
Η φύση αποτελεί μία ανεξάντλητη δεξαμενή από την οποία ο επαγγελματίας αντλεί προϊόντα μοναδικής γεύσης και διατροφικής αξίας και τα αξιοποιεί στην παραγωγή. Το μέλι είναι ένα συστατικό που δεν πρέπει να λείπει από τις καθημερινές παρασκευές σας...

Εμπρέμα **Τάκης Κορμπάκης**



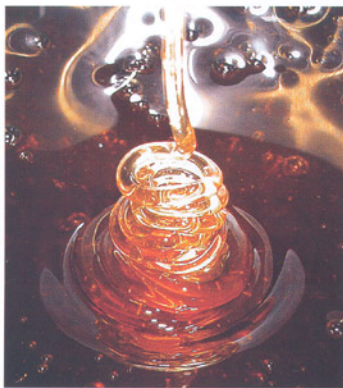
ΜΕΛΙ

Ένας μοναδικός γευστικός θησαυρός



Το μέλι, η πρώτη γλυκαντική ουσία που γεύθηκε ο άνθρωπος, είναι ένα φυσικό προϊόν που όλοι σήμερα θεωρούμε απαραίτητο και «δεδομένο» στην αρτοποιία και τη ζαχαροπλαστική. Κάποτε, όμως, κατατασσόταν στα είδη πολυτελείας και είχαν πρόσβαση στην απόλαυσή του κυρίως όσοι ανήκαν σε αυτό που τότε λεγόταν «υψηλή κοινωνία». Γεγονός το οποίο επιβεβαιώνεται και από ιστορικές αναφορές, σύμφωνα με τις οποίες για τους αρχαίους Έλληνες το μέλι ήταν σύμβολο πλούτου και ευτυχίας, ενώ κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα -στην Ευρώπη- παρέμεινε ένα «πολύτιμο» προϊόν που χρησιμοποιείται ως βάση στη ζαχαροπλαστική,

η ιστορία του μελιού χάνεται στα βάθη των αιώνων, και μάλιστα στη χώρα μας η μελισσοκομία ασκείται περίπου από το 700 π.Χ. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε το μέλι για τη θεραπεία πολλών ασθενειών, το ίδιο και ο Αριστοτέλης, ο οποίος πίστευε ότι το μέλι παρατείνει τη ζωή. Και σε παγκόσμια κλίμακα, όμως, το μέλι κατέχει ξεχωριστή θέση στην ιστορία. Στους αιγυπτιακούς παπύρους, πριν από 3.500 χρόνια αναφέρεται ως θεραπευτικό μέσο, ενώ συχνά οι Αιγύπτιοι το προσέφεραν στους θεούς ως δείγμα αφοσίωσης και εξευμενισμού, αλλά το χρησιμοποιούσαν και ως νόμισμα στις συναλλαγές τους. Ας μην ξεχάσουμε και την Κλεοπάτρα, η οποία χρησιμοποιού-



αλλά και σαν άρτυμα σε γλυκά ή αλμυρά φαγητά στα σπίτια των ευκατάστατων ανθρώπων.

Η ιστορία του μελιού

Σύμφωνα με η μυθολογία, η Μέλισσα ήταν μια γριά ιέρεια, την οποία η θεά Δήμητρα μύπησε στα μυστήριά της. Οι γυναίκες που κατοικούσαν κοντά στο σπίτι της, όμως, θέλησαν να την πιέσουν για να τους αποκαλύψει τα μυστικά των μυστηρίων. Εκείνη αρνήθηκε και οι γυναίκες την κατακρεούργησαν. Τότε, η θεά Δήμητρα μετέτρεψε τα κομμάτια της νεκρής ιέρειας σε μέλισσες που πέταξαν στον ουρανό για να τρυγήσουν τη γύρη και το νέκταρ από τα λουλούδια. Πάντως,

σε το μέλι για την περιποίησή της. Τέλος, στο βιβλίο της ζωής των αρχαίων Ινδών αναφέρεται ότι η ζωή παρατείνεται όταν την καθημερινή διατροφή υπάρχει το γάλα και το μέλι.

Σύσταση και ιδιότητες του

Το μέλι, είναι ένα προϊόν της φύσης που δεν επιδέχεται καμία επεξεργασία και αποτελείται από τα παρακάτω συστατικά: 17% νερό, 76% φυσικά σάκχαρα (γλυκόζη, φρουκτόζη, σουκρόζη), οργανικά οξέα, πρωτεΐνες, ικνοστοι-



Το μέλι διαθέτει αντι-οξειδωτικές ιδιότητες, είναι τονωτικό, αυξάνει το ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς, μειώνει προβλήματα έλκους στο στομάχι και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού.



