

Συνταγές

Μοναδικές Συνταγές Lesaffre Hellas



ΛΑΔΟΨΩΜΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Υλικά	Ποσότητα
Αλεύρι χωριάτικο τύπου Μ:	2,1kg.
Αλεύρι 70% δυνατό:	900gr.
ΣΥΝΟΛΟ ΑΛΕΥΡΩΝ:	3kg.
Αλάτι:	60gr.
Νερό:	1,740kg.
Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο:	540gr.
Υγρό προζύμι AF76L:	180gr.
Magimix Relax:	30gr.
Μαγιά νωπή Μπλε Χελιδόνι:	60gr.
Θυμάρι:	12gr.
Ρίγανη:	5gr.
ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΡΟΥΣ:	5,627kg.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί στο ταχυζυμωτήριο 8 λεπτά στην αργή ταχύτητα και 5 λεπτά στη γρήγορη ταχύτητα. Θερμοκρασία βάσης 60°C.
- Θερμοκρασία ζύμης: 26°C.
- Διάρκεια ξεκούραση ζύμης: 30 λεπτά, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος 24°C.
- Κόβουμε σε τεμάχια βάρους: 500gr
- Ξεκούραση μετά το κόψιμο 10 λεπτά.
- Πλάθουμε καρβέλια σε ταψάκια.
- Στόφα: Θερμοκρασία: 33°C, Σχετική Υγρασία: 75%, χρόνος: 50 λεπτά
- Ψήσιμο: Θερμοκρασία: 230°C, Ατμός: 200 ml, χρόνος: 40 λεπτά

*Υγρό προζύμι σιταριού AF76L, Ένα ιδιαίτερο υγρό προζύμι από σιτάρι. Ήπια οξύτητα και ένας αρωματικός και γευστικός πλούτος που συνδυάζεται ιδανικά με το αλεύρι σκληρού σιταριού. Φρουτώδη αρώματα, στρογγυλεμένη οξύτητα και γλυκιά επίγευση δημητριακών για να προσφέρετε στους πελάτες σας ψωμιά & αρτοσκευάσματα που θα λατρέψουν όλοι.



LESAFFRE ΕΛΛΑΣ ΑΕΒΕ

10^ο χλμ Αττικής Οδού, Θέση Αραιές Βελανιδιές, 19300 Ασπρόπυργος
Τηλ.: 210 4835386, 210 5580240, Fax: 210 4835387
e-mail: lesaffrehellas@lesaffre.com • site: www.lesaffre.gr



ΤΑ ΝΕΑ
ΤΗΣ

LESAFFRE

ΕΛΛΑΣ

www.lesaffre.gr • ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019 • ΤΕΥΧΟΣ # 05



Το ψωμί

Και τα οφέλη στη διατροφή

Γιατί δεν πρέπει να διακόψεις τη σχέση αγάπης με το ψωμί!!!

Μπορούμε να τρώμε ψωμί κάθε μέρα;

Το ήξερες???

- Το θαύμα της φύσης, ο αρχαίος ζυμομυκτης της μαγιάς άντεξε 3.000 χρόνια...

Η μαγιά

Μύθοι και αλήθειες

Ψωμί & Κόσμος

- Παγκόσμια ημέρα του ψωμιού.

Ψωμί και Κόσμος

Παγκόσμια ημέρα του ψωμιού.

Μια ημέρα για να τιμήσει το ψωμί, που για εμάς τους Έλληνες είναι ταυτόσημο με την διατροφή και στον αρτοποιό που το παράγει καθημερινά, ζεστό και μωσχοβολιστό στο φούρνο της γειτονιάς.



Ήδη από τον Ηρόδοτο αναφέρεται ότι στην αρχαία Ελλάδα και την Αίγυπτο οι άνθρωποι παρασκεύαζαν ψωμί στα σπίτια με μια μοναδική τεχνική ζυμομένο με μεράκι, κάτι που συνεχίζεται έως τις ημέρες μας από τους αρτοποιούς της γειτονιάς.

Τελευταία ανακάλυψη, στη Μαύρη έρημο της Ιορδανίας, τοποθετεί το αρχαιότερο ψωμί στο 14.000 π.Χ. δηλαδή 3.500 χρόνια πριν από την γέννηση της Γεωργίας προορισμένο μάλλον για θρησκευτικές τελετές.

Τα θρεπτικά συστατικά του, γνωστά σε όλους, το καθιστούν διαχρονικό, και απαραίτητο στην καθημερινή διατροφή.

Γι' αυτό και ο ποιητής το θεωρεί θεμέλιο του νου και του κόσμου:

«Σκύβω και προσκυνώ τις τέσσερις γωνιές του απάνω κόσμου, τα τετραθέμελα του νου: ψωμί, κρασί, φωτιά, γυναίκα.....»

(Ν.Καζαντζάκης, Οδύσεια, I, 664-665)

Γιατί δεν πρέπει να διακόψεις τη σχέση αγάπης με το ψωμί!!!

«Ενώ μια διατροφή με χαμηλό θερμιδικό φορτίο μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους και στην επίτευξη στόχων για υγιεινή ζωή, το να καταναλώνουμε καθημερινά υδατάνθρακες δεν είναι καταστροφικό για τη διαίτα μας»,

αναφέρουν οι ειδικοί.

