

βούτυρος, snack bar , προϊόντα με επικάλυψη σοκολάτας χαρουπιού (ξηρά φρούτα, ξηροί καρποί, κτλ), αλεύρι, τσάι, ζιβανία, μπισκότα, κουλούρια, μακαρόνια, υποκατάστατο καφέ, πρλίνα, λικέρ χαρουπιού, σαπούνι και ενυδατική κρέμα κ.ά.

ΧΑΡΟΥΠΟΜΕΛΟ: ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β1, Β2, Β3, D και Ε, ενώ παρέχει πολλά μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Βοηθά στην πέψη, γιατί περιέχει πηκτίνη και λιγνίνη. Δεν περιέχει καφεΐνη, ούτε γλουτένη, ρίχνει τα επίπεδα χοληστερόλης, ανακουφίζει από τη διάρροια σε νήπια και ενήλικες, ανακουφίζει από το άσθμα και είναι ιδανικό για αλλεργικούς, απαλύνει τον πονόλαιμο, ανακουφίζει το βήχα και το κρυολόγημα, βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιό-

τητας, περιέχει υψηλό ποσοστό φυτικών πρωτεϊνών, υδατανθράκων, σιδήρου, φωσφόρου και καλίου, περιέχει δύο φορές περισσότερο ασβέστιο από το γάλα, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες, έχει αντιαλλεργικές, αντισηπτικές και αντιβακτηριοδιακές ιδιότητες, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και χαμηλά λιπαρά, ενώ αποτελεί καλή πηγή αμινοξέων γλουταμινικό οξύ και για αυτόν το λόγο μπορεί να καταναλωθεί ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας ή έντονης άσκησης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλυκαντικό για κέικ, ζεστά και κρύα ποτά, γιαούρτι, παγωτό, σε dressing για σαλάτες, για μαρινάδες και σάλτσες κρεάτων. Είναι υποκατάστατο του μελιού και της ζάχαρης καθώς και εξαιρετικό ενισχυτικό γεύσης για τρόφιμα και είναι πολύ καλό συ-

μπλήρωμα ασβεστίου για όσους πάσχουν από οστεοπόρωση.

Περιοχή φύτευσης:
«ΚΑΚΟΤΡΙΤΗ», Λύμψια

Παραγωγή:
Κώστας, Κυριάκος και Σταύρος Αροδίτης

Χορηγός:
Δρ Κώστας Αροδίτης

Σχεδιασμός:
Θεόδωρος Κακουλλής

Το προϊόν διατίθεται δωρεάν εις μνήμη Στέλιου Αροδίτη.



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

100% γνήσιο βιολογικό κυπριακό χαρουπόλεμο.

Χωρίς συντηρητικά και επιπρόσθετη ζάχαρη.

Περιέχει φυσικά σάκχαρα.

Προϊόν υγιεινής διατροφής.

Φυλάσσεται σε δροσερό και σκιερό μέρος.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ANA 100 γρ.

Ενέργεια	1135kj/267kcal
----------	----------------

Λιπαρά	0.6 g
--------	-------

Υδατάνθρακες	62.8g
--------------	-------

Πρωτεΐνη	1.7g
----------	------

Αλάτι	0.05g
-------	-------

Ανάληψη κατά προτίμηση πριν από 08/2023



Το επιστημονικό όνομα της χαρουπιάς είναι *Ceratonia siliqua*: Κερατονία ή κερατέα. Προέρχεται από την ελληνική λέξη κεράτιον (αναφορά στη σκληρότητα και το σχήμα του χαρουπιού), αγγλικά carob tree και κυπριακά «τερ-ταιά». Η χαρουπιά είναι ένα αειθαλές και μακρόβιο δέντρο. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Αναφορές για το χαρουπόμελο στην Κύπρο υπάρχουν από αρχαιολογικών χρόνων: “Εκ τούτων δε (δηλ. των χαρουπιών) και εξ αυτών έπι των αγρίων εκβάλλουσιν εν τη νήσω τω κεράτιον μέλι, κοινός τερασσόμελον καλούμενο” (Σακελάριος, 1785).

