



Από τα αρχαία χρόνια  
έως την μετάβαση της  
βιομηχανικής εποχής  
μέχρι τα Artisanal  
αρτοποιεία του σήμερα.

σελ. 2

Τα πιο  
εντυπωσιακά  
Ρεκόρ Γκίνες  
γύρω από το ψωμί

σελ. 4

Η Εξέλιξη των  
Προτιμήσεων στο Ψωμί  
Τάσεις και Ευκαιρίες  
για τους Αρτοποιούς

σελ. 8

# ΑΠΟ ΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΩΣ ΤΗΝ ΜΕΤΑΒΑΣΗ Της βιομηχανικής εποχής μέχρι τα Artisanal αρτοποιεία του σήμερα

Άρθρο: Απόστολος Σιδηρόπουλος  
Τεχνικός Σύμβουλος Αρτοποιίας LESAFFRE ΕΛΛΑΣ



Η εξέλιξη της ανθρωπότητας, όπως και η ανάπτυξη των πολιτισμών έχουν σημαντική σύνδεση σε βάθος με την ιστορία του ψωμιού. Από την προϊστορική μετάβαση της τροφосυλλογής και του κυνηