



ΕΞΩΤΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ

By

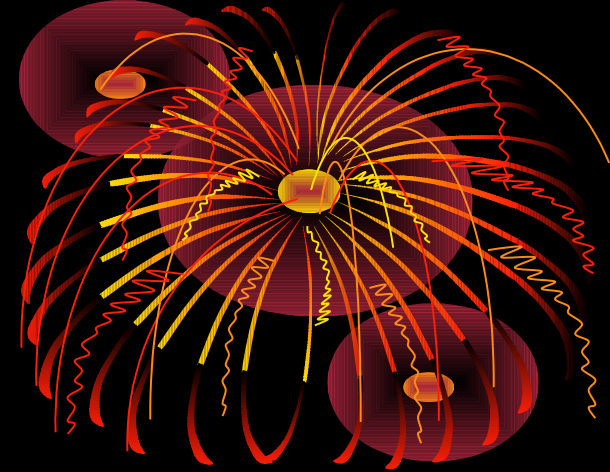
ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

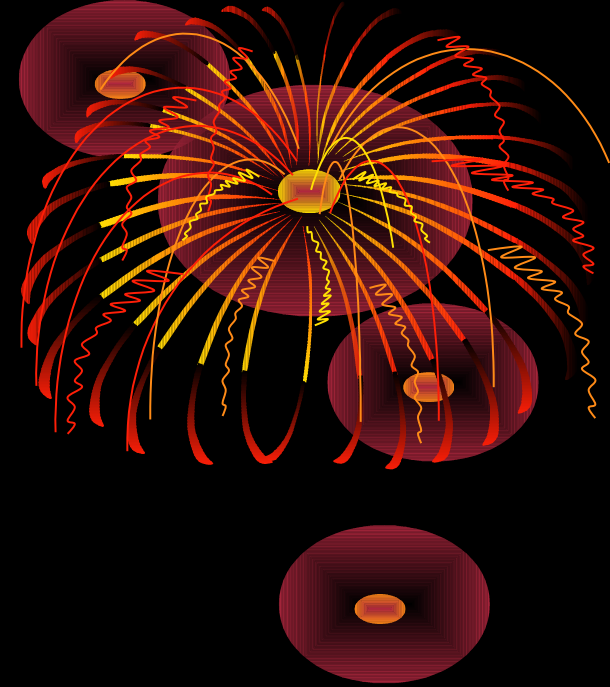
ΜΠΑΝΑΝΑ

Η μπανάνα είναι τροπικό φρούτο, καρπός της μπανανιάς. Περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, D.

Καταναλώνεται συνήθως ωμή, αν και μπορεί να φαγωθεί τηγανητή, ψητή και αποξηραμένη, σε στρογγυλές επίπεδες φέτες. Για τη διατήρησή της μπορεί μετά την ξήρανση να τριφτεί σε αλεύρι. Είναι φυτό γηγενές της τροπικής ζώνης και πιθανώς εξημερώθηκε για πρώτη φορά στην Παπούα Νέα Γουινέα[1]

Σήμερα καλλιεργείται κυρίως στην τροπική ζώνη[2]. Ορισμένες πρόσφατες ανακαλύψεις φυτολίθων μπανάνας στο Καμερούν που χρονολογούνται στην πρώτη χιλιετία π.Χ.[3] πυροδότησαν μια διεθνή συζήτηση για την αρχαιότητα καλλιέργειας της μπανάνας στην Αφρική.



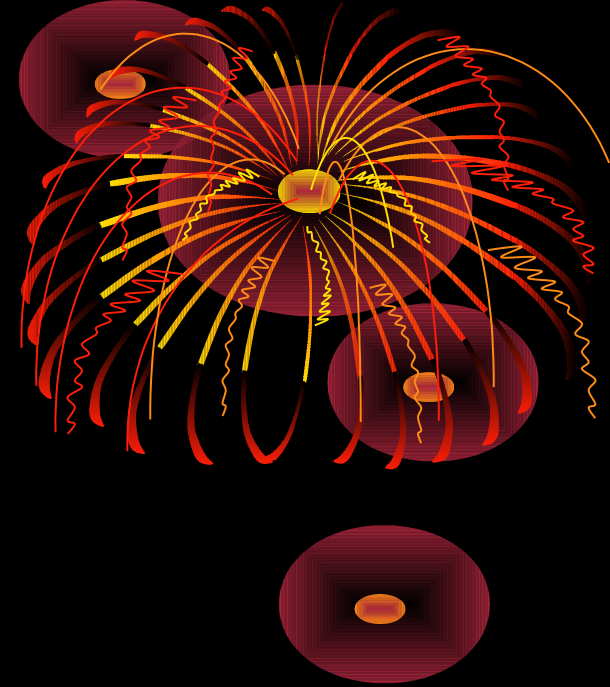


ΜΠΑΝΑΝΑ

Υφίσταται γλωσσολογική μαρτυρία ότι η μπανάνες ήταν ήδη γνωστές στη Μαδαγασκάρη περίπου εκείνη την εποχή [4]. Η πιο πρώιμη μαρτυρία καλλιέργειας μπανάνας πριν από αυτές τις πρόσφατες ανακαλύψεις θεωρείτο ο ύστερος 6ος αιώνας[5]. Τούτη η μαρτυρία υπονοεί ότι οι μπανάνες καλλιεργούνταν στην Αφρική πριν φθάσουν Πολυνήσιοι έποικοι στη Μαδαγασκάρη και υποδεικνύει επίσης επίσης επαφή και εμπόριο μεταξύ Πολυνήσιων και Αφρικανών τουλάχιστον 3.000 χρόνια πριν. Άλλες ποικιλίες μπανάνας εισήχθησαν στην ανατολική ακτή της Αφρικής από Μουσουλμάνους Άραβες[6].