Αφήστε για λίγο ελεύθερους τους εαυτούς σας και μη στερηθείτε ένα ζουμερό μπέργκερ ή μην επιλέξετε να φάτε και σήμερα μια άνοστη πίτσα! Βασισμένοι πάντα στα αποτελέσματα των ερευνών, σας καταθέτουμε στοιχεία που αποδεικνύουν τη σπουδαιότητα του ψωμιού στην καθημερινή μας διατροφή. Το ψωμί είναι βασική τροφή παγκοσμίως, είναι η κοινή τροφή όλων των κοινωνιών και των πολιτισμών. Είτε το συναντούμε σαν κύριο γεύμα είτε σαν συνοδευτικό γευμάτων, το ψωμί είναι κύρια πηγή υδατανθράκων.

Το ψωμί αποτελεί τρόφιμο με πανάρχαιες καταβολές και παρά τις μεταβολές που έχει υποστεί για να μπορέσει να προσαρμοστεί στις ανάγκες των κοινωνιών, απαιτεί πάντα απλές και υγιεινές πρώτες ύλες για να φτιαχτεί: αλεύρι, νερό, αλάτι, μαγιά.

...λίγο χρόνο και μεράκι!

Σχετικά με τη διατροφική του αξία, το ψωμί είναι μία από τις θεμελιώδεις πηγές υδατανθράκων (άμυλο) οι οποίοι αφομοιώνονται αργά και επομένως δεν εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία. Μιας και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, φυτικές πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, μέταλλα και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, και με χαμηλά λιπαρά: το ψωμί είναι μια τροφή πλήρης που συμβάλλει στην ισορροπημένη διατροφή.



Τα προζυμμένα ψωμιά ειδικότερα, κρίνονται ακόμα πιο ωφέλιμα για την υγεία. Η αρτοποιήση με προζύμι επιτρέπει την παραγωγή ψωμιών με υψηλότερες συγκεντρώσεις σημαντικών μετάλλων όπως, το μαγνήσιο και το ασβέστιο. Τα τελευταία συμβάλλουν στην καλύτερη δομή και λειτουργία των οστών και των μυών.

Σύνθετοι υδατάνθρακες και Γλυκαιμικός Δείκτης

Όταν στοχεύουμε σε μια ισορροπημένη διατροφή, θα πρέπει να προσλαμβάνουμε το 50% (κατά μέσο όρο) της καθημερινής ενέργειας από τους υδατάνθρακες. Από αυτούς, τα 2/3 είναι ωφέλιμα σε μορφή σύνθετων υδατανθράκων οι οποίοι και αποτελούν καύσιμο για τις ανάγκες του μυϊκού μας συστήματος.

Το ψωμί αποτελείται από σύνθετους υδατάνθρακες σε ποσοστό 50-60%. Είναι ένας αυθεντικός σύμμαχος υγείας για την ισορροπημένη διατροφή. Ο Δρ. Bruce Hamaker, καθηγητής στο τμήμα Επιστήμης Τροφίμων του Purdue University, αναφέρει ότι η κακή δημοσιότητα που έχει πάρει το ψωμί έχει να κάνει με το πώς κάποιοι υδατάνθρακες αξιοποιούνται από τον ανθρώπινο οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, από το πώς αυτοί οι υδατάνθρακες μεταβολίζονται και επομένως αυτό που ενδιαφέρει είναι οι συνέπειες στο Γλυκαιμικό Δείκτη (ΓΔ). Το λευκό ψωμί έχει γρηγορότερη επίδραση στο ΓΔ, κι εκεί βασίζεται η άποψη ότι ο συγκεκριμένος τύπος ψωμιού δεν είναι υγιεινός. Αν καταναλώνουμε για πολύ καιρό μεγάλες ποσότητες λευκού ψωμιού, τότε το άμυλο μεταβολίζεται με γρήγορο ρυθμό και άρα απελευθερώνεται γρήγο-



ρα στο αίμα η γλυκόζη. Αυτό είναι που αποτυπώνεται αρνητικά στην αντίληψη των καταναλωτών.

Γιατί εξετάζουμε την επίδραση του ψωμιού στο Γλυκαιμικό Δείκτη;

Ο Γλυκαιμικός Δείκτης μετράει το αποτύπωμα συγκεκριμένων τύπων και ποσοτήτων τροφίμων στο πώς αυξάνουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Όσο μικρότερη είναι η αύξηση του σακχάρου στο αίμα ύστερα από την κατανάλωση ενός τροφίμου, τόσο πιο χαμηλός είναι ο ΓΔ. Επομένως, τρόφιμα με χαμηλό ΓΔ θα προκαλέσουν λιγότερη έκκριση ινσουλίνης. Αυτομάτως, τα τρόφιμα αυτά κρίνονται περισσότερο υγιεινά.

Μια απότομη αύξηση στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα (τρόφιμα με υψηλό ΓΔ), συνδέεται άμεσα με την αύξηση του σωματικού βάρους. Αυτό προκαλείται γιατί το πάγκρεας παράγει μεγάλη ποσότητα ινσουλίνης για να διασπάσει το σάκχαρο. Έτσι, αφού ο οργανισμός χρησιμοποιεί τη γλυκόζη για την παραγωγή ενέργειας, συσσωρεύεται λίπος στους ιστούς του σώματος.

