καλές ποσότητες αντιοξειδωτικών, αιθέρια έλαια, βιταμίνες και φυτικές ίνες, που βοηθούν στη μείωση της «κακής» LDL χοληστερίνης και στην αύξηση της «καλής» HDL. Τα φύλλα και οι σπόροι του περιέχουν πολλά αιθέρια πτητικά έλαια, όπως βορνεόλη, λιναλοόλη, κινεόλη, κυμένιο, τερπινεόλη, διπεντένιο, φελλανδρένιο, πινένιο και τερπινολένιο. Τα φύλλα και το στέλεχος είναι επίσης πλούσια σε πολλές

αντιοξειδωτικές πολυφαινολικές ενώσεις, όπως τα φλαβονοειδή κερκετίνη, καμπερόλη, ραμνετίνη και επιγενίνη. Ακόμη, είναι καλή πηγή θειαμίνης και ψευδαργύρου, διαιτητικών ινών και βιταμινών (A, C, E, K, B6, ριβοφλαβίνης, νιασίνης, φυλλικού και παντοθενικού οξέος). Επιπλέον, περιέχει ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, χαλκό και μαγγάνιο. Πρόσφατα απομονώθηκε ένα συστατικό του, η δοδεσενάλη, η οποία σύμφωνα με ερευνητές έχει αντιμικροβιακή δράση έναντι της σαλμονέλας.

**Στο πιάτο:** Χρησιμοποιείται είτε φρέσκο ως ιδιαίτερο αρωματικό είτε ως μπαχαρικό σε διάφορα φαγητά (οι σπόροι του) και ταιριάζει πολύ, κυρίως το φρέσκο κόλιαντρο, με την ασιατική κουζίνα. Το φρέσκο κόλιαντρο έχει τελείως διαφορετική γεύση από τους σπόρους.

### **Κάρδαμο**

Υπάρχουν αρκετά είδη κάρδαμου. Τα πιο σημαντικά είναι:

#### **Κοινό κάρδαμο:**

Είναι γνωστό και ως κάρδαμο της Ορλεάνης ενώ η επιστημονική του ονομασία είναι λεπίδιο το ήμερο (*Lepidium sativum*). Καλλιεργείται σε αρκετές περιοχές.

**Στο πιάτο:** Δίνει ιδιαίτερη νοστιμιά σε σαλάτες, γαρνιτούρες και σούπες.

#### **Νεροκάρδαμο:**

Έχει την επιστημονική ονομασία ναστούρτιο (*Nasturtium officinale*). Η καταγωγή του είναι από την Ευρώπη και σήμερα το βρίσκουμε σε πολλές περιοχές της Γης κοντά σε λίμνες, ρυάκια, ποταμούς και χαράδρες.

**Στο πιάτο:** Μπορούμε να το βάλουμε φρέσκο στις σαλάτες μας, αλλά και να το καταναλώσουμε βραστό ως λαχανικό ή σε σούπες.

**Πόσο καλό μάς κάνει** Οι θεραπευτικές ιδιότητες του κάρδαμου (αντισηπτικές, αντισπασμωδικές, διουρητικές, αποχρεμπτικές, διεγερτικές και τονωτικές) έχουν βρει εφαρμογή σε πολλά παραδοσιακά φάρμακα. Επίσης, είναι μια καλή πηγή μετάλλων, όπως το κάλιο, το ασβέστιο και το μαγνήσιο. Επιπλέον, είναι εξαιρετικά πλούσιο σε σίδηρο και μαγγάνιο.

### **Κουκουναρόσπορος**

Καθένα από τα μικρά, λευκά, μακρόστενα, εδώδιμα σπέρματα που βρίσκονται μέσα στον καρπό του ήρεμου πεύκου (*Pinus pinea*) κρύβουν έναν θησαυρό πολύτιμων συστατικών. Πέφτουν τα κουκουνάκια από τα δέντρα, αφήνονται στον ήλιο για να ξεραθούν και να ανοίξουν πιο εύκολα και έτσι να βγουν οι μικροσκοπικοί σπόροι του κουκουναριού. Είναι από τους πιο ακριβούς ξηρούς καρπούς παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε μικρή παραγωγή, η μεγαλύτερη ποσότητα εισάγεται από την Κίνα.

