



# ΧΑΡΟΥΠΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Περιλαμβάνει συνταγές μαγειρικής με χαρούπι

*Η παρούσα εργασία αποτελεί το επιστέγασμα της δράσης με τίτλο «Μέσα από την παράδοση του σχολείου μας στην καλλιέργεια χαρουπιών και την παραγωγή χαρουπόμελου, οι μαθητές καλούνται να διερευνήσουν τη διατροφική αξία του χαρουπιού και να προωθήσουν υγιείς διατροφικές πρακτικές, συμβάλλοντας στην πρόληψη των διατροφικών διαταραχών». Η δράση αυτή έτρεξε από την Ομάδα ΕΔΣΠΥ του Λυκείου Λατσιών κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2025-26 στα πλαίσια του Προγράμματος Αγωγής Υγείας ΕΔΣΠΥ (Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής της Υγείας).*

## ΣΥΓΓΡΑΦΗ

Μαρία Ελένη Αμερικάνου, Β31  
Μιχαέλα Ανδρονίκου, Β31  
Μαρίνα Γεωργίου, Β33  
Νεφέλη Αλεξάνδρου, Β32  
Έρη Χαραλάμπους, Β32  
Χαρά Αντρέου, Β31

## ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Λουκάς Νικολάου, Βιολόγος

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

<b>Κεφάλαιο</b>	<b>Σελίδα</b>
Η ιστορία του χαρουπιού <i>Μαρία Ελένη Αμερικάνου</i>	2
Η χαρουπιά <i>Μιχαέλα Ανδρονίκου</i>	5
Η διατροφική αξία του χαρουπιού <i>Μαρίνα Γεωργίου</i>	8
Συνταγές με χαρούπι <i>Έρη Χαραλάμπους και Νεφέλη Αλεξάνδρου</i>	11
Το Μουσείο Χαρουπόμυλου Λανίτη <i>Χαρά Αντρέου</i>	16

# Η ιστορία του χαρουπιού

Μαρία Ελένη Αμερικάνου

Το χαρούπι, γνωστό ως και ο μαύρος χρυσός της Κύπρου, συνδέεται με το νησί από τους πρώτους αιώνες μετά Χριστόν. Το χαρούπι έχει μεγάλη σημασία για την Κύπρο, αφού αποτέλεσε σημαντική πηγή εξαγωγής και εισοδήματος για τους αγρότες, γι' αυτό του είχε δοθεί αυτό το όνομα.<sup>5,7,8</sup>



**Εικόνα 1**

Ο καρπός της χαρουπιάς

<https://katerinantale.gr/xaroupi/>

Όμως ποια υπήρξε η αρχική προέλευση της χαρουπιάς και πόσα χρόνια έχει επιζήσει το φυτό αυτό; Η απάντηση αυτή θα σας εκπλήξει. Η χαρουπιά έχει επιζήσει από την εποχή των παγετώνων. Πατρίδα της χαρουπιάς είναι η Συρία και τα βόρεια παράλια της Αφρικής. Το φυτό αυτό είναι άγριο, μακρόβιο, αυτοφυές και αειθαλές και με τα χρόνια έχει διαδοθεί στην Μέση Ανατολή και στη Μεσόγειο, συγκεκριμένα την Ελλάδα, στα νησιά της Μεσογείου, στη Μικρά Ασία, στην Ισπανία, στην Ιταλία, στην Πορτογαλία και βέβαια στην Κύπρο.<sup>1,8</sup>

Τα ονόματα χαρουπιά και χαρούπι προέρχονται από το αραβικό *Kharrub*, λέξη που επικράτησε στις ευρωπαϊκές γλώσσες. Ο Θεόφραστος είχε δώσει στην χαρουπιά το όνομα «κερώνια». Ο Διοσκουρίδης την αποκαλούσε *κερατέα* και τον καρπό *κεράτιο*. Το επιστημονικό της όνομα είναι *κερατέα η έλλοβος* και ο καρπός της ονομάζεται *κεράτιο*, αφού το σχήμα του καρπού της είναι κερατόμορφο και θυμίζει κέρατο αίγας. Στην Κύπρο, που φαίνεται ότι υπήρχε από τους προϊστορικούς χρόνους, αποκαλείται και *τερασιά* και ο καρπός της ονομάζεται *τεράτσι*. Ταυτόχρονα, στην Κύπρο αποκαλείται και «*αποστολική χαρουπιά*», αφού οι κάτοικοι πίστευαν είτε ότι μεταφέρθηκαν στην Κύπρο από τους Αποστόλους είτε επειδή η ηλικία τους είναι τόσο μεγάλη που φτάνει την εποχή των Αποστόλων. Στην Ευρώπη αποκαλείται και με το όνομα *Johannisbrot* ή «Κουκί της Ακρίδας», αφού σύμφωνα με το φυσιογνώστη Γεννάδιο όπως προέκυψε από την ερμηνεία της αναφοράς των ευαγγελιστών Ματθαίου<sup>3,4</sup> και Μάρκου<sup>1,6</sup>, λέγεται ότι με αυτό τον καρπό τρεφόταν ο Άγιος Ιωάννης ο Βαπτιστής στην έρημο, πιστεύοντας ότι ήταν ακρίδες. Στην Νότια Ελλάδα και κυρίως στην Κρήτη και στην Πελοπόννησο την αποκαλούν με τα ονόματα *κερατιά*, *ξυλοκερατιά*, *χαρουπιά*, *κουτσουπιά* ενώ στα Δωδεκάνησα την συναντάμε ως *κουντουρουδιά*.<sup>7,8</sup>