Αυτό που αξίζει πρακτικά να κρατήσουμε στο νου μας είναι ότι υπάρχουν «καλοί» και «κακοί» υδατάνθρακες, με τους «καλούς» να είναι εκείνοι που μεταβολίζονται με πιο αργό ρυθμό και άρα έχουν πιο αργή επίδραση στο ΓΔ.

Ψωμιά και αρτοσκευάσματα που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως αυτά που φτιάχνονται από άλευρα ολικής άλεσης ή περιέχουν σπόρους, χαρακτηρίζονται ως «καλά» ακριβώς επειδή επιδρούν αργά στο ΓΔ.

Το ήξερες???

ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ!!!

Ισραηλινοί επιστήμονες παρασκεύασαν μπίρα από μαγιά που βρήκαν σε αρχαία δοχεία ηλικίας 3.000 ετών, για να παρασκευάσουν την μπίρα παρόμοια με εκείνη που έπιναν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι χρησιμοποιώντας σύγχρονες μεθόδους παραγωγής.

Ελπίζουμε στο μέλλον να καταφέρουν και την παρασκευή ψωμιού, ώστε να μάθουμε τι ψωμί έτρωγαν οι αρχαίοι λαοί.



Μπορούμε να τρώμε ψωμί κάθε μέρα;

Δεν υπάρχει τίποτα αρνητικό στο να τρώμε ψωμί κάθε μέρα, και πολύ περισσότερο αν το ψωμί μας προκαλεί ευχαρίστηση. Το κρίσιμο σημείο είναι το να έχουμε τον έλεγχο στην κατανάλωση, με απλά λόγια, να μην υπερβάλλουμε με την ποσότητα και να φροντίζουμε για την ισορροπία ενσωματώνοντας στη διατροφή μας φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες.

Το σώμα και το μυαλό μας χρειάζονται υδατάνθρακες για να λειτουργήσουν σωστά. Σκεφτείτε ότι αν καταργήσουμε το ψωμί από τη διατροφή μας, καταργούμε την ισορροπημένη πρόσληψη ωφέλιμων ουσιών όπως τις φυτικές ίνες, τη θειαμίνη, τη ριβοφλαβίνη, τη νιασίνη, το φολικό οξύ και τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Το ψωμί έχει ενοχοποιηθεί για την περιεκτικότητα του σε καρκινογόνες ουσίες



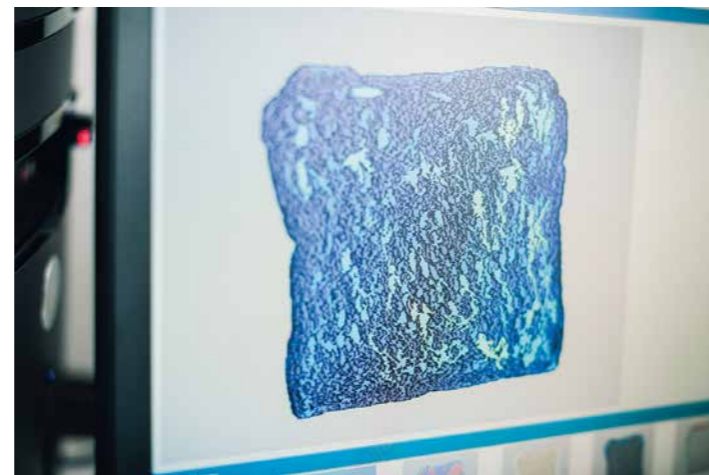
Ακρυλαμίδιο η ένωση που συνδέεται με την καρκινογένεση

Ο σχηματισμός του ακρυλαμιδίου σχετίζεται με το ψήσιμο τροφίμων που περιέχουν μεγάλες ποσότητες

αμύλου σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες από 120ο C. Το ακρυλαμίδιο εντοπίζεται κυρίως στις επεξεργασμένες πατάτες, όπως τα πατατάκια. Αυτό συμβαίνει λόγω της ύπαρξης ενός αμινοξέος - της ασπαραγίνης, που κατά το ψήσιμο και υπό συγκεκριμένες συνθήκες μετατρέπεται σε ακρυλαμίδιο. Το άμυλο που υπάρχει στις πατάτες περιέχει μεγαλύτερα ποσά από αυτό το αμινοξύ σε σύγκριση με το άμυλο που υπάρχει στους δημητριακούς καρπούς, απ' όπου παίρνουμε το αλεύρι.

Οι ερευνητές που εργάζονται στον Όμιλο Lesaffre, κουβαλώντας μια τεράστια εμπειρία σχετικά με τη μαγιά και τα συστατικά αρτοποιίας, εξειδικεύονται στη ζύμωση και τις τεχνικές αρτοποιίας με στόχο να προσφέρουν στους αρτοποιούς προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής αξίας. Αυτές οι γνώσεις συνεχώς συμπληρώνονται με νέα αποτελέσματα και εμπειρίες, όχι μόνο από το πεδίο της έρευνας αλλά και από την ανταπόκριση του καταναλωτικού κοινού και τις διακυμάνσεις στην αγορά.

