

A close-up photograph of several black lentils (Vicia cracca) on a light-colored wooden surface. One lentil is in sharp focus in the foreground, showing its characteristic shape and texture. Other lentils are scattered around it, some in focus and some blurred in the background. The lighting is soft, highlighting the natural colors and textures of the lentils and wood.

Χαρουπάλευρο

Ανακαλύψτε έναν "χαμένο θησαυρό"

τη στην θρε-
κτική του αξία,
οτέλεσε βα-
τροφή των
θρώπων σε
οιόδους πο-
ων και ανέ-
Το καρου-
λευρο, είναι
εξασημέν-
αυρός, που
προτείνουμε
γνωρίσετε.

Το αρουί (ή αλλιώς ελλοκέρ-
ρο, στην αρχαία ελληνική γλώ-
σα κεράτιον), είναι ο καρπός
της καρουιάς, ενός αειθαλούς,
αυτοφυούς δέντρου, που ευδο-
κίμει στις κόρες που περιβάλ-
λουν τη Μεσόγειο, αλλά συναντάται αρκετά
συνά και σε περιοχές της Μέσης Ανατολής.
Μέχρι και πριν από μερικά αιώνες ένα
από τα σημαντικότερα γλυκαντικά τροφι-
μων στον κόσμο ήταν το αρουί ή αλλιώς
η γιγενίη «σοκολάτα», όπως την αποκα-
λούσαν, η οποία μάλιστα, τάισε τον Ιωάν-
νη τον Βαπτιστή κατά την παραμονή του
στην έρημο, καθώς και τον άσωτο υιό της
Παλαίης Διαθήκης όταν ήταν πεινασμέ-
νος και χωρίς χρήματα, αλλά και ε-
κατομμύρια ανθρώπους κατά τη
διάρκεια των πολέμων και των
περιόδων πείνας.

ασει στα όσπρια. Συγκριμένα, πριν ωρι-
μάσει, μοιάζει με πράσινο φασόλι, ενώ με-
τά την ωρίμανση παίρνει χρώμα καφετί και
γίνεται σκληρό. Μέσα σ' αυτό το «φασόλι»
υπάρχουν 5-15 μικρά σκληρά κουκούτσια,
τα κεράτια, τα οποία έχουν το χαρακτηρι-
στικό ότι έχουν όμοιο βάρος (189-205 χι-
λιοστά του γραμμαρίου). Γι' αυτό το λόγο
οι σπόροι των καρουιών, λόγω του αξιο-
σημείατα σταθερού βάρους τους, χρησι-
μοποιούνται από την αρχαιότητα σαν μονό-
δα μέτρησης βάρους για το χρυσό και τους
πολύτιμους λίθους. Έτσι, α-
πό την αρχαία ονομασία
"κεράτιον", προέκυψε
και το γνωστό μας κα-
ράτι. Στην Αίγυπτο, ό-
μερα, το τράνς ωμό σαν ανακ,
ενώ μερικά από τα προϊόντα
που προκύπτουν από το



Κείμενο
από Σαρτζετάκη

Λίγα λόγια για την ιστορία

Η καρουιά ήταν αρκετά διαδεδομένη στην
Αρχαία Ελλάδα, καθώς και στη Συρία, αλλά
και στην Ιουδαία την εποχή του Χριστού.
Οι Αιγύπτιοι ονομάζαν τον καρπό της καρ-
ουιάς «αιγυπτιακό σύκο», το οποίο χρη-
σιμοποιούσαν ως γλυκαντικό υαυτά, ενώ οι
μουσουλμάνοι κατά τη διάρκεια του Ραμοζα-
νίου έπιναν χυμό καρουιού. Βοήθησε στην
επιβίωση πληθυσμών που μικροκτονούσαν σε
περιόδους πολέμων, μεταναστεύσεων και
φτώχειας, καθώς το καρουάλευρο αποτε-
λούσε το «μίσμα» της εποχής: το ελάχιστο
αλεύρι που έμπαινε στα νοικοκυριά ζυμω-
νόταν μαζί με το καρουάλευρο και έμπαινε
στο φούρνο για την παρασκευή του ψωμιού.
Από την πλευρά τους οι Τούρκοι παρασκευ-
άζαν, κυρίως το καλοκαίρι, από το "μελι" των
καρουιτών ένα δροσιστικό σερμπέτι που ο-
νομάζαν "καρουιάδα" ή "καρουιτό" ενώ ο
σπόρος της καρουιάς, καθουριστημένος με
αμύγδαλο και ρεβίθια, ανακατέσσεται στο πα-
ρελθόν ακόμα και τον καφέ.

Σαν σοκολάτα...

Το αρουί είναι γλυκό και τραγανό ενώ
η γεύση του είναι έντονη και μοιάζει
αρκετά με αυτή της σοκολάτας. Ο
καρπός της καρουιάς είναι σαν
αυτών της φασολιάς και κατατά-
σσεται στα όσπρια.

