

Υγιεινό όσο το νωπό φρούτο είναι το γλυκό του κουταλιού

Πολλά ωφέλιμα χημικά συστατικά του νωπού κερασιού παραμένουν και στο βάζο σύμφωνα με προκαταρκτική έρευνα του Perrotis College, που ανοίγει το δρόμο και για άλλες μελέτες που ίσως αναδείξουν το γλυκό του κουταλιού ως το πλέον υγιεινό επιδόρπιο

Χωρίς ενοχές ή άλλες δευτερες σκέψεις θα μπορούν να απολαμβάνουν εφεξής οι λάτρες των γλυκών του κουταλιού το παραδοσιακό γλύκισμα -σήμα κατατεθέν- της ελληνικής γαστρονομίας και αναπόσπαστο μέρος της Μεσογειακής κουζίνας.

Τα... γλυκά νέα έρχονται από την επιστήμη και μολονότι είναι ακόμη σε επίπεδο... πρόγνωσης, τα πρώτα πειραματικά ευρήματα δείχνουν ότι η κατανάλωσή τους δεν προσθέτει απλώς θερμίδες από τη ζάχαρη με την οποία παρασκευάζονται, αλλά και ένα πολύ σημαντικό ποσοστό από τα χρήσιμα, για τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, φωτοχημικά στοιχεία των νωπών φρούτων.

Δύο φοιτήτριες από την Άιοβα και το Κάλγκαρι η αιτία

Όλα ξεκίνησαν το καλοκαίρι του 2018, όταν δύο νεαρές φοιτήτριες, μία από το πανεπιστήμιο της Άιοβα κι η άλλη από το Κάλγκαρι του Καναδά, έφτασαν στη Θεσσαλονίκη, ως φιλοξενούμενες στο Perrotis College της Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής, όπου και θα έκαναν την προπτυχιακή τους διατριβή με θέμα τη Μεσογειακή διατροφή, αλλά ως μια γενικότητα, οπότε χρειάστηκε να τις καθοδηγήσουν. «Ήρθαν και με βρήκαν, το συζητήσαμε και τους πρότεινα να κάνουν μια έρευνα για το γλυκό του κουταλιού και το κατά πόσο παραμένουν ή όχι αναλλοίωτα τα ευεργετικά χημικά συστατικά που περιέχουν τα φρέσκα φρούτα και μετά την μεταποίησή τους σε γλυκό», θυμάται ο δρ. Τρύφων Αδαμίδης, καθηγητής του τμήματος Τεχνολογίας Τροφίμων στο Perrotis College και επιβλέπων της εργαστηριακής έρευνας των δύο φοιτητριών.

Μέτρηση ωφέλιμων συστατικών και στο γλυκό

«Αγοράσαμε μαυροκέρασα Εδέσσης και για την παρασκευή του γλυκού, τα δύο κορίτσια ακολούθησαν δύο διαφορετικές συνταγές. Στη μια περίπτωση έβρασαν το νερό έως τους περίπου 104 βαθμούς Κελσίου, μέχρι που έδεσε το σιρόπι και κατόπιν έριξαν τα κεράσια, βάζοντας προς το τέλος και λίγο κιτρικό και μετά τα εναπόθεσαν σε αποστειρωμένα βάζα. Στη δεύτερη, τοποθετήθηκαν τα ξεκουκουτσιασμένα κεράσια στο ψυγείο από το προηγούμενο βράδυ να βγάλουν το ζουμί τους μαζί με τη ζάχαρη και μετά ακολουθήθηκε η ίδια διαδικασία», αναφέρει ο συνομιλητής μας.