Σε συνεργασία με τους τεχνικούς αρτοποιίας του Ομίλου Lesaffre, οι ερευνητές μελέτησαν συνταγές και ψωμιά από όλο τον κόσμο.



Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν ότι το ψωμί είναι ασφαλές για κατανάλωση, αφού όλες οι ενώσεις που φυσιολογικά σχηματίζονται κατά το ψήσιμο είναι σε τιμές εντός των επιτρεπτών ορίων και επομένως δεν εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία. Επίσης, οι ενώσεις αυτές αφορούν κυρίως την κόρα και όχι την ψίχα του ψωμιού.

Ο λόγος για τον οποίο το ψωμί μπαίνει στο στόχαστρο είναι η συχνή του κατανάλωση. Την αυξημένη προσοχή τραβούν άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως ο καφές, τα πατατάκια και οι βρεφικές τροφές.

Ας συγκρατήσουμε, ωστόσο, ότι όσο πιο επεξεργασμένο είναι ένα τρόφιμο από πλευράς θερμοκρασίας τόσο περισσότερο αυξάνονται οι πιθανότητες να περιέχει ακρυλαμίδιο σε επικίνδυνα ποσοστά για την υγεία.

Ο ρόλος του προζυμιού στα ποσοστά ακρυλαμιδίου

Όταν έχουμε αντιληφθεί και μελετήσει κινδύνους όπως αυτόν του ακρυλαμιδίου, είναι σημαντικό να μπορούμε να δώσουμε λύσεις οι οποίες θα γίνονται άμεσα διαθέσιμες στην αγορά.



Ο σχηματισμός του ακρυλαμιδίου περιορίζεται όταν το ζυμάρι είναι αρκετά όξινο. Το προζύμι είναι μια πρώτη ύλη που κάνει τα ζυμάρια περισσότερο όξινα. Έχει βρεθεί ότι με την προσθήκη προζυμιού, το τελικό προϊόν (μετά το ψήσιμο) έχει έως και 20% λιγότερο

ακρυλαμίδιο. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε αρτοσκευάσματα που έχουν σαν βάση αλεύρι σίτου Τύπου 55.

Στη συνέχεια της έρευνας, διαπιστώθηκε κάτι ακόμα εντυπωσιακό. Ότι δεν είναι μόνο η οξύτητα αλλά τελικά και ο τύπος του προζυμιού που θα χρησιμοποιήσουμε. Προζύμι σημαίνει σύνθεση βακτηρίων που «ζυμώνουν» το αλεύρι. Οι διάφοροι τύποι προζυμιών που είναι διαθέσιμοι στην αγορά αποτελούνται από διαφορετικές συνθέσεις βακτηρίων. Κάποια προζύμια επομένως, και ιδιαίτερα τα ζωντανά προζύμια, είναι περισσότερο ισχυρά έναντι του σχηματισμού ακρυλαμιδίου.

Τα παραπάνω εξηγούν επίσης γιατί τα ψωμιά και τα αρτοσκευάσματα που έχουν υποστεί ζύμωση έχουν σημαντικά λιγότερο ακρυλαμίδιο συγκριτικά με προϊόντα που διογκώνονται με χημικά μέσα, όπως με μαγειρική σόδα.

Η μαγιά αρτοποιήσης

Μύθοι & αλήθειες που πρέπει να συζητηθούν

Γίνεται ψωμί χωρίς μαγιά;

Η μαγιά είναι ένα συστατικό -κλειδί στην αρτοποιήση.

Για πολλούς επαγγελματίες, η μαγιά είναι σαν το νερό και το αλάτι, με αποτέλεσμα να μη γίνεται πολύς λόγος γι' αυτή. Όλοι γνωρίζουν καλά ότι είναι απαραίτητη για την παρασκευή του ψωμιού, του τσουρεκιού και των κρουσάν... και γενικά όλων των διογκούμενων ζυμαριών.

Ήρθε η ώρα να δώσουμε στη μαγιά την περίοπτη θέση που της αξίζει. Η μαγιά βρίσκεται στην καρδιά του επαγγέλματος των αρτοποιών διότι αποκαλύπτει όλη την τεχνογνωσία της, ειδικά κατά τη διάρκεια μιας φάσης-κλειδί που είναι η διαδικασία της αρτοποιητικής ζύμωσης.

Η ζύμωση που προκαλεί η μαγιά είναι μια φυσική διαδικασία.



Η μαγιά υπάρχει αυθόρμητα στο φαινόμενο της ζύμωσης, όπου μεταβολίζει τα σάκχαρα του αλεύρου και παράγει διοξείδιο του άνθρακα. Αυτό είναι το αέριο χάρη στο οποίο το ζυμάρι διογκώνεται.

Επίσης, η μαγιά αξιοποιεί τα λιπίδια και κάποιες πρωτεΐνες για να παραχθούν αλκοόλη και αρωματικές ενώσεις. Η μαγιά επομένως, ολοκληρώνει με τον τρόπο αυτό τον κύκλο της ζύμωσης για τον οποίο προορίζεται.