καρουί είναι: υποκατάστατο καφέ, ρακή,
καρουιάμελο, κακάο, τσάι και αλεύρι. Ει-
δικά το καρουάλευρο, τον τελευταίο καιρό
«βρίσκει» όλο και περισσότερη ανταπόκρι-
ση στους θιασώτες της υγιεινής διατροφής,
λόγω της μεγάλης θρεπτικότητάς του.

Από το αρουί στο καρουάλευρο

Η συγκομιδή των λαβών του αρουιού
πραγματοποιείται πριν τις χειμερινές βρο-
χές. Τα αρουία καθαρίζονται με αέρα για

να αφαιρεθούν όλα τα φύλλα καθώς και τα
μικρά κλαδιά. Κατόπιν, καθαρίζονται διεξο-
δικά με υγρό και στεγνό καθαρισμό για να
εξασφαλιστεί η ποιότητα του τελικού προ-
ϊόντος. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας
σύνθλιψης ο λαβός του αρουιού κόβε-
ται σε μικρότερο κομμάτια για την εξαγωγή
του σπέρου του αρουιού. Μετά από την
εξαγωγή των σπέρων οι λαβοί υποβάλλο-
νται σε περαιτέρω επεξεργασία για να δη-
μοσιουργηθεί το ευρύ φάσμα των προϊόντων
από αρουί.

Το καρουάλευρο παράγεται από μια δι-
οδικασία ξήρανσης, άλασης, καθώς και ψη-
σίματος των λαβών, αφού αφαιρεθούν οι
σπόροι. Το αλεύρι που προκύπτει μπορεί
να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή ψω-
μιού και αρτοσκευασμάτων, αλλά και γλυ-
κών, όπου μπορεί να αντικατασταθεί μέρος
του κακάο. Φυσικά, η χρήση καρουάλευ-

4+1

λόγοι για να επιλέξετε
το καρουάλευρο



01 Είναι ιδανικό υποκατάστατο
του κακάο και της σοκολά-
τας και μάλιστα πολύ οικονομικότε-
ρο και λιγότερο παχυντικό. Σε σχέση
με τη σοκολάτα, έχει 60% λιγότερες
θερμίδες, ενώ έχει τις ίδιες θερμίδες
με το κακάο, αλλά το 1/10 από αυτό
σε λιπαρά.

02 Περιέχει στα συστατικά το σκε-
δόν 50% σάκχαρα και μπορεί να
αντικαταστήσει και σημαντικό μέρος
της ζάχαρης σε διάφορες συνταγές.

03 Δεν περιέχει γλυτενίνη ή έτσι
μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε
προϊόντα, κατάλληλα για όσους πα-
ρουσιάζουν δυσανεξία σε αυτά.

04 Έχει πολύ χαμηλή υγρασία και
μπορεί να διατηρηθεί σε δρο-
σερό, ξηρό και σκοτεινό μέρος για
μεγάλο χρονικό διάστημα.

05 Είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε θρε-
πτικά συστατικά (ασβέστιο, μα-
γνήσιο, κάλιο), καθώς και σε Βιταμίνες
B2 & B6, ενώ περιέχει και αντιοξειδω-
τικές ουσίες, οι οποίες δρουν προστα-
τευτικά για τα κύτταρα.



έχει ως αποτέλεσμα να παρασκευαστούν σφίγμα με πάχυνση χρώμα καφέ-σοκά και γεύση που μοιάζει με σοκολάτα, η οποία μπορεί να συζυμειωθεί, με ανάμιξη ποσοτήτων χαρουυάλειου και ελι ή άλλα υλικά.

Ξηνημένο μεν, θρεπτικό δε!

και στη συνείδηση των περισσότερών συνδεδεμένο με την περίοδο της καλοκαιρίας ή τις ζωοτροφές, το χαρούδι παραμένει ένας πλήρης διατροφικός καρπός και η επιπλέον του αξία είναι αξιοσημείωτη, ως είναι γεμάτο φυτικές ίνες, πολυφαινόλες και τανίνες, που του προσδίδουν αβιοτακτικές ιδιότητες. Είναι πλούσιο σε σίδηρο, με πολύ λίγες θερμίδες, ελάχιστα λίπη και καθόλου καφεΐνη. Το ασβέστιο περιέχεται στο χαρούδι είναι πλούσιο ακόμα κι απ' το γάλα γεγονός που το από φυσικό θεραπευτικό για παθήσεις οστών. Περιέχει επίσης μεγάλες ποσότητες βιταμινών, αλλά και ιννοστοιχείων.

Γίνεται στην Ελλάδα

και από τις μεγαλύτερες παραγωγές υπαίθρια έχει η Ισπανία, εξίσου αξιολογισμένες παραγόντες και στην Ιταλία, Πορτογαλία, το Μαρόκο, την Κύπρο και Τουρκία. Ωστόσο, η χαρουυάδα είναι ένα αρκετά γνωστό είδος και στη χώρα μας, συναντάμε σε πολλές περιοχές και ειδικά στη Νότια Ελλάδα και την Κρήτη, χωρίς να παρατηρούνται μεγάλες επενδύσεις, καθώς δεν υπάρχει μεγάλη ποσότητα πρώτης ύλης, αλλά ούτε και αρκετές μηχανές για την απορροφήσυν.

Χαρουυάλευρο σήμερα είναι διαθέσιμο διατοκικά κατανάλωση σε κάποια σούπερ μάρκετ και καταστήματα υγιεινής διατροφής αποτελεί κυρίως εισαγόμενο προϊόν, εμείς δε αφορά στη διάθεσή του για μαζική παραγωγή προϊόντων, μετά από έρευνα στα πλαίσια του παρόντος ρεπορτάζ, εστιάσαμε πως διατίθεται από ελάχιστες ραδιόμηχανίες, μεταξύ των οποίων οι «Μύλοι Πανταζή» και οι «Μύλοι Κρήτης», οι οποίες και από λιγοστούς μικρούς παραγωγείς στην Πελοπόννησο και την Κρήτη.

Ρόλη το ανακαλύπτει ξανά

η οποία παράγεται το 80% της εγκάρσια παραγωγής χαρουυάδα και μάλιστα ενοικιαστικά κανείς ίσως τον πιο αξιολογικό «εταλλευτή» του προϊόντος στη χώρα τον επιχειρηματία κ. Ηλία Μανούσκα. Η απόφαση να αξιοποιήσει αυτόν τον ορυκτό, αλλά ξεχασμένο καρπό της χώρας, μέσα από μια πρότυπη μονάδα παραγωγής στην Αργυρούπολη Ρεθύμνου, κατάφερε να δημιουργήσει πολλούς νέους προϊόντων με χαρούδι, μεταξύ των οποίων είναι και το χαρουυάλευρο, σε μια προσπάθεια να ανακαλύψει τον «νέο» ορυκτό γευστικό υλικό που του δίνει

Συνταγές με χαρουυάλευρο

Κουλουράκια με χυμό πορτοκαλιού



ΥΛΙΚΑ

| | |
|--------------------------------------|----------|
| Μείγμα αλεύριου με χαρουυάλευρο (5%) | 1000 γρ. |
| Ελαιόλαδο | 400 γρ. |
| Ζάχαρη | 400 γρ. |
| Χυμός πορτοκαλιού | 240 γρ. |
| Κανελογράβαλα | 5 γρ. |
| Baking Powder | 10 γρ. |

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε το ελαιόλαδο και το χυμό πορτοκαλιού με τη ζάχαρη, προσθέτουμε το κανελογράβαλα και τέλος το μείγμα αλεύριου ανακατεμένο με το baking powder. Ζυμώνουμε μαλακή ζύμη και πλάθουμε κουλουράκια. Τοποθετούμε σε λαμαρίνα και ψηφώνουμε στους 180°C για 20 λεπτά.

Σταφιδόψωμο με κανέλα



ΥΛΙΚΑ

| | |
|--------------------------------------|-------------|
| Μείγμα αλεύριου με χαρουυάλευρο (5%) | 1.000 γρ. |
| Μισή γαλήνη | 40 γρ. |
| Ζάχαρη | 100 γρ. |
| Αλάτι | 15 γρ. |
| Σταφίδες | 300 γρ. |
| Ελαιόλαδο | 40 γρ. |
| Νερό | 520-560 γρ. |
| Κανέλα τριμμένη | 5 γρ. |

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη και την κανέλα. Προσθέτουμε το 4/5 του νερού και τη γαλήνη και ζυμώνουμε για 5' σε αργή ταχύτητα. Ρίχνουμε το υπόλοιπο νερό και το ελαιόλαδο και ζυμώνουμε στη γρήγορη ταχύτητα για 8' ώστε να γίνει μια ελαστική ζύμη. Προσθέτουμε τις σταφίδες και αναμιγνύουμε στην αργή ταχύτητα μέχρι να ενσωματωθούν. Ξεκινάμε τη ζύμη για 20'. Τοποθετούμε σε λαδομένη φόρμα. Χαράζουμε βαθιά με σπάτουλα, πασπαλίζουμε με σουσάμι και σποφώνουμε για 45'. Ψήνουμε στους 190°C για 45'.

Ευχαριστούμε θερμά για τη συνεργασία τους, τον επιχειρηματία κ. Ηλία Μανούσκα και τους «Μύλους Πανταζή», καθώς και τους «Μύλους Κρήτης», για την παραχώρηση των συνταγών.