

16 Μαρτίου 2018

Οι ελιές Καλαμάτας είναι το νέο superfood σύμφωνα με το «Medicinal Research Reviews»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ελιές είναι μια από τις αγαπημένες τροφές των Ελλήνων εδώ και χιλιάδες χρόνια. Τις βάζουμε στα φαγητά μας ενώ μπορούμε να τις φάμε και σκέτες. Μην ξεχνάμε ότι από αυτές βγαίνει και το πολύτιμο μας ελαιόλαδο.

Οι ελιές Καλαμάτας, μάλιστα, παίζουν σημαντικό ρόλο στη δίαιτα και τη διατροφή μας εδώ και χιλιάδες χρόνια. Μεγαλωμένες κάτω από τον λαμπερό ελληνικό ήλιο, τα ελαιόδεντρα εδώ έχουν μεγαλύτερα φύλλα από τα άλλα είδη ελαιόδεντρων τόσο στην υπόλοιπη χώρα όσο και παγκοσμίως, και έτσι απορροφούν περισσότερο φως του ήλιου.

Το φρούτο με το μέγεθος κερασιού -ναι, η ελιά είναι φρούτο- που χρησιμοποιείτε από τους Έλληνες για χιλιάδες χρόνια, όχι μόνο έχει απίστευτη γεύση αλλά φιλοξενεί πολλά διατροφικά οφέλη.

Γιατροί και διαιτολόγοι θεωρούν την ελιά μια από τις πιο υγιεινές τροφές στον πλανήτη και αυτό γιατί είναι πλούσια σε νάτριο, υγιή λίπη και περιέχει φυσικά αντιοξειδωτικά.

Οι ελιές Καλαμάτας περιέχουν μια ποικιλία από βιταμίνες και μέταλλα που προάγουν την υγεία και είναι πλούσιες σε σίδηρο και βιταμίνη Α. Η συχνή κατανάλωση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του ρίσκου της καρδιαγγειακής νόσου και πολλών ειδών καρκίνου, αναφέρει το greekcitytimes.com.

Η πρώτη καλλιέργεια ελαιόδεντρων ήταν πιθανόν πριν από πέντε χιλιάδες χρόνια. Αν και είναι γνωστές με την ονομασία «Ελληνικές μαύρες ελιές», στην πραγματικότητα είναι σκούρες μωβ και, σε σχέση με τις πράσινες και τις μαύρες, είναι μεγαλύτερες και έχουν στρουμπουλό, μακρόστενο σχήμα.

Οι καλλιεργητές μαζεύουν τις ελιές με τα χέρια για να μην τις μαυρίσουν. Μετά τον τρύγο, κάποιες τις επεξεργάζονται ώστε να παράξουν ελαιόλαδο ενώ άλλες για προορίζονται για επιτραπέζιες ελιές.

Οι ελιές Καλαμάτας έχουν κουκούτσι στη μέση και δεν αφαιρείται πριν πωληθούν. Ωστόσο, όταν οι ελιές είναι φρέσκες είναι πικρές, έτσι, περνούν από ειδική επεξεργασία. Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τρόποι για να γίνει αυτό.

Στον πρώτο, σύντομο τρόπο, οι ελιές μπαίνουν στην άλμη για μια εβδομάδα. Στη συνέχεια, οι εργάτες τις πακετάρουν μαζί με άλμη, ξύδι κρασιού, φέτες από λεμόνι και ελαιόλαδο.

Ο πιο χρονοβόρος τρόπος, περιλαμβάνει μια σχισμή σε κάθε ελιά και αποθήκευση σε 10% αλατόνερο για ζύμωση μέχρι να μην είναι πια πικρές. Αυτή η διαδικασία παίρνει περίπου τρεις μήνες.

Οι ελιές Καλαμάτας είναι πηγή φυτικών ινών, ασβεστίου, βιταμίνης C, A, E και K. Ακόμα παρέχουν μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο και βιταμίνη B. Αν και είναι πλούσιες

σε λιπαρά, η πλειοψηφία τους είναι μονοακόρεστα, γνωστά ως «υγιή λίπη».

Οι ελιές αυτές, όπως και το γνήσιο ελληνικό ελαιόλαδο, περιέχουν φαινολικές ενώσεις, που είναι φυσικά αντιοξειδωτικά, δίνοντάς τους τη μοναδική τους γεύση. Ακόμη, προστατεύουν τον οργανισμό από τη ζημιά των περιβαλλοντικών τοξινών και από τις ελεύθερες ρίζες, σύμφωνα με το «Medicinal Research Reviews». Οι φαινόλες μπορεί ακόμη να είναι ο λόγος για χαμηλότερες επιπτώσεις της καρδιακής νόσου και κάποιων ειδών καρκίνου γι' αυτούς που ακολουθούν Μεσογειακή δίαιτα πλούσια σε ελιές και ελαιόλαδο. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ακόμη ότι η τακτική κατανάλωση ελιών Καλαμάτας μειώνει τις επιπτώσεις χρόνιων λοιμώξεων.

Οι ελιές είναι πολύ καλό σνακ και μπορείς να τις τρως οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Μπορείς να την προσθέσεις στη σαλάτα σου ή ακόμα και στην πίτσα και τις σάλτσες. Μπορείς να τις βάλεις σε πλατώ τυριών, καθώς πάνε τέλεια με το τυρί, τα κράκερς και άλλα τέτοια σνακ.

Πηγή: briefingnews.gr