Ότι παράγεται κατά τη ζύμωση είναι ουσιώδες για το χαρακτήρα του ψωμιού. Είναι αυτό που λέμε αλλιώς ότι διαμορφώνεται ένα πρώτο αλλά ουσιώδες προφίλ γεύσεων και αρωμάτων. Στο προφίλ των αγαθών αρτοποιίας αναγνωρίζουμε:

- Συγκεκριμένα αρώματα
- Τη δομή της κόρας και της ψίχας
- Τη φρεσκάδα

Μαγιά και προζύμι

Τα προζύμια που πιάνουμε αυθόρμητα ύστερα από την ενυδάτωση του αλεύρου και αφήνουμε στη θερμοκρασία περιβάλλοντος, ξινίζουν και προστίθενται στην επόμενη ζυμωσιά. Από πλευράς μικροβιακής σύστασης, τα προζύμια αποτελούνται κυρίως από οξυγαλακτικά βακτήρια ενώ είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι τα αυθόρμητα προζύμια περιέχουν ζυμομύκητες... δηλαδή περιέχουν μαγιά! Τα βακτήρια και η μαγιά δρουν σε απόλυτη συνέργεια για να διαμορφώσουν το μοναδικό φαινόμενο της ζύμωσης στο ψωμί.

Η μαγιά παράγει επίσης ενώσεις που λειτουργούν ως παράγοντες ανάπτυξης των βακτη-

ρίων! Για παράδειγμα, η μαγιά (*Saccharomyces cerevisiae*) παράγει πεπτιδικά που χρησιμοποιούν σαν τροφή τους τα βακτήρια με τα οποία συνυπάρχουν στα προζύμια. Ενδιαφέρον παρουσιάζει ένα ακόμα φαινόμενο συνέργειας: η μαγιά αλληλοεπιδρά με κάποια θεμελιώδη βακτήρια των προζυμιών μόνο παρουσία γλυκόζης, φρουκτόζης και λακτόζης. Αυτό συμβαίνει γιατί τα συγκεκριμένα σάκχαρα αποτελούν τροφή για τις δύο κατηγορίες μικροοργανισμών.



Μιλώντας για τη λειτουργία της μαγιάς ως κλειδί στην αρτοποιήση, δε θα πρέπει να παραλείψουμε τη συμβολή της και στο θρεπτικό προφίλ του ψωμιού και των αγαθών αρτοποιίας. Εξαιτίας της μαγιάς αρτοποιίας, λοιπόν, το ψωμί μας αποτελεί πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, όπως τις Β5 (παντοθενικό οξύ), Β1 (θιαμίνη), Β9 (φολικό οξύ). Επίσης, η μαγιά συμβάλει στη χαρακτηριστική συγκέντρωση ψευδαργύρου και ινών στο ψωμί.

Η έννοια της θρέψης ωστόσο γίνεται ακόμα πιο ευρεία όταν για την παραγωγή αρτοσκευασμάτων συνδυάζουμε τη μαγιά και το προζύμι. Αυτό συμβαίνει γιατί και τα βακτήρια των προζυμιών παράγουν ενώσεις που είναι ευεργετικές για τον οργανισμό και μάλιστα χαρακτηρίζονται ως βιοενεργές.

Συνταγές

Μοναδικές Συνταγές Lesaffre Hellas



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1η ημέρα Poolish

- Ζυμώνουμε όλα τα υλικά με το χέρι.
- Θερμοκρασία βάσης 60°C.
- Θερμοκρασία ζύμης: 26°C.
- Ξεκούραση: 16 ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος 24°C.

Τελική συνταγή

- Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί στο ταχυζυμωτήριο 8 λεπτά στην αργή ταχύτητα και 3 λεπτά στη γρήγορη ταχύτητα. Θερμοκρασία βάσης 60°C.
- Θερμοκρασία ζύμης: 26°C. Διάρκεια ξεκούραση ζύμης: 60 λεπτά, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος 24°C. Κόβουμε σε τεμάχια βάρους: 280 g. Ξεκούραση μετά το κόψιμο 5 λεπτά. Πλάθουμε.
- Τοποθετούμε σε λαμαρίνες. Πριν τα τοποθετήσουμε στηστόφα αναμιγνύουμε 100 g αλεύρι σίκαλης με 200 g νερό και 10 g μαγιάς. Τα αφήνουμε σε θερμοκρασία περιβάλλοντος 60 λεπτά, όσο τα ψωμιά μας είναι στη στόφα.
- Στόφα: Θερμοκρασία: 28°C, Σχετική Υγρασία: 75%, Χρόνος: 60 λεπτά
- Πριν από το ψήσιμο τοποθετούμε μια μικρή ποσότητα, από το μίγμα που φτιάξαμε παραπάνω και στην συνέχεια πασπαλίζουμε με αλεύρι σίκαλης.
- Ψήσιμο: Θερμοκρασία: 235°C, Ατμός: 180 ml, Χρόνος: 27-30 λεπτά

*Υγρό ενεργό προζύμι Crème de Levain, Το πρώτο υγρό ζωντανό προζύμι που κυκλοφόρησε στην ελληνική αγορά. Το μοναδικό πιστοποιημένο βιολογικό προζύμι. Ιδανικό για την παρασκευή παραδοσιακών προζυμένων ψωμιών αργής ωρίμανσης χωρίς μαγιά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν μάνα για την παραγωγή δικού σας προζυμιού. Δημιουργείτε παραδοσιακά προζυμένα ψωμιά που ξυπνάνε τις μνήμες απο το ψωμί της γιαγιάς στο χωριό. Πελάτες που θα έχουν ξανά και ξανά ζητώντας το συγκεκριμένο ψωμί.