Εξέπληξαν ευχάριστα τα προκαταρκτικά ευρήματα

Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα που προέκυψαν εξέπληξαν, καθώς κατέδειξαν ότι παρά το βράσιμο, πολλά ωφέλιμα χημικά συστατικά του κερασιού, από αυτά που μετρήθηκαν, παραμένουν και στο βάζο. «Βρήκαν ότι οι πολυφαινόλες των κερασιών διατηρούνται σε ποσοστό περίπου 80%, κάτι που δεν το περιμέναμε, ενώ κι από τα φλαβονοειδή, τα οποία

είναι πολύ ευαίσθητα, παραμένει περί το 50% των αρχικών συγκεντρώσεων, ανεξάρτητα από τη συνταγή που ακολουθήθηκε», μας εξηγεί ο δρ Αδαμίδης, προσπαθώντας, ωστόσο, να κρατήσει χαμηλούς, ακόμη, τόνους, με την υπενθύμιση πως τα αποτελέσματα, για την ώρα, θεωρούνται προκαταρκτικά και πρέπει να επαναληφθούν ξανά και ξανά οι μετρήσεις, ώστε να επαναβεβαιωθούν.

Μέτρηση χημικών στοιχείων που βοηθούν την υγεία και επιβραδύνουν τη γήρανση

«Καταστρώσαμε το πλano κι επειδή εκείνη την περίοδο τα φρούτα που ήταν διαθέσιμα ήταν τα κεράσια, αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το γλυκό κεράσι, καθώς θέλαμε να έχουμε τη δυνατότητα να κάνουμε και συγκριτική μελέτη, μεταξύ των νωπών και των μεταποιημένων» εξηγεί στο «Αγρόκτημα» ο δρ Αδαμίδης και προσθέτει: «Καταλήξαμε πως θα ήταν χρήσιμο να μετρήσουμε κάποια χημικά στοιχεία όπως φλαβόρες, φλαβονόλες, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικά, τα οποία βοηθούν στην υγεία και στην επιβράδυνση της ανθρώπινης γήρανσης».

Μετά το κερασί, έρχεται το μήλο και αλλά πειραιώτικα με φρούτα

Ο Δρ. Αδαμίδης αποφάσισε να ανοίξει τον κύκλο του πειραματισμού και σε γλυκά του κουταλιού από άλλα φρούτα. Έτσι, κατόπιν σχετικής συνεννόησης, ανέλαβε ο φοιτητής του κολλεγίου Ανδρέας Κορομίκης, με καταγωγή από την Αργολίδα, να κάνει αντίστοιχη έρευνα με το μήλο.

Κι εδώ ακολουθήθηκε η ίδια διαδικασία με επιλογή συγκεκριμένου πωλητή και αγορά μήλων της ποικιλίας «Starkin», τα οποία μετά το βράσιμό τους, τοποθετήθηκαν σε αποστειρωμένα βαζάκια και πλέον έχει ξεκινήσει το πειραματικό στάδιο που θα διαρκέσει μέχρι περίπου το φετινό Πάσχα, στο τέλος Απριλίου. Η μόνη διαφορά στην περίπτωση του μήλου, είναι ότι τα νωπά φρούτα πριν βράσουν με το σιρόπι, είχαν ξεφλουδιστεί κι αυτό ίσως επηρεάσει τα τελικά αποτελέσματα, αφού, όπως αναφέρει ο δρ Αδαμίδης, «στην φλούδα βρίσκονται τα περισσότερα φυτοχημικά συστατικά».

Το πλano προβλέπει να γίνουν και άλλα πειραματικά, καθώς η παλέτα με τα γλυκά κουταλιού στην ελληνική διατροφή αριθμεί μεγάλο αριθμό διαφορετικών επιλογών, αν κι αυτό που δυσκολεύει τα πράγματα είναι πως τα περισσότερα φρέσκα φρούτα που γίνονται γλυκό κουταλιού είναι διαθέσιμα στο τέλος της άνοιξης και το καλοκαίρι, όταν, δηλαδή, οι φοιτητές, κάνουν διακοπές.

ΠΗΓΗ: ΥΡΑΙΤΗΡΟΣ