**Εικόνα 2**

Η χαρουπιά

[https://taxiarxi.blogspot.com/2014/10/blog-post\\_30.html](https://taxiarxi.blogspot.com/2014/10/blog-post_30.html)

Παράλληλα, άλλη ονομασία που χρησιμοποιήθηκε στην αρχαιότητα ήταν «κύαμος του Πυθαγόρα». Από το Ελληνικό κερατέα προήλθε και το Λατινικό *Ceratonia siliqua*. Πιθανόν οι Έλληνες να εισήγαν τα χαρούπια στην Ιταλία. Τα κεράτια μεταφέρονταν από την Παλαιστίνη, την Συρία και τα βόρεια παράλια της Αφρικής, από караβάνια με καμήλες στην Αίγυπτο όπου τα παραλάμβαναν Έλληνες έμποροι. Έτσι τα χαρούπια ονομάστηκαν και ως «Αιγυπτιακά σύκα».<sup>3,7</sup>

Το χαρούπι είναι συνδεδεμένο με πολλές ιστορικές στιγμές, αφού χρησιμοποιήθηκε σε καιρούς πολέμου και φτώχειας ως τροφή επιβίωσης για πολλούς ανθρώπους, αλλά και για τα ζώα. Κατά την περίοδο της κατοχής στην Ελλάδα (1941-1944), το χαρούπι βοήθησε πληθυσμούς να αποφύγουν την πείνα και λόγω της εύκολης πρόσβασης σε αυτό αποκαλούνταν «φαγητό των φτωχών». Έτσι το χαρούπι αποτέλεσε σύμβολο αντοχής και επιβίωσης καθώς έσωσε ζωές σε δύσκολες εποχές. Ακόμη τα χαρούπια ήταν γνωστά ως ιδανική τροφή των χοίρων, γεγονός το οποίο αναφέρεται και στην παραβολή του ασώτου.



**Εικόνα 3**

Η τροφή των φτωχών

<https://heartlandoflegends.com/el/teratsia-carob-tree/>

Ο λοβός του χαρουπιού αποτελείται από 5 – 15 σπόρους, με σκληρό περίβλημα που έχουν όλοι το ίδιο βάρος. Από την αρχαιότητα οι σπόροι της χαρουπιάς χρησιμοποιούνταν και ως μονάδα μέτρησης του βάρους στις εμπορικές συναλλαγές και κυρίως στους πολύτιμους λίθους με το όνομα καράτι (0,2 γραμμάρια).<sup>3,4</sup>



Εικόνα 4

Οι σπόροι του χαρουπιού χρησιμοποιούνταν ως μονάδα μέτρησης του βάρους (καράτι) στις εμπορικές συναλλαγές.

<https://hlianthos.com.gr/%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%80%CE%B9-%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%80%CE%BB%CE%B7%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B5%CE%BE%CE%B7%CE%B3%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7/>  
Z/

Η χαρουπιά είναι βαθιά συνδεδεμένη με τη γεωργία, την οικονομία και την πολιτιστική κληρονομιά της Κύπρου. Για πάρα πολλά χρόνια τα χαρούπια ήταν μια από τις κυριότερες καλλιέργειες του νησιού, μεγάλη πηγή εισοδήματος για εκατοντάδες κυπριακές οικογένειες και το προϊόν με τις μεγαλύτερες γεωργικές εξαγωγές του νησιού. Τα κυπριακά χαρούπια βαθμολογήθηκαν ως τα καλύτερα χαρούπια σε όλο τον κόσμο, αφού έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Κατά τη δεκαετία του 1960, η Κύπρος κατείχε την 3<sup>η</sup> θέση παγκοσμίως στην παραγωγή χαρουπιών, μιας και παρήγε από 42.000 τόνους μέχρι 68.000 τόνους. Η τουρκική εισβολή όμως το 1974, ήρθε να ανατρέψει την κατάσταση, αφού χάθηκαν σημαντικές εκτάσεις χαρουπιών και μειώθηκε η παραγωγή. Σήμερα η έκταση των χαρουπόδεντρων έχει μειωθεί σημαντικά και καμιά δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως οργανωμένη χαρουποφυτεία.<sup>5</sup>

## Βιβλιογραφία

1. [https://www.cretacarob.com/to-charoypi-o-mayros-chrysos-tis-istorias/?srsltid=AfmBOopNSOf2o\\_lQlyFLVAmIHtxNpvUx8VyQoAMgG2eZESMY5-v19m7X](https://www.cretacarob.com/to-charoypi-o-mayros-chrysos-tis-istorias/?srsltid=AfmBOopNSOf2o_lQlyFLVAmIHtxNpvUx8VyQoAMgG2eZESMY5-v19m7X)
2. Τερατσιά – Χαρουπιά | Heartland of Legends
3. ΧΑΡΟΥΠΙ - Η τροφή του Αη Γιάννη του βαπτιστή - Μύλοι Κρήτης – Vero Cereal
4. Χαρουπιά. Ένα πολύτιμο δέντρο και οι θεραπευτικές ιδιότητες του χαρουπιού - Ο Τοπος Mas
5. Ιστορία Χαρουπιάς (Πανεπιστήμιο Κύπρου – «Χαρούπια: ο μαύρος χρυσός της Κύπρου»)
6. Τρίπτυχο Υπουργείου Γεωργίας για το δέντρο της χρονιάς 2008 «Η Χαρουπιά» [Layout 1](#)
7. Ιστορικά στοιχεία και λαογραφικές αναφορές για το χαρούπι (Διαδικτυακή Εφημερίδα Πολίτης Παράθυρο Λοξές ματιές στον Πολιτισμό)
8. Μουσείο Χαρουπόμυλου

