

Παραδοσιακές Συνταγές Φρέσκου Ψωμιού

Στο παρελθόν, η παραγωγή φρέσκου ψωμιού ήταν συχνά μια οικογενειακή υπόθεση. Κάθε περιοχή και κοινότητα είχε τις δικές της παραδόσεις και συνταγές, με τις συνταγές να περνούν από γενιά σε γενιά. Κάθε οικογένεια είχε το δικό της μυστικό για την παρασκευή του τέλειου φρέσκου ψωμιού. Η συγκεκριμένη συνταγή φτιάχνεται στη Θεσσαλία, συγκεκριμένα στην Καρδίτσα, είναι πάρα πολύ νόστιμη και γίνεται εύκολα. Όσο για το μυστικό για να γίνει το ψωμί νόστιμο και αφράτο, αυτό είναι η εξαιρετική ποιότητα στο αλεύρι και το καλό ζύμωμα. Αν έχεις παιδιά ετοίμασε το μείγμα και παρότρυνε τα να το ζυμώσουν με μεράκι. Αυτά θα απολαύσουν τη διαδικασία του ζυμώματος και εσύ θα έχεις το πιο αφράτο ψωμάκι.

Υλικά

- 500γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φακελάκι μαγιά
- 330ml νερό -προς το χλιαρό
- λίγο αλάτι
- 3κ.σ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- Στο νερό διαλύουμε μέσα τη μαγιά.
- Σ' ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το νερό με τη διαλυμένη μαγιά και το ελαιόλαδο και πλάθουμε πολύ καλά το μείγμα.
- Μόλις το μείγμα είναι έτοιμο το καλύπτουμε με μια πετσέτα και το αφήνουμε για μισή ώρα να ξεκουραστεί.
- Πλάθουμε το μείγμα στο σχήμα που θέλουμε -είτε στρογγυλό καρβέλι είτε μακρόστενο.
- Σε προθερμασμένο φούρνο βάζουμε το μείγμα και το αφήνουμε να ψηθεί για 35 περίπου λεπτά στους 200 βαθμούς.

Extra tip: Μπορείς αν θέλεις πριν βάλεις το μείγμα στο φούρνο να προσθέσεις από πάνω με ένα πινέλο ελάχιστο λάδι και να ρίξεις ρίγανη.

ΤΟ ΨΩΜΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

Η ιστορία του ψωμιού χάνεται στο παρελθόν, όσο και η ύπαρξη του ανθρώπου πάνω στη γη. Το ψωμί (άρτος) είναι βασικό είδος τροφίμου με ιδιαίτερη θρεπτική αξία και είναι ταυτόσημο με τη ζωή. Ανήκει στην παραδοσιακή διατροφή, ιδιαίτερα αυτής των φτωχών. Γνωστό και ως «**η ουσία της ζωής**», το ψωμί παρασκευάζεται εδώ και 30.000 χρόνια. Θεωρείται η πλέον πλήρης και φτηνή τροφή και θεωρείται βασικό βοηθητικό τρόφιμο σε περιόδους ακραίας διατροφικής ένδειας

Οι πρώτοι που παρασκεύασαν ένα είδος άζυμου άρτου φαίνεται πως ήταν οι Αιγύπτιοι, καθώς η Αίγυπτος αποτελούσε ένα τεράστιο σιτοβολώνα. Αυτό φαίνεται από εικόνες που βρέθηκαν σε αιγυπτιακούς τάφους και χρονολογούνται 30.000 π.Χ. Αρχικά, σύμφωνα με τις μαρτυρίες από τον Ηρόδοτο, το ψωμί ζυμώνονταν με τα πόδια και προέκυψε τυχαία κατά το μαγείρεμα αλεύρι ολικής αλέσεως με νερό. Κάτι παρόμοιο συνεχιζόταν ως τις αρχές του αιώνα μας σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και της Ευρώπης.

Στην Ελλάδα ανάλογες εικόνες εμφανίζονται στη Μινωική Κρήτη και στην Οδύσσεια. Οι Έλληνες ναυτικοί και έμποροι έφεραν το αιγυπτιακό αλεύρι στην Ελλάδα, όπου η δημιουργία και το ψήσιμο του ψωμιού αναδείχθηκε σε πραγματική τέχνη. Επίσης, από αρχαία κείμενα, προκύπτει ότι οι Έλληνες προσέφεραν άρτους στους θεούς, τους οποίους ονόμαζαν θειαγόνους άρτους. Οι προαιώνιοι στενοί δεσμοί μας με το σάρι και το ψωμί υπογραμμίζονται από το γεγονός ότι οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν τη θεά Δήμητρα, ως δωρήτρια του σπυδαίου αυτού αγαθού. Μεταξύ των αρχαίων ελληνικών πόλεων υπήρχε πολύ έντονος ανταγωνισμός για το ποια παράγει το καλύτερο ψωμί. Ανάμεσα στις πολλές ποιότητες ψωμιού που παρασκευάζονταν στην αρχαία Ελλάδα ήταν ο ζυμίτης, από αλεύρι, νερό και προζύμι, ο άζυμος, από αλεύρι και νερό, ο σιμιγδαλίτης, από λεπτότατο αλεύρι προερχόμενο από καλής ποιότητας σιτάρι κλπ.

Στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία δημιουργήθηκαν οι πρώτες βιοτεχνίες **παραγωγής ψωμιού**. Οι Ρωμαίοι διδάχθηκαν την αρτοποιητική τέχνη από τους Έλληνες και έτσι οργάνωσαν την παρασκευή του ψωμιού σε βιοτεχνική περίπτωση βάση. Κατά τη διάρκεια των Βυζαντινών Χρόνων, όλοι οι υπήκοοι, οι ψαράδες, οι γεωργοί, οι κτηνοτρόφοι, οι τεχνίτες, ανεξάρτητα από το πού έμεναν και με τί ασχολούνταν, είχαν ως βάση της διατροφής τους το ψωμί.

Στη νεότερη Ελλάδα του 20ου αιώνα το ψωμί ήταν λιγοστό. Κατά τη περίοδο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου στη Γερμανική Κατοχή υπήρξε μεγάλη έλλειψη ψωμιού στα αστικά κέντρα και έλλειψη σιτηρών στην επαρχία. Στα μεταπολεμικά χρόνια μοιράζονταν μαύρο ψωμί με το «δελτίο» ενώ το άσπρο ήταν είδος πολυτελείας. Μετά το 1960 οι φούρνοι άρχισαν να παρασκευάζουν άσπρο ψωμί που ήταν προσιτό και στα λαϊκά στρώματα. Από το 1980 έχουμε αύξηση της κατανάλωσης ψωμιού ολικής άλεσης και από το 1990 προβάλλονται στους φούρνους πολλά είδη ψωμιού (μπαγκέτες, σικάλεως, πολύσπορα).

Σήμερα... Οι νοικοκυρές που φτιάχνουν ψωμί στα σπίτια τους είναι είδος προς εξαφάνιση. Η εποχή των αρτοποιειών είναι γεγονός παρόλο που και αυτά σήμερα αντιμετωπίζουν πρόβλημα με την παρασκευή ψωμιού από κατεψυγμένη ζύμη που γίνεται μέσα σε σούπερ μάρκετ και που δεν αναγράφεται στα περισσότερα ότι το ψωμί που πωλούν στα ράφια τους δεν είναι ημέρας αλλά παρασκευάζεται από χώρες του εξωτερικού καταψύχεται και έρχεται στην Ελλάδα για να διατεθεί στον καταναλωτή ως φρέσκο.

Τα δημητριακά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του ψωμιού είναι το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, η βρώμη και το καλαμπόκι. Το σιτάρι είναι το πιο διαδεδομένο στην Ευρώπη γιατί το αλεύρι βγαίνει σε ποιότητα ανώτερο από τα άλευρα των άλλων δημητριακών. Υπάρχουν ποικιλίες μαλακού και σκληρού σιταριού ανάλογα με περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη. Η σπορά, ο θερισμός, το αλώνισμα, το ξεφλούδισμα του καρπού, το άλεσμα ήταν επίπονες διαδικασίες μέχρι τον 20^ο αιώνα. Στη συνέχεια τα ανθρώπινα χέρια αντικαταστάθηκαν από τις μηχανές.

ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΨΩΜΙΟΥ

Ετοιμασία ζυμαριού με ανάμειξη νερού αλεύρου λίγου αλατιού με μαγιά ή προζύμι.

Το ζύμωμα γίνεται αμέσως και αφού ζυμωθεί αρκετά αφήνεται να ξεκουραστεί και να φουσκώσει και ξαναζυμώνεται.

Στο ψήσιμο το πλασμένο φουσκωμένο ζυμάρι χαράζεται στην επιφάνεια φουρνίζεται στον ζεστό φούρνο. Ψήνουμε το ψωμί βρέχοντας ανά τακτά διαστήματα το πάνω μέρος.