Χρήσιμες πληροφορίες

▶ Η κρυστάλλωση του μελιού, γνωστή- αν και λανθασμένα- σαν “ζαχάρωμα”, είναι φυσικό φαινόμενο- του ακατέργαστου μελιού- που δεν προσεξεί καμία αλλαγή στις θρεπτικές και βιολογικές του ιδιότητες. Το κρυστάλλωμένο μέλι ρευστοποιείται εύκολα σε μέν μαρι, χωρίς να χάσει καμία από τις βιολογικές και θρεπτικές του ιδιότητες.

▶ Ο ασφαλέστερος τρόπος για να συντηρείτε το μέλι είναι η αποθήκευση σε γυάλινο ή τεκεεδένιο δοχείο ερμητικά κλειστό σε σκοτεινό και ξηρό περιβάλλον.

▶ Είκοσι γραμμάρια μελιού περιέχουν την ίδια ποσότητα ευεργετικών συστατικών με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί.

▶ Είναι ένα φυτικό και ζωικό προϊόν που κατασκευάζεται στη μοναδική ίσως φυτική Βιομηχανία που είναι το μέλισσι.

▶ Το χρώμα είναι χαρακτηριστικό της προέλευσης του μελιού. Τα σκοτεινόχρωμα είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία και έχουν υψηλή θρεπτική αξία. Τα ανοιχτόχρωμα έχουν ωραίο άρωμα και γεύση.



κεία, μεταλλικά άλατα (ασβεστίου, φωσφόρου, μαγνησίου), ένζυμα, βιταμίνες, αρωματικές και χρωστικές ουσίες, καθώς και άλλες θρεπτικές ουσίες. Από τα παραπάνω, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι έχει πολύ μεγάλη θρεπτική αξία. Τα ζάχαρα του μελιού είναι απλά, απορροφώνται αμέσως, γι' αυτό και το μέλι είναι μια πηγή ενέργειας κατάλληλη για κάθε οργανισμό. Το μέλι περιέχει ανόργανα στοιχεία γνωστά σαν ιχνοστοιχεία, τα οποία παίζουν σπουδαίο ρόλο στον μεταβολισμό και ρυθμίζουν την οξείδωση του στομάχου. Το μέλι διαθέτει αντισηπτικές ιδιότητες, είναι τονωτικό, αυξάνει το ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς, μειώνει προβλήματα έλκους στο στομάχι και γενικά συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ακόμη, η κατανάλωση μελιού βοηθά στη γρηγορότερη αποκατάσταση της υγείας σε πε-

ριπτώσεις αναιμίας, λόγω του σιδήρου που περιέχει, έχει αντιμικροβιακή δράση και εμποδίζει την ανάπτυξη των βακτηρίων και άλλων παθογόνων οργανισμών και είναι χρήσιμο για την επούλωση, τον καθαρισμό ή την απολύμανση πληγών.

Το μέλι στην γαστρονομία

Πολλά από τα πιο δημοφιλή πιάτα στην ιστορία είχαν ως βασικό συστατικό τους το μέλι. Έτσι, στα κλασικά χρόνια το μέλι ήταν ένα από τα συστατικά του μπιτωτού (είδος κυλού). Επίσης, τα όσπρια καταναλώνονταν κατά κανόνα με τη μορφή κυλού, προσθέτοντας ανάμεσα στα άλλα και μέλι. Ακόμη, ευρύτητα διαδεδομένα ήταν και τα γλυκίσματα με πολλά αρτύματα, όπως μέλι, ξηρούς καρπούς και μυρωδικά. Και κατά την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας πάντως,

το μέλι ήταν μέρος της διατροφής, ιδιαίτερα στα μοναστήρια. Σε κείμενα της εποχής μάλιστα, υπήρχαν οι παρακάτω αναφορές: «Πίνομεν και ζωμών μετά μέλιτος» και «Ορύζην με το μέλι».

