

Τα πάντα για το χαλούμι

Τ
ο
χ
α
λ
ο
ύ
μ
ι
ε
ί
ν
α



ι το εξαιρετικό, ημίσκληρο κυπριακό τυρί που όλοι αγαπάμε και μπορεί γευστικά να το εκτιμάμε, όμως σίγουρα δεν το επιλέγουμε τόσο συχνά όσο του αξίζει. Το χαλούμι είναι από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα και ενίοτε από αγελαδινό (περισσότερο τα βιομηχανικά). Το συγκεκριμένο τυρί είναι ένας πραγματικός θησαυρός καθώς κατέχει εξέχουσα θέση στο κυπριακό διαιτολόγιο αιώνες τώρα. Το χαλούμι είναι ουσιαστικά πολιτιστική κληρονομιά της Κύπρου και εκτός από πολύ γευστικό είναι και πολυχρηστικό καθώς μπορείς να το βάλεις σε άπειρες συνταγές.

Πως σερβίρεται το χαλούμι:

Το χαλούμι σερβίρεται φρέσκο ή ώριμο. Μάλιστα το ώριμο εκτιμάται ιδιαίτερος και σερβίρεται και ως επιτραπέζιο τυρί. Όσο παλαιώνεται αποκτά πιο ωραία και αλμυρή γεύση. Στην Κύπρο το συνδυάζουν με καρπούζι ή με λούντζα και το σερβίρουν με κουμανταρία ή με ενισχυμένα ημίγλυκα και γλυκά κρασιά. Επίσης είναι τέλειο και μαζί με αυγά στο πρωινό.

Σε τι συνταγές μπορείς να χρησιμοποιήσεις το κυπριακό τυρί:

Το χαλούμι είναι ένα “πολυχρηστικό” τυρί και μπορεί να μπει σε πάρα πολλές συνταγές λόγω της σύστασής του. Μπορείς να το σερβίρεις ως επιτραπέζιο τυρί , να το μαρινάρεις, να το κάνεις σαγανάκι καθώς έχει την ιδιότητα να ζεσταίνεται χωρίς να λιώνει και να το ψήσεις στην σχάρα. Τέλος το χαλούμι χρησιμοποιείται και ως τριμμένο τυρί σε πίτες και γκρατέν.

Εξτρά πληροφορίες:

- Όταν το χαλούμι είναι από γάλα αγελάδος είναι κιτρινωπό στην αρχή και γίνεται ακόμη πιο έντονο αργότερα.
- Είναι πορώδες τυρί και πολύ μαστιχωτό.
- Δεν ενδείκνυται σε περιόδους δίαιτας καθώς περιέχει πολλά λιπαρά.
- Το χαλούμι είναι πλούσια πηγή ασβεστίου και πρωτεϊνών.

Κείμενο από την Ηλέκτρα Αστέρη

