

## Χαρούπι η καταπληκτική, παρεξηγημένη τροφή

/ Επ



Λίγο πολύ όλοι ξέρουμε τα

**χαρούπια, λίγοι εκτιμούμε όμως την καταπληκτική αυτή τροφή.**

Το χαρούπι (ή αλλιώς ξυλοκέρατο, στα αρχαία κεράτιον), είναι ο καρπός της χαρουπιιάς (*Ceratonia siliqua*), που είναι ένα αειθαλές, αυτοφυές δέντρο που ευδοκιμεί στις χώρες που περιβάλλουν τη Μεσόγειο και σε όλη τη Μέση Ανατολή.

Το χαρούπι μοιάζει με τους καρπούς της φασολιάς.

Όταν ωριμάζει ξεραίνεται και γίνεται σοκολατί.

Παρόλο που σήμερα η λευκή ζάχαρη έχει κυριαρχήσει στην παρασκευή γλυκών, μέχρι και πριν από μερικούς αιώνες ένα από τα σημαντικότερα γλυκαντικά τροφίμων στον κόσμο ήταν η υγιεινή «σοκολάτα», που φύεται στα δέντρα αυτά.

Αυτό το φρούτο έσωσε τα παιδιά από τον υποσιτισμό κατά τον Ισπανικό εμφύλιο και βέβαια πολλούς ανθρώπους στην Ελλάδα, κατά τη διάρκεια της γερμανικής κατοχής.

Το χαρούπι είναι γνωστό για τις φαρμακευτικές ιδιότητές του.

Αναφορές σε ιατρικά περιοδικά στη δεκαετία του 1950 έδειξαν ότι χαρουπάλευρο αναμειγμένο στο γάλα θα μπορούσε να βοηθήσει τα νήπια να αφομοιώσουν τα γεύματά τους, σταματώντας τη διάρροια.

Σύμφωνα με μια μελέτη που αναφέρθηκε στην καναδική Medical Association Journal, από 230 βρέφη με διάρροια, μόνο τρία δεν θεραπεύτηκαν με την προσθήκη σκόνης χαρουπιού στην διατροφή τους.

Το χαρούπι χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία και την πρόληψη της διάρροιας στα ζώα, και για την πρόληψη και τη θεραπεία της δυσεντερίας στους ανθρώπους. ([περισσότερα...](#))