ΨΩΜΙ ΜΕ CRANBERRIES

Υλικά

Ποσότητα

1η ημέρα Poolish

Αλεύρι δυνατό:	1,5kg.
ΣΥΝΟΛΟ ΑΛΕΥΡΩΝ:	1,5kg.
Μπύρα ξανθιά:	1,5kg.
Υγρό ενεργό προζύμι Crème de Levain:	300g.r
ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΡΟΥΣ:	3,3kg.

Τελική συνταγή

Αλεύρι ολικής πετρομούλου:	450gr.
Αλεύρι δυνατό:	1,05kg.
ΣΥΝΟΛΟ ΑΛΕΥΡΩΝ:	3kg.
Αλάτι:	60gr.
Μαγιά νωπή Μπλε Χελιδόνι:	60 gr.
Poolish:	3,3kg.
Νερό:	630gr.
Cranberries:	1,35kg.

ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΡΟΥΣ:

8,4kg.

Μύθοι που καταρρίπτονται

«Η μαγιά επιτίθεται στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου»



Ακούμε συχνά να λέγεται ότι η μαγιά επεμβαίνει στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου αλλάζοντας τη μικροχλωρίδα του. Με άλλα λόγια, ο ισχυρισμός αυτός αφορά στην καταστροφή των λειτουργικών ή αλλιώς «καλών» βακτηρίων τα οποία διατηρούν την ισορροπία της κοιλότητας.

Ας δούμε παθήσεις που αφορούν συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες: νόσος του Crohn, ελκώδης κολίτιδα, νόσος ευερέθιστου εντέρου. Μιλώντας με αποδείξεις που έρχονται από το χώρο της έρευνας, η μαγιά μπορεί να λειτουργήσει σαν σύμμαχος στην υγεία και την ανακούφιση των ατόμων που πάσχουν.

Από έρευνες In vitro γνωρίζουμε ότι η μαγιά ενισχύει τους ωφέλιμους πληθυσμούς γαλακτικών βακτηρίων που αποικούν στο έντερο. Η μαγιά και τα βακτήρια λοιπόν, δρουν συνεργιστικά και αντιμετωπίζουν παθογόνα μικρόβια που απειλούν την ομαλή λειτουργία του εντερικού συστήματος.

Η μαγιά προς όφελος της υγείας

Γιατί η μαγιά είναι σύμμαχος στην αντιμετώπιση των παθογόνων μικροβίων;

Η μαγιά αρτοποιίας, όπως προαναφέραμε, ανήκει στους ζυμομύκητες. Οι έρευνες που γίνονται γύρω από το μηχανισμό λειτουργίας της και την επίδραση της στον ανθρώπινο οργανισμό, μας παρέχουν θετικά αποτελέσματα και μηνύματα.

Η μαγιά αντιμετωπίζει τις τοξίνες των μυκήτων αφού καταφέρνει να τις αποικοδομήσει. Ο ζυμομύκητας *Saccharomyces cerevisiae*, δηλαδή η κλασική μαγιά που χρησιμοποιούμε στην αρτοποιία, έχει αποδειχτεί ότι περιορίζει σε πολύ σημαντικά επίπεδα την αναπαραγωγή και ανάπτυξη παθογόνων μυκήτων



μειώνοντας έτσι τη συγκέντρωση της Ωχρατοξίνης Α. Επίσης η μαγιά όταν βρεθεί σε περιβάλλον που βάλλεται από μυκοτοξίνες, καταφέρνει να μειώσει και τη συγκέντρωση της Αφλατοξίνης.

Ενίσχυση της θρέψης του ανθρώπινου οργανισμού

Η κατανάλωση ψωμιού και αρτοσκευασμάτων που περιέχουν μαγιά, ενδείκνυται για όλες τις ηλικίες. Η μαγιά περιέχει πρωτεΐνες καλής ποιότητας, αμινοξέα, ίνες, και είναι πλούσια πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν άρρηκτα στη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Από τα θρεπτικά στοιχεία ξεχωρίζουν τα παρακάτω:

- Φώσφορος. Συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας των δοντιών.
- Κάλιο. Συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας του νευρικού συστήματος και της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης.
- Ψευδάργυρος. Συμβάλλει στη βελτίωση της δομής του δέρματος, των μαλλιών και της όρασης.
- Πρωτεΐνες. Ενισχύουν το μυϊκό σύστημα και τη δομή των ιστών.
- Βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΨΩΜΙ

Το ψωμί είναι μία από τις πρώτες στερεές τροφές που αφήνουμε να αρπάξει ένα μωρό. Το πιάνει, το φέρνει στο στόμα του, το γεύεται και βέβαια "φτιάχνει" τα δόντια του.

Από την πιο μικρή ηλικία, μία διαδικασία εκμάθησης αλλά και ολοκλήρωσης, λαμβάνει χώρα μέσω του ψωμιού... χωρίς, συνηθέστατα, να της δίνουμε την παραμικρή προσοχή.