# Η Χαρουπιά (*Ceratonia siliqua* L.)

Βιολογία, οικολογία, γενετική ποικιλία και ιστορική παρουσία στην Κύπρο

Μιχαέλα Ανδρονίκου

## Εισαγωγή

Η χαρουπιά (*Ceratonia siliqua* L.) αποτελεί ένα από τα πλέον χαρακτηριστικά είδη της μεσογειακής χλωρίδας και έχει μακρά ιστορία αλληλεπίδρασης με τον άνθρωπο και τα μεσογειακά οικοσυστήματα<sup>1</sup>. Στην Κύπρο, το είδος εμφανίζεται τόσο σε καλλιεργούμενες εκτάσεις όσο και σε ημι-φυσικές παραλλαγές, συμβάλλοντας στην αγροτική οικονομία, καθώς και στη διαμόρφωση του φυσικού τοπίου<sup>2</sup>. Η επιστημονική κοινότητα ενδιαφέρεται τελευταία ιδιαίτερα για τη χαρουπιά λόγω της ανθεκτικότητάς της στην ξηρασία και της προσαρμογής της στις μεταβαλλόμενες κλιματικές συνθήκες, στοιχεία που την καθιστούν πρότυπο μελέτης για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής<sup>3</sup>. Παράλληλα, η κατανόηση της γενετικής της ποικιλίας είναι κρίσιμη για τη διατήρηση και το σχεδιασμό προγραμμάτων εκσυγχρονισμένης καλλιέργειας και προστασίας της βιοποικιλότητας<sup>3</sup>. Η ανθεκτικότητα και η χρησιμότητα του δέντρου το καθιστούν σημαντικό τόσο για την επιστημονική έρευνα όσο και για τη βιώσιμη γεωργία.

## Βοτανική Περιγραφή

Η χαρουπιά είναι αειθαλής, μακρόβιο δέντρο που ανήκει στην οικογένεια Fabaceae, με ύψος που συχνά υπερβαίνει τα 10–20 m<sup>1,2</sup>. Ο κορμός της χαρακτηρίζεται από στιβαρότητα και τραχιά φλοιώδη δομή, ενώ η κόμη της είναι πλατιά και πυκνή, επιτρέποντας στο δέντρο να συλλέγει και να διατηρεί νερό αποτελεσματικά κατά τις θερμές περιόδους<sup>3</sup>. Τα φύλλα της είναι πτερωτά, δερματώδη και βαθυπράσινα, προσαρμοσμένα στη μείωση της υδατικής απώλειας<sup>3</sup>. Η μορφολογία των φύλλων σε συνδυασμό με το εκτεταμένο ριζικό σύστημα επιτρέπει στη χαρουπιά να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις μεταβολές στην υγρασία και το νερό του εδάφους<sup>3</sup>.

Η χαρουπιά εμφανίζει ποικιλομορφία στα ανθικά και καρποφόρα χαρακτηριστικά της, με ζευγαρωτά άνθη που εμφανίζονται το φθινόπωρο σε ταξιανθίες και καρπούς (χαρούπια) που ωριμάζουν ως το τέλος καλοκαιριού<sup>2,3</sup>. Οι καρποί αυτοί χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα σε φυσικά σάκχαρα και φυτικές ίνες, στοιχεία που τους έχουν κάνει πολύτιμους για διατροφική χρήση και στην ανθρωπότητα αλλά και για ζωοτροφές<sup>2</sup>. Η μορφολογική ποικιλία σε διάφορες περιοχές του Μεσογείου υποδηλώνει πως η χαρουπιά έχει αναπτύξει διαφορές ανάλογα με τις τοπικές περιβαλλοντικές συνθήκες, γεγονός σημαντικό για την αξιολόγηση και διαχείριση των πληθυσμών της.

## Ανθοφορία και Καρποφορία

Η ανθοφορία της χαρουπιάς λαμβάνει χώρα κυρίως το φθινόπωρο, με τα άνθη να σχηματίζονται σε μικρές, συμπαγείς ταξιανθίες<sup>1</sup>. Τα άνθη είναι γενικά μικρά και όχι ιδιαίτερα εντυπωσιακά, όμως παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαδικασία αναπαραγωγής<sup>3</sup>. Η αναπαραγωγή της μπορεί να παρουσιάζει ποικίλες μορφές, περιλαμβάνοντας αρσενικά, θηλυκά και ερμαφρόδιτα άνθη, διαφοροποίηση που επηρεάζει την καρποφορία και πιθανώς το γενετικό υλικό των πληθυσμών<sup>1</sup>.

Η καρποφορία ολοκληρώνεται αρκετούς μήνες μετά, συνήθως από το τέλος του καλοκαιριού έως τα πρώτα φθινοπωρινά στάδια<sup>1</sup>. Οι καρποί (χαρούπια) είναι επιμήκεις λοβοί, με σκληρό περίβλημα και υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα και φυτικές ίνες<sup>3</sup>. Ο αριθμός και η ποιότητα των καρπών εξαρτώνται από παράγοντες όπως η θερμοκρασία, η υγρασία, και η παρουσία επικονιαστών, στοιχεία που καθιστούν την καρποφορία ευαίσθητη στις αλλαγές στο περιβάλλον<sup>3</sup>.

