ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Το χαρούπι και τα προϊόντα του στην Κρητη

ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΕΣ: ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ Γ. –ΨΑΡΟΥΔΑΚΗ Α.

Το **χαρούπι ή αλλιώς ξυλοκέρατο**, είναι ο καρπός της χαρουπιάς,(*Ceratonia siliqua*), ενός αειθαλούς δέντρου που ευδοκιμεί στις χώρες της Μεσόγειου αλλά συναντάται και σε περιοχές της Εγγύς και Μέσης Ανατολής. Στην Κύπρο δε καλλιεργείται συστηματικά.

Στην εποχή μας αναζωπυρώνεται το ενδιαφέρον για την καλλιέργεια και τις χρήσεις του για ανθρώπινη κατανάλωση καθώς έχει συνδεθεί με την προαγωγή της υγείας σε αντιδιαστολή με την προηγούμενη πεντηκονταετία που επικράτησε στην σκέψη ως τροφή για ζώα ή σαν λύση ανάγκης σε περιόδους πείνας και στέρησης.

Η χρήση του χαρουπιού έχει ιστορία που φτάνει στα 4000 χρόνια σαν τρόφιμο για τον άνθρωπο και για τα ζώα.

 Γνωστές επίσης ήταν, από την αρχαιότητα ακόμα , οι φαρμακευτικές του χρήσεις.

 Χρησιμοποιούνταν δε το ξύλο της χαρουπιάς στην επιπλοποιία και αργότερα οι σπόροι της ως μονάδα βάρους για πολύτιμους λίθους και μέταλλα (καράτι από την ελληνική κεράτιο)

Οι αρχαίοι Έλληνες καλλιεργούσαν τις χαρουπιές για τους καρπούς τους.

 Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι το δέντρο οι Ίωνες το αποκαλούσαν κερωνία ενώ ο καρπός ονομάζονταν και αιγυπτιακό σύκο.

Η συγκομιδή των καρπών της προηγούμενης χρονιάς ξεκινούσε με την εμφάνιση του αστερισμού του Κυνός, (του Σείριου, στα τέλη Ιουλίου).

 Το χαρούπι το έτρωγαν επίσης στην Αρχαία Αίγυπτο. Το χρησιμοποιούσαν και ως γλυκαντική ουσία για το γλυκό «νεντζέμ».

Οι Ισραηλινοί έτρωγαν τα χαρούπια κατά τη διάρκεια των εβραϊκών διακοπών «Του Μπισβάτ» ενώ οι μουσουλμάνοι κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού έπιναν χυμό χαρουπιού.

Σήμερα στις χώρες του Μαγρέμπ και στην Αίγυπτο παραδοσιακά καταναλώνεται σαν σνακ και παρασκευάζονται ποτά και ηδύποτα, ενώ στις ευρωπαϊκές χώρες έχει γίνει γνωστό σαν σουπερ τροφή. Συστατικά του χαρουπιού χρησιμοποιούνται ευρέως και στην βιομηχανία τροφίμων

Χρησιμοποιείται ο ολόκληρος ο λοβός του χαρουπιού και τα σπέρματα στα οποία διακρίνουμε το φλοιό το ενδοσπέρμιο και το φύτρο(έμβρυο)

Από του λοβούς παρασκευάζεται το χαρουπόμελο και το χαρουπάλευρο

Χαρουπόμελο παρασκευάζεται με το βράσιμο των λοβών με ή χωρίς τους σπόρους

Χαρουπάλευρο παρασκευάζεται από τους ξηραμένους και αλεσμένους λοβούς . Και εδώ η άλεση μπορεί να συμπεριλάβει και τα κεράτια (σπόρους ) αλλά συνήθως διαχωρίζονται γιατί τα κεράτια επιδέχονται περαιτέρω επεξεργασία για την παρασκευή πολλών προϊόντων