ΑΝΑΝΑΣ

Ο ανανάς είναι ποώδες φυτό που ανήκει στην οικογένεια **Βρομελιοειδή (Bromeliaceae)**. Το γένος *Ανανάς (Ananas)* περιλαμβάνει 5 είδη, τα οποία είναι ιθαγενή της τροπικής Αμερικής. Χαρακτηριστικό είδος είναι ο *Ανανάς ο πολύκομος* ή *Ανανάς ο εύκομος (Ananas comosus)* ή *Ανανάς ο ήμερος (Ananas sativus)*, γνωστός από τον αρωματικό και γευστικό καρπό του που μοιάζει με μεγάλη κουκουνάρα.





ΑΝΑΝΑΣ

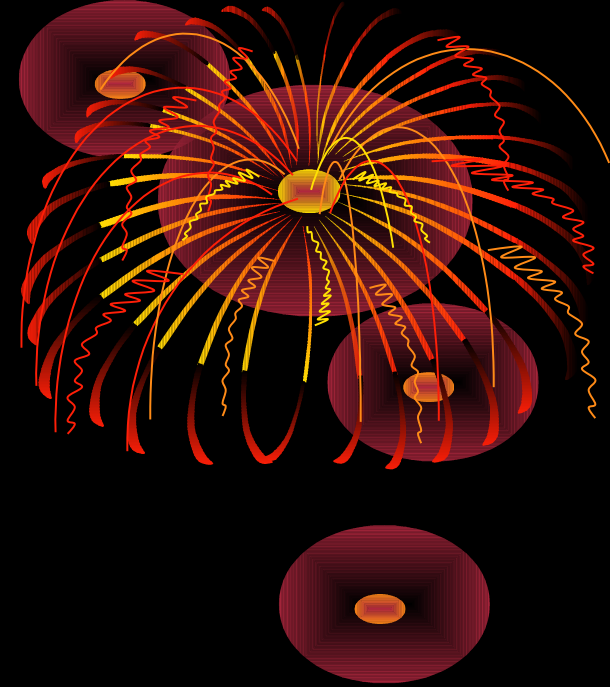
Σήμερα καλλιεργείται σε θερμοκήπια σε πολλές περιοχές του κόσμου αν και κατάγεται από τροπικά κλίματα. Ο καρπός του τρώγεται ωμός ή συντηρημένος σε κονσέρβες και χρησιμοποιείται πολύ στη ζαχαροπλαστική.



ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ

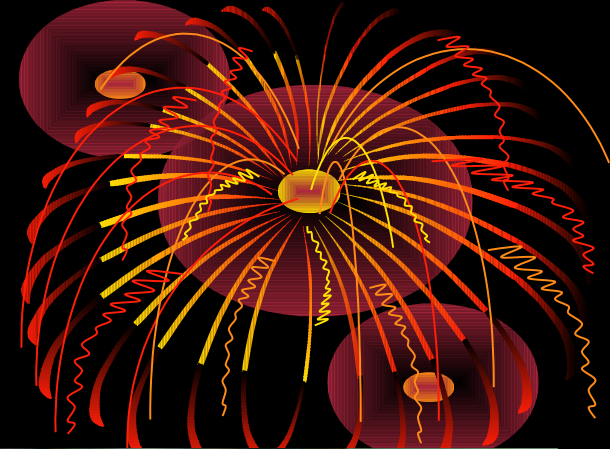
Το κουμκουάτ ανήκει στο γένος Φορτουνέλλα και στην οικογένεια ρυτοειδών (Rutaceae) (= εσπεριδοειδών (Hesperidaceae)) και περιλαμβάνει 5 είδη αειθαλών θάμνων ή δέντρων.

Η καταγωγή της είναι από τη **Κίνα** όπου το καλλιεργούσαν από το 12ο αιώνα, έφτασε δε να καλλιεργείται στην Ευρώπη στα μέσα του 19ου αιώνα ως καλλωπιστικό φυτό.



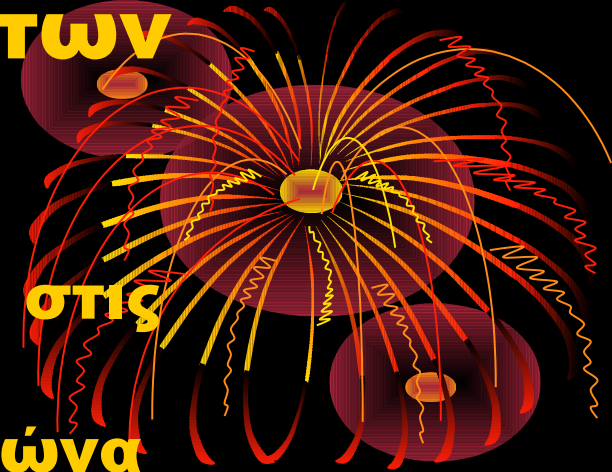
ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ

Η ονομασία κουμκουάτ σημαίνει στα Κινέζικα χρυσό πορτοκάλι. Η κουμκουάτ έχει ύψος που φτάνει τα 4 μέτρα και σήμερα καλλιεργείται στις εύκρατες και υποτροπικές περιοχές της γης για τον ομώνυμο καρπό της αλλά και ως διακοσμητικό φυτό. Τα φύλλα της είναι σκουροπράσινα, λογχοειδή και στιλπνά, τα άνθη της μοιάζουν με αυτά της πορτοκαλιάς και είναι μικρά, οδοντωτά και φύονται μόνα τους ή σε μικρές ταξιανθίες.



