ΕΕΕΕΚ ΠΕΙΡΑΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ-ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

ΒΕΝΕΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΕ 88.04

**Μαθαίνω για το Κυδώνι**

**Μυθολογία**

Το κυδώνι είναι ένα φρούτο το οποίο καλλιεργείται εδώ και αιώνες από τους Έλληνες και τους Ρωμαίους. Οι αναφορές που γίνονται στην Αρχαία Ελληνική Μυθολογία για το κυδώνι είναι τεράστιες, όσον αφορά στις ιδιότητές του – δεν είναι τυχαίο ότι αναφέρεται ως «χρυσό μήλο». Από εκείνη την εποχή συμβολίζει τη γονιμότητα και τον έρωτα, αφού λέγεται πως το δώρισε ο Πάρις στη θεά Αφροδίτη, για να του δοθεί ως αντάλλαγμα η ωραία Ελένη και καθιερώθηκε ως έθιμο να δίνεται στη νύφη, την πρώτη ημέρα του γάμου. Άλλοι ισχυρίζονται ότι αυτό είναι το απαγορευμένο φρούτο που μας κόστισε την απώλεια από τον Παράδεισο. Ακόμη μια αναφορά είναι ο κήπος των Εσπερίδων στον οποίο υπήρχαν δένδρα τα οποία έβγαζαν καρπούς που χάριζαν την αθανασία -τα «χρυσά μήλα». Για τους αρχαίους Έλληνες τα κυδώνια ήταν συνδεδεμένα με τη γονιμότητα την ομορφιά και την υγεία. Είχε, μάλιστα, εξέχουσα θέση στους γάμους, όπου προσφερόταν ως δώρο, ενώ το χρησιμοποιούσε και η νύφη για να φρεσκάρει την αναπνοή της πριν το μυστήριο. Καλλιεργείται πλέον κυρίως σε Μεσογειακές χώρες.

**Καταγωγή**

Αποτελεί το μόνο είδος του γένους Κυδωνία και ανήκει στην οικογένεια των Ροδιδών. Κατάγεται από την νοτιοδυτική Ασία και την περιοχή του Καυκάσου. Είναι κάτι μεταξύ μήλου και αχλαδιού. Πρόκειται για φυλλοβόλο δέντρο που φτάνει τα 8 μέτρα σε ύψος και ο καρπός του έχει χρώμα κίτρινο προς το χρυσό. Ο εξωτερικός καρπός είναι αρχικά χνουδωτός και έπειτα λείος και γυαλιστερός. Το μήκος του κυμαίνεται από 7 ως 12 εκατοστά και το πλάτος του από 6 ως 9 εκατοστά. Η σάρκα του είναι λευκοκίτρινη. Τα κυδώνια είναι πράσινα όταν είναι άγουρα.

## Οφέλη στην υγεία

Οι διατροφικές του ιδιότητες θα μπορούσαν να το κατατάξουν στην καθημερινή μας διατροφή αφού περιέχει πολύτιμες βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που το καθιστούν έναν από τους πιο υγιεινούς καρπούς. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι το κυδώνι βοηθά στον έλεγχο της χοληστερίνης, στην απώλεια βάρους και στο καλύτερο έλεγχο του διαβήτη τύπου 2. Τα κυδώνια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες ενώ αντίθετα φτωχά σε λιπαρά, αλάτι και θερμίδες, πράγμα το οποίο τα καθιστά μία από τις πιο υγιεινές επιλογές για σωστή διατροφή και καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους. Επειδή περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, τα κυδώνια επίσης βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, αντιμετωπίζοντας προβλήματα του εντέρου όπως είναι η δυσκοιλιότητα. Επιπρόσθετα, τα κυδώνια είναι πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και θωρακίζει τον οργανισμό μας έναντι σε ασθένειες και λοιμώξεις. Τα κυδώνια είναι φρούτα που περιέχουν επίσης πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες και επομένως προσφέρουν στον οργανισμό μας αντιγηραντικές ιδιότητες. Επιπλέον, τα κυδώνια συμβάλλουν στην καλή υγεία των οστών λόγω της περιεκτικότητάς τους σε χαλκό, ο οποίος μειώνει τις βλάβες στους ιστούς και συμβάλλει στη καλύτερη υγεία των οστών και των νεύρων. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β που περιέχουν τα κυδώνια προσδίδουν άλλη μία σημαντική ιδιότητα στα κυδώνια που είναι η ενίσχυση της μνήμης και η καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου. Τα κυδώνια επίσης έχουν αντιβακτηριακές ιδιότητες και μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη της γρίπης. Τέλος, λόγω του γεγονότος ότι είναι φτωχά σε αλάτι ενώ αντίθετα είναι πλούσια σε κάλιο αποτρέπουν την κατακράτηση υγρών αλλά και προστατεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις.

