Έχουμε το ΚΑΡΠΟΥΖΙ, να βρούμε το ..μαχαίρι

**Πόσες φορές το καλοκαίρι δεν έχετε ξυπνήσει από τη μεσημεριανή σιέστα από τη φωνή του πλανόδιου (συνήθως με «αγροτικό» ΙΧ) πωλητή καρπουζιών; Πόσες φορές δεν έχετε ξανακαθαρίσει την κουζίνα ή το καθιστικό από κάποια ξεχασμένα κουκούτσια καρπουζιού;**

**Η βιβλιογραφία λέει ότι οι Αιγύπτιοι (2500πΧ) το μετέφεραν μαζί τους σαν μια πηγή νερού! Δεν είχαν άδικο γιατί το καρπούζι περιέχει 92% νερό. Αποτελεί ένα από τα πιο ενυδατικά τρόφιμα.**

Αποτελεί καλή πηγή **βιταμίνης C και καροτίνης**  (αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές ιδιότητες).

Είναι μια αξιόπιστη πηγή **βιταμίνης Β6**, ουσίας σημαντικής για την ομαλή λειτουργία του Νευρικού Συστήματος (συμβάλει στη σύνθεση σεροτονίνης, ντοπαμίνης, μελατονίνης)

Η παρουσία **λυκοπενίου** προσδίδει στο καρπούζι ευεργετικές ιδιότητες όσον αφορά την πρόληψη καρκίνου του προστάτη, αλλά και την προστασία της καρδιάς.

Όσον αφορά την πεποίθηση ότι το καρπούζι περιέχει πολύ ζάχαρη, καταρρίπτεται αν σκεφτούμε ότι 100γρ καρπούζι περιέχουν 7γρ υδατ/κων, ενώ 100γρ μήλο (χωρίς φλούδα) 8,5γρ υδατ/κων.

Συσταση καρπουζιου/ 100γρ:

Θερμιδεσ:31 KCAL

Καροτινη (προδρομοσ βιτ. Α):230 μικρογρ

Μαγνησιο: 8mg

Βιταμινη C: 8mg

Bitaminh b6: 0.14mg

*Πηγη: «πινακεσ συνθεσησ τροφιμων», α. τριχοπουλου*

Χτυπηστε το ελαφρα στη μεση, στον ‘κουφιο’ ηχο μαλλον είναι καλο, στο ‘συμπαγη’ ηχο τοτε μαλλον είναι ..μαπα το καρπουζι.παντωσ ασφαλησ τροποσ αναγνωρισησ του ‘καλου’ καρπουζιου δεν υπαρχει..

Τον Ιούλιο είναι η καλύτερη περίοδος να απολαύσουμε το ελληνικό καρπούζι. Τρώγεται ωμό και καθαρισμένο από τη φλούδα. Επίσης, χρησιμοποιείται και στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Χτυπημένο στο μπλέντερ δίνει ωραίες γρανίτες. Υπάρχει η «καρπουζένια» την οποία μπορεί να βρει κανείς στην αγαπημένη Φολέγανδρο.

100γρ καρπούζι έχουν 7γρ υδατ/κων. Δεν περιέχει πολλές θερμίδες, αλλά πολλές φορές το παρακάνουμε στην ποσότητα..

Συσταση καρπουζιου/ 100γρ:

Θερμιδεσ:31 KCAL

Καροτινη (προδρομοσ βιτ. Α):230 μικρογρ

Μαγνησιο: 8mg

Βιταμινη C: 8mg

Bitaminh b6: 0.14mg

*Πηγη: «πινακεσ συνθεσησ τροφιμων», α. τριχοπουλου*

Χτυπηστε το ελαφρα στη μεση, στον ‘κουφιο’ ηχο μαλλον είναι καλο, στο ‘συμπαγη’ ηχο τοτε μαλλον είναι ..μαπα