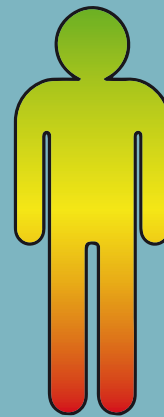


Zay Orsolya

Az ókori energiaszelet: AZ ITRION



74

A hosszú és megerőltető munkához már az ókorban is kellett valami, ami megfelelő tápértékkel bír, s gyorsan elfogyasztható. Szinte hihetetlen, de már ekkor is létezett a ma oly népszerű energiaszelet, csak akkoriban *itrion*nak hívták!

Az emberiség történetében az egyik legkorábban termesztett mag a szezám volt, ami Indiából származik. A magot ételek ízesítőjeként, liszt formájában fogyasztották, de a belőle sajtolt olajat is használják évezredek óta például krémek és szappanok összetevőjeként. Magas a kalciumtartalma, így a tejre érzékeny ázsiai népség nagymértékben támaszkodik a szezámra a mai napig, mint kalcium- és ásványianyag-forrás. Egyes kutatók szerint a szezám magikus erejének gondolatát őrzi az Ali baba és a negyven rabló történetéből a „Szezám, tárulj!” kifejezés is.

A szezám a görög étkezési kultúrában is hamar megvetette a lábát: az *Iliász* és *Odüsszeia* soraiban találunk ugyanis egy *itrion* nevű ételt, mely szezámagból és mézből állt, és a görög harcosok fogyasztották a trójai háború alatt. Ma többnyire *pasteli* néven találkozhatunk a görög konyhában ezzel a népszerű étellel, de az egész mediterrán világban, a Közel-Keleten és Ázsiában is vannak analógiái. Mi most egy alaprecepttel ismerkedünk meg, akinek pedig kedve van, nyugodtan módosíthat rajta saját ízlése szerint.

Hozzávalók:

- 150 g fehér, héj nélküli szezámag
- 150 g méz
- egy marék apróra vágott mandula
- egy csipet só
- ízlés szerint adható hozzá: apróra vágott magvak, aszalványok, friss, húsosabb gyümölcs (barack, narancs), narancs vagy citrom reszelt héja

Recept:

Egy serpenyőben a tűzre tesszük a szezámagot. Folyamatos kevergetés mellett aranybarnára pirítjuk, de figyelünk, hogy ne égjen oda. Félretesszük, és egy másik serpenyőben forrásig melegítjük a mézet. A modern változatokban cukrot és mézet is használnak vegyesen. Mivel a méz minőségétől és sűrűségétől is függ a *pasteli* állaga, így, ha lágú a méz, a karamellizált cukor adhat neki tartást. Ha keverjük a két alapanyagot, akkor nagyobb arányban legyen benne méz (mondjuk 2/3 méz, 1/3 cukor). A forró mézhez adjuk hozzá a meleg pirított szezámagot. Azért fontos, hogy a szezám se hűljön ki, mert így nem rántja össze a masszát. A masszához itt adhatunk egy csipet sót, mivel ez jobban kihozza az ízeletet, illetve itt kerülhet bele egy kevés apróra vágott mag és gyümölcs is. A masszát folyamatos kevergetés mellett összeforgatjuk, majd kétféle módszert alkalmazhatunk a formázásra: van, aki csak sütőpapírral kibélelt tepsibe önti, majd kihűlés után darabokra vágja. Mások azonban tömörebben szeretik fogyasztani, így a massa tetejére szilikonlapot vagy másik sütőpapírt helyeznek, és óvatosan, nyújtófával, téglalap formára nyújtják. A *pasteli* vastagsága is ízlés kérdése: az ujjnyi vastagtól a 2-3 milliméteresig sokféle készülhet. Várjuk meg mindenképp amíg kihűl a massa, és legyünk nagyon óvatosak végig: a *pasteli* tűzforró, a méz és a cukor komoly égési sérüléseket okozhat! Ha kihűlt, ízlés szerint, éles késsel vagy pizzavágóval alakítsuk formára, és fogyasszuk egészséggel!

