



ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

Ιστορία:

Το γλυκό κουταλιού είναι ένα παραδοσιακό γλυκό που φτιάχνεται όλες τις εποχές του έτους σε όλη την Ελλάδα και σε πολλά μέρη του κόσμου. Αυτός ο τρόπος επεξεργασίας ξεκινά από την αρχαία Ελλάδα ως τρόπος διατήρησης αρχικά των κυδωνιών και στη συνέχεια και άλλων φρούτων. Οι αρχαίοι Έλληνες έβραζαν τα **κυδώνια** σε χαμηλή φωτιά με μέλι και το γλυκό που παρασκεύαζαν το ονόμαζαν **ΜΕΛΙΜΗΛΟΝ**.

Το οικονομικό και οικολογικό πλεονέκτημα αυτών των παρασκευών είναι ότι αποτελούν ένα πολύ αποτελεσματικό τρόπο διατήρησης φρούτων και κάποιων λαχανικών που υπάρχουν σε αφθονία στην εποχή τους, ώστε αφενός να μην πεταχτούν και αφετέρου να καταναλωθούν μέσα στην διάρκεια του χρόνου.

Θρεπτική αξία:

Τα γλυκά κουταλιού είναι από τις πιο υγιεινές λύσεις για να καταπολεμήσουμε την όρεξή μας για γλυκό. Οι θερμίδες που περιέχουν προέρχονται μόνο από απλούς υδατάνθρακες και είναι 40 – 50 Kcal ανά κουταλιά. Αν και είναι υψηλή η περιεκτικότητά τους σε απλά σάκχαρα, αυτά είναι προτιμώμενα από τα άλλα κρεμώδη γλυκά που πολλές φορές για ίδια ποσότητα η θερμιδική αξία είναι πολλαπλάσια, καθώς τα γλυκά κουταλιού δεν περιέχουν καθόλου βούτυρο και λοιπά ζωικά ή φυτικά λιπαρά σε αντίθεση με τα κρεμώδη γλυκά.

Η διατροφική τους αξία γίνεται ακόμη υψηλότερη αν προσθέτουμε ξηρούς καρπούς, καρυκεύματα (κανέλα, γαρίφαλο) ή τα συνδυάζουμε με γιαούρτι και παγωτό.

Βιταμίνες φυτικές ίνες:

Η περιεκτικότητα των γλυκών σε βιταμίνες ποικίλει ανάλογα με το φρούτο. Αν και η θερμότητα καταστρέφει ένα μέρος των υδατοδιαλυτών βιταμινών Β και C ένα μεγάλο μέρος αυτών παραμένει στο τελικό προϊόν. Παράλληλα η βιταμίνη Α που περιέχεται σε πολλά φρούτα υπό την μορφή καροτενοειδών και του λυκοπένιου αντέχει στην θερμική επεξεργασία και έτσι μεταφέρεται στο γλυκό.

Τα γλυκά κουταλιού έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά (βιταμίνη C, β-καροτένιο), τα οποία προστατεύουν την

καρδιά, προλαμβάνουν τον καρκίνο και τονώνουν την άμυνα του οργανισμού...

Έρευνες που έγιναν σε γλυκό φραγκοστάφυλλο διαπιστώθηκε ότι διατηρήθηκε ένα μεγάλο ποσοστό πολυφαινολών και αντιοξειδωτικών ακόμη και μετά από αποθήκευση ενός χρόνου.

Τέλος δεν πρέπει να ξεχνάμε τις φυτικές ίνες που περιέχουν τα γλυκά κουταλιού και απουσιάζει από όλα τα άλλα γλυκά.

Τα γλυκά κουταλιού είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, μειώνουν την αποθήκευση λίπους χάρη στις φυτικές τους ίνες και δεν περιέχουν καθόλου λιπαρά!