ΧΑΡΟΥΠΑΛΕΥΡΟ

Το χαρουπάλευρο περιέχει υψηλό ποσοστό υδατανθράκων κυρίως με την μορφή διαλυτών σακχάρων, μικρά ποσοστά πρωτεΐνης, ανόργανα συστατικά ( σίδηρο , μαγνήσιο, φώσφορο ), υψηλό ποσοστό ασβεστίου(ξεπερνά το ποσοστό του γάλακτος) καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β και β καροτένιο (προβιταμίνη Α),τανίνες, ινώδεις ουσίες όπως λιγνίνη (επιδρά κατασταλτικά στη χοληστερίνη, έχει θετικά αποτελέσματα στο επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα και χρησιμοποιείται κατά του διαβήτη και της παχυσαρκίας) και κυτταρίνη τουλάχιστον 6 αντιοξειδωτικές ουσίες(πολυφαινόλες) οι οποίες δρουν προστατευτικά για τα κύτταρα καταπολεμώντας το σχηματισμό όγκων. Δεν περιέχει γλουτένη, επομένως είναι ιδανικό για άτομα με δυσανεξία στη γλουτένη. Απουσία καφεΐνης

ΧΑΡΟΥΠΟΜΕΛΟ

Πρόκειται για το σιρόπι που προκύπτει από το βράσιμο των χαρουπιών, μοιάζει με μέλι και η γεύση του θυμίζει σοκολάτα και καραμέλα μαζί! Είναι εξαιρετικά θρεπτικό, δεν περιέχει καφεΐνη και είναι ιδανικό για αλλεργικούς στη σοκολάτα. Το χρησιμοποιούμε ως φυσικό γλυκαντικό σε κέικ, μπισκότα, τηγανίτες, λουκουμάδες, παγωτό, παξιμάδια και ψωμί ή το προσθέτουμε σε ντρέσινγκ για σαλάτες, μαρινάδες και σάλτσες για κρέας.

Από το χαρουπόμελο μπορούμε να παρασκευάσουμε ηδύποτα αλλά και με απόσταξη ποτά τύπου ρακί. Επίσης αναψυκτικά και ροφήματα

Το χαρουπόμελο αποτελεί πλούσια πηγή υδατανθράκων, ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου, καλίου και ριβοφλαβίνης και είναι  χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο

Σπέρματα και φύτρα χαρουπιού

Τα κεράτια, οι σπόροι του χαρουπιού μπορούν να αλεσθούν, να καβουρδιστούν και να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή αλευριού επίσης ή την παρασκευή καφέ ή μπορούν ακόμα να φαγωθούν ωμά σαν στραγάλια ή πασατέμπο.

Το αλεύρι από τους σπόρους περιέχει:

 φυτικές ίνες, λιγνίνη και κυτταρίνη σε ποσοστό περίπου 10%-12%,

 Αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες , τανίνες, και τερπένια,

 Σάκχαρα σε αναλογία περίπου 50%

 λίπος από 4,7% έως 5,7%

 πρωτεΐνες σε ποσοστό περίπου 55%-62% και αποτελεί καλή πηγή αμινοξέων γλουταμινικό οξύ, αργινίνη και ασπαραγινικό οξύ

 βιταμίνες του συμπλέγματος Β και β καροτίνη,

 Δεν περιέχει καφεΐνη, Δεν περιέχει γλουτένη,

 Έχει σχετικά λίγες θερμίδες : 180 θερμίδες στα 100 γραμμάρια αλευριού

Η μεγάλη διατροφική αξία του χαρουπιού έχει οδηγήσει την βιομηχανία τροφίμων να παράγει σημαντική ποικιλία προιοντων με βάση το χαρούπι

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η

Καταγραφή των προσφερόμενων τροφίμων από/με χαρούπι στην Κρήτη

Καθώς και η

Μελέτη διατροφικών συνηθειών και προτιμήσεων σε σχέση με τα τρόφιμα από/με χαρούπι στην Κρήτη