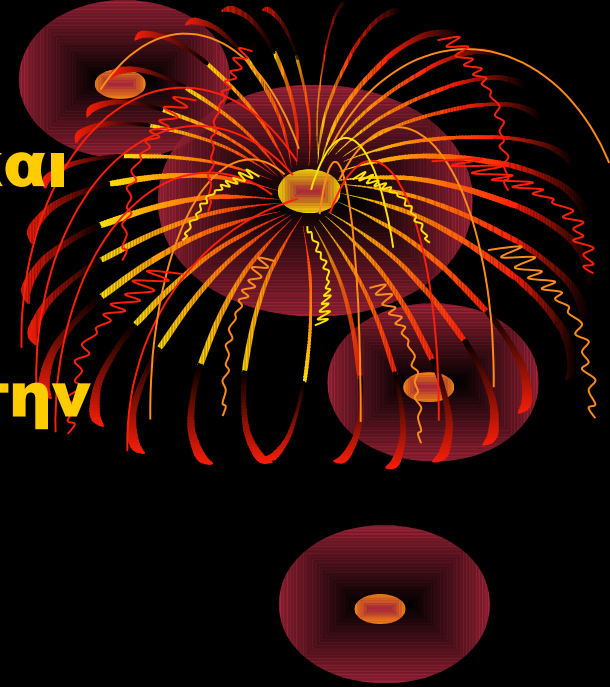
Καρύδα: Εξωτικό φρούτο των Θεών

Η καρύδα έγινε πλέον ο κυρίαρχος καρπός των τροπικών. Αναφέρεται στις πρώιμες σανσκριτικές γραφές που χρονολογούνται από τον 4ο π.Χ. αιώνα καθώς και στα ινδικά έπη Ramayana και Mahabharata. Στην Νότια Ασία οι καρύδες ονομάζονται sriphala, το φρούτο των θεών και συμβολίζουν την απόλυτη χρησιμότητα, την ανιδιοτελή προσφορά, την ευημερία και τη γενναιοδωρία. Τα τρία μάτια' της καρύδας αντιπροσωπεύουν τα μάτια του μεγάλου θεού Shiva και ο κοκοφοίνικας είναι το Ιερό Δένδρο που εκπληρώνει όλες τις επιθυμίες..



Μάνγκο (Mango)

Το Μάνγκο είναι από τα πιο νόστιμα και εκλεκτά τροπικά φρούτα. Διάφορες ποικιλίες καλλιεργούνται στους Τροπικούς, από την Καραϊβική μέχρι την Αφρική, τη Νοτιοανατολική Ασία, την Αυστραλία και την Ινδία. Αν και υπάρχουν σε πολλά διαφορετικά σχήματα, μεγέθη και χρώματα, τα μάνγκο είναι συνήθως καμπυλωτά, στενόμακρα, με πράσινη, ροζέ - χρυσή ή κόκκινη φλούδα και σάρκα πολύ αρωματική σε έντονο πορτοκαλί χρώμα, η οποία περικλείει ένα πολύ μεγάλο, τριχωτό, επίπεδο κουκούτσι που δεν τρώγεται.



Μάνγκο (Mango)

Η πολύ μαλακή σάρκα τους είναι πάντα ζουμερή και γλυκιά, αν και μερικές φορές είναι λίγο στυφή. Ορισμένα μάνγκο έχουν ινώδη σάρκα, ενώ άλλα είναι ζουμερά και βουτυράτα. Κάποιες ποικιλίες λένε ότι έχουν γεύση μέντας, λεμονιού, μπανάνας κ.ά. αλλά στην πραγματικότητα έχουν τη δική τους γεύση.

Mangos from the Big Island of Hawaii



Carrie Fairchild Gouveia Haden Harders Brooks Late



Manzanillo Pope White Pirie Zillate Sugai Kurashige Golden Globe



Keitt Irwin Paris Turpentine Nam Doc Mai Kent



R2 E2 Kensington Momi K Mapulehu Ah Ping



Common Jeannette Julie Excel Sensation Rapoza

Μάνγκο (Mango)

Η ιστορία του Μάνγκο μας γυρίζει 6000 χρόνια πίσω και είναι στενά συνδεδεμένη με τον Ινδουισμό. Λένε ότι ο Βούδας εμφανίστηκε στη σκιά των δέντρων μιας φυτείας μάνγκο. Τα Μάνγκο φυτρώνουν στη Μαλαισία και τη Ινδία και αποτελούν μέρος της κουλτούρας και των θρύλων των λαών αυτών.

Τα ώριμα Μάνγκο είναι πλούσια σε βιταμίνες Α και C και αποτελούν πηγή Βήτα - καροτίνης. Έχουν περίπου 59 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.



Dragon fruit

Τα Dragon fruit ή Pitihayas είναι πράσινα ή ροζ. Τα ροζ είναι μεγάλα φρούτα, με φούξια χρώμα και μήκος περίπου 10 εκατοστά, σκεπασμένα με μυερά πράσινα φύλλα σαν αυτά της αγκινάρας. Το εσωτερικό τους είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακό. Έχουν σάρκα διάφανη σε χρώμα περλέ, με μαύρους σπόρους που τρώγονται και κάνουν το φρούτο πιο τραγανό και γευστικό. Η σάρκα έχει γεύση γλυκιά και δροσερή και θυμίζει ελάχιστα τη γεύση του πεπτονιού. Η υφή του, τέλος θυμίζει λίγο ακτινίδιο. Το κίτρινο Dragon fruit μοιάζει με αγκαθωτό αχλάδι ή μικρό ανανά. Η γεύση του είναι ίδια με εκείνη των ροζ καρπών.

Τα Dragon fruit είναι πλούσια σε βιταμίνη C και φυτικές ίνες.



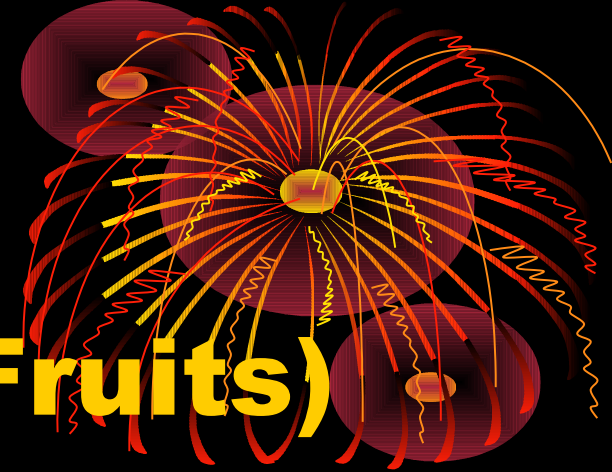
Χουρμάδες (Date Fruits)

Οι χουρμάδες είναι οι καρποί της χουρμαδιάς, που φυτρώνει σε υποτροπικές περιοχές και περιοχές της ερήμου σε όλη τη Βόρεια Αφρική, τις αραβικές περιοχές, την Καλιφόρνια και την Αυστραλία.

Οι χουρμάδες φυτρώνουν σε σύμπλεγματα πολλών δεκάδων, στην κορυφή ψηλών δέντρων. Το χρώμα τους ξεκινάει από πράσινο και καθώς ωριμάζουν γίνεται γυαλιστερό καφέ. Ο μέσος όρος ετήσιας παραγωγής ενός μόνο δέντρου είναι 50 κιλά.



Χουρμάδες (Date Fruits)



Οι χουρμάδες είναι από τα παλαιότερα καλλιεργήσιμα φρούτα. Πιθανολογείται ότι οι Βαβυλώνιοι τα καλλιεργούσαν ίσως και πριν 8000 χρόνια, είναι όμως σίγουρο ότι καλλιεργούνται εδώ και 5000 χρόνια. Κατά του αρχαίους χρόνους, η χουρμαδιά θεωρούνταν το δέντρο της ζωής. Κάθε τμήμα του ήταν αξιοποιήσιμο, τα βλαστάρια και τα φρούτα τα έτρωγαν ή τα ξέραιναν και τα αλεύρωναν, το χυμό του δέντρου τον έπιναν, τις ίνες τις έπλεκαν και το κουκούτσι του φρούτου το έδιναν στα ζώα τους.

Χουρμάδες (Date Fruits)

Οι χουρμάδες έχουν μεγάλη θρεπτική αξία. Περιέχουν περισσότερη φυσική ζάχαρη από κάθε άλλο φρούτο και σημαντική ποσότητα ινών και καλίου, καθώς και πολλές βιταμίνες και μεταλλικά άλατα. Έχουν περίπου 144 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.



Ακτινίδια (Kiwifruit)

Τα Ακτινίδια είναι φρούτα με κυλινδρικό σχήμα και μήκος 7,5 - 10 εκατοστά, σκεπασμένα με ανοιχτόχρωμη καφετιά φλούδα. Τα μικρά μαύρα σποράκια του καρπού σχηματίζουν στεφάνι γύρω από την καρδιά του φρούτου. Η γεύση τους είναι λεπτή, δροσιστική και όξινη.



Ακτινίδια (Kiwifruit)

Τα Ακτινίδια παλιότερα ήταν γνωστά και ως κινέζικα λαγοκέρασα λόγω του ότι προέρχονται από την κοιλάδα του Γιανγκτσέ. Τώρα καλλιεργούνται στη Νέα Ζηλανδία, την Αυστραλία, τη Νότια

Αμερική ή ακόμη και στην Ιταλία και τη Γαλλία.

Ένα ακτινίδιο περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης C από τις ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικου, καθώς και βιταμίνη E. Έχουν μάλιστα μόνο 50 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.



Passion fruit (Φρούτα του πάθους)

Το φρούτο του πάθους έχει πάρει το όνομα του από το εξωτικό λουλούδι του, το οποίο θεωρείται ότι συμβολίζει το Πάθος του Χριστού. Είναι φρούτα στρογγυλά ή οβάλ, που προέρχονται από την Αμερική και έχουν φλούδα βυσσινοκαφετιά ή κίτρινη, η οποία ζαρώνει όταν τα φρούτα ωριμάζουν.



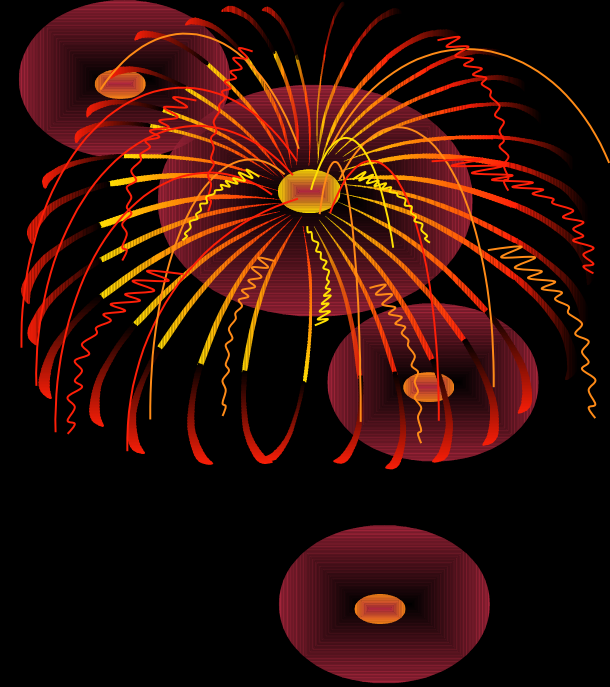
Passion fruit (Φρούτα του πάθους)



Ο καρπός εσωτερικά είναι διάφανος, με χρώμα πράσινο και πορτοκαλί, έχει σπόρους που τρώγονται, ιδιαίτερη γλυκόξινη γεύση και υπέροχο άρωμα. Στο μέγεθος μπορεί να είναι μικρά σαν κεράσια ή μεγάλα σαν πορτοκάλια, αλλά τα πιο συνηθισμένα στην αγορά είναι αυτά που έχουν περίπου 7,5 εκατοστά μήκος.

Τα φρούτα του πάθους περιέχουν βιταμίνες Α και C και είναι πηγή φυτικών ινών. Έχουν 34 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.





ΤΑ 10 ΠΙΟ ΕΞΩΤΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ !!!!!!!!!!!!!!!

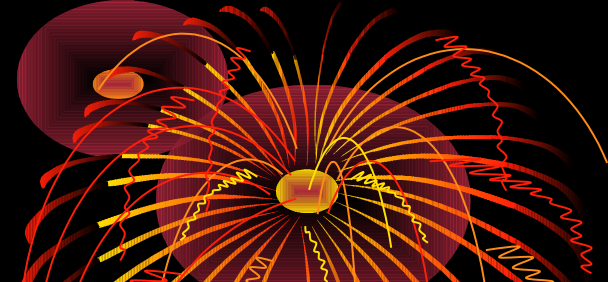
Ackee

Το Ackee είναι το εθνικό φρούτο της Τζαμάικα. Τα φρούτα εισήχθησαν στην Τζαμάικα από τη Δυτική Αφρική πριν από 1778. Από τότε έχει γίνει ένα σημαντικό χαρακτηριστικό γνώρισμα των διάφορων caraϊβικών κουζινών, και είναι επίσης καλλιεργήσιμο στις τροπικές και υποτροπικές περιοχές σε όλο τον κόσμο. Τα φρούτα του ackee δεν είναι εδώδιμα στο σύνολο. Μόνο τα εσωτερικά, σαρκώδη κίτρινα arils καταναλώνονται. Είναι εξαιρετικά δηλητηριώδες εάν φαγωθούν τα κόκκινα κομμάτια στο κέντρο.



Buddha's Hand

Έχετε ακουστά για το χέρι του Buddha;
Ένα από τα πιο παράξενα
εσπεριδοειδή, που έχει πράσινα -
κίτρινα δάχτυλα σε μια βάση και η
εμφάνιση δεν διαφέρει πολύ από ένα
αρθρικό χέρι, παρά μόνο στο ότι
συνήθως υπάρχουν πολύ περισσότερα
από 5 δάχτυλα! Ο παχύς φλοιός του
και το ριθ του (το άσπρο μέρος) είναι
συχνά μια εύγευστη λιχουδιά, που
μετατρέπεται σε λικέρ. Εντούτοις, μια
μικρή ποσότητα που υπάρχει μέσα στη
σάρκα είναι αρκετά ξινή και σπάνια
χρησιμοποιείτε στα τρόφιμα. Το χέρι
του Buddha χρησιμοποιείτε επίσης στα
αρώματα.



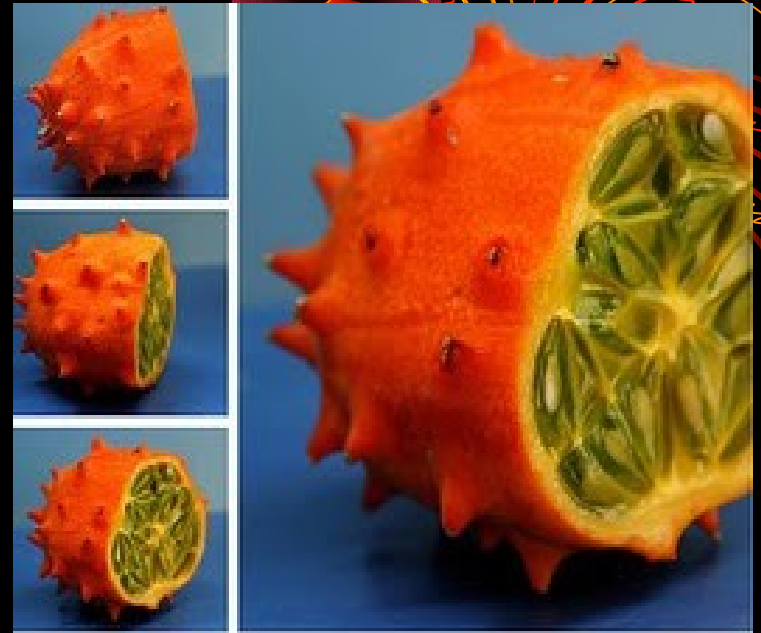
Pitaya

Ένα pitaya είναι το φρούτο διάφορων ειδών κάκτων, κυρίως του γένους *Hylocereus*. Αυτά τα φρούτα είναι συνήθως γνωστά ως φρούτα δράκων. Τα φρούτα μπορούν να ζυγίσουν από 150 έως 600 γραμμάρια. Για να προετοιμάσουν ένα pitaya για την κατανάλωση, τα φρούτα κόβονται στη μέση για να εκθέσουν τη σάρκα. Η σάρκα, που τρώγεται ωμή, είναι γλυκιά και χαμηλή σε θερμίδες. Τα φρούτα αυτά μετατρέπονται επίσης σε χυμό ή κρασί, ή χρησιμοποιούνται για να αρωματίσουν άλλα ποτά. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως τσάι.



Kiwano

Το κερασφόρο πεπόνι (*metuliferus Cucumis*), αποκαλούμενο επίσης το αφρικανικό κερασφόρο αγγούρι, προέρχεται από την οικογένεια αγγουριών και πεποنيών. Τα φρούτα αυτά είναι εδώδιμα, αλλά χρησιμοποιούνται τόσο για τη διακόσμηση όσο και για φαγητό. Όταν ωριμάσει, έχει ένα κίτρινο-πορτοκαλί δέρμα και μια πράσινη σάρκα που μοιάζει με τζέλυ. Το kiwano είναι γνωστό στην Αφρική, αλλά έχει αρχίσει να εισβάλλει και στην Καλιφόρνια, Χιλή, Αυστραλία και Νέα Ζηλανδία.



Mangosteen

Αποκαλούμενο 'mangkut' , είναι η βασίλισσα των φρούτων από την Ταϊλάνδη, με την κομψή, άσπρη σάρκα τους μέσα σε μια παχιά μεγάλη πορφυρή φλούδα.

Εάν περάσετε από την Ταϊλάνδη μην ξεχάσετε να απολαύσετε αυτά τα εύγευστα και πολυτελή γλυκά φρούτα.



Ρόδι

Το ρόδι είναι το πιο γνωστό εξωτικό φρούτο και καλλιεργείται από τους αρχαίους χρόνους. Το LA Times ονόμασε πρόσφατα το ρόδι ως ένα από τα πιο μοδάτα και ευπροσάρμοστα φρούτα στη αγορά. Περιέχει αντιοξειδωτικά και ακόμη και τα αστέρια στο Χόλιγουντ πίνουν το σκούρο αυτό κόκκινο υγρό.



Rambutan

Αυτά είναι τα πιο παράξενα σε όψη φρούτα. Το Rambutan, στην Μαλαισία, Ινδονησία, και Φιλιππίνες σημαίνει κυριολεκτικά τριχωτό, λόγω των «μαλλιών» που καλύπτουν αυτά τα φρούτα. Στο εσωτερικό του είναι πολύ υγρό και έχει έναν τεράστιο σπόρο στο κέντρο. Είναι αρκετά νόστιμο αλλά η όψη του φρούτου αυτού είναι που το βάζει στα 10 πιο εξωτικά φρούτα.



Star-frut

Το αστέρι-φρούτο ή το carambola είναι τροπικό φρούτο που κερδίζει δημοτικότητα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Έχει ένα χρυσό-κίτρινο χρώμα δέρματος με έναν περίπλοκο συνδυασμό γεύσης που περιλαμβάνει τα δαμάσκηνα, τους ανανάδες, και τα λεμόνια



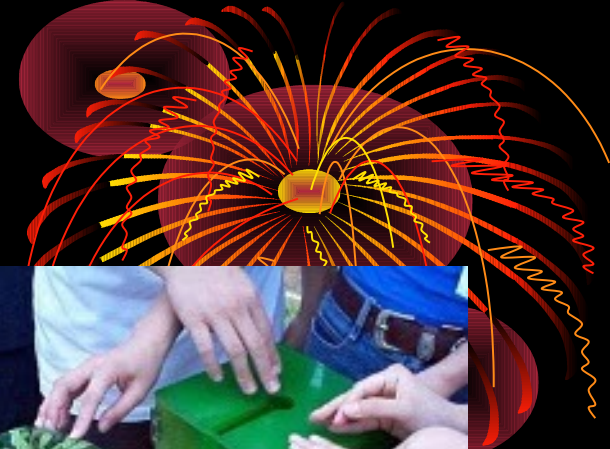
Urucu

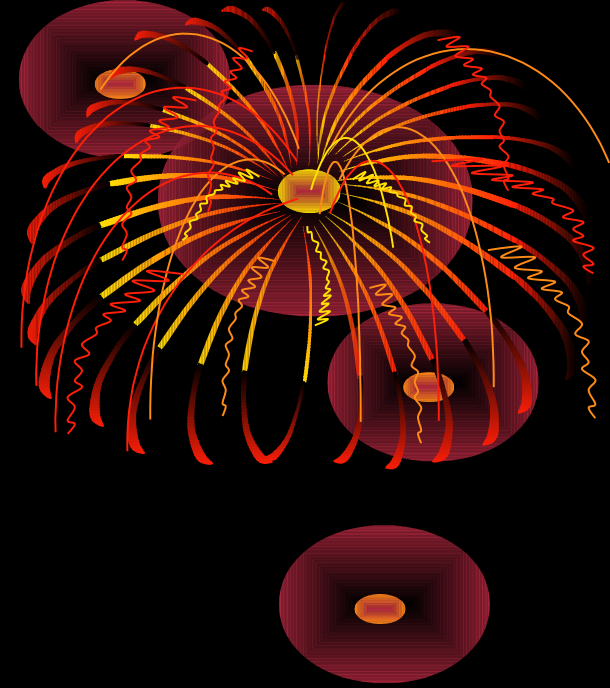
Μπορείτε να βρείτε τα φρούτα αυτά γύρω από κάθε αγροτική οικογένεια στο Αμαζόνιο. Το Achiote (Urucu) είναι ένας θάμνος ή ένα μικρό δέντρο από την τροπική περιοχή της Αμερικής. Είναι καλλιεργήσιμο και στη Νοτιοανατολική Ασία, όπου εισήχθη από τον 17ο αιώνα. Είναι πιο γνωστό ως πηγή φυσικών χρωστικών ουσιών.



Καρπούζια

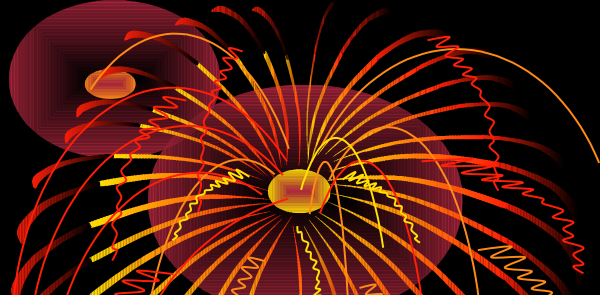
20 χρόνια πριν ένας προνοητικός αγρότης στην Ιαπωνία έλυσε το πρόβλημα πολλών καταναλωτών, να χωρέσουν το μεγάλο στρογγυλό αυτό φρούτο στο ψυγείο τους. Ο αγρότης, βρήκε την ιδέα της κατασκευής ενός καρπουζιού σε σχήμα κύβου που θα μπορούσε εύκολα να συσκευαστεί και να αποθηκευτεί. Για να το κάνουν να συμβεί, οι αγρότες έβαζαν τα καρπούζια σε γυάλινα κιβώτια και έπειτα τα φρούτα έπαιρναν την ίδια μορφή. Σήμερα τα κυβοειδή καρπούζια μαζεύονται με το χέρι και παραδίδονται σε όλη την Ιαπωνία. Αλλά απευθύνονται κυρίως στους πλούσιους αφού κάθε καρπούζι στοιχίζει περίπου 65 ευρώ σχεδόν τριπλάσια από την τιμή ενός κανονικού καρπουζιού.





ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

BANANA



Διατροφική Αξία

Μερίδα 100 γραμμαρίων

Ποσότητα Ανά Μερίδα

Θερμίδες 89 Θερμίδες από Λιπαρά 3

% Ημερήσια Αξία *

Λιπαρά 0g 1%

Κορεσμένα 0g 1%

Ακόρεστα

Χοληστερόλη 0mg 0%

Νάτριο 1mg 0%

Υδατάνθρακες 23g 8%

Φυτικές Ίνες 3g 10%

Σάκχαρα 12g

Πρωτείνη 1g

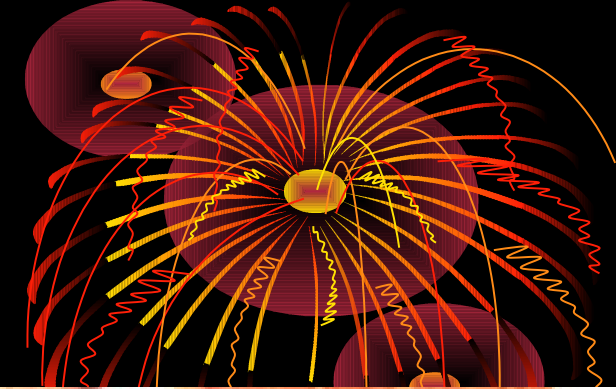
Βιταμίνη Α 1% • Βιταμίνη C 15%

Ασβέστιο 1% • Σίδηρος 1%

*Υπολογισμένη με διαίτα 2000 θερμίδων.

NutritionData.com

ΚΑΡΙΔΑ



Διατροφική Αξία

Μερίδα 100 γραμμαρίων

Ποσότητα Ανά Μερίδα

Θερμίδες 354 Θερμίδες από Λιπαρά 280

% Ημερήσια Αξία *

Λιπαρά 33g 52%

Κορεσμένα 30g 148%

Ακόρεστα

Χοληστερόλη 0mg 0%

Νάτριο 20mg 1%

Υδατάνθρακες 15g 5%

Φυτικές Ύνες 9g 36%

Σάκχαρα 6g

Πρωτείνη 3g

Βιταμίνη Α 0% • Βιταμίνη C 5%

Ασβέστιο 1% • Σίδηρος 14%

*Υπολογισμένη με δίαιτα 2000 θερμίδων.

NutritionData.com

ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ



Διατροφική Αξία

Μερίδα 100 γραμμαρίων

Ποσότητα Ανά Μερίδα

Θερμίδες 71 Θερμίδες από Λιπαρά 7

% Ημερήσια Αξία *

Λιπαρά 1g 1%

Κορεσμένα 0g 1%

Ακόρεστα

Χοληστερόλη 0mg 0%

Νάτριο 10mg 0%

Υδατάνθρακες 16g 5%

Φυτικές Ύνες 6g 26%

Σάκχαρα 9g

Πρωτείνη 2g

Βιταμίνη Α 6% • Βιταμίνη C 73%

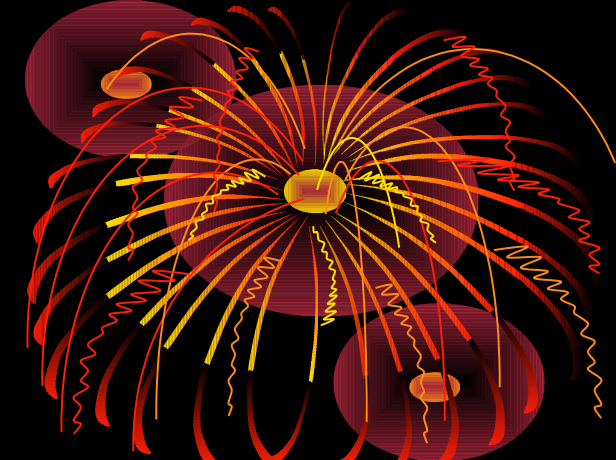
Ασβέστιο 6% • Σίδηρος 5%

*Υπολογισμένη με διαίτα 2000 θερμίδων.

NutritionData.com



MANGO



Διατροφική Αξία

Μερίδα 100 γραμμαρίων

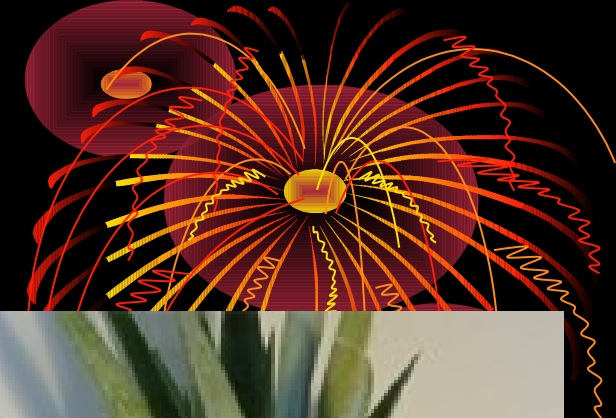
Ποσότητα Ανά Μερίδα		
Θερμίδες	65	Θερμίδες από Λιπαρά 2
		% Ημερήσια Αξία *
Λιπαρά	0g	0%
Κορεσμένα	0g	0%
Ακόρεστα		
Χοληστερόλη	0mg	0%
Νάτριο	2mg	0%
Υδατάνθρακες	17g	6%
Φυτικές Ύνες	2g	7%
Σάκχαρα	15g	
Πρωτεΐνη	1g	
Βιταμίνη Α	15%	• Βιταμίνη C 46%
Ασβέστιο	1%	• Σίδηρος 1%

*Υπολογισμένη με διαίτα 2000 θερμίδων.

NutritionData.com



ΑΝΑΝΑΣ



Διατροφική Αξία

Μερίδα 100 γραμμαρίων

Ποσότητα Ανά Μερίδα

Θερμίδες 48 Θερμίδες από Λιπαρά 1

% Ημερήσια Αξία *

Λιπαρά 0g 0%

Κορεσμένα 0g 0%

Ακόρεστα

Χοληστερόλη 0mg 0%

Νάτριο 1mg 0%

Υδατάνθρακες 13g 4%

Φυτικές Ύνες 1g 6%

Σάκχαρα 9g

Πρωτείνη 1g

Βιταμίνη Α 1% • Βιταμίνη C 60%

Ασβέστιο 1% • Σίδηρος 2%

*Υπολογισμένη με βάση 2000 θερμίδων.

NutritionData.com



ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ



Διατροφική Αξία

Μερίδα 100 γραμμαρίων

Ποσότητα Ανά Μερίδα

Θερμίδες 60 Θερμίδες από Λιπαρά 2

% Ημερήσια Αξία *

Λιπαρά 0g 0%

Κορεσμένα 0g 0%

Ακόρεστα

Χοληστερόλη 0mg 0%

Νάτριο 6mg 0%

Υδατάνθρακες 14g 5%

Φυτικές Ύνες 0g 1%

Σάκχαρα

Πρωτείνη 1g

Βιταμίνη Α 48% • Βιταμίνη C 30%

Ασβέστιο 0% • Σίδηρος 2%

*Υπολογισμένη με διαίτα 2000 θερμίδων.

NutritionData.com



Χημική σύσταση

ακτινιδίου

ποικιλίας Hayward

pH 3,55 – 4,65

Νερό (%) 82 **Ανόργανα**

(%) (τέφρα) 0,45 **Λίπη (%) 0,07**

Πρωτεΐνες (%) 0,08 - 1,6

Ολικά Σάκχαρα

(%) 6,0 – 10,0

Άμυλο (%) 5,5 **Γλυκόζη**

(%) έως 10 **Φρουκτόζη έως 7**

Σουκρόζη έως 1,3 **Οξέα (%)**

(ολικά) 1,3 – 1,6 **Κάλιο (%) 0,25 –**

0,29 **Άζωτο (%) 0,03**

Ασβέστιο (%) 0,01 – 0,05

Μαγνήσιο (%) 0,02 – 0,03

Φώσφορος (%) 0,02 – 0,06

Νάτριο (%) 0,03 **Χλώριο**

(%) 0,05



ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

Έχουν μεγάλη ποσότητα καροτενίων, ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου και ινών. Οι φρέσκοι πρέπει να πλένονται καλά. Τρώγονται σκέτοι, αλλά γίνονται και πολύ ωραίο γλυκό, προσθέτοντας ένα αμύγδαλο στη θέση που είναι το κουκούτσι.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΞΟΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ

ΠΗΓΕΣ

<http://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=exotika%20fruta&source=web&cd=1&ved=0CCkQFjAA&url=http%3A%2F%2Ffruit.gr%2Fexotic&ei=ZruuTt29E6mA4gSGur2MDw&usq=AFQjCNHaPMsvj2ybnjO6jZ8gl1ubbxE1Pw&sig2=TGbl9pYiBnCZRjWTTuGDFA&cad=rja>

http://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=exotika%20fruta&source=web&cd=2&ved=0CCoQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.asxetos.gr%2FDefault.aspx%3FtabId%3D162%26s%3D196%26sc%3D413&ei=ZruuTt29E6mA4gSGur2MDw&usq=AFQjCNHq_LT0VJCXTkSbnHSScIFk7gQhSA&sig2=L5RM64qO3T8mgD4weM1YTw&cad=rja

<http://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CF%82%20%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%B5%CF%82%20%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%B4%CE%B5%CF%82&source=web&cd=1&ved=0CBkQFjAA&url=http%3A%2F%2Fgym-n-zichn.ser.sch.gr%2Ffruta%2Fsistatika.htm&ei=rs6uTpPpGuXN4QSE4KXoDg&usq=AFQjCNGVoHH1BR4NQkbVE8K0AelguWiZvQ&sig2=wzCRTHgQkiXFFCxtsMpL4g&cad=rja>