**Πόσο καλό μάς κάνουν:** Περιέχουν πολλές θερμίδες, αλλά είναι υγιεινοί, γιατί

είναι πλούσιοι σε καλά λιπαρά, βιταμίνες, πρωτεΐνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

**Στο πιάτο:** Αν και είναι ξηροί καρποί, δεν καταναλώνονται σκέτοι, αλλά χρησιμοποιούνται κυρίως στη μαγειρική. Σύμφωνα με τους σεφ, δένουν πολύ ωραία με το ρύζι. Γι' αυτό, προσθέστε τους στη γέμιση όχι μόνο της χριστουγεννιάτικης γαλοπούλας, αλλά και στα καθημερινά γεμιστά, στις πράσινες σαλάτες, στον χαλβά.

### **Λιναρόσπορος**

Ένας σπάνιος σε θρεπτική αξία σπόρος που βγαίνει από ένα φυτό με μπλε λουλούδι. Έχει μακρόστενο σχήμα με μυτερή άκρη και είναι λίγο μεγαλύτερος σε μέγεθος από τον κόκκο σουσαμιού. Η μυρωδιά του είναι έντονη και θυμίζει ψάρι λόγω της μεγάλης ποσότητας των ω-3 λιπαρών οξέων που περιέχει.

**Πόσο καλό μάς κάνει:** Είναι πλούσιος σε ασβέστιο, βιταμίνη E, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και καλά λιπαρά που προστατεύουν το καρδιαγγειακό σύστημα. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και δεν περιέχει γλουτένη, άρα είναι πιο εύκολος στην πέψη για άτομα με γαστρεντερικά προβλήματα.

**Στο πιάτο:** Μπορούμε να τον βάλουμε ωμό σε σαλάτες, αλλά και όπου χρησιμοποιούμε σουσάμι (π.χ. κουλουράκια, ψωμί κ.λπ.).

### **Ρόδι**

Μέσα σε κάθε ρόδι θα βρούμε πάνω από 600 μικρούς σπόρους, που έχουν γλυκιά ή υπόξινη γεύση και μεγάλη θρεπτική αξία. Το ρόδι έχαιρε ιδιαίτερης εκτίμησης για τη γεύση και το συμβολισμό του από τα αρχαία χρόνια. Συμβολίζει τον πλούτο, την αφθονία, την καρποφορία, τη γονιμότητα, την ευφορία και την ευνοϊκή τύχη. Πέρα όμως από όλα αυτά, βρίσκεται πολύ ψηλά στη λίστα με τα πιο θρεπτικά τρόφιμα. Υπάρχουν 3 ποικιλίες ροδιού, τα γλυκά, τα ημίγλυκα και τα ξινά ρόδια.

**Πόσο καλό μάς κάνει:** Ο καρπός του ροδιού είναι χαμηλός θερμιδικά (έχει 68-80 θερμίδες σε 100 γρ. καρπού), καθώς σε ποσοστό 81% αποτελείται από νερό. Επίσης, τα ρόδια είναι ιδιαίτερα πλούσια σε υδατάνθρακες, βιταμίνη C, κάλιο και αντιοξειδωτικές ουσίες. (Πλήθος μελετών υποστηρίζουν ότι το ρόδι είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό τρόφιμο. Το υψηλό επίπεδο των αντιοξειδωτικών στον χυμό του ροδιού, και ιδιαίτερα των ανθοκυανινών, τανινών και πολυφαινόλων, έχει φανεί πως προστατεύει τις αρτηρίες μας από τη δημιουργία αθηρωμάτωσης.) Επιπλέον, ο χυμός του ροδιού έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες από ό,τι το κόκκινο κρασί, το σταφύλι, το πράσινο τσάι ή ο χυμός πορτοκαλιού. Τέλος, ένα μικρό ποτήρι χυμός ροδιού ξεπερνά κατά πολύ την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα σε μονάδες ORAC, δηλαδή της κλίμακας που μετρά την ικανότητα των τροφίμων να δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες.

**Στο πιάτο:** Τρώμε τους καρπούς του ροδιού σκέτους, τους κάνουμε χυμό, τους

βάζουμε σε πράσινες σαλάτες, σάλτσες, γλυκά, αλλά συνδυάζονται και με κρεατικά. Ακόμη, μπορούμε να χτυπήσουμε στο μπλέντερ ή στο μούλτι καρπούς από 1 ρόδι, 1 μπανάνα και 1 φλιτζανάκι γάλα πλήρες και να απολαύσουμε ένα μοναδικό smoothie.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΧΑΡΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ, κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, διευθυντή της επιστημονικής ομάδας του διατροφικού Portal «Νέα διατροφής».

*Φωτεινή Βασιλοπούλου*

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)