Η ισορροπία μεταξύ αγρονομικής παραγωγής και φυσικής αναπαραγωγής είναι κρίσιμη για τη διατήρηση της γενετικής ποικιλότητας σε τοπικά και φυσικά πληθυσμιακά σύνολα<sup>1</sup>. Σε περιοχές όπως η Κύπρος, όπου η καλλιέργεια και η άγρια βλάστηση συχνά συνυπάρχουν, αυτή η ισορροπία καθορίζει την ανθεκτικότητα και μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα του είδους.

## **Διατροφική, Οικονομική και Πολιτιστική Αξία**

Τα χαρούπια δεν είναι απλά καρποί — αποτελούν **πολύτιμο διατροφικό πόρο** με υψηλή περιεκτικότητα σε ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, βιταμίνες και φυσικά σάκχαρα<sup>2, 3</sup>. Η χρήση τους περιλαμβάνει παρασκευή χαρουπάλευρου, χαρουπόμελου και άλλων προϊόντων που έχουν σημαντική θέση στην παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα<sup>2</sup>. Εκτός από τη διατροφική χρήση, τα χαρούπια έχουν και **φαρμακευτικές ιδιότητες**, περιέχοντας αντιοξειδωτικά και συστατικά που μελετώνται για πιθανά οφέλη στην υγεία<sup>3</sup>.

Οικονομικά, η χαρουπιιά υπήρξε παραδοσιακά **βάση της γεωργίας και του εμπορίου στην Κύπρο**, ειδικά τον 19ο και 20ό αιώνα, όταν οι καρποί της εξάγονταν σε μεγάλες ποσότητες και θεωρούνταν προϊόν μεγάλης αξίας<sup>2</sup>. Ο χαρακτηρισμός τους ως «μαύρος χρυσός» αντικατοπτρίζει την οικονομική σημασία που είχαν για τους αγρότες και τις τοπικές κοινότητες<sup>2</sup>.

Σήμερα, η **παραγωγή χαρουπιού αναζωογονείται** λόγω της αυξημένης ζήτησης για φυσικά προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας και της στροφής προς βιώσιμες γεωργικές πρακτικές<sup>3</sup>. Η χαρουπιιά επίσης θεωρείται συμβολικό δέντρο για την πολιτιστική κληρονομιά της Κύπρου, συνδέοντας τον σύγχρονο τρόπο ζωής με τις παραδόσεις των περασμένων αιώνων<sup>2</sup>.

## **Συνθήκες Επιβίωσης και Οικολογικές Απαιτήσεις**

Η χαρουπιιά έχει **εξαιρετική προσαρμοστικότητα** στις ξηροθερμικές συνθήκες του μεσογειακού κλίματος και μπορεί να επιβιώσει σε περιβάλλοντα με χαμηλή βροχόπτωση και υψηλές θερμοκρασίες<sup>1</sup>. Το βαθύ και εκτεταμένο ριζικό σύστημα της επιτρέπει την πρόσβαση σε υπόγεια στρώματα νερού, καθιστώντας την ανθεκτική στη ξηρασία<sup>3</sup>. Αυτή η ανθεκτικότητα επιτρέπει στη χαρουπιιά να ευδοκιμεί ακόμη και σε **φτωχά, πετρώδη εδάφη**, όπου άλλα φυτά δυσκολεύονται να επιβιώσουν<sup>2</sup>.

Αν και αντέχει σε υψηλές θερμοκρασίες, η αντίδρασή της στον παγετό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την ηλικία του δέντρου και τις τοπικές συνθήκες<sup>3</sup>. Σε γενικές γραμμές, οι παγετοί μεγάλης διάρκειας και έντασης μπορούν να προκαλέσουν ζημιές, ιδιαίτερα σε νεαρά δέντρα<sup>3</sup>.

Η χαρουπιιά επίσης είναι **προσαρμοσμένη στην αλατότητα και την ατμοσφαιρική ρύπανση**, γεγονός που την καθιστά ιδανικό είδος για αστικές φυτεύσεις σε πόλεις και παράκτιες περιοχές<sup>2</sup>. Αυτές οι ιδιότητες την καθιστούν πολύτιμη για το σχεδιασμό **βιώσιμων πρασίνων και προστασίας του εδάφους** σε περιοχές με κλιματικές προκλήσεις.

## Βιοποικιλότητα και Γενετική Ποικιλία

Η γενετική ποικιλία της χαρουπιάς είναι κρίσιμη για τη μακροπρόθεσμη επιβίωση και προσαρμογή της σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Μελέτες που αναλύουν **γενετικές δομές και μοριακούς δείκτες** δείχνουν ότι υπάρχει σημαντική γενετική διαφοροποίηση ανάμεσα σε άγριους και καλλιεργημένους πληθυσμούς σε όλη τη Μεσόγειο<sup>13 12</sup>. Η διαφοροποίηση αυτή πιθανώς έχει διαμορφωθεί τόσο από φυσικές περιβαλλοντικές πιέσεις όσο και από ιστορικές ανθρώπινες πρακτικές διάδοσης και εξημέρωσης<sup>1 3</sup>. Παράλληλα, οι πληθυσμοί που αναπτύσσονται σε φυσικές ή ημι-φυσικές συνθήκες («wild» και «seminatural») εμφανίζουν μεγαλύτερη γενετική ποικιλότητα από τις τυπικές καλλιεργούμενες ποικιλίες<sup>1 3</sup>.

Αυτό σημαίνει ότι η **διατήρηση και προστασία των φυσικών πληθυσμών** είναι σημαντική για τη διατήρηση όλων των γενετικών πόρων του είδους και την αποφυγή γενετικής διάβρωσης<sup>1 3</sup>. Η γενετική ποικιλία διευκολύνει την προσαρμογή σε αλλαγές στο κλίμα, την αντιμετώπιση ασθενειών και την ανάπτυξη νέων ποικιλιών με βελτιωμένα χαρακτηριστικά<sup>3</sup>.

