

8 Ιουνίου 2020

Η ελληνική υπερτροφή που έχει τριπλάσιο ασβέστιο από το γάλα!

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τις δύσκολες εποχές από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα μέχρι τουλάχιστον το 1980, η χαρουπιά με το σούπερ θρεπτικό χαρουπόμελό της ήταν εδώ για να βοηθήσει τους πληθυσμούς να επιβιώσουν.



Η *Ceratonia siliqua* ή Χαρουπιά είναι δέντρο προστετευόμενο στην Ελλάδα από κοπή και από κλάδεμα. Για την κοπή της χρειάζεστε ειδική άδεια από το Δασαρχείο, ενώ αν είναι στο μέσον του οικοπέδου σας για παράδειγμα μάλλον θα χτίσετε ένα σπίτι με μια χαρουπιά στην μέση ή δεντρόσπιτο!

Το χαρουπόμελο ήταν η κύρια γλυκαντική ουσία του παρελθόντος και σίγουρα οι 60+ μπορούν να σας βεβαιώσουν ότι ήταν το γλυκό τους και σε ορισμένες περιπτώσεις και το πρωινό τους. Η γεύση του θυμίζει κακάο, είναι εξαιρετικά θρεπτικό και διαθέτει περισσότερο ασβέστιο από το γάλα (350 mg/100 ml). Ταυτόχρονα είναι ιδανική πηγή φωσφόρου, υδατανθράκων, βιταμινών A, B και D, ενώ έχει 12,5% πρωτεΐνη. Ανάμεσα στις ενέργειές του είναι ότι δρα καταπραϋντικά για το στομάχι, χρησιμοποιείται για την παρασκευή γλυκών για σκύλους (been there, done that!), ενώ είναι πηγή σιδήρου, μαγνησίου, καλίου και ριβοφλαβίνης.



Από τις άγνωστες χρήσεις του χαρουπόμελου είναι αυτή του αντικαταστάτη του μελιού για σάλτσες βινεγκρέτ, ώστε να γίνουν πιο θρεπτικές και με λιγότερες θερμίδες.

Επειδή το κουκούτσι των χαρουπιών έχει σχεδόν πάντα το ίδιο βάρος (0,2 γρ), χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν στο ζύγισμα και από αυτό (κιράτ στα αραβικά ο σπόρος, κέρατο ονομαζόταν αλλιώς το χαρούπι) έχουμε και το καράτι.

Η συνταγή του blog Cretan Gastronomy (Γαστρονομικός Περίπλους) για να φτιάξετε το δικό σας χαρουπόμελο (Ε, ψιτ! Έχουν και άλλες συνταγές!):

Δείτε επίσης με την ευκαιρία: Μικρά μυστικά για να αρχίσεις να τρως περισσότερα λαχανικά!

«Πλένουμε τα χαρούπια και τα σπάμε σε κομματάκια 1-2 εκατοστών. Είναι το δύσκολο μέρος όλης της διαδικασίας και δεν σας κρύβω ότι έβγαλα μια μικρή φουσκίτσα στο χέρι μου, στην προσπάθειά μου να τα κόβω με το μαχαίρι. Αν λύσω αυτό το θέμα, του χρόνου θα κάνω μποτίλιες χαρουπόμελου...Τα βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα με προσθέτουμε νερό ώστε να τα σκεπάζει κατά δύο δάκτυλα περίπου. Βάζουμε την κατσαρόλα να βράσει και αφαιρούμε όσο μπορούμε από τον αφρό που δημιουργείται.

Αφού βράσουν 5 λεπτά αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε να μείνουν 24-48 ώρες ώστε τα χαρούπια να αφήσουν όλο το μέλι τους στο νερό μας. Τελικά σουρώνουμε το υγρό και το βάζουμε να βράζει σε μέτρια θερμοκρασία ως ότου δέσει και αποκτήσει την υφή και την πυκνότητα του πετιμεζιού, λίγο δηλαδή πιο

ρευστό από το μέλι.

Πηγή: athensmagazine.gr