

Χαλβάς ο θαυματουργός!



Ο χαλβάς είναι πολύ αγαπητός

στον Ελληνικό πληθυσμό για την ιδιαίτερα γλυκιά του γεύση. Την πρώτη θέση των προτιμήσεων μας κατέχει ο χαλβάς με ταχίνι. Είναι μια συνηθισμένη, εύκολη και ευχάριστη επιλογή για γλυκό κατά τη διάρκεια της νηστείας. Ένα σημείο, όμως, που δεν έχει τονιστεί όσο πρέπει είναι ότι ο χαλβάς εκτός από την ωραία γεύση που αφήνει στον ουρανίσκο, εφοδιάζει τον οργανισμό με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Παρασκευάζεται κυρίως από ταχίνι, ζάχαρη και φυτικά έλαια. Ο χαλβάς για να παρασκευαστεί αποφλοιώνεται το σουσάμι και στη συνέχεια ψήνεται και αλέθεται για να παρασκευαστεί το ταχίνι. Η ζάχαρη και το νερό ανακατεύονται και ψήνονται στη φωτιά μέχρι το μείγμα να μετατραπεί σε καραμέλα. Γλυκό με συστατικά φυτικής προέλευσης και υψηλής θρεπτικής αξία, ιδιαίτερα δημοφιλές σε περιόδους νηστείας, ιδιαίτερα τη Σαρακοστή. Καταναλώνεται σαν κύρια τροφή ή σαν επιδόρπιο με κανέλα ή λεμόνι. [\(περισσότερα...\)](#)