

## Σταφίδες οι μαγικές.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι σταφίδες ωφελούν και ενισχύουν την υγεία

Στο παρελθόν οι σταφίδες αποτελούσαν βασικό στοιχείο της διατροφής των προγόνων μας, οι οποίοι πίστευαν ότι περιείχε μαγικές και ιδιαίτερα ευεργετικές ιδιότητες. Στην Κρήτη η σταφίδα και ο μούστος αποτελούν, μαζί με το μέλι, τις πιο σημαντικές παραδοσιακές γλυκαντικές ύλες.

Οι σταφίδες είναι αποξηραμένα σταφύλια. Η παρασκευή σταφίδας δείχνει την ευρηματικότητα του ανθρώπου να διατηρήσει σε σχεδόν αφυδατωμένη (αποξηραμένη) μορφή το σταφύλι, ένα προϊόν που η φύση το χαρίζει μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες.

Σήμερα η σταφίδα θεωρείται μια από τις πλέον θρεπτικές φυτικές τροφές με ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία συστατικά. Υπάρχουν αρκετές ποικιλίες σταφίδων, αλλά με βάση το χρώμα και τη γεύση τους διακρίνονται σε μαύρες και σε ξανθές. Οι μαύρες σταφίδες έχουν σκούρο χρώμα και πυκνή γεύση, ενώ οι ξανθές έχουν ανοικτό χρυσαφένιο χρώμα και πιο στυφή γεύση.

Χρησιμοποιούνται ως συστατικό για πολλά φαγητά και εξαιρετικά γλυκά, ενώ από μόνες τους αποτελούν ένα ωραίο σνακ ειδικά για αθλητές. Οι σταφίδες γενικά έχουν μεγάλη θρεπτική αξία, είναι δηλαδή πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά όμως αποδίδουν και πολλές θερμίδες. ([περισσότερα...](#))