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΟΥΠΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Η χαρουπιά έχει καλλιεργηθεί στην περιοχή της Μεσογείου για σχεδόν τέσσερις χιλιάδες χρό-

νια. Οι χαρουπιές προϋπήρχαν στην Κύπρο από τους προϊστορικούς χρόνους. Το χαρούπι ονομαζόταν χαρακτηριστικά και ως ο «μαύρος χρυσός της Κύπρου», αφού αποτελούσε το προϊόν με τις μεγαλύτερες γεωργικές εξαγωγές του νησιού, και για ορισμένα χωριά, αποτελούσε την κυριότερη γεωργική δραστηριότητα και κυριότερη πηγή εισοδήματος. Τα χαρούπια χρησιμοποιήθηκαν ιδιαίτερα ως ζωτοτροφή, αλλά ο καρπός αυτός έθρεψε τον Ελληνικό λαό στην περίοδο της Γερμανικής κατοχής, όταν τα άλλα τρόφιμα ήταν δυσεύρετα, γεγονός που αποδεικνύει την υψηλή διατροφική του αξία.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΧΑΡΟΥΠΙΑΣ

Κατά την περίοδο 1962-66, ο μέσος αριθμός των χαρουπόδεντρων ήταν 2,4 εκατομμύρια. Στη δεκαετία του '60 η Κύπρος

κατείχε την 3η θέση παγκοσμίως στην παραγωγή χαρουπιών. Λόγω της τουρκικής εισβολής του 1974, χάθηκαν σημαντικές εκτάσεις χαρουπιών και η παραγωγή μειώθηκε σε ένα ετήσιο μέσο όρο της τάξης των 20.000 τόνων, κατά τη δεκαετία 1975-1985. Σήμερα, από τα 30.000 εκτάρια γης που υπήρχαν πριν το 1974, παραμένουν μόνο 1.700 εκτάρια χαρουπόδεντρων.

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΧΑΡΟΥΠΙΑΣ

Στην Κύπρο υπάρχουν τρεις ποικιλίες χαρουπιάς: οι άγριες, οι ήμερες και οι αποστολίτικες. Οι ήμερες είναι εμβολιασμένα δένδρα που ανήκουν σε τρεις ποικιλίες: (α) Η ποικιλία «Τηλλυρία», (β) Η ποικιλία «Κουμποτά» και (γ) Η ποικιλία «Κουντούρκα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η χαρουπιά είναι ανθεκτική στην ξηρασία και παράγει καρπό

μέχρι τα 80-100 χρόνια. Στην όψη, το χαρούπι μοιάζει με τους καρπούς της φασολιάς. Η άνθιση εμφανίζεται συνήθως από το Σεπτέμβριο μέχρι το Νοέμβριο. Οι πρώτοι καρποί μπορούν να συλλεχθούν 5-7 χρόνια μετά τη φύτευση. Η χαρουπιά μπορεί να φτάσει σε ύψος 13 μέτρων. Τα χαρούπια είναι μακριά, στριφτά και σκληρά πράσινου χρώματος όταν είναι άγουρα και ξυλώδη εξωτερικά, καστανού χρώματος όταν είναι ώριμα (μήκος: 10-30 cm). Η μέση παραγωγή χαρουπιών ανά δένδρο είναι, περίπου, 30-40 κιλά.

ΚΕΡΑΤΙΟΝ/ΚΑΡΑΤΙ

Οι σπόροι των χαρουπιών, λόγω του ανεξήγητα σταθερού βάρους τους (0,2γρ), ανεξάρτητα από το μέγεθός τους, χρησιμοποιούνταν από την αρχαιότητα έως σήμερα ως μονάδα μέτρησης

της βάρους για το χρυσό και τους πολύτιμους λίθους. Έτσι, από την αρχαία ελληνική του ονομασία κεράτιον, προέκυψε το γνωστό μας “καράτι”.

ΠΕΡΙΒΑΛΜΟΝΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

Το χαρούπι είναι κατάλληλο για μια αειφόρο γεωργία. Απαιτεί ελάχιστη ανθρώπινη παρέμβαση, ελάχιστη ή και καμία χημική επεξεργασία για την καλλιέργειά της, ενώ δίνει μια πληθώρα υγιεινών και φυσικών προϊόντων διατροφής κατάλληλο για διάφορες χρήσεις. Οι χαρουπιές αποτελούν μία πολύτιμη πηγή για την ανασύσταση των υποβαθμισμένων ζωνών. Είναι ανθεκτικές στη φωτιά και τα άνθη τους είναι καλή πηγή νέκταρ για προσέλκυση μελισσών σε μικτές φυτεύσεις.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΧΑΡΟΥΠΙΟΥ

Χαρουπόμελο, σκόνη (υποκατάστατο του κακάο), σοκολάτα,