

Η μεσογειακή τροφή & η παραγωγή της

1.2 Ο άρτος ο επιούσιος

Το ψωμί απαντάται με το ένα ή το άλλο είδος στη διατροφή κάθε λαού σε όλες τις ηπείρους. Η ιστορία του ξεπερνά τα 10.000 χρόνια : στη Νεολιθική Εποχή κύρια ένδειξη μιας οργανωμένης μικροκοινωνίας εγκαιεστημένης σε έναν συγκεκριμένο τόπο, ήταν ότι ο άνθρωπος καλλιεργούσαν δημητριακά, παράγοντας καρπούς που μπορούσαν να τους φυλάξουν, να τους καταναλώσουν, να φτιάξουν χυλούς, πίτες κ.ά.

Υλικό

Λεκάνη, δοχεία, φούρνος, νερό, αλεύρι, αλάτι, ζάχαρη, φρέσκια μαγιά ή προζύμι

Φτιάχνοντας ψωμί...

α) Διάλυσε σε μια λεκάνη με ζεστό νερό (ή γάλα) φρέσκια μαγιά. Περίμενε για 5 περίπου λεπτά μέχρι να διαλυθεί πλήρως.

Το αν η μαγιά θα διαλυθεί σε νερό ή γάλα επηρεάζει την υφή του ψωμιού; συνήθως όταν

Στόχοι

Να εξασκηθούν στην παρασκευή ψωμιού

Να διερευνήσουν τον ρόλο του ψωμιού και των δημητριακών στις συνήθειες τα έθιμα και τις τοπικές παραδόσεις.

Να ενημερωθούν για τη θρεπτική αξία των προϊόντων δημητριακών ολικής άλεσης.

Να εκτιμήσουν τον ρόλο των δημητριακών και του ψωμιού στη διατροφή.

χρησιμοποιείται νερό το ψωμί έχει τραγανή και χοντρή κόρα, ενώ όταν χρησιμοποιείται γάλα, πιο μαλακή.

β) Πρόσθεσε σταδιακά ζάχαρη, αλάτι και αλεύρι ανακατεύονται πολύ καλά με μια ξύλινη κουτάλα.

Οι υδατάνθρακες που υπάρχουν στο αλεύρι αποτελούν τα «καύσιμα» για τη ζύμωση της μαγιάς, η οποία παράγει διο-

ξείδιο του άνθρακα που «φουσκώνει» τη ζύμη. Η ζάχαρη χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της ζύμωσης της μαγιάς. Προαιρετικά μπορεί να προστεθεί μικρή ποσότητα ελαιόλαδου ή βουτύρου για να δώσει άρωμα και μαλακή υφή. Το αλάτι συμβάλλει στη γεύση και στον «έλεγχο» της ζύμωσης, ώστε να μην παραφουσκώσει το ψωμί και χαλάσει. Αν χρησιμοποιούνται αυγά, το ψωμί γίνεται πολύ αφράτο και έχει το ανάλογο υποκίτρινο χρώμα.

γ) Ζύμωσε με τα χέρια, με αρτοποιητή ή με ηλεκτρικό μίξερ. Στην περίπτωση των μηχανημάτων θα χρειαστούν 5-7 λεπτά . Αν όμως το ζύμωμα γίνει παραδοσιακά με τα χέρια θα πρέπει να κάνεις τα εξής : να πιέζεις τη ζύμη χρησιμοποιώντας τα χέρια σου σε χαλαρές γροθιές και να ανασηκώνεις το μέρος της ζύμης που πίεσες αναποδογυρίζοντάς την. Επαναλαμβάνεις αυτές τις κινήσεις μέχρι η ζύμη να γίνει αρκετά μαλακή και ελαστική. Το ζύμωμα είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη της γλουτένης.

δ) Τοποθέτησε τη ζύμη σε μια λεκάνη που έχεις αλείψει με λίγο ελαιόλαδο. Κάλυψέ τη με ένα καθαρό πανί και άφησε τη σε ένα θερμό και ξηρό μέρος για να φουσκώσει η ζύμη, μέχρι να γίνει η διπλάσια. Χρειάζονται περίπου 1-2 ώρες ανάλογα με το είδος του ψωμιού.

ε) Να ελέγχεις τη ζύμη, πιέζοντάς την ελαφρά με τα δάχτυλα. Αν το σημάδι παραμένει, είναι έτοιμη.

στ) Πίεσε ξανά τη ζύμη στο κέντρο, τραβώντας τις άκρες της κυκλικά μερικές φορές ώστε να απομακρυνθεί ο αέρας

ζ) Χώρισε τη ζύμη στον αριθμό των κομματιών και στο σχήμα που επιθυμείς. Κάλυψε τα κομμάτια με ένα καθαρό πανί και άφησε τα σε θερμό και ξηρό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί το μέγεθος τους.

Κάθε φορά που η ζύμη πλάθεται φουσκώνει πιο γρήγορα.

η) Αν θέλεις μπορείς να αλείψεις τα κομμάτια ζύμης με χτυπημένα αβγά (ολόκληρα, μόνο το ασπράδι ή μόνο ο κρόκοι), νερό ή γάλα. Με αυτό τον τρόπο θα δώσεις στο ψωμί μια πιο «λαμπερή εμφάνιση».

