

## Κουκουνάρι : η διατροφική αξία του καρπού της τύχης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποτελεί ένα τρόφιμο που συνήθως συνοδεύει μια σαλάτα ή ένα ριζότο. Συνηθίζουμε να το θυμόμαστε στις γιορτές των Χριστουγέννων, λόγω της παρουσίας του στην παραδοσιακή γέμιση της γαλοπούλας.

Η παρουσία του βέβαια αυτή έχει και τη σημειολογική της σημασία, καθώς σύμφωνα με την παράδοση το κουκουνάρι στην αρχαία Ελλάδα, αλλά και στη Ρώμη θεωρούνταν από τους πιο... καλότυχους καρπούς.

Είτε όμως για λόγους καλοτυχίας είτε για λόγους σωστής και υγιεινής διατροφής, αξίζει να το έχουμε στο διαιτολόγιό μας καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Κι αυτό καθώς αποτελεί μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης αλλά και απαραίτητων ω3 λιπαρών. Επίσης, περιέχει και κάποια ποσά ασβεστίου. Μια κουταλιά της σούπας περίπου 10 γραμμαρίων θα μας δώσει 57 θερμίδες.

Πηγή: [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)