

13 Αυγούστου 2019

Τι πρέπει να ξέρετε όταν βάζετε κρεμμύδι στο φαγητό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Το κρεμμύδι αποτελεί ένα από τα πιο συνηθισμένα και αγαπημένα υλικά για το μαγείρεμα καθώς δίνει γεύση και άρωμα στα φαγητά.

Μεταξύ άλλων το κρεμμύδι περιέχει σημαντικές ποσότητες ενός φλαβονοειδούς που ονομάζεται κερκετίνη και η οποία θεωρείται ότι λειτουργεί κατά των καρδιακών νοσημάτων. Η ουσία αυτή υπάρχει και σε άλλες τροφές, όπως το τσάι και το μήλο, αλλά όταν προέρχεται από το κρεμμύδι η απορρόφησή του από τον οργανισμό μας είναι διπλάσια από αυτήν του τσαγιού και τριπλάσια από αυτήν του μήλου.

Αυτό που δεν ξέρουν πολλοί είναι ότι ανάλογα με το πώς μαγειρεύεται το κρεμμύδι, υπάρχει διαφορά στα θρεπτικά συστατικά που προσφέρει.

Γενικά, η μαγειρική επεξεργασία του κρεμμυδιού δεν φαίνεται να επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τα επίπεδα της κερκετίνης και των άλλων φλαβονοειδών που περιέχει. Δείτε παρακάτω τρία πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε ανάλογα με τον τρόπο μαγειρέματός του.

1. Οι υψηλές θερμοκρασίες κάνουν το κρεμμύδι πιο πικρό. Το ξεφλούδισμα και το

κόψιμο του κρεμμυδιού πρέπει να γίνεται λίγο πριν το μαγείρεμα ή το σερβίρισμα, καθώς η γεύση και το άρωμά του μειώνονται με την έκθεσή του στο οξυγόνο.

2. Το τηγάνισμα δεν επηρεάζει σημαντικά την περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή παρόλο που πολλοί θεωρούν ότι μπορεί να χάνει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά του.

3. Το βράσιμο του κρεμμυδιού οδηγεί σε μερική απώλεια της κερκετίνης σε ποσοστό 30%, αλλά η ποσότητα αυτή μεταφέρεται στο νερό. Η χρήση φούρνου μικροκυμάτων διατηρεί τα επίπεδα των φλαβονοειδών του κρεμμυδιού σχεδόν ανέπαφα και για το λόγο αυτό θεωρείται προτιμότερος σε σχέση με το βρασμό.

Πηγή: baby.gr