### Πότε είναι η εποχή του

Το κυδώνι είναι ένα φρούτο που μπορούμε να βρούμε κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και του χειμώνα και  [η καλύτερη εποχή του](https://www.argiro.gr/2019/06/odigos-gia-tin-epochi-frouton-kai-lachanikon-mina-mina/) είναι από τον Οκτώβριο έως το Φεβρουάριο.

### Πώς θα διαλέξετε τα καλύτερα

**Διαλέξτε τα κυδώνια που είναι μεγάλα, σκληρά και κίτρινα** (με λίγα ή καθόλου σημεία πράσινου) και απαραίτητα λεία και γυαλιστερά. Οποιαδήποτε απόχρωση πράσινου σημαίνει ότι είναι άγουρα και κατά συνέπεια θα είναι και στυφά στη γεύση.

### Πώς θα μαγειρέψετε το κυδώνι

Δυστυχώς **το κυδώνι δεν τρώγεται ωμό**, όμως είναι πολύ οικονομικό και αν μαγειρευτεί με τον σωστό τρόπο είναι πεντανόστιμο. Τα κυδώνια μπορούν να καταναλωθούν με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους είτε σε γλυκιές είτε σε αλμυρές συνταγές. Δύο γνωστές γλυκιές εκδοχές του κυδωνιού είναι η μαρμελάδα και το γλυκό του κουταλιού ενώ από τις αλμυρές συνταγές, η πιο γνωστή και διαδεδομένη είναι το ψητό χοιρινό με κυδώνια.

**Τίτλος Συνταγής: Γλυκό του κουταλιού Κυδώνι**

**Υλικά**

* 1 κιλό καθαρισμένα κυδώνια
* 750 γραμμάρια ζάχαρη
* 1½ ποτήρι νερό
* ⅓ φλιτζάνι του τσαγιού αμύγδαλα καθαρισμένα
* 1 κλωνάρι [αρμπαρόριζα](https://faghta-giagias.blogspot.com/2012/03/blog-post_6513.html) ή 2 βανίλιες
* 1½ [λεμόνι (το χυμό του)](https://faghta-giagias.blogspot.com/2019/04/lemon-and-lemon-juice-how-we-keep-it.html)

**Σκεύη**

* Πλαστική Κούπα
* Κατσαρόλα
* Μαχαίρι
* Σουρωτήρι
* Τρυπητή κουτάλα ή κουτάλι της σούπας

**Διαδικασία**

* Καθαρίζουμε ένα - ένα τα κυδώνια, αφαιρούμε την καρδιά, καθαρίζουμε την φλούδα, τα κουκούτσια και το σκληρό που τα περιβάλλει, τα κόβουμε σε λεπτές φέτες και κατόπιν σε μακρόστενα κομμάτια, ή μικρά μπαστουνάκια ανάλογα πώς τα θέλουμε.
* Αυτά που κόβουμε τα βάζουμε σε μια πλαστική κούπα με νερό και το χυμό του ενός λεμονιού, ώστε να μη μαυρίσουν.
* Στη συνέχεια, τα ξεπλένουμε, τα σουρώνουμε, τα στραγγίζουμε καλά, τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με τη ζάχαρη και προσθέτουμε το νερό.
* Βράζουμε σε μέτρια φωτιά, για 5΄ λεπτά, ξαφρίζοντας με τρυπητή κουτάλα ή κουτάλι, τον αφρό που θα βγάλουν.
* Αφού περάσουν τα 5 λεπτά αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε να σταθεί το κυδώνι, για 24 ώρες.
* Την επόμενη μέρα, ξαναβράζουμε πάλι το γλυκό, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι να βράσει το κυδώνι, να μαλακώσει και να «[δέσει](https://faghta-giagias.blogspot.com/2012/09/blog-post_9550.html)» το σιρόπι. *Το*[*σιρόπι*](https://faghta-giagias.blogspot.com/2012/09/blog-post_9550.html)*έχει δέσει όταν στάξουμε µια σταγόνα  πάνω στο νύχι του αντίχειρα μας και αυτή στέκεται και δεν χύνεται.*
* Λίγο πριν το τέλος, προσθέτουμε την [αρμπαρόριζα](https://faghta-giagias.blogspot.com/2012/03/blog-post_6513.html) ή την βανίλια, τα αμύγδαλα και το χυμό λεμονιού για να μη μας ζαχαρώσει το γλυκό, αλλά και για αντισηπτικό και συντηρητικό.
* Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει καλά και το βάζουμε σε γυάλινα, [αποστειρωμένα βάζα](https://faghta-giagias.blogspot.com/2012/05/blog-post_22.html).

**Πηγές**

* https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/6695-afton-ton-mina-agorazo-kydoni
* https://www.argiro.gr/2019/10/kydoni-cheimoniatiko-diatrofiki-aksia-pos-na-dialeksete-pos-na-mageirepsete/
* https://faghta-giagias.blogspot.com/2012/04/blog-post\_3463.html