Στην εποχή μας, όμως, το μέλι κατέχει εξέχουσα θέση στη ζαχαροπλαστική και στην αρτοποιία. Το μέλι, χρησιμοποιείται σε παγκόσμιο επίπεδο για την παρασκευή κούκικς, νουέτς, μπισκοτών, ανατολίτικων γλυκών, νουγκά, καραμελών, γλειφιτζουριών, πολτού φρούτων, λικέρ, κ. ά. Το μέλι βέβαια, συναντάται και στη μαγειρική της Βόρειας Αφρικής και της Κίνας. Φυσικά στην Ελλάδα, ως χώρα που είναι ένας από τους κύριους



παραγωγούς μελιού, το εν λόγω προϊόν χρησιμοποιείται ευρέως σε μία πληθώρα συνταγών που σε πολλές περιπτώσεις είναι συνηθισμένες με παραδοσιακά έθιμα της χώρας (μελομακάρονα, δίπλες, λουκουμάδες, μπακλαβάς, κ.ά.) και άλλες φορές σε συνταγές με συμβολικό χαρακτήρα. Στην Κρήτη, το παραδοσιακό γλυκό του γάμου είναι ένα τηγανητό ζυμάρι με μέλι, το γνωστό ξεροτσίγανο. Ακόμη, σε πολλά χωριά είθισται η πεθερά να δίνει στη νύφη μέλι όταν μπαίνει στο σπίτι ενώ η νύφη βάζει τα δάκτυλά της στο μέλι για να είναι αρμονική η σχέση τους. Σύμφωνα με άλλο έθιμο, οι νεόνυμφοι, όταν γυρνάνε στο σπίτι, πριν περδάσουν το κατώφλι, τρώνε από μια κουταλιά μέλι και όταν επισκέπτεται ένα μωρό για πρώτη φορά ένα σπίτι του δίνουν μέλι, ώστε να "κολλήσει" και να επισκέπτεται στο μέλλον συχνά το σπίτι.

Διαφορετικές ποικιλίες μελιού

Προκειμένου να δώσετε ξεχωριστό άρωμα και χρώμα στις δημιουργίες σας, καλό είναι να γνωρίζετε τις διαφορετικές ποικιλίες μελιού ώστε να επιλέξετε την καταλληλότερη για κάθε εφαρμογή. Υπάρχουν, δύο μεγάλες κατηγορίες μελιού. Το ανθόμελο, που παράγεται από το νέκταρ των λουλουδιών και το μέλι μελιτωμάτων που παράγεται από το χυμό του πεύκου, της ελάτης και άλλων δασικών φυτών. Το ανθόμελο όταν έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά λαμβάνει την ονομασία του φυτού από το οποίο προέρχεται. Έτσι, έχουμε το μέλι θυμαρίσιο, πορτοκαλιάς, ηλιάνθου, ερεϊκής, καστανιάς, κ.ά. Το ίδιο συμβαίνει και με το μέλι μελιτωμάτων με κύριες κατηγορίες το μέλι πεύκου και ελάτης. Η

κάθε κατηγορία μελιού έχει ορισμένες ιδιομορφίες και χαρακτηριστικά που την κάνει να ξεχωρίζει απ' όλες τις άλλες. Ορισμένες από τις πιο γνωστές ποικιλίες μελιού είναι:

➤ **Θυμαρίσιο:** Έντονα αρωματικό μέλι, εξαιρετικά ευχάριστο στη γεύση με ανοιχτόχρωμη λαμπερή εμφάνιση. Κατατάσσεται στις καλύτερες ποιότητες μελιού που υπάρχουν.

➤ **Πορτοκαλιάς:** Έχει υπέροχο άρωμα και φυσικά εξαιρετική γεύση.

➤ **Ηλιάνθου:** Είναι ανοιχτόχρωμο μέλι πλούσιο σε πολυφαινόλες, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη ποιότητα της διατροφής μας.

➤ **Ερεϊκής:** Ονομάζεται και «Σουσουρίσιο». Θεωρείται ότι είναι πρότιον με υψηλή θρεπτι-

κή αξία. Έχει οσμή και γεύση χαρακτηριστική που αρέσει ιδιαίτερα στους απαιτητικούς.

➤ **Καστανιάς:** Είναι μια ανάμειξη από μελιτώμα και νέκταρ. Έχει έντονο άρωμα που αρέσει και γεύση που ελαχίστα πικρίζει.

➤ **Πευκόμελο:** Το 65% περίπου της συνολικής παραγωγής μελιού στην Αρκαδία και στην Ελλάδα γενικότερα είναι πευκόμελο. Δεν είναι ιδιαίτερα γλυκό αλλά είναι πλουσιότερο από το ανθόμελο σε ιχνοστοιχεία, σε πρωτεΐνες και αμινοξέα, και έχει τις λιγότερες θερμίδες.

➤ **Ελάτης:** Μια από τις καλύτερες κατηγορίες μελιού που παράγεται στην Ελλάδα με γεύση που ικανοποιεί τον πιο απαιτητικό.

