

20 Οκτωβρίου 2016

## **Πετιμέζι: Φυσικό Γλυκαντικό, Πηγή Ενέργειας, Πλούσιο σε Σίδηρο και Ασβέστιο (Ιδιότητες και Συνταγή)**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



hippiatadaa.gr



hippiatadaa.gr



Θεωρούμε σημαντικό να ανακαλύπτουμε τρόπους να αξιοποιούμε τα τρόφιμα που έχουμε στα χέρια μας, παράγοντας προϊόντα από υλικά που πετάμε ή ανακαλύπτοντας τεχνικές προγενέστερων γενεών που αξίζει να διασωθούν και να αναβιώσουν στην εποχή μας.

Η τεχνική με την οποία θα ασχοληθούμε σε αυτό το άρθρο έχει να κάνει με την παραγωγή ενός φυσικού γλυκαντικού, υψηλήςθρεπτικής αξίας και με πολλά οφέλη για την υγεία, γνωστό ως πετιμέζι.

Το σκούρο αυτό παχύρρευστο ελιξίριο γλυκαίνει τον ουρανίσκο του ανθρώπου εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Σήμερα, το πετιμέζι, το κολλώδες σιρόπι που φτιάχνεται βράζοντας και ξαφρίζοντας τον μούστο (τον χυμό των πατημένων σταφυλιών πριν αρχίσει η διαδικασία της ζύμωσης), το βρίσκουμε σε περιοχές και σε χωριά σε όλη την Ελλάδα όπου οι κάτοικοι παράγουν το δικό τους κρασί και σε επιλεγμένα ράφια ορισμένων καταστημάτων στις πόλεις. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν δημιουργήσει ένα είδος αξιολογικής κλίμακας για τον μούστο που διαφοροποιούσε το γλυκαντικό από το πόσο είχε βράσει και πήξει. Υπήρχε ο γλεύκοςπου εκτιμάται ότι ήταν κάτι που έμοιαζε με τον φρέσκο μούστο από υπερβολικά ώριμα σταφύλια. Το έψημα ήταν συμπυκνωμένος χυμός σταφυλιών με την πυκνότητα του μελιού, που συχνά το αντικαθιστούσε. Ο εφετός ήταν λίγο λιγότερο πυκνός.

Στη σύγχρονη κουζίνα, το αρχαίο αυτό γλυκαντικό βλέπει μια κάποια αναγέννηση, οι χρήσεις του επεκτείνονται πέρα από τη σφαίρα της ζαχαροπλαστικής και προστίθεται σε πιάτα με κρέατα, ψάρια και λαχανικά, σε σάλτσες και ντρέσινγκ προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ορέξεις των σύγχρονων Ελλήνων γαστρίμαργων για κάτι παραδοσιακό, αλλά και καινούργιο. Το πετιμέζι δρα και ως συντηρητικό στη χωριάτικη κουζίνα, ιδίως στα γλυκά του κουταλιού. Το πετιμέζι περιχύνεται πάνω σε ψημένο ψωμί, σε τσαλέτια (τηγανίτες από μπομπότα- γλυκός χυλός με βάση το αλεύρι- ένα παλιό πιάτο από τη Σάμο), σε μικρές χορτόπιτες από την Τήνο όπως η φεσκλόπιτα, σε περισσότερα πιάτα στην παραδοσιακή κουζίνα και τουλάχιστον σε ένα γλυκόξινο πιάτο με ψάρι, το σαβόρο, σε διάφορες εκδοχές από τις Κυκλάδες.

### Πετιμέζι Οφέλη για την Υγεία

Αυτό το παχύρρευστο σιρόπι που φτιάχνεται βράζοντας τον μούστο είναι πλούσιο σε ενέργεια. Περιέχει βιταμίνες Α και C, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και μέταλλα όπως κάλιο, φώσφορο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, σίδηρο και ασβέστιο. Δεν περιέχει συντηρητικά, χρωστικές και ζάχαρη.

Συγκεντρώνει τα περισσότερα θεραπευτικά συστατικά του σταφυλιού και συνήθως χρησιμοποιείται :

- αυτούσιο όπως είναι σε μικρά «πρωινά σφηνάκια» για άμεση ενεργειακή

ενδυνάμωση : άριστη πηγή σιδήρου(συμβάλει στην καταπολέμηση αναιμιών), έχει καταπραϋντικές ιδιότητες για το λαιμό, λειτουργεί ωςαντικαταθλιπτικό

- στην μαγειρική για μαριναρίσματα, ιδιαίτερα με ξίδι σε γλυκόξινες σάλτσες και με βαλσάμικο σε σαλάτες
- στην ζαχαροπλαστική ως γλυκαντική ουσία σε ροφήματα, γιαούρτι, μουστοκούλουρα και ιδιαίτερα σιρόπι σε σπιτικές τηγανίτες

Θρεπτική αξία ( % ανά 100 γρ. )

Υδατάνθρακες 80.9

Λιπαρά 0.4

Πρωτεΐνες 0,9

Θερμίδες 33

Ασβέστιο 74mg

Φωσφόρος 40 mg

Σίδηρος 1,2mg

Πετιμέζι Συνταγή:

Συστατικά:

6,5 κιλά σταφύλια ή 5 κιλά έτοιμο μούστο (μπορείτε να επιλέξετε όποια ποικιλία σταφυλιού θέλετε εσείς, όσο πιο γλυκό το σταφύλι τόσο πιο γλυκό θα βγει και το πετιμέζισας)

3 κ.σ. στάχτη από καθαρό ξύλο – όχι κάρβουνα

Εκτέλεση:

Αρχικά, ετοιμάζουμε την στάχτη μας, η οποία πρέπει να είναι από καθαρό ξύλο και όχι κάρβουνο, κοσκινίζοντας 3 κ.σ. στάχτη σε ένα καθαρό σκεύος.

Έπειτα, αν χρησιμοποιήσετε τα δικά σας σταφύλια θα χρειαστεί να πατήσετε 6,5 κιλά σταφύλια για να αποκτήσετε περίπου 5 κιλά χυμό των σταφυλιών. Σε αντίθετη περίπτωση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απευθείας 5 κιλά έτοιμο μούστο.

Στη συνέχεια, όποια μέθοδο κι αν χρησιμοποιήσετε, τοποθετήστε τα 5 κιλά χυμού σταφυλιών σε μία κατσαρόλα μαζί με τη στάχτη. Τα ζεσταίνουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά. Μόλις αρχίζει να σιγοβράζει, ξαφρίζουμε την επιφάνεια με ένα μεγάλο κουτάλι. Πετάμε τον αφρό και ανακατεύουμε. Αυτό το κάνουμε συνεχώς, καθώς σιγοβράζει το μείγμα μας. Μαγειρεύουμε μέχρι να μειωθούν τα 5 λίτρα σε περίπου 2,5. Θα γίνει ένα παχύρρευστο και κολλώδες μείγμα, με πυκνότητα περίπου ανάμεσα σε αυτή του λαδιού και του μελιού. Το αφήνουμε να κρυώσει στην κατσαρόλα και το αποθηκεύουμε σε ένα καθαρό βάζο σε δροσερό και σκοτεινό

μέρος. Διατηρείται για πολύ καιρό εκτός ψυγείου, για την ακρίβεια πάνω από έξι χρόνια εφόσον το έχουμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

**Πηγή:**Επιμέλεια: [copyrights © www.hippieteepee.gr](http://copyrights © www.hippieteepee.gr)