

4 Οκτωβρίου 2016

Κουκουνάρι: Καρπός με εξαιρετικές θρεπτικές ιδιότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κουκουναρόσπορος, όπως πολυβιταμίνες

Το κουκουνάρι ή κουκουναρόσπορος είναι καρπός που προέρχεται από το πεύκο.

Στην αγορά βρίσκουμε ελληνικούς - σε πολύ μικρές ποσότητες - από τον Οκτώβριο μέχρι το Μάρτιο και εισάγουμε κυρίως από την Κίνα, την Τουρκία και την Ισπανία. Συνήθως τα Χριστούγεννα που έχουν πολύ ζήτηση.

Το πιο ευρέως διαδεδομένο είδος πεύκου στον κόσμο είναι η πεύκη η πίτυς, που ευδοκιμεί σε πολλές χώρες της Ευρώπης, αλλά και στην χώρα μας.

Οι σπόροι του κουκουναριού, που παίρνουμε από τα κουκουνάρια αφού πέσουν από το δέντρο και ανοίξουν από τον ήλιο, τρώγονται ωμοί ή ψημένοι και χρησιμοποιούνται πολύ στη μαγειρική.

Συνοδεύουν εύγευστα σαλάτες, κρεατικά, σάλτσες αλλά και γλυκίσματα.

Ιστορία:

Το κουκουνάρι καταναλωνόταν ευρέως στην Ευρώπη και την Ασία, από την Παλαιολιθική κιόλας περίοδο. Ιστορικά, στην αρχαία Ελλάδα, αλλά και στη Ρώμη θεωρούνταν από τους πιο... καλότυχους καρπούς. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι εκτιμούσαν την πλούσια θρεπτική αξία του και ίσως αυτός ήταν ο λόγος που το θεωρούσαν και σύμβολο ανδρισμού και γονιμότητας. Θεωρείτο ότι είχε και αφροδισιακές ιδιότητες. Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα συνήθιζαν να σερβίρουν ένα είδος μπισκότου με κουκουνάρι, που είχε ως κύριο στόχο την ενίσχυση των ερωτικών επιδόσεων. Η αρχική καταγωγή της κουκουναριάς είναι η Πορτογαλία, η Ισπανία και η Βό-ρεια Αφρική. Καλλιεργείται συστηματικά εδώ και 6.000 χρόνια για τους εδώδιμους σπόρους της, τους οποίους εμπορεύονταν οι άνθρωποι από τα αρχαία χρόνια.

♣ Οι κουκουναρόσποροι συλλέγονται συνήθως με τα χέρια. Η γεύση τους θυμίζει εκείνη του αμυγδάλου αν και είναι λίγο πιο πικάντικη.

♣ Ο κουκουναρόσπορος είναι φρέσκος, όταν έχει ομοιόμορφο λευκό χρώμα.

♣ Επειδή αλλοιώνεται σχετικά γρήγορα και χαλάει η γεύση και η οσμή του, τον διατηρούμε σε αεροστεγές δοχείο για 1-2 μήνες ή στο ψυγείο μέχρι 6 μήνες το πολύ!

Ιδιότητες:

- Το κουκουνάρι αποτελείται από 50% λίπος, 30% πρωτεΐνη και 11% υδατάνθρακες. Το υπόλοιπο αποτελείται από νερό, ανόργανα άλατα και βιταμίνες, οι οποίες αξίζει να αναφερθούν ιδιαίτερα η βιταμίνη B1 και E, ο χαλκός, ο σίδηρος, το μαγνήσιο και το μαγγάνιο, αλλά και ο ψευδάργυρος.

- Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, απαραίτητες για την ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού και ω-3 λιπαρά οξέα, που είναι

ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα.

- Είναι πλούσια πηγή φυτικών ινών, φολικού οξέος, ασβεστίου και σιδήρου.
- Είναι θρεπτική τροφή για να έχουμε νεανικό και υγιές δέρμα.
- Είναι εδώ και χρόνια αντικείμενο εκτεταμένων μελετών καθώς εκδηλώνει οιστρογονική δράση με προφυλακτικές δράσεις συντελώντας έτσι στην υγεία του μαστού.

Προσοχή στην κατανάλωση:

Είναι πλούσιο σε θερμίδες. Έχει υψηλή ενεργειακή αξία, αφού 100γρ κουκουνάρι έχουν 570 θερμίδες! Πρόσφατα στοιχεία, όμως, δείχνουν πως ένα λιπαρό οξύ που εξάγεται από ορισμένα είδη κουκουναριών, το πινολενικό οξύ, ίσως διαδραματίζει θετικό ρόλο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, καθώς πρόκειται για έναν πολύ ισχυρό καταστολέα της όρεξης.

Βάλτε το λοιπόν στη διατροφή σας, ως συστατικό μιας σαλάτας, αλλά και μαζί με λίγα αποξηραμένα φρούτα όπως οι σταφίδες για να έχετε ένα πολύ υγιεινό σνακ. Όχι μόνο ο σπόρος, αλλά και ο φλοιός του πεύκου έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Ρίξτε σε μια συσκευή διάχυσης 2-3 σταγόνες από το αιθέριο έλαιό του. Ανακουφίζει από κρυολογήματα!

Δεν είναι βρώσιμοι οι σπόροι από όλα τα πεύκα, αλλά μόνο από 18-20 είδη.

Μόνο τέσσερα από αυτά καλλιεργούνται, μεταξύ άλλων και για τη συλλογή των σπόρων τους, και σε αυτά ανήκει και η κουκουναριά - πεύκη η ήμερη. Η Κουκουναριά:

Ο Πλούταρχος αναφέρει ότι τα πεύκα και γενικά τα κωνοφόρα, ήταν αφιερωμένα στον Ποσειδώνα γιατί έδιναν την καλύτερη ξυλεία για τα πλοία.

Η πίτυς των αρχαίων (η πεύκη η χαλέπιος) ήταν το αγαπημένο δέντρο της Ρέας, της μητέρας των θεών, της κόρης του Ουρανού και της Γης, γιατί συμβόλιζε το σύνδεσμο ουρανού και γης.

Σήμερα αναπτύσσεται κυρίως στη Νότια Ευρώπη. Μάλιστα, αποτελεί το πιο κοινό καλλωπιστικό είδος πεύκου στην Ιταλία. Ευδοκιμεί σε πολλές περιοχές της χώρας μας. Δημιουργεί δάση στη Δυτική Πελοπόννησο, αλλά χρησιμο-ποι-είται σε αναδασώσεις και ως καλλωπιστικό στα νησιά μας - γνωστή η τοποθεσία «Κουκουναριές» στη Σκιάθο, τη Χαλκιδική και ακόμη και στη Β. Ελλάδα, όπου βέβαια οι κλιματεδαφικές συνθήκες είναι κατάλληλες. Προτιμά αμμώδη, βαθιά και όξινα εδάφη, κοντά στη θάλασσα, ενώ αποφεύγει τα πολύ συμπαγή, αργιλώδη. Είναι φωτόφι-λο είδος, έχει, δηλαδή, μεγάλες απαιτήσεις σε φως και μικρές σε θερμότητα και μάλιστα περισσότερο από όλα τα είδη των ελληνικών πεύκων.

Πηγές: www.vita.gr - neadiatrofis.gr - ingolden.gr - proionta-tis-fisis.com