## Ιστορική Παρουσία στην Κύπρο

Η χαρουπιά καλλιεργείται στην Κύπρο από την αρχαιότητα, με απτές ενδείξεις χρήσης των καρπών τόσο για διατροφή όσο και για οικονομικούς σκοπούς<sup>2</sup>. Κατά τον 19ο και 20ό αιώνα, ήταν βασικό εξαγωγίμο προϊόν και ουσιαστικό στοιχείο της αγροτικής οικονομίας<sup>2</sup>. Η δημοτικότητά της προήλθε από την ανθεκτικότητα του δέντρου, την καλή παραγωγή καρπών και τη δυνατότητα μεταποίησης σε πολλαπλά προϊόντα<sup>2</sup>.

Τα τελευταία χρόνια, η επιστημονική και γεωργική κοινότητα αναδεικνύει ξανά τη χαρουπιά ως αειφόρο είδος με σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και στην προώθηση της βιοποικιλότητας<sup>3</sup>. Η αναβίωση της καλλιέργειας στηρίζεται σε νέες τεχνικές, αλλά και στην αξιοποίηση της γενετικής ποικιλίας για παραγωγή υψηλής ποιότητας προϊόντων<sup>3</sup>.

## Ενδημικά ή Προστατευόμενα Είδη στη Φύση της Κύπρου

Η Κύπρος φιλοξενεί πάνω από 1.600 είδη φυτών, εκ των οποίων περίπου 142 είναι ενδημικά της νήσου<sup>5</sup>. Αν και η χαρουπιά από μόνη της δεν θεωρείται ενδημική (είναι ευρύτερα διαδεδομένη στη Μεσόγειο), συναντάται ως ιθαγενές και σημαντικό είδος της μεσογειακής οικολογίας σε πολλούς τύπους οικοτόπων<sup>5</sup>. Ενδημικά φυτά που αποτελούν μέρος των φυσικών κοινοτήτων μεσογειακού τύπου περιλαμβάνουν είδη όπως *Crocus cyprius* και *Ophrys kotschyi* σε ορεινές και πεδινές ζώνες<sup>5</sup>. Οι χαρουπιές συχνά συμμετέχουν σε θαμνώδεις σχηματισμούς με έντονη παρουσία και άλλων προστατευόμενων ειδών, συμβάλλοντας στη διατήρηση της συνολικής χλωριδικής ποικιλότητας<sup>5</sup>.

## Βιβλιογραφία

1. [Delta Trees](#) – Περιγραφή και χαρακτηριστικά της χαρουπιάς.
2. [Υπουργείο Γεωργίας Κύπρου](#) – Καλλιέργεια και παρουσία στην Κύπρο.
3. [Genomic Diversity Study \(Molecular Ecology\)](#) – Γενετική ποικιλία και ιστορία εξημέρωσης.
4. [Feedipedia & Παραδοσιακές χρήσεις](#) – Διατροφική και οικολογική σημασία.
5. [Flora of Cyprus / Ενδημικά είδη](#) – Στοιχεία για την κυπριακή χλωρίδα.

# Η Διατροφική Αξία του Χαρουπιού

Μαρίνα Γεωργίου

Το χαρούπι καθίσταται υπερτροφή αφού είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά με πολλά οφέλη για την υγεία μας.

## Διατροφική αξία

Το χαρούπι αποτελεί τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και υδατάνθρακες (περίπου 76%), οι οποίοι συμβάλλουν στην άμεση παροχή ενέργειας. Επιπλέον, περιέχει πρωτεΐνη (περίπου 4%), καθώς και σημαντικά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο (81 mg/100 g) και κάλιο (800 mg/100 g). Παράλληλα, αποτελεί πηγή βιταμινών, όπως η βιταμίνη Α και σύμπλεγμα βιταμινών Β, ενώ χαρακτηρίζεται από χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και απουσία γλουτένης. Χάρη σε αυτά τα χαρακτηριστικά, το χαρούπι συνιστά σημαντική πηγή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό.<sup>3</sup>

Η υψηλή περιεκτικότητα του χαρουπιού σε φυτικές ίνες το καθιστά ιδιαίτερα ωφέλιμο τρόφιμο, καθώς συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα. Ενδεικτικά, η ποσότητα φυτικών ινών που προσλαμβάνεται από 100 g χαρουπιού αντιστοιχεί περίπου σε εκείνη που θα προσέφεραν 18 φέτες ψωμιού ολικής άλεσης ή 13 μήλα. Επιπλέον, το χαρούπι αποτελεί εξαιρετική φυτική πηγή ασβεστίου, το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση υγιών οστών και δοντιών, καθώς και για τη σωστή λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος: για ισοδύναμη πρόσληψη ασβεστίου απαιτείται η κατανάλωση περίπου 130 γραμμαρίων αμυγδάλων. Όσον αφορά τον σίδηρο, ο οποίος συμβάλλει στη μεταφορά οξυγόνου στο αίμα και στην πρόληψη της αναιμίας, η περιεκτικότητα του χαρουπιού (περίπου 0,3 mg) είναι συγκρίσιμη με εκείνη που περιέχεται σε 100 γραμμάρια μαγειρεμένων φακών. Παράλληλα, το χαρούπι περιέχει και άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά, όπως μαγνήσιο, το οποίο συμβάλλει στην παραγωγή ενέργειας και αποτελεί δομικό στοιχείο των οστών, χαλκό, που συμμετέχει στον μεταβολισμό του σιδήρου και στην παραγωγή ενέργειας, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες συμβάλλουν στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και στην αποτελεσματική αξιοποίηση της ενέργειας από τις τροφές.<sup>2,5</sup>

