

# Καρπούζι, ο “βασιλιάς” των καλοκαιρινών φρούτων

**Πότε το καρπούζι είναι καλό ; Πως θα το καταλάβετε και θα το διαλέξετε ;**

Το καρπούζι είναι αναμφίβολα, ο βασιλιάς των φρούτων του καλοκαιριού. Το τρώνε με ευχαρίστηση μικροί και μεγάλοι και συνήθως είναι εκείνο που κυριολεκτικά μας δροσίζει τις καυτές ημέρες του Ιουλίου και το Αυγούστου. Το καρπούζι εκτός από τη δροσιά που μας δίνει, μας ξεδιψάει και διαθέτει και θρεπτικές ιδιότητες.

Έχει 30 θερμίδες για κάθε 100 γρ και διαθέτει τις Βιταμίνες C και B. Η εσωτερική σάρκα του καρπουζιού είναι κόκκινη (όπως και στις ντομάτες) λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς του σε λυκοπένιο, μία ισχυρά αντιοξειδωτική ουσία που προστατεύει τον οργανισμό κυρίως από τον καρκίνο του προστάτη. Όταν αγοράζουμε το καρπούζι πρέπει να το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου. Το καρπούζι περιέχει επίσης σημαντική ποσότητα κιτροουλίνης.

Λιγότερο γνωστή από τα άλλα αμινοξέα, η κιτροουλίνη συντίθενται στο σώμα από άλλα αμινοξέα και παίρνει μέρος σε πολλές χημικές δραστηριότητες του σώματος. Η κιτροουλίνη αντιδρά με τα ένζυμα του οργανισμού όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες και αλλάζει σε αργινίνη, ένα αμινοξύ που ωφελεί την καρδιά, το κυκλοφορικό και το ανοσοποιητικό. Ωστόσο η περισσότερη κιτροουλίνη-περίπου 60%- βρίσκεται στη φλούδα παρά στη σάρκα αλλά αυτό ποικίλλει.

Το καρπούζι είναι κάτι σαν... λαχείο. Είτε θα σου βγει πεντανόστιμο είτε δεν θα τρώγεται. Το μυστικό το ξέρουν λίγοι και εμείς είμαστε εδώ για να το μοιραστούμε μαζί σας. Ένα καρπούζι για να είναι καλό και νόστιμο θα πρέπει να είναι λείο -όσο γίνεται- και να μην έχει ουλές. Προσέξτε να

είναι σφιχτό από όπου κι αν το πιάσετε. Κάτι άλλο που πρέπει να προσέξετε είναι το βάρος του.

Τα πιο νόστιμα και ώριμα καρπούζια είναι αυτά που έχουν μεγαλύτερο βάρος. Ρίξτε μια ματιά στην ανάποδη μεριά του (όχι εκεί που είναι το κοτσάνι του) και προσέξτε αν το χρώμα της είναι προς το κίτρινο. Τα ώριμα καρπούζια έχουν αυτό το χρώμα. Διαφορετικά, αν το χρώμα είναι λευκό ή πρασινίζει, τότε καλό είναι να μην το πάρετε.

Κατά πάσα πιθανότητα θα είναι άγουρο. Το τελευταίο πράγμα που πρέπει να προσέξετε μας το είπε ο μανάβης μας. Τραβήξτε το κοτσάνι. Αν βγαίνει κατευθείαν και δεν χρειάζεται στρίψιμο τότε πάει να πει ότι το καρπούζι κόπηκε από το μπουστάνι όταν ήταν ώριμο, και άρα θα είναι μέλι.



## **ΙΣΤΟΡΙΑ**

Τα καρπούζια λένε ότι προέρχονται από την Ινδία, μπορεί όμως να έχουν έρθει και από την τροπική Αφρική. Ήταν γνωστά στους αρχαίους Αιγύπτιους αλλά άγνωστα στην Ευρώπη ως το 13ο αιώνα. Από το 2.500 π.Χ. οι Αιγύπτιοι το μετέφεραν μαζί τους ως πηγή νερού. Δεν είχαν άδικο γιατί το καρπούζι περιέχει 92% νερό και 6% σάκχαρα και για αυτό αποτελεί ένα από τα πιο ενυδατικά τρόφιμα.

Σήμερα φυσικά και είναι μέρος και της Ελληνικής κουλτούρας και του Ελληνικού καλοκαιριού στο οποίο είναι σχεδόν απαραίτητο για εμάς τους Έλληνες.



**Πηγή: [spirossoulis.com](http://spirossoulis.com) και [mydiatrofi.gr](http://mydiatrofi.gr)**