



Ο χαλβάς είναι γλύκισμα πολλών αιώνων καθώς συναντάται πρώ τη φορά στα μεσαίωνα ενώ κατά καιρούς θα ταξιδέψει σε διάφορες περιοχές. Από την Ανατολική Μεσόγειο έως την Ινδία.

Στην Ελλάδα είναι ιδιαίτερα αγαπητός και λόγω του ότι είναι και νηστήσιμος θεωρείται απαραίτητος σε όλη τη διάρκεια της Σαρακοστής.

Αρώματα φιστικιού και αμύγδαλου είναι τα κύρια χαρακτηριστικά του. Ο πρώτος χαλβάς που παρασκευάστηκε δεν ήταν νηστήσιμος.

Ήταν από χουρμάδες και γάλα και ονομάστηκε "χαλ" από την αραβική λέξη γλυκό. Στο ίδιο παρασκεύασμα αφαίρεσαν το γάλα και οι Άραβες πρόσθεσαν αλεύρι ή σιμιγδάλι και πετιμέζι ή μέλι και ξηρούς καρπούς ακόμα και λαχανικά!

Στην Ινδία συναντάμε χαλβάδες με σιμιγδάλι ή άλευρα και φρούτα ή λαχανικά ακόμα και όσπρια!

Στην Οθωμανική αυτοκρατορία (13ος αιώνας) ο χαλβάς ήταν μέρος του τελετουργικού του τάγματος των Δερβίσηδων! Ήσαν γνωστές οι συναντήσεις τους ως συναντήσεις του χαλβά. Έβαζαν στο χαλβά τους νισεστέ, νερό ή χυμούς φρούτων και ξηρούς καρπούς.

Στην Ελλάδα είναι διαδεδομένος ο χαλβάς που έφεραν οι "χαλβατζήδες πρόσφυγες" μετά την καταστροφή της Σμύρνης πουλούσαν χαλβάδες σε μικρά εργαστήρια ή παράγκες. Τους συναντάμε κυρίως στη Μακεδονία και στο Πειραιά. Κύριο συστατικό του αγαπημένου και στο σημερινό χαλβά, το ταχίνι (λιωμένο σουσάμι).

Παρασκευή ταχινιού

Πολύ καλή ποιότητα σησαμιού προερχόμενο κυρίως από την Αφρική ή το Σουδάν μπαίνει σε στέρνα με αλατόνερο. Στη συνέχεια αφού φουσκώσει ξεπλένεται, ψήνεται και αλέθεται από όπου προκύπτει το ταχίνι.

Ο συνηθισμένος χαλβάς παρασκευάζεται με ταχίνι, καραμελωμένο σιρόπι και ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλο ή φιστίκι ή σοκολάτα.

Ο Γνωστός είναι και ο «μαστιχωτός» χαλβάς από τα Κύρια της Δράμας. Το όνομά του οφείλεται στην ιδιαίτερη μαστιχωτή υφή που παίρνει από την χαλβαδόριζα, γνωστή και ως τσουρένι.

Η χαλβαδόριζα βράζει και το υγρό προστίθεται στην παρασκευή του χαλβά μαζί με ζάχαρη, σιρόπι και πιο σπάνια μέλι.

Το 1936 επιβλήθηκε η σταφιδίνη στην παρασκευή του χαλβά. Στη διάρκεια της κατοχής χρησιμοποιήθηκε και το χαρουπόμελο.

Η προσθήκη ζάχαρης απαγορεύτηκε μέχρι το 1965.

Η θρεπτική αξία του χαλβά

Το γεγονός ότι ο χαλβάς αποτελείται κατά 60% από ταχύτητες, έχει ως αποτέλεσμα τα ευεργετικά στοιχεία του σπόρου να μεταφέρονται και στο γλυκό. Το σουσάμι είναι τρόφιμο με υψηλή βιολογική αξία φυτικής πρωτεΐνης. Είναι πλούσιο σε αμινοξέα όπως η μεθειονίνη, η τρυπτοφάνη, η λευκίνη και η αργινίνη, ενώ είναι σχετικά φτωχή η περιεκτικότητά του σε λυσίνη.

Έτσι όταν το σουσάμι και κατ'?

Η επέκταση ο χαλβάς καταναλωθεί με τρόφιμα που περιέχουν λυσίνη, όπως οι ξηροί καρποί και τα όσπρια, η πρωτεΐνη που προκύπτει είναι υψηλή βιολογική αξία και προσφορά καθώς προσεγγίζει τη βιολογική αξία των ζωικών πρωτεϊνών. Άρα ο χαλβάς, είτε με την προσθήκη ξηρών καρπών, είτε μαζί με όσπρια αποτελεί μια καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας για άτομα που είναι φυτοφάγοι ή βρίσκονται σε κατάσταση νηστείας.

Η κατανάλωσή του βοηθά:

- Παροχή υψηλής ποιότητας πρωτεϊνών και αμινοξέων ειδικά στην περίοδο της νηστείας.
- Στη καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος αφού περιέχει πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα μερικά από τα οποία ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει.
- Προσφέρει συνένζυμα και βιταμίνες που βοηθούν στο μεταβολισμό.
- Βοηθά στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος λόγω των βιταμινών B1, B2 και νιασίνης.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού και την οστική του μάζα γιατί περιέχει πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο.
- Λόγω του σεληνίου και της βιταμίνης E, θεωρείται μια από τις πιο αντιοξειδωτικές τροφές κατά του καρκίνου. Το σελήνιο αποτελεί κύριο συστατικό ενός οξειδωτικού συστήματος (οξειδάση της γλουταθειόνης) που λειτουργεί ο οργανισμός στην άμυνα του έναντι των ελευθέρων ριζών.

Οι θερμίδες που αποδίδει ο χαλβάς εμπορίου υπολογίζονται από 350-450 ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε ξηρούς καρπούς ή σοκολάτα ανά 100γμ τροφίμου.

Απολαύστε λοιπόν στη σαρακοστή και όχι μόνο την πολύτιμη τροφή του χαλβά. Λόγω της υψηλής διατροφικής της αξίας επιλέξτε τον στα καθημερινά σας γεύματα και ειδικά σε παιδικό μενού.