Πίνακας 1

Διατροφική σύσταση χαρουπιού ανά 100 g προϊόντος.<sup>2</sup>

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Ενέργεια	222 kcal
Λίπος	0 g
Χοληστερόλη	0 g
Νάτριο	0,35 g
Υδατάνθρακες	89 g
Φυτικές ίνες	40 g
Σάκχαρα	49 g
Πρωτεΐνες	5 g

## Τα οφέλη που προσφέρει το χαρούπι στην διατροφή μας

Η ένταξη του χαρουπιού στη διατροφή προσφέρει πολλαπλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Αρχικά, το χαρούπι είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες, οι οποίες αποτελούν ισχυρές αντιοξειδωτικές ενώσεις και συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων και της υπερχοληστερολαιμίας. Επιπλέον, περιέχει τανίνες, φυτικές ενώσεις με ιδιαίτερες ιδιότητες, οι οποίες παρουσιάζουν ήπια στυπτική δράση στο πεπτικό σύστημα, συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση τοξινών και στον περιορισμό της επιβλαβούς βακτηριακής ανάπτυξης στο έντερο. Τα φυσικά σάκχαρα του χαρουπιού ενισχύουν τη σύσταση των κοπράνων, γεγονός που το καθιστά χρήσιμο σε περιπτώσεις διάρροιας.<sup>6</sup>

Παράλληλα, οι φυτικές ίνες που περιέχει συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, καθώς οι αδιάλυτες ίνες αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και απορροφούν νερό, διευκολύνοντας τη διέλευσή τους από το παχύ έντερο και μειώνοντας τον χρόνο παραμονής τους σε αυτό.<sup>5</sup> Επιπλέον, το χαρούπι χαρακτηρίζεται από χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, γεγονός που το καθιστά κατάλληλο για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, αφού τα φυσικά σάκχαρα που περιέχει προσδίδουν γλυκιά γεύση προκαλώντας πιο ήπια αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σε σύγκριση με την προσθήκη ζάχαρης.<sup>5</sup>

Ακόμη, το χαρούπι αποτελεί εξαιρετική πηγή ασβεστίου, περιέχοντας σημαντικές ποσότητες που συμβάλλουν, σε συνδυασμό με τον φώσφορο, στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.<sup>5</sup> Τέλος, δεν περιέχει καφεΐνη και συνεπώς αποτελεί κατάλληλη επιλογή για άτομα με υπέρταση. Παράλληλα, η υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνες συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας του δέρματος και των ματιών, ενώ μπορεί να αποτελέσει υγιεινή εναλλακτική της σοκολάτας, καθώς, παρά τη γλυκιά του γεύση, είναι λιγότερο θερμιδικό και πιο θρεπτικό.<sup>3</sup>

## Πιθανές παρενέργειες

Το χαρούπι μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις σε άτομα με αλλεργία στα όσπρια. Επίσης η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε φούσκωμα και αέρια λόγω υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες. Ακόμη το χαρούπι είναι υγιεινό αλλά από μόνο του δεν σου δίνει πολλά βασικά θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνη ή καλά λιπαρά ) συστήνεται να τρώγεται μαζί με άλλες τροφές για μια ποιο ισορροπημένη διατροφή.<sup>7</sup>

## Βιβλιογραφία

1. <https://vegconomist.com/agriculture-agribusiness/carob-an-ultra-sustainable-superfood-that-can-grow-in-deserts-and-tastes-exactly-like-chocolate/>
2. <https://diatologos.com/media-post/poia-thesi-echei-to-charoypi-sti-diatrofi/>
3. <https://www.pharmnet.gr/el/schetika-me-emas/arthra/votana/charoupi-to-superfood-tis-archaiotitas/>
4. <https://bioarismari.gr/xaroupi-diatrofiki-axia/>
5. <https://mydailybox.gr/charoypi-ofeli-stin-ygeia-threptiki/>
6. <https://www.iatropedia.gr/diatrofi/charoupi-ti-einai-pos-trogetai-kai-ti-prosferei-stin-ygeia/166124/>
7. <https://www.onmed.gr/diatrofi/story/408304/xaroypi-pos-trogetai-ofeli-idiotites-thermides-kai-antendeikseis#:~:text=%CE%A7%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%80%CE%B9:%20%CE%A0%CE%B9%CE%B8%CE%B1%CE%BD%CE%AD%CF%82>

%20%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B5%CE%BD%CE%AD%CF%81%CE%B3  
%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE  
%B1%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BD%CE%B4%CE%B5%CE%AF%CE%  
BE%CE%B5%CE%B9%CF%82.%20%CE%91%CE%BD%20%CE%BA%CE%B1  
%CE%B9,%CE%B1%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%AD%CF%82%2  
C%20%CE%BF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%  
B1%20%CE%AC%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B1%20%CE%BC%CF%80  
%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%AF%20%CE%BD%CE%B1%20%CE%B5%CE  
E%BC%CF%86%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CF%83%CE%BF%CF%85%CE%  
BD:%20%CE%91%CE%BB%CE%BB%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE  
%BA%CE%AD%CF%82

# Συνταγές με Χαρούπι

---

Νεφέλη Αλεξάνδρου και Έρη Χαραλάμπους

## Παξιμάδια χαρουπιού

### Συστατικά

- 120γρ. ελαιόλαδο
- 100γρ. μέλι
- 100γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 100γρ. κόκκινο κρασί
- 100γρ. χυμό πορτοκαλιού
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. τριμμένο γαρίφαλο
- 120γρ. χαρουπάλευρο
- 400γρ. αλεύρι γ.ό.χ.

