

29 Αυγούστου 2016

Μια ελληνική συνταγή 6.000 ετών που μειώνει τα τριγλυκερίδια και προστατεύει από πολλές ασθένειες

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:mastic.gr

Το Παστέλι είναι Ελληνικό παραδοσιακό προϊόν με βάση το σουσάμι και το μέλι. Είναι γλύκισμα τονωτικό, πλούσιο σε βιταμίνη Ε, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο. Οι ρίζες της συνταγής αυτής ξεκινούν από τον Όμηρο στην Ιλιάδα και συνδυάζουν τη γλυκιά γεύση με τις θεραπευτικές ιδιότητες.

Το παστέλι αναφέρεται στην Ιλιάδα ως τρόφιμο που δόθηκε στους στρατιώτες πριν από τις μάχες, για να ενισχύσουν την ενέργειά τους και να τους δώσει δύναμη. Επίσης αναφέρεται σε αρχαία Αιγυπτιακά αρχεία ως φάρμακο που καταναλώνονταν από τις γυναίκες επί το πλείστον, για τόνωση των ορμονών τους και αύξηση στη λίμπιντό τους.

Σύμφωνα με τους ειδικούς διατροφολόγους, το παστέλι περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας, επηρεάζει θετικά την ρύθμιση των λιπιδίων στο αίμα, ρυθμίζει τα επίπεδα της καλής (HDL) και της κακής (LDL) χοληστερίνης και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Το παστέλι μπορεί να καταναλωθεί ως σνακ αλλά θέλει προσοχή στην κατανάλωσή του διότι περιέχει αρκετές θερμίδες.



Μπορείτε να δοκιμάσετε την παρακάτω νόστιμη και υγιεινή συνταγή που θα σας προσφέρει αρκετή ενέργεια για σωματική αλλά και πνευματική προσπάθεια και θα σας βοηθήσει να μειώσετε το άγχος, τη χρόνια κόπωση και την κατάθλιψη. Θα αυξήσει σημαντικά τη λίμπιντό σας και μέσα σε 3 εβδομάδες τακτικής κατανάλωσης θα παρατηρήσετε τα κατευναστικά του αποτελέσματα σε περιπτώσεις χρόνιου άγχους.

Υλικά

500 γρ μέλι

500 γρ σουσάμι με την φλούδα του (να μην είναι αποφλοιωμένο)

φλούδα από ένα μέτριο λεμόνι

1 φλιτζανάκι του καφέ ανθόνερο + λίγο ακόμη

για να βρέξουμε τα χέρια μας

Εκτέλεση

Βάζουμε το μισό σουσάμι σε αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά και το καβουρδίζουμε για περίπου 5 λεπτά.

Ανακατεύουμε συνέχεια με προσοχή γιατί μπορεί πολύ εύκολα να μας καεί. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο με την υπόλοιπη ποσότητα..

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το μέλι με την φλούδα του λεμονιού και την τοποθετούμε στην φωτιά σε μέτρια θερμοκρασία. Στην πορεία του βρασμού θα χρειαστεί να ξαφρίσουμε.

Μόλις αρχίσει να κάνει φουσκάλες -μετά από 5 λεπτά περίπου - ρίχνουμε το καβουρδισμένο σουσάμι και ανακατεύουμε συνεχώς.

Όταν το μίγμα αρχίσει να πήζει (μετά από 8-10 λεπτά) και έχουμε δυσκολία στο ανακάτεμα είναι έτοιμο.

Το απλώνουμε σε αντικολλητικό χαρτί και όταν κρυώσει λίγο βρέχουμε με πολύ ανθόνερο τα χέρια μας και του δίνουμε ακριβώς το σχήμα και το πάχος που θέλουμε. Κατόπιν το χαράζουμε μέχρι κάτω σε τετράγωνα κομμάτια με ένα κοφτερό μαχαίρι ή με το ροδάκι της πίτσας.

Πηγή: invitromagazine.gr