θ) Ψήσε το ψωμί σε προθερμασμένο φούρνο ή σε παραδοσιακό φούρνο με ξύλα (αν υπάρχει αυτή η δυνατότητα σε φούρνο της περιοχής σου).

Η παραπάνω «συνταγή» για ψωμί είναι αρκετά γενική. Γι' αυτό μπορείς να ψάξεις για την παραδοσιακή συνταγή του τόπου σου. Ρώτησε τους αρτοποιούς τους κατοίκους της

περιοχής, τους ηλικιωμένους.

- Ποιο είναι το βασικό συστατικό του ψωμιού;
- Φτιάχνεται μόνο από σιτάρι ή χρησιμοποιούνται και άλλα δημητριακά, π.χ. κριθάρι, βρώμη, καλαμπόκι;
- Χρησιμοποιείται μαγιά ή προζύμι;
- Υπάρχουν άλλα υλικά που χρησιμοποιούνται; Ποια και για ποιο σκοπό;
- Ακολουθούνται τα βήματα που περιγράφονται παραπάνω; Αν όχι, ποια βήματα είναι διαφορετικά ;
- Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που έχει το ψωμί ως προς τη γεύση, τη μυρωδιά, την υφή;
- Ποια είναι η ιστορία αυτής της «συνταγής»; Η οικογένειά σου φτιάχνει ή έφτιαχνε ψωμί; Οι φούρνοι εξακολουθούν να φτιάχνουν το παραδοσιακό ψωμί του τόπου;
- Υπάρχουν τοπικά έθιμα, παραδόσεις ή ακόμα και εκφράσεις (παροιμίες, κ.λπ.) σχετικά με την παρασκευή του ψωμιού;

Σύγκρινε διάφορες ετικέτες συσκευασμένου (τυποποιημένου) ψωμιού. Υπάρχουν ουσίες (πρόσθετα) που δεν χρησιμοποιούνται στην παραδοσιακή παρασκευή του ψωμιού; Τι είδους ουσίες είναι ; Βρείτε στοιχεία σχετικά με τους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούνται οι ουσίες αυτές καθώς και για τις πιθανές επιπτώσεις που έχουν στην υγεία.

Μελετήστε τον πίνακα στην επόμενη σελίδα. Τα δημητριακά είναι πηγή σημαντικών θρεπτικών συστατικών, όπως οι υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, Βιταμίνες Β (θειαμίνη και νιοσίνη) και Ε. Περιέχουν επαρκείς ποσότητες ασβεστίου και σιδήρου και είναι καλή πηγή φυτικών ινών. Οι Βιταμίνες Β και οι ίνες βρίσκονται στον φλοιό των δημητριακών. Τα δημητριακά ολικής άλεσης προσφέρουν (ανά 100 γραμ. ποσότητας) 36 χιλιοστογραμμάρια ασβεστίου και 4 χιλιοστογραμμάρια σιδήρου.

- Πόσο συχνά καταναλώνεις δημητριακά; Τι είδους;
- Θεωρείς τα δημητριακά ως σημαντικά στοιχεία της διατροφής σου και γιατί;
- Προτιμάς προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης ή αποφλοιωμένων;
- Γνωρίζεις τις διαφορές στη θρεπτική αξία μεταξύ των προϊόντων από δημητριακά

ολικής άλεσης και από δημητριακά της συνηθισμένης αποφλοιωμένης μορφής;

Σε κάποιες χώρες, το ψωμί και άλλα τρόφιμα από δημητριακά αποτελούν το μισό της καθημερινής διατροφής! Το σιτάρι, το ρύζι, ίο καλαμπόκι και η πατάτα προσφέρουν τροφή στο 80% παγκόσμιου πληθυσμού.

Δημητριακά	Προέλευση
Ρύζι	NA Ασία
Σιτάρι	M. Ασία και Μέση Ανατολή
Καλαμπόκι	Βόρεια Αμερική, Μεξικό, Γουατεμάλα
Βρώμη	Ανατολική Τουρκία και Αρμενία
Κριθάρι	Μέση Ανατολή

1 φέτα περιέχει	Άσπρο ψωμί	Ψωμί Ολικής Άλεσης
Ενέργεια (cal)	81	73
Πρωτεΐνες (g/100 cal)	3	4
Υδατάνθρακες (g/100 cal)	15	13
Άμυλο (g)	13	10
Ίνες (g)	0,8	2,4

Το ψωμί κατέχει κεντρική θέση στη διατροφή όλων των λαών της Μεσογείου και είναι συνώνυμο με τη ζωή και την ευμάρεια. Ο λαός μας ταυτίζει τη φτώχεια με την έκφραση «να μην έχεις ψωμί να φας». Το ψωμί συνδέεται στενά με κοινωνικές εκδηλώσεις και γιορτές της ελληνικής παράδοσης και ιδιαίτερα με τους γάμους και τις κηδείες, για τις οποίες φτιάχνονται παραδοσιακά ψωμάκια, διαφορετικά από μέρος σε μέρος.