



Φρούτο του μήνα: Μήλα

Μήλα

Η γνώστη παροιμία «Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα» δεν είναι καθόλου τυχαία, μας δείχνει τη σπουδαιότητα και τη χρησιμότητα του μοναδικού αυτού φρούτου στην υγεία μας. Με ελάχιστες θερμίδες και γεμάτη γεύση, το μήλο σας προκαλεί να το απολαύσετε .



Τι μας προσφέρει: Το μήλο είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, μέταλλα και αντιοξειδωτικά (όπως κερκετίνη και κατεχίνες), σχετίζεται με καλύτερη λειτουργία του εντέρου, θεωρείται ότι δρα προληπτικά στον καρκίνο του παχέος εντέρου και βοηθάει σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας. Είναι γνωστό για την ηρεμιστική του δράση, βοηθάει στον καθαρισμό των δοντιών, ενώ έρευνες το συνδέουν με μειωμένη χοληστερόλη, περιορισμένο κίνδυνο εμφάνισης εμφραγμάτων και εγκεφαλικών, αποδίδοντάς του παράλληλα και προφυλακτική δράση ενάντια στο Αλτσχάιμερ.

Στην μαγειρική: Το μήλο είναι γευστικότερο σκέτο, μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί τόσο στη ζαχαροπλαστική, όσο και στη μαγειρική. Φτιάξτε μηλόπιτα ή τάρτα με μήλα, δοκιμάστε την κλασική αυστριακή συνταγή του στρούντελ, προσθέστε κομματάκια πράσινου μήλου στις σαλάτες σας (ταιριάζει πολύ με μαρούλι ή λάχανο) ή συνοδεύστε το κρέας σας με σοταρισμένα μήλα.

Συντήρηση: Διατηρούνται μια χαρά σε θερμοκρασία δωματίου.

Μικρά μυστικά : Αν δεν έχετε τη δυνατότητα να πλύνετε τα δόντια σας μετά από ένα γεύμα, αρκεί να φάτε ένα μήλο. Χάρη στη σκληρή του σάρκα, βοηθά τα δόντια να «αυτοκαθαριστούν», ενώ ακριβώς επειδή είναι πηγή φυτικών ινών, αντιοξειδωτικών ουσιών και βιταμινών, αποτελεί ασπίδα προστασίας ενάντια στην τερηδόνα.