### Εκτέλεση

- Σε ένα κάδο του μίξερ βάζουμε το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, το μέλι και τα μπαχαρικά. Ανακατεύουμε με το φτερό σε μέτρια ταχύτητα μέχρι να αναμειχθούν.
- Παράλληλα σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τον χυμό από τα πορτοκάλια, το κρασί, το ξύσμα και διαλύουμε τη σόδα. Θέλουμε μεγάλο μπολ γιατί θα αφρίσει ο χυμός μας μόλις έρθει σε επαφή με τη σόδα. Ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε τον χυμό στον κάδο του μίξερ και ομογενοποιούμε με τα υπόλοιπα υλικά.
- Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και το χαρουπάλευρο.
- Χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ και ρίχνουμε σταδιακά τα αλεύρια μας και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε μία μαλακή ζύμη που να μη κολλάει στα χέρια μας. Προσέχουμε να μη χτυπηθεί πολύ η ζύμη μας γιατί θα σκληρύνει πολύ και δεν θα πλάθεται εύκολα.
- Για να κάνουμε παξιμαδάκια πλάθουμε ψωμάκια και τα κόβουμε με μαχαίρι σε φετούλες πάχους 1εκ. χωρίς όμως να τα κόβουμε μέχρι τέλους.
- Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 140°C στον αέρα για 20 λεπτά και μόλις κρυσώσουν τα χωρίζουμε στις φετούλες που είχαμε κόψει από την αρχή και τα ξαναψήνουμε στον φούρνο στους 100°C για ακόμα 30-40 λεπτά μέχρι να ξεραθούν και να γίνουν παξιμάδια.

### Πηγή

[Παξιμάδια χαρουπιού | Άκης Πετρεζίκης](#)

## Ψωμί χαρουπιού

### Συστατικά

- 120 γρ. Χαρουπάλευρο CPR12
- 880 γρ. αλεύρι 70% δυνατό
- 600 γρ. νερό
- 25 γρ. μαγιά
- 20 γρ. Ζάχαρη

### Εκτέλεση

- Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί για 3 λεπτά στην πρώτη ταχύτητα και 5 λεπτά στη δεύτερη ταχύτητα.
- Ξεκουράζουμε τη ζύμη για 20 λεπτά και στη συνέχεια, αφού μορφοποιήσουμε τη ζύμη σε τεμάχια των 100γρ. ή 500γρ. τα τοποθετούμε σε λαμαρίνα ή τελάρο και τα στοφάρουμε για 45 λεπτά.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 210°C για 45 λεπτά (500 γρ.) και 18 λεπτά (100 γρ.)

\*Σε οποιαδήποτε συνταγή ψωμιού προσθέτουμε 10%-12% χαρουπάλευρο (αφού αφαιρέσουμε την αντίστοιχη ποσότητα σε αλεύρι) και 2% ζάχαρη

### Πηγή

[Ψωμί χαρουπιού - Kenfood](#)

## Κέικ με χαρούπι

### Συστατικά

- 50 γρ. Χαρουπάλευρο CPR12
- 950 γρ. Enjoy cake
- 450 γρ. νερό
- 400 γρ. λάδι
- 50 γρ. Ζάχαρη

### Εκτέλεση

- Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά στην πρώτη ταχύτητα για 3 λεπτά.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε φόρμες για κέικ των 100 γρ. ή των 550 γρ.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 175°C για 45 λεπτά (550 γρ.) και 25 λεπτά (100 γρ.)
- Σε οποιαδήποτε συνταγή κέικ ή μείγμα προσθέτουμε 5% χαρουπάλευρο (αφού αφαιρέσουμε την αντίστοιχη ποσότητα σε αλεύρι ή μείγμα) και 5% ζάχαρη.

### Πηγή

[Κέικ με χαρούπι - Kenfood](#)

## Κριτσίνια χαρουπιού

### Συστατικά

- 75 γρ. Χαρουπάλευρο CPR12
- 1.425 γρ. αλεύρι 70% μαλακό
- 500 γρ. ηλιέλαιο
- 500 γρ. κρασί
- 170 γρ. ζάχαρη
- 45 γρ. baking powder
- 50 γρ. κονιάκ
- 15 γρ. αλάτι
- ελάχιστη βανίλια

### Εκτέλεση

- Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί στο μίξερ για 2 λεπτά στην πρώτη ταχύτητα και 8 λεπτά στη δεύτερη, έως ότου η ζύμη γίνει λεία και μαλακή.
- Πλάθουμε σε κριτσίνια και βουτάμε το καθένα στο νερό και στο σουσάμι.
- Ψήνουμε για 35-40 λεπτά στους 180°C.

