

16 Ιουλίου 2021

Αυτό το ξέρατε για τα ροδάκινα;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



Πρόκειται για ένα από τα πιο αρωματικά φρούτα του καλοκαιριού με υψηλή διατροφική αξία που ταιριάζει παντού, κι ένα μικρό μυστικό, αν το θέλετε πιο γλυκό.



Αυτή την εποχή, τα ροδάκινα πρωταγωνιστούν στη φρουτοσαλάτα μας, μαζί με το καρπούζι, το πεπόνι, το νεκταρίνι, το βερίκοκο και τα κεράσια, χαρίζοντάς μας άρωμα καλοκαιριού. Μπορούν, μάλιστα, να καταναλωθούν και ψητά και στο γιαούρτι μας, χαρίζοντάς μας τις φυτικές τους ίνες, κάλιο που κάνει καλό στην αρτηριακή πίεση, βιταμίνη C, βιταμίνη A, λίγη πρωτεΐνη και σίδηρο, όπως και μαγνήσιο, αποδίδοντας μόλις 59 θερμίδες. Συν τοις άλλοις, είναι ενυδατικά, κάτι που χρειαζόμαστε ειδικά τώρα το καλοκαίρι.



Καμιά φορά, όμως, μπορεί να μην μας βγαίνουν τόσο γλυκά όσο θα θέλαμε και να μας απογοητεύουν. Εδώ έρχεται ένα μικρό κόλπο που θα σας βοηθήσει να σώσετε την κατάσταση. Παρατηρήστε το ροδάκινό σας και δείτε αν έχει ανοιχτόχρωμες κουκίδες. Αν έχει, σημαίνει ότι έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε σάκχαρα και άρα είναι πιο γλυκό, οπότε μπορείτε να το επιλέξετε.

Μην ξεχνάτε πάντα να δίνετε σημασία στο χρώμα που έχουν τα ροδάκινα, το οποίο αποτελεί τον δείκτη ωριμότητάς τους. Λίγο ανοιχτό χρώμα στην κορυφή τους, γύρω από το κοτσάνι είναι αποδεκτό, αλλά στις υπόλοιπες επιφάνειές του πρέπει να είναι κόκκινο.

Πηγή: clickatlife.gr