

## Παστέλι

Συντάχθηκε απο τον/την Δήμητρα Ξενάκη

---



Το παστέλι είναι ένα ελληνικό παραδοσιακό γλυκό που παρασκευάζεται απο Σουσάμι και Μέλι. Και τα δυο βασικά συστατικά του παστελιού είναι φυσικά προϊόντα με σημαντική θρεπτική αξία. Προσδίδουν στο παστέλι πολύτιμα οφέλη για την υγεία .

Θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε το παστέλι σαν την ελληνική “energy bar”, καθώς είναι τονωτικό, και καλή πηγή βιταμίνης E, αλλά και πολλών μετάλλων όπως είναι το ασβέστιο, ο φώσφορος, το κάλλιο, και ο σίδηρος κ.α . Καταναλώνεται όλο τον χρόνο, αλλά πιο πολύ σε περιόδους νηστείας γιατί καλύπτει πιθανά διατροφικά κενά που μπορεί να δημιουργηθούν από την αποχή από ζωικά προϊόντα.

### Ιστορικά στοιχεία

Η ιστορία του ξεκινάει από την αρχαιότητα. Το μέλι όσο και το σουσάμι ήταν συστατικά της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, οι οποίοι είχαν επινοήσει διάφορα εδέσματα για να τα αξιοποιήσουν. Το παστέλι το αναφέρει ο Όμηρος στην Ιλιάδα με την ονομασία «ίντριον», που σήμαινε πλακούντας με μέλι και σουσάμι, το οποίο το έτρωγαν οι Έλληνες για να μπορούν να έχουν αντοχή στις κακουχίες του πολέμου. Αναφορά στο παστέλι έχει κάνει και ο Ηρόδοτος κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. αλλά και ο Αριστοφάνης. Η κοινή ονομασία του παστελιού στα αρχαία χρόνια ήταν σησαμής. Στην αρχαιότητα αναφέρεται όμως και το έδεσμα σησάμου, που διέφερε από τη σησαμίδα διότι παρασκευαζόταν από μέλι και σουσάμι με την προσθήκη αλφίτων (κριθαράλευρα) και σιτάλευρων.

Η ονομασία σησαμής επικράτησε μέχρι τα μέσα βυζαντινά χρόνια (Θεόδωρος Πρόδρομος "Τα κατά Ροδάνθη και Δοσικλέα" Θ.420). Αντίθετα, ο Φαίδων Κουκουλές στο έργο του «Βυζαντινός Βίος και Πολιτισμός» αναφέρει «ήτο δε ο σησαμούς το σημερινόν παστέλι» και επιβεβαιώνει ότι ο σησαμούς ήταν το γλύκισμα που προσφερόταν στους γάμους, έθιμο που έφτασε ως τις μέρες μας σε πολλά νησιά του Αιγαίου και στη Μάνη. Πότε ο σησαμούς άλλαξε όνομα και έγινε Παστέλι (εξελληνισμός της λατινικής λέξης *pastillu*) είναι άγνωστο.

Προς το τέλος του 20ου αιώνα, το παστέλι κυκλοφορούσε στην Ελλάδα συσκευασμένο με αρκετά μαλακή υφή (μελάτο). Σήμερα το παστέλι βρίσκεται στην αγορά και σε διάφορες μορφές (μελάτο, τραγανό) ή με συνδυασμούς ξηρών καρπών (αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.α.) Το παστέλι στην Ελλάδα Το παστέλι όπως αναφέρεται παραπάνω, διακρίνεται σε μελάτο και τραγανό, ανάλογα με το ποιο από τα δύο συστατικά του υπερिशύει. Το παστέλι της Σίφνου είναι τραγανό παστέλι, διότι υπερिशύει το σουσάμι. Στη Ρόδο, το "μελεκούνι" όπως λέγεται, είναι γλυκό που προσφέρεται στους γάμους και στις βαφτίσεις και πρόκειται για ένα αρωματικό παστέλι με αμύγδαλα, ξύσμα πορτοκαλιού ή περγαμόντου και διάφορα μπαχαρικά. Το όνομα "μελεκούνι" βγαίνει από τις λέξεις μέλι και κουνί (-κούνα), όπως λέγεται ο σπόρος στη Ρόδο. Στην Άνδρο, το παστέλι είναι πολύ δημοφιλές πρωτοχρονιάτικο γλυκό και φτιάχνεται με σιρόπι μελιού και ζάχαρης, καρύδια, παξιμάδι εφτάζυμο και μπόλικο σουσάμι που πασπαλίζεται στο τέλος για να κολλήσει στο μείγμα, ενώ σερβίρεται πάνω σε φύλλα λεμονιάς ή νεραντζιάς. Στην Αμοργό, το παστέλι σερβίρεται επίσης πάνω σε φύλλα λεμονιάς ή νεραντζιάς και προσφέρεται στους γάμους. Τον Αύγουστο γίνεται η γιορτή του παστελιού όπου κατασκευάζεται επί τόπου παστέλι με τον αμοργιανό τρόπο. Το «μελάτο» παστέλι κατάγεται από τη Μεσσηνία, όπου το παστέλι είναι πολύ διαδεδομένο και υπάρχουν αρκετές επιχειρήσεις που το παρασκευάζουν. Στη Λακωνία επίσης υπάρχει παραγωγή, μιας και το έδεσμα είναι πολύ αγαπητό σε όλη τη Μάνη, όπου προσφέρεται και ως γαμήλιο κέρασμα.

