

Ο αρακάς είναι ετήσιο φυτό, ψυχρής εποχής, νάνο ύψους 0,30 - 0,40 μ. ή αναρριχώμενο, με έλικες, ύψους 1,50 - 2,00 μ. Η ρίζα του είναι πασσαλώδης, οι βλαστοί ποώδεις, εσωτερικά κενοί, με έλικες. Τα φύλλα του είναι σύνθετα με 3 - 5 ζεύγη φυλλιδίων. Τα άνθη του αυτογονιμοποιούνται.

Καταγωγή: Από την Ευρώπη και την Ασία

Το κύριο διατροφικό χαρακτηριστικό του αρακά είναι ότι αποτελεί πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών και υδατανθράκων, ενώ ταυτόχρονα έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος. Οι υδατάνθρακες παρέχουν ενέργεια στον ανθρώπινο οργανισμό, ενώ οι πρωτεΐνες βοηθούν στη δημιουργία και στην ενίσχυση του μυϊκού συστήματος. Ο αρακάς είναι, επίσης, πολύ καλή πηγή διαιτητικών ινών, οι οποίες είναι ευεργετικές τόσο για την καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος όσο και για την πρόληψη ορισμένων νοσημάτων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα καθώς και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Πέρα από τα ωφέλιμα μακροθρεπτικά συστατικά, ο αρακάς περιέχει ένα εύρος βιταμινών και ιχνοστοιχείων, όπως και φυτοχημικών και αντιοξειδωτικών συστατικών, τα οποία προάγουν την υγεία. Ο αρακάς αποτελεί πολύ καλή πηγή βιταμίνης Κ, βιταμίνης C, βιταμινών του συμπλέγματος Β, φυλλικού οξέος, μαγγανίου και μαγνησίου. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και το φυλλικό οξύ συμμετέχουν στον μεταβολισμό των υδατανθράκων και είναι απαραίτητες για την παραγωγή ενέργειας, αλλά εμπλέκονται και σε πολλές δραστηριότητες του νευρικού συστήματος, ενώ η αντιοξειδωτική βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Επίσης, ο αρακάς είναι καλή πηγή καλίου, ψευδαργύρου, φωσφόρου, σιδήρου και βιταμίνης Α. Τα μέταλλα κάλιο, φώσφορος και μαγνήσιο είναι απαραίτητα, μεταξύ άλλων, και για την ισορροπημένη λειτουργία του νευρικού συστήματος, των νεφρών και των υγρών του σώματός μας. Επιπλέον, ο αρακάς είναι πλούσιος σε διάφορα φυτοχημικά και αντιοξειδωτικά συστατικά, τα οποία γενικώς δρουν προστατευτικά για τα κύτταρα.

Συντήρηση Προϊόντος: Το βρίσκουμε όλο το χρόνο στην αγορά κατεψυγμένο ή σε κονσέρβα.

Εποχή Φύτευσης: Φεβρουάριο-Απρίλιο

Εποχή Ωρίμανσης-Συγκομιδής: 3 μήνες μετά την φύτευση

Θερμιδική Αξία:

Αρακάς (φρέσκος ωμός-1 κιλό): 320 θερμίδες

Αρακάς κατεψυγμένος ωμός (1 κιλό): 730 θερμίδες

Αρακάς κονσέρβα 500 γρμ.: 427 Θερμίδες

Αρακάς λαδερός (μερίδα): 450 θερμίδες

