



Ο χαλβάς του μπακάλη - Όσα πρέπει να ξέρετε για την πατροπαράδοτη σαρακοστιανή λιχουδιά

Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής, που είναι και η περίοδος που διανύουμε, ένα από τα πιο δημοφιλή εδέσματα αποτελεί ο χαλβάς. Το όνομά του έχει αραβική καταγωγή και στη συγκεκριμένη διάλεκτο σημαίνει γλυκό (halwa). Στην Ελλάδα η πιο δημοφιλής εκδοχή του, εκτός από τον κλασικό σιμιγδαλένιο που φτιάχνουμε στο σπίτι, παραμένει αυτός με το ταχίνι γνωστός με το προσωνύμιο «ο χαλβάς του μπακάλη».

Τον βρίσκει κανείς στα ράφια όλων των καταστημάτων τροφίμων και μάλιστα σε διάφορες γεύσεις (με βανίλια, κακάο, με επικάλυψη σοκολάτας ή με ξηρούς καρπούς, αλλά και με βύσσινο, πορτοκάλι, λεμόνι, cranberries, κάστανο, κανέλα, φιστίκια αράπικα και φιστικοβούτυρο, φιστίκια Αιγίνης, καφέ espresso, καφέ carruccino, σοκολάτες όλων των ειδών και χαρούπι) ενώ σπουδαίας σημασίας στοιχείο αποτελεί η υφή του – πρέπει να ξέρετε πως την καλύτερη την έχει πάντα ο σκέτος χαλβάς ανεξάρτητα από τον παραγωγό.

Η πρώτη ύλη παρασκευής του είναι το ταχίνι το οποίο δεν είναι τίποτε άλλο από πολτοποιημένο σουσάμι. Σε αυτό προστίθενται ένα μείγμα από ζάχαρη, γλυκόζη και τσουένι – για να προλάβω την ερώτησής σας το τσουένι είναι ένα υλικό που προέρχεται από το φυτό *Saponaria officinalis* και ευθύνεται για την ελαστικότητα και τη γνωστή, μαστιχωτή, με ίνες εμφάνιση του χαλβά.



Στα παραδοσιακά χαλβαδοποιεία, τα οποία ακολουθούν μια γαστρονομική συνήθεια που μετέφεραν στην Ελλάδα οι Μικρασιάτες πρόσφυγες, το ζύμωμα του χαλβά γίνεται με το χέρι, διαρκεί πολύ και απαιτεί δύναμη, κόπο και υπομονή, αλλά το αποτέλεσμα αξίζει τον κόπο. Για όσους ξέρουν πάντως, το μυστικό της επιτυχίας κρύβεται επιπλέον και στην ποιότητα του σουσαμιού, αλλά και στο καβούρδισμά του.

Αν τον εντάξετε στο διατροφικό σας πρόγραμμα, πέρα από την περίοδο της νηστείας, θα ευεργετήσετε τον οργανισμό σας σε καθημερινή βάση με ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, φυτικά λίπη, τα λεγόμενα καλά λιπαρά, πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς και βιταμίνες E, B1 και B2. Η κατανάλωσή του επιδρά δραστικά στη μείωση της χοληστερίνης, ενώ (λόγω των αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων του) συμβάλλει στη μακροζωία και στη νεανική όψη. Αλλά προσέξτε: η περιεκτικότητά του



σε ζάχαρη είναι πολύ μεγάλη οπότε πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Για να καταλάβετε, 100gr σκέτου χαλβά (από ταχίνι και ζάχαρη, χωρίς προσθήκη άλλων συστατικών), έχουν περίπου 450 θερμίδες, οπότε ένα μικρό κομμάτι υπολογίστε το σε 150 θερμίδες.

Υπάρχουν πολλές διάφορες συνταγές στις οποίες προστίθεται με μεγάλη επιτυχία, όπως τα γεμιστά μπουρεκάκια ή αποτελεί το κυρίως συστατικό για παράδειγμα στη μους με χαλβά, που έχω δει συχνά να φιγουράρει σε καλά εστιατόρια. Μπορείτε, επίσης, να τον προσθέσετε θρυμματισμένο μέσα στο μείγμα για κέικ ή στα κλασικά «τρουφάκια» σοκολάτας. Έχω μια φίλη που τον χρησιμοποιεί ως γέμιση σε σάντουιτς φτιαγμένα από τσουρέκια και κρουασάν, αλλά εγώ προτιμώ την πιο απλή εκδοχή η οποία τον θέλει να κάθεται σαν βασιλιάς πάνω σε μια φέτα λαγόνας ή προζυμμένου ψωμιού και να αρτύζεται με λεμόνι.