8 Σεπτεμβρίου 2013

Κουλούρι Θεσσαλονίκης: ένα υγιεινό και νόστιμο σνακ με ιστορία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ένα από τα πιο παραδοσιακά ελληνικά σνακ, που ξυπνά τις πιο γλυκές μνήμες των παιδικών μας χρόνων, αποτελεί ταυτόχρονα και μία από τις πιο υγιεινές πηγές υδατανθράκων, πρωτεϊνών και άλλων θρεπτικών συστατικών και ενέργειας. Το καλύτερο προϊόν για να εκτιμήσετε την απλότητα της γεύσης.

Μπορεί για την καταγωγή και το όνομά του να υπερηφανεύεται η Θεσσαλονίκη, αλλά εδώ και αρκετά χρόνια η διατροφική αξία του και η νοστιμιά του, έχουν κατακτήσει όλη τη χώρα και όσοι το... αγαπούν, το επιλέγουν ως σνακ συχνά και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Θα το βρείτε πλέον σε διάφορες παραλλαγές: πολύσπορο, γεμιστό, χωρίς σουσάμι, με ταχίνι, ολικής άλεσης, διπλό κ.ά., αλλά το κλασικό, σησαμένιο κουλούρι Θεσσαλονίκης, είναι εκείνο που ξεκίνησε να παρασκευάζεται στη συμπρωτεύουσα από τους πρόσφυγες που ήρθαν από τις χαμένες πατρίδες κι εκείνο που έχει μείνει στην καρδιά μας ως το παραδοσιακό ελληνικό προϊόν που πουλούσαν οι μικροπωλητές με τους ταβάδες στο κεφάλι από τα ξημερώματα.

Παρόλο που δεν έχει κατοχυρωμένη ονομασία προέλευσης, το σησαμένιο κουλούρι ταυτίστηκε με τη συμπρωτεύουσα καθώς η ιστορία του ξεκινά την εποχή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και εμφανίστηκε κυρίως στην Κωνσταντινούπολη και τη Θεσσαλονίκη. Στην Πόλη, οι κουλουρτζήδες διαλαλούσαν το εμπόρευμά τους με την ονομασία «κουλούρι Θεσσαλονίκης» και πολύ αργότερα την ίδια ονομασία χρησιμοποιούσαν και οι κουλουρτζήδες στην Αττική.

Σήμερα, στην Ελλάδα και στην Τουρκία, οι κουλουρτζήδες συχνάζουν σε μέρη όπου περνά πολύς κόσμος, συνήθως σε κεντρικά σημεία πόλεων, για να πουλήσουν τα κουλούρια τους. Τα μεταφέρουν, είτε σε μεγάλα καλάθια, είτε σε τάβλες και τα πωλούν είτε κατευθείαν από αυτά, είτε από γυάλινες, τροχήλατες προθήκες.

Η διατροφική αξία της… απλότητας

Το κουλούρι Θεσσαλονίκης είναι πολύ υγιεινό και οικονομικό σνακ. Μπορείτε να το φάτε περπατώντας στο δρόμο, να το πάρετε μαζί σας στη δουλειά και να το συνδυάσετε με τυρί για ένα ελαφρύ και δυναμωτικό γεύμα.

Παρασκευάζεται από αλεύρι σίτου, μαγιά, νερό, αλάτι και ζάχαρη. Αλλά το μυστικό της γεύσης του κουλουριού (εκτός από το ψήσιμο και την ζύμη) είναι το πολύ και καλής ποιότητας σουσάμι. Το σουσάμι και τα προϊόντα του (ταχίνι, χαλβάς, σησαμέλαιο), αποτελούν τρόφιμα θερμιδογόνα μεν, υψηλής διατροφικής αξίας δε.

Οι σπόροι του σουσαμιού (μόλις 28 γρ.), προσφέρουν περισσότερο από το 1/4 των ημερήσιων αναγκών μας σε ασβέστιο, αποτελούν υψηλής βιολογικής αξίας φυτικές πρωτεΐνες και περιέχουν κυρίως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β2 και νιασίνη (βιταμίνη Β5). Επίσης, η αυξημένη παρουσία πολυακόρεστων λιπαρών οξέων στο σουσάμι, το καθιστά μια ιδιαιτέρως θρεπτική τροφή, καθώς τα συγκεκριμένα οξέα δεν μπορεί να τα συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός.

Τα τελευταία χρόνια η διατροφική αξία του σησαμιού, έχει συσχετιστεί, τόσο με την πρόληψη, όσο και με την αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων με υψηλή συχνότητα στους κατοίκους της Δύσης, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες μορφές καρκίνου (το σουσάμι περιέχει φυτοχημικές ουσίες με ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες) κ.ά.

Πηγή:clickatlife.gr