### Παρασκευή του παστελιού

Η βασική παρασκευή του παστελιού είναι η εξής: το μέλι βράζεται σε ειδικό ρηχό σκεύος με μεγάλη επιφάνεια και ξαφρίζεται όταν αρχίσει να βράζει. Όταν το μέλι δέσει, προστίθεται το σουσάμι με συνεχές ανακάτεμα για να μην κολλήσει το μείγμα. Όταν τελειώσει το βράσιμο, το μείγμα απλώνεται σε μάρμαρο ή σε ειδικό τελάρο αλειμμένο με γλυκό κρασί ή αμυγδαλόλαδο. Μορφοποιείται και κόβεται σε κομμάτια όταν το μείγμα έχει κρυώσει. Βέβαια η συνταγή διαφοροποιείται κατά περιοχές (π.χ. στη Σίφνο δε συνηθίζουν να ξαφρίζουν το μέλι). Επειδή το παστέλι παρασκευάζεται από δύο πρώτες ύλες, η διαδικασία παρασκευής του είναι απλή. Το μυστικό της επιτυχίας βρίσκεται στην ποιότητα αλλά και την αναλογία ανάμειξης των δύο υλών (μέλι και σουσάμι), καθώς και στο καλό δέσιμο μεταξύ τους.

### Διατροφική αξία

#### ΜΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΣΤΕΛΙΟΥ ΑΝΑ 100g ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	423 kcal (1770KJ)
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	7,9 g
ΛΙΠΑΡΑ	23,7 g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	48,6 g
ΝΕΡΟ	15,6 g
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	0
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2,4g
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
ΚΑΡΩΤΙΝΗ	7 μg
ΘΕΙΑΜΙΝΗ	0,32 mg
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ	0,10 mg
ΝΙΚΟΤΙΝΙΚΟ ΟΞΥ	2,4 mg
<b>ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
ΝΑΤΡΙΟ	28 mg
ΚΑΛΙΟ	256 mg
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	339 mg
ΦΩΣΦΟΡΟΣ	284 mg
ΣΙΔΗΡΟΣ	5,6mg

ΠΗΓΗ : Τριχοπούλου 1992, Πίνακες συνθέσεως τροφίμων & ελληνικών φαγητών

*Η ανάλυση αναφέρεται σε συνταγή παρασκευής παστελιού με 160g μέλι και 130g σουσάμι  
Ποσότητα έτοιμου προϊόντος 290 g*

## Παστέλι

Συντάχθηκε απο τον/την Δημήτρα Ξενάκη

---

Το Παστέλι είναι επίσης καλή πηγή βιταμίνης Ε. Τα λιπαρά που περιέχει είναι κυρίως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα που συμβάλλουν στην καρδιαγγειακή υγεία. Όπως φαίνεται και από την διατροφική ανάλυση είναι καλή πηγή ασβεστίου, που είναι απαραίτητο για την υγεία των οστών, καλίου που φροντίζει την αρτηριακή πίεση φωσφόρου που χρειάζεται για τον σχηματισμό και την υγεία των οστών και σιδήρου που είναι σημαντικός για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων, για τον μεταβολισμό των Το παστέλι βρίσκεται στον κατάλογο των προϊόντων με υψηλή διατροφική αξία και αξίζει να τονιστεί ότι σύμφωνα με τις έρευνες, το παστέλι υπερέχει σε ποσότητες ασβεστίου, καλίου, φωσφόρου και διαιτητικών ινών, συγκρινόμενο με διάφορα άλλα σνακ .

### ΠΗΓΕΣ:

1. ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΥΝΘΕΣΕΩΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΦΑΓΗΤΩΝ , ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ, ΑΘΗΝΑ 1992
2. <http://www.lampos.gr>
3. [www.pastelishop.gr](http://www.pastelishop.gr)
4. <http://kallisti.com.gr>