Θρεπτικό, το ψωμί αποτελεί μέσο ενσωμάτωσης στην ομάδα και στην κοινωνία. Εμφανίζεται σαν φορέας αξιών που συχνά αποδεικνύονται καθοριστικές στη ζωή των ανθρώπων. Το ψωμί μας εισάγει στο μοίρασμα. Καθησυχάζει και σιγουρεύει. Τόσο στο σπίτι όσο και στην καντίνα του σχολείου, ξέρουμε ότι μαζί του δεν θα πεινάσουμε. Αυτό που μας προσφέρει το ψωμί, υπογραμμίζεται, φυσικά, από την παρουσία του στο τραπέζι.

B1, για την εύρυθμη λειτουργία του νευρικού συστήματος και της καρδιάς.

B2, για τη βελτίωση της δομής του δέρματος ενώ αναπτερώνει τους μύες ύστερα από κόπωση

B5, για την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου

B6, για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την ορμονική ισορροπία

Μαγιά και ευαισθησίες στη γλουτένη

Δε θα πρέπει να συγχέουμε τη μαγιά με τη γλουτένη. Η πρωτεΐνη που λέγεται γλουτένη υπάρχει εκ φύσεως στους δημητριακούς καρπούς, όπως το σιτάρι, το κριθάρι, τη σίκαλη, την όλυρα, κλπ. Επομένως η προέλευση της γλουτένης είναι φυτική και όχι μικροβιολογική. Από την άλλη, όταν παράγουμε τη μαγιά το θρεπτικό υπόστρωμα που χρησιμοποιούμε για την ανάπτυξη της δεν περιέχει γλουτένη. Όλα τα παραπάνω συγκλίνουν στο ότι η μαγιά δεν εγκυμονεί τον κίνδυνο να μεταφέρει γλουτένη στους καταναλωτές που έχουν δυσανεξία ή κάποια άλλη μορφή ευαισθησίας σε αυτή.



Αργότερα, το ψωμί είναι συχνά η πρώτη αγορά που ένα παιδί κάνει μόνο του. Το ψωμί, πολύ νωρίς, ταυτίζεται με την έννοια της ασφάλειας. Αφήνοντας το μωρό να το πιάσει, μαρτυρεί κάποια εμπιστοσύνη η οποία επαναλαμβάνεται μερικά χρόνια μετά με την πρώτη αγορά του. Η παρουσία του ψωμιού είναι η εγγύηση ότι έχουμε χορτάσει. Το σάντουιτς στο σακίδιο, δίνει στο παιδί μία διάσταση αυτονομίας. Το πρώτο γεύμα έξω από το σπίτι, με άλλους και χωρίς τους γονείς, γίνεται συχνά με το ψωμί.

Σε αυτές τις σημαντικές έννοιες, έρχεται να προστεθεί η κεντρική διάσταση του μοιράσματος που υπογραμμίζει τη σχέση του ψωμιού με τον άνθρωπο σε όλη τη ζωή του. Και είναι το μοίρασμα αυτονόητο. Το ψωμί κόβεται για να μπορεί να μοιραστεί εύκολα. Πιο συχνά, τοποθετείται στο τραπέζι και ένα κομμάτι ψωμί δεν δαγκώνεται απ' ευθείας για να μην "πάει στράφι" και να μπορέσουμε πιθανά να το μοιραστούμε ξανά.

Το ψωμί είναι ζωντανό και κινείται με την κοινωνία μέσα στην οποία καταναλώνεται. Ορισμένοι θεωρούν

ότι δεν υφίσταται πραγματικό γεύμα χωρίς ψωμί και άλλοι ενδιαφέρονται περισσότερο για την θρεπτική του αξία παρά σαν τροφή αυτή καθ'αυτή. Για αυτούς τους τελευταίους, η παρουσία του ψωμιού στο τραπέζι του παιδιού, υπόκειται σε ένα σύνολο αυστηρών διατροφικών κανόνων που ωθεί ορισμένους γονείς να ζητούν να μην υπάρχει ψωμί στο μεσημεριανό

γεύμα του σχολείου όταν υπάρχει ήδη αμυλώδης τροφή στο πιάτο.

Ωστόσο, επιθυμούν να προσφέρεται στο κολατσιό διότι είναι καλύτερο από ένα μπισκότο.

Το ψωμί συμβάλλει στην διατροφική και κοινωνική εκμάθηση.

