10 Οκτωβρίου 2018

Χαλβάς από ταχίνι, ιστορία και οφέλη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Γλύκισμα

ιδιαίτερα δημοφιλές στις χώρες της Ανατολικής Μεσογείου, με καταγωγή από τις αραβικές χώρες, με μεγάλο θερμιδικό φορτίο αλλά ταυτόχρονα και με αξιόλογη θρεπτική αξία. Ο λόγος για τον χαλβά, άρρηκτα συνδεδεμένο με την χριστιανική σαρακοστή που ήρθε στην Ελλάδα μαζί με τους πρόσφυγες από την Μικρά Ασία, το 1922.

Πιστεύεται ότι κατάγεται από την Ινδία. Σύμφωνα όμως με τους ειδικούς οι πραγματικές ρίζες του χαλβά βρίσκονται στον Αραβικό κόσμο. Η λέξη χαλβάς

προέρχεται από την αραβική λέξη hulw, που σημαίνει γλυκός.

Τα βασικά συστατικά του γνωστού μας χαλβά είναι ο σησαμοπολτός (δηλαδή αλεσμένοι σπόροι σουσαμιού) και η ζάχαρη. Παρασκευάσθηκε πρώτα από τους Άραβες, στη συνέχεια όμως, ταξίδεψε στην Ινδία και στην νότια Ασία, στην Αίγυπτο και σε όλες τις περιοχές της Ανατολικής Μεσογείου. Σε κάθε περιοχή δημιουργήθηκαν διάφορες παραλλαγές και νέες ποικιλίες. Στην Ινδία για παράδειγμα ο χαλβάς περιέχει αλεύρι, μπαχαρικά, σπόρους, ξηρούς καρπούς, φρούτα, γκι, και μερικές φορές ακόμα και γάλα καρύδας ή και αυγά. Στην Τουρκία λέγεται helva.

Είναι ένα από τα παλαιότερα γλυκά και είχε ξεχωριστή θέση στην κουζίνα των σουλτάνων. Αναφέρεται επίσης ότι παρασκευαζόταν και για ορισμένες θρησκευτικές τελετές των δερβίσηδων. Σήμερα, ο χαλβάς εξακολουθεί να είναι ένα πολύ δημοφιλές γλυκό στην Τουρκία, όπου υπάρχουν επίσης πολλές ποικιλίες όπως ο ρευστός χαλβάς, ο χαλβάς με σαφράν και φιστίκια και πολλές άλλες.

Στην Ελλάδα ήρθε το 1922, από πρόσφυγες της Μικράς Ασίας που γνώριζαν την τέχνη της παρασκευής του. Ήταν έμπειροι τεχνίτες και έφτιαξαν στην αρχή μικρά εργαστήρια παραγωγής χαλβά κυρίως στη Θεσσαλονίκη και στον Πειραιά. Το 1936, για να ενισχυθούν οι σταφιδοπαραγωγοί, επεβλήθη η παραγωγή χαλβά από σταφιδίνη (το φυσικό σιρόπι της σταφίδας), και στα χρόνια της κατοχής χρησιμοποιήθηκε και το χαρουπόμελο. Η προσθήκη ζάχαρης απαγορευόταν μέχρι το 1965. Από τότε ο χαλβάς εξελίχθηκε και σήμερα, βρίσκουμε πολλές ποικιλίες (με ξηρούς καρπούς, με μέλι , με φρουκτόζη, με σοκολάτα κ.α.).

Τα 100gr απλού χαλβά από σησαμοπολτό και ζάχαρη (χωρίς προσθήκη άλλων συστατικών), δίνουν ενέργεια 508 kcal, πρωτεΐνες 13,5gr, λιπαρά 31,3gr, κορεσμένα λιπαρά 0gr, υδατάνθρακες 43gr, φυτικές ίνες 0gr, νάτριο 0gr, χοληστερόλη 0gr. Περιέχει καλά λιπαρά, δηλαδή κυρίως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, όπως το ταχίνι. Περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν καταναλώνεται σε περιόδους νηστείας.

Η βιταμίνη Ε και το σελήνιο, που περιέχονται στον χαλβά, τον κατατάσσουν στις τροφές που παρέχουν στον οργανισμό πολύτιμα αντιοξειδωτικά. Είναι καλή πηγή ασβεστίου (σημαντικό για την υγεία των οστών και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης), σιδήρου (σημαντικός για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων, για τον μεταβολισμό των κυττάρων και συνεπώς για την σωματική και πνευματική ευεξία), καλίου (που βοηθάει στην φροντίδα της αρτηριακής πίεσης και συμβάλλει στην πρόληψη αρρυθμίας και μυϊκής αδυναμίας), ψευδάργυρου (για την άμυνα του οργανισμού), φωσφόρου (που χρειάζεται για τον

σχηματισμό και την διατήρηση της υγείας των οστών), μαγνησίου (που συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος), μαγγανίου και σεληνίου (που έχουν αντιοξειδωτική δράση), χαλκού (που βοηθάει στην μείωση των πόνων των αρθρώσεων), σεληνίου (που είναι απαραίτητο για την λειτουργία ορισμένων αντιοξειδωτικών μηχανισμών του οργανισμού). Έχει υψηλό θερμιδικό φορτίο όμως, και θα πρέπει να τον απολαμβάνουμε με μέτρο.

Πηγή: itrofi.gr