

τές ημέρες αρκεί να είναι στο κλαδί του και σε σκοτεινό μέρος, δηλαδή μακριά από ζέστη και φως. Καθαρισμένα σπόρια διατηρούνται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες. Πολύ καλά και για πολλούς μήνες διατηρούνται στην κατάψυξη τυλιγμένα σε χαρτί κουζίνας και μετά σε νάilon σακουλάκια.

Ο περισσότερος κόσμος αποφεύγει το ρόδι λόγω της δυσκολίας με την οποία καθαρίζεται. Κι όμως υπάρχει κόλπο! Χαράσσετε ένα ρόδι στη μέση και το ανοίγετε στα δύο με τα δάκτυλά σας. Παίρνετε το κάθε κομμάτι και το γυρίζετε ανάποδα σε ένα μπολ, δηλαδή με τα σπόρια προς τα κάτω. Το κρατάτε από την κάτω πλευρά του και από πάνω το χτυπάτε ελαφρά με ένα κουτάλι, έτσι τα σπόρια ξεκολλάνε πάρα πολύ εύκολα και πέφτουν στο μπολ.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΟΥΜΕ ΤΟ ΡΟΔΙ;

Μπορούμε να το καταναλώσουμε ωμό ως φρούτο ή να το πιούμε σε χυμό ή ακόμη και να το προσθέσουμε σε πράσινες σαλάτες. Για τους λά-

τρες δε των γλυκών, μπορεί να γίνει νοστιμότατη μαρμελάδα, γλυκό του κουταλιού, σιρόπι (γρεναδίνη) αλλά και λικέρ!

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

Συμπυκνωμένος χυμός ροδιού 60%, Νερό, Ζάχαρη, Προϊόν υγιεινής διατροφής

Καθαρό βάρος: 250ml

Φυλάσσεται σε δροσερό και σκιερό μέρος

Ανάλυση κατά προτίμηση πριν από 04/2024

Βιολογικό - κυπριακό προϊόν

Παραγωγοί: Κώστας, Κυριάκος και Σταύρος Αροδίτης

Χορηγός: Δρ Κώστας Αροδίτης

Σχεδιασμός: Θεόδωρος Κακουλλής

Το προϊόν διατίθεται δωρεάν εις μνήμη ΣΤΕΛΙΟΥ ΑΡΟΔΙΤΗ.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ - ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΑΝΑ 100 γρ.

Ενέργεια: 1141.6kJ/268.8kcal

Λίπος: 0.2g Από τα οποία κορεσμένα 0.0g

Υδατάνθρακες: 65.9g Από τους οποίους σάκχαρα 43.2g

Πρωτεΐνες: 0.8g

Αλάτι: 0.1g



100%
βιολογικό
προϊόν

ΡΟ
ΔΙ
ΜΕ
ΛΟ



ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΡΟΔΙΑΣ ΚΑΙ ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΤΗΣ

Το όνομα του ροδιού "romum granatus" προήλθε από τη λατινική λέξη romum που σημαίνει μήλο και granatus που σημαίνει "με σπόρους".

ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΙ

Σύμβολο καλοτυχίας, γονιμότητας, ευημερίας, ευκαρπίας και αφθονίας, το ρόδι είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Αναφορές του συναντάμε σε Αιγυπτιακούς πάπυρους, στην Οδύσσεια του Ομήρου, αλλά και στην Ελληνική όσο και την Περσική μυθολογία. Στον Χριστιανισμό αποτελεί σύμβολο ελπίδας, ζωής και ανστάσεως.

ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΡΟΔΙΑΣ

Η ροδιά είναι ένας φυλλοβόλος θάμνος που μπορεί να αναπτυχθεί μέχρι 3-4 μ. ύψος. Τα φύλλα της είναι γυαλιστερά και έχουν μήκος 8 εκατοστά. Οι ροδιές έχουν πορτοκαλοκίτρινα λουλούδια σε σχήμα τρομπέτας με

πτυχωτά πέταλα. Τα άνθη της είναι συχνά διπλά και ανθίζουν για μεγάλο διάστημα το καλοκαίρι. Τα φρούτα είναι σφαιρικά και γυαλιστερά κοκκινωπά ή κιτρινωπά όταν ωριμάσουν, γεμάτα με τραγανούς σπόρους.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΔΙ

Στην αρχαία Ελλάδα, όπως και σήμερα, το ρόδι θεωρείται το φρούτο της γονιμότητας. Στη μακρινή Κίνα, το ρόδι καταναλώνεται από τους ντόπιους, την πρώτη μέρα του γάμου τους για να ευλογηθεί ο γάμος τους. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έθαιβαν τους νεκρούς τους μαζί με ρόδια. Στη Μέση Ανατολή, τα ρόδια χρησιμοποιούνταν για πολλές παθήσεις όπως αιμορροΐδες, αμυγδαλίτιδα, επιπεφυκίτιδα, ακόμη και για τη φαλκίτσα.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ;

Τα θρεπτικά του συστατικά είναι εντυπωσιακά. Αποτελεί πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμίνης C, K και φυλλικού οξέος, καλίου και άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών. Εκτός

από τα πλούσια μικροθρεπτικά συστατικά του, το ρόδι περιέχει περίπου 124 διαφορετικά φυτοχημικά, τα περισσότερα εκ των οποίων ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση στον οργανισμό αλλά και ενάντια στα καρκινικά κύτταρα. Οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι το ρόδι έχει 2 με 3 φορές περισσότερη αντιοξειδωτική ικανότητα σε σχέση με το κόκκινο κρασί αλλά και το πράσινο τσάι.

ΠΟΣΟ ΩΦΕΛΕΙ ΤΟ ΡΟΔΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

Ήδη από την αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν στην ιατρική ως αντιπαρασιτικός παράγοντας, ως τονωτικό του αίματος, για τη θεραπεία της διάρροιας, του διαβήτη και για τις άφθες. Συνολικά, όλες οι μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το ρόδι έχει προληπτική, αλλά και θεραπευτική δράση ενάντια στις διάφορες μορφές καρκίνου (του προστάτη, του μαστού, του παχέος εντέρου), στην αρτηριακή πίεση, στο σακχαρώδη διαβήτη, στην υπερίσχυση ακτινοβολία, στην οστεοαρθρίτιδα

και στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, στο αλτσάιμερ κ.ά.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΡΟΔΙΟΥ Η ΤΟΥ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΥΜΟΥ ΑΠΟ ΡΟΔΙ;

Η αυξημένη κατανάλωση ροδιού επιβραδύνει τη γήρανση, προστατεύει τα νεφρά, αναζωογονεί το ήπαρ, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, έχει αντιαλλεργική δράση, αποτρέπει τις καρδιακές παθήσεις, προλαμβάνει τον καρκίνο του προστάτη, δρα κατά του καρκίνου του μαστού, δρα προστατευτικά στον καρκίνο του δέρματος, ομαλοποιεί την αρτηριακή πίεση κ.ά.

ΕΠΙΛΟΓΗ, ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η συγκομιδή του ροδιού γίνεται από το Σεπτέμβριο έως και το Νοέμβριο. Το ρόδι ως φρούτο μπορεί να διατηρηθεί από 2 έως 4 μήνες σε θερμοκρασία περίπου 5ο C, δηλαδή στη συντήρηση του ψυγείου μας. Εκτός ψυγείου, το ρόδι διατηρείται αρκε-