

Pétimézi : édulcorant de l'antiquité



Sirop épais, préparé en faisant bouillir le moût.

Riche en énergie, fer et calcium. Il ne contient pas de conservateurs, colorants ou sucre.

Recueille presque intégralement les ingrédients thérapeutiques du raisin et il est habituellement utilisé :

- inchangé, en petites doses matinales, pour l'énergie instantanée, une excellente source de fer (contre l'anémie) ; pour ses propriétés apaisantes (mal de gorge) ; comme antidépresseur.
- pour les marinades dans la cuisine, en particulier dans le vinaigre, les sauces aigres-douces et pour salades au balsamique.
- En pâtisserie comme édulcorant dans des boissons, yaourts, biscuits au sirop et particulièrement avec les crêpes maison.

La valeur nutritionnelle (% par 100 g.)



Glucides 80,9

Gras 0,4

Protéines 0,9

Calories 33

Calcium 74 mg

Phosphore 40 mg

Fer 1,2 mg

La mélasse de raisin (pétimézi) est un produit 100% naturel fabriqué sans ajout de conservateurs, de colorants et de sucre, qui peut même se conserver longtemps sans réfrigération.

Cet élixir visqueux et foncé, adoucit le palais de l'homme depuis des siècles. Un peu de navigation sur Internet peut vous convaincre que le sirop au goût et à la saveur unique, fut littéralement rené de ses cendres (sc. l'ébullition du moût avec les cendres est impératif pour la recette traditionnelle de la mélasse).

Des articles sur les propriétés nutritionnelles, des références historiques, qui remontent jusqu'à la Crète minoenne et bien sûr une variété de recettes culinaires et de pâtisserie, se présentent.

En d'autres termes, notre édulcorant ancien (imaginer que le biologiste, gastronome et orateur, entre autres, Athenaeus (fin 2^{ème} - début du 3^{ème}) décrit dans ses écrits une recette de poisson au pétimézi), fait son retour en force.

N'oublions pas qu'il était traditionnellement le principal édulcorant dans chaque maison grecque, qui a été démis par le sucre.

Les Grecs Anciens avaient créé une sorte d'échelle de mérite pour le moût, afin de différencier l'édulcorant, notant combien a bouilli et épaissi.

Il y avait le « γλεῦκος - glefkos », qui était quelque chose qui ressemblait à du moût frais de raisins trop mûrs.

Le « έψημα - épsima », était du jus de raisin concentré, avec une densité de miel, remplaçant souvent ce dernier.

Le « εψετός - epsetos », était un peu moins dense.



Aujourd'hui, le pétimézi, le sirop collant est préparé en faisant bouillir le moût et en l'émoussant (le jus de raisin pressé avant que le processus de fermentation commence), nous le trouvons dans des villages et régions, à travers toute la Grèce, où les gens produisent leur propre vin et sur les étagères sélectionnées de certains magasins, dans les villes.

Utilisations :

Dans la cuisine moderne, ses usages vont au-delà du domaine de la pâtisserie et il est ajouté à des plats avec de la viande, du poisson et des légumes, dans les sauces et les vinaigrettes, pour satisfaire les appétits de la gastronomie grecque moderne avec des ingrédients traditionnels et nouveaux. Le pétimézi agit comme agent de conservation dans la cuisine rustique, en particulier dans les douceurs à l'aubergine et la citrouille. Le sirop est versé sur le pain grillé dans tsaletia (crêpes à la farine de maïs - un vieux plat de Samos), les petites pâtes feuilletées de Tinos comme fesklopita, dans la plupart des plats de la cuisine traditionnelle et au moins dans un plat aigre-doux avec du poisson, le Savoro, à différentes versions, des Cyclades. L'accompagnement des beignets et des crêpes est le point fort. Excellent substitut pour le sucre dans les boissons et les confiseries. Est utilisé à la place d'un autre sirop sur la crème glacée et le yogourt. Aussi dans les salades vertes avec du vinaigre.

Source

Το διαβάσαμε από το: [ΠΕΤΙΜΕΖΙ ΑΡΧΑΙΟ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΟ](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2015/01/blog-post_540.html)
http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2015/01/blog-post_540.html