### Πηγή

[Κριτσίνια χαρουπιού - Kenfood](#)

## Σοκολατάκια χαρουπιού

### Συστατικά

- 150 γρ. χαρουπάλευρο
- 70 γρ. φουντούκια
- 1 κ.σ. ταχίνι
- 120 γρ. μέλι
- 200 γρ. κουβερτούρα λευκή

### Εκτέλεση

- Ρίχνουμε στον πολυκόφτη το χαρουπάλευρο, τα φουντούκια, το ταχίνι και το μέλι, και χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθούν και να ομογενοποιηθούν.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε μία φόρμα για κέικ διαστάσεων 10x20 εκ., το απλώνουμε ομοιόμορφα με μια σπάτουλα και μεταφέρουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.
- Βγάζουμε από το ψυγείο, ξεφορμάρουμε και κόβουμε με ένα μαχαίρι 14-15 σοκολατάκια.
- Τοποθετούμε μια μικρή κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και ρίχνουμε λίγο νερό, ώστε να λιώσουμε την κουβερτούρα χρησιμοποιώντας τη μέθοδο του μπεν μαρί.
- Σπάμε σε ένα μεταλλικό μπολ την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια και τοποθετούμε το μπολ πάνω από την κατσαρόλα προσέχοντας ο πάτος του να μην ακουμπάει στο νερό.
- Ανακατεύουμε με μια σπάτουλα σιλικόνης μέχρι να λιώσει ελαφρώς η κουβερτούρα αλλά όχι εντελώς.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφαιρούμε το μπολ και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε με τη σπάτουλα μέχρι να λιώσει εντελώς η κουβερτούρα και να κρυώσει ελαφρώς.
- Βουτάμε ένα ένα σοκολατάκι μέσα στη σοκολάτα και τα αφήνουμε σε μια σχάρα για να φύγει η περιττή σοκολάτα.
- Μεταφέρουμε στο ψυγείο για περίπου 20 λεπτά να κρυώσουν και να σφίξουν, και σερβίρουμε.

### Πηγή

[Σοκολατάκια χαρουπιού | Άκης Πετρετζίκης](#)

## Κεκάκια χαρουπιού

### Συστατικά

- 1 φαρίνα με χαρούπι
- 2 μέτριες μπανάνες ώριμες
- 300 ml χυμό πορτοκάλι
- 100 ml νερό
- 100 γρ στέβια 1:1
- 1 κ.γ. ζύσμα πορτοκαλιού
- 1 κ.γ σόδα μαγειρική
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1 τσιμπιά αλάτι

### Εκτέλεση

- Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό πορτοκάλι και προσθέτουμε τη στέβια και το νερό και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε τις μπανάνες, τις οποίες έχουμε λιώσει με ένα πιρούνι, το ζύσμα πορτοκαλιού, την κανέλα και το αλάτι και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι, αν θέλουμε για πιο ανάλαφρο αποτέλεσμα το κοσκινίζουμε, στο τέλος ανακατεύουμε με σπάτουλα γιατί το μείγμα θα είναι πηκτό.
- Μοιράζουμε σε θήκες σιλικόνης για κεκάκια! Βουτυρώνουμε τις θήκες μας αν δεν είναι σιλικόνης, για να μην κολλήσουν.
- Ψήνουμε στις αντιστάσεις στους 180°C για περίπου 20 λεπτά, κάνουμε το τεστ με την οδοντογλυφίδα για να είμαστε σίγουροι ότι έχουν γίνει! Μόλις τα βγάλουμε από το φούρνο τα αφήνουμε σε σχάρα να κρυώσουν.

### Πηγή

[Κεκάκια χαρουπιού Συνταγή από τον/την Georgia - Cookpad](#)

# Το Μουσείο Χαρουπόμυλου Λανίτη

Χαρά Αντρέου

Την Τετάρτη 12/11/2025 η Ομάδα ΕΔΣΠΥ Λυκείου Λατσιών επισκέφτηκε το Μουσείο Χαρουπόμυλου Λανίτη στη Λεμεσό. Η επίσκεψη είχε ως στόχο να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας και να μαζέψουμε υλικό για τη δράση που τρέχουμε στο σχολείο μας με θέμα: «Μέσα από την παράδοση του σχολείου μας στην καλλιέργεια χαρουπιών και την παραγωγή χαρουπόμελου, οι μαθητές καλούνται να διερευνήσουν τη διατροφική αξία του χαρουπιού και να προωθήσουν υγιείς διατροφικές πρακτικές, συμβάλλοντας στην πρόληψη των διατροφικών διαταραχών».

Μόλις μπήκαμε στο Μουσείο Χαρουπόμυλου είδαμε ένα όμορφο μικρό χώρο με εργαλεία και πολλές πληροφορίες στους τοίχους. Αρχικά, μελετήσαμε τις πληροφορίες για τον καρπό και το δέντρο της χαρουπιάς. Σε κάθε γωνιά του μουσείου υπήρχαν μηχανήματα για την παραγωγή προϊόντων χαρουπιού σε διάφορες μορφές. Έπειτα, διαβάσαμε για την διατροφική αξία και την ωφέλεια του χαρουπιού. Ενημερωθήκαμε για την ιστορία, προέλευση και από που πήρε το όνομά του το χαρούπι. Στο μεσοπάτωμα μελετήσαμε βήμα προς βήμα πληροφορίες για την επεξεργασία των χαρουπιών.

Η επίσκεψή μας ήταν πολύ εποικοδομητική και επιμορφωτική!





Η Ομάδα ΕΔΣΠΥ Λυκείου Λατσιών αποτελείται από:

Μαρία Ζωγράφου ΒΔ Αγωγή Υγείας  
Λουκάς Νικολάου, Βιολόγος  
Κυριάκος Αροδίτης, Φιλολόγος  
Χρίστος Βιολάρης, Αγωγή Υγείας  
Μιχαέλα Ανδρονίκου Β31  
Χαρά Αντρέου Β31  
Μαρία Ελένη Αμερικάνου Β31  
Έρη Χαραλάμπους Β32  
Μαρίνα Γεωργίου Β33  
Νεφέλη Αλεξάνδρου Β32