Συνταγές

Μοναδικές Συνταγές Lesaffre Hellas



ΨΩΜΑΚΙ ΜΙΣΟΦΕΓΓΑΡΟ

Υλικά Ποσότητα

Αλεύρι τύπου 55%:	2kg.
ΣΥΝΟΛΟ ΑΛΕΥΡΩΝ:	2 kg.
Μαγιά νωπή Μπλε Χελιδόνη:	40gr.
Αλάτι:	36gr.
Υγρό προζύμι ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ:	120gr.
Νερό:	1,24kg.
Magimix Χωριάτικο:	20gr.
Ελαιόλαδο:	40gr.
Μετά το τέλος του ζυμώματος προσθέτουμε τα παρακάτω υλικά & ζυμώνουμε για 1 λεπτό στην αργή ταχύτητα.	
Λιαστή ντομάτα:	300gr.
Σαλάμι αέρος σε κύβους:	600gr.
ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΡΟΥΣ:	4,396kg.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζύμη

- Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί στο ταχυζυμωτήριο 4λεπτά στην αργή ταχύτητα και 6 λεπτά στη γρήγορη ταχύτητα.
- Προσθέτουμε τη λιαστή ντομάτα και το σαλάμι αέρος.
- Θερμοκρασία βάσης 60°C.
- Θερμοκρασία ζύμης: 26°C.
- Διάρκεια ξεκούραση ζύμης: 15 λεπτά, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος 24°C.
- Κόβουμε σε τεμάχια βάρους: 100gr.
- Ξεκούραση μετά το κόψιμο 5 λεπτά.
- Πλάθουμε σε σχήμα μικρό πέταλο.
- Τοποθετούμε σε λαμαρίνες.
- Στόφα: Θερμοκρασία: 33°C, Σχετική Υγρασία: 75%, Χρόνος: 45 λεπτά
- Ψήσιμο: Θερμοκρασία: 230°C, Χρόνος : 20-22 λεπτά.

*ΥΓΡΟ ΠΡΟΖΥΜΙ ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ. Το μοναδικό προζύμι με αλεύρι ελληνικού σιταριού ολικής, από τη Θεσσαλία, αλεσμένο σε πετρόμυλο. Προσφέρει όλα τα αρωματικά και γευστικά χαρακτηριστικά του σκληρού σιταριού που είναι συνυφασμένα με την παράδοση μας. Για να δώσετε στους πελάτες σας ψωμιά & αρτοσκευάσματα που ξυπνάμε μνήμες από γεύσεις των παιδικών τους χρόνων.

Η διατροφή, γενικότερα, και το ψωμί, ειδικότερα, έχουν βοηθήσει και βοηθούν ακόμα γενιές παιδιών να γίνουν ότι είναι...

Το ψωμί είναι πηγή ενέργειας γιατί συνεισφέρει σύνθετους υδατάνθρακες που είναι το "καύσιμο" που χρειάζεται ο οργανισμός καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η κατανάλωση ψωμιού επιτρέπει επίσης τη συμπλήρωση της διατροφής με πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, με βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Το ψωμί είναι μέρος των "ουσιωδών" της διατροφής.

Η έλλειψη η αμέλεια αυτών των "ουσιωδών", οδηγεί στο τσιμπολόγημα, στο περιττό και στη μεγαλύτερη κατανάλωση ζάχαρης και λιπαρών.

Η κατανάλωση του ψωμιού μας επιτρέπει να καθίσουμε γύρω από ένα τραπέζι, να φάμε μαζί, οικογενειακά και είναι προτιμότερο από το να φάμε γρήγορα ένα μπισκότο πηγαίνοντας στο δωμάτιό μας η φεύγοντας για τη δουλειά.

Μη ξεχνάμε τη σημασία του κολατσιού που συχνά θεωρείται ένα όχι απαραίτητο γεύμα από τους γονείς. Είναι μία εξαιρετική σκυτάλη μεταξύ του γεύματος και του δείπνου στο οποίο χρειάζεται να φάμε ψωμί, που είναι φτωχό σε λιπαρά και ζάχαρη, αλλά πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, χρήσιμα για τον οργανισμό.

Τέλος, το ψωμί είναι ένα εξαιρετο μέσο για να μαθαίνουν τα παιδιά νέες γεύσεις και τρώγοντάς το να αποκτούν μία σχετική αυτονομία.

Συνταγές

Μοναδικές Συνταγές Lesaffre Hellas



ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣ/ΚΗΣ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

Υλικά Ποσότητα

Αλεύρι χωριάτικο τύπου Μ:	450gr.
Αλεύρι 70% δυνατό:	2,550kg.
ΣΥΝΟΛΟ ΑΛΕΥΡΩΝ:	3kg.
Αλάτι:	54gr.
Ζάχαρη:	180gr.
Μέλι:	120gr.
Μαγιά νωπή Χρυσό Χελιδόνη:	90gr.
Magimix Relax:	30gr.
Ταχίνι:	150gr.
Νερό:	1,800kg.
Ελαιόλαδο:	60gr.
Υγρό προζύμι Livendo AF76L:	152gr.
ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΡΟΥΣ:	5,634kg.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί στο ταχυζυμωτήριο 3 λεπτά στην αργή ταχύτητα και 6 λεπτά στη γρήγορη ταχύτητα.
- Θερμοκρασία βάσης 60°C.
- Θερμοκρασία ζύμης: 26°C.
- Διάρκεια ξεκούραση ζύμης: 10 λεπτά, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος 24°C.
- Κόβουμε σε τεμάχια βάρους: 80gr.
- Ξεκούραση μετά το κόψιμο 5 λεπτά.
- Πλάθουμε κουλούρι.
- Τοποθετούμε σε λαμαρίνες.
- Στόφα: Θερμοκρασία: 33°C, Σχετική Υγρασία: 75%, Χρόνος: 40 λεπτά
- Ψήσιμο: Θερμοκρασία : 230°C, Ατμός: 200 ml. Χρόνος: 20 λεπτά.