

Φράουλες: Ο θησαυρός της άνοιξης

Οι φράουλες είναι από τα πιο νόστιμα φρούτα της άνοιξης. Η φραουλιά ανθίζει από το Μάιο ως τον Ιούλιο και οι καρποί της ωριμάζουν το καλοκαίρι, ωστόσο, υπάρχουν πλέον ποικιλίες που δίνουν καρπούς όλο το χρόνο. Η επίσημη ονομασία της είναι *fragaria vesca* και πρόκειται για πολυετές ποώδες φυτό. Σήμερα είναι γνωστές σχεδόν 600 ποικιλίες άγριας και ήμερης φράουλας.



Μία μικρή ιστορική αναδρομή...

Σύμφωνα με αρχαιολογικές ενδείξεις, η παρουσία της φράουλας χρονολογείται το 5.000 π.Χ.. Η φράουλα και ειδικότερα η άγρια, είναι ένα φρούτο με βαθιές ρίζες στην αρχαία Ελλάδα. Οι θεραπευτικές ιδιότητες της είχαν ήδη ανακαλυφθεί από την αρχαιότητα, αφού οι Έλληνες και κυρίως οι Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο.

Οι πρώτες καλλιέργειες φράουλας στην Ευρώπη έγιναν κατά το Μεσαίωνα στη Ρώμη και η πιο γνωστή ποικιλία καταγόταν από τις Άλπεις. Η συστηματική καλλιέργειά της στην Ευρώπη άρχισε τον 17^ο αιώνα, όταν έφτασαν από την Αμερική νέες ποικιλίες. Σήμερα, δεν είναι τυχαίο ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής κρατούν τα πρωτεία στην παραγωγή της.

Τα οφέλη της φράουλας στην υγεία.

Οι φράουλες αποτελούνται κατά 90% από νερό, 10% από σάκχαρα (κυρίως φρουκτόζη) και φυτικές ίνες. Περιέχουν άφθονη βιταμίνη C, βιταμίνη E, βιταμίνη A (καροτίνη), βιταμίνη B, φυλλικό οξύ, **ασβέστιο**, **φώσφορο**, άφθονο **κάλιο**, ιώδιο, βρώμιο, μαγνήσιο, σελήνιο, τανίνες, λουτεΐνη, φλαβονοειδή (όπως οι ανθοκυανίνες, η κερκετίνη, η καμφερόλη, και οι κατεχίνες), φαινολικές φυτοχημικές ουσίες και διάφορα οξέα όπως σαλικυλικό και ελαγικό οξύ. Θερμιδικά αποδίδουν μόνο **46 kcal ανά 100 gr**.

Δρουν θεραπευτικά:

- Σε παθήσεις της όρασης όπως η ξηρότητα, η εκφύλιση των οπτικών νεύρων και της ωχράς κηλίδας, δυσκολίας στη όραση και βοηθάνε στη διατήρηση της σωστής πίεσης των ματιών.
- Σε ρευματισμούς και αρθρίτιδα.
- Σε παθήσεις της χολής.
- Στην υπέρταση (ευεργετικές επιδράσεις στην ισορροπία των υγρών του σώματος και στην αρτηριακή πίεση).
- Στην αναιμία.
- Στη δυσκοιλιότητα.
- Σε καρδιαγγειακές παθήσεις (εμποδίζοντας την οξείδωση- καταστροφή της LDL (κακής) χοληστερόλης).
- Σε δυσπεψία.
- Προστατεύει από την οστεοπόρωση.

- Έχει διουρητική και καθαρτική δράση.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης κάποιων μορφών καρκίνου.
- Καλλυντικές δράσεις

Μικρές συμβουλές.

- Αγοράζετε **μόνο** όσες έχουν μικρό έως φυσιολογικό μέγεθος και μόνο όσες θα καταναλώσετε άμεσα.
- Να δείχνουν οπωσδήποτε καθαρές, συμπαγείς, λαμπερές, με ευδιάκριτες μικρές τριχίτσες στην επιφάνειά τους.
- Θυμηθείτε ότι είναι απαραίτητο το σχολαστικό τους πλύσιμο με άφθονο νερό αφού πωλούνται στην αγορά και είναι εμποτισμένες με φυτοφάρμακα.
- Διατηρήστε τις όχι περισσότερο από δύο ημέρες στο ψυγείο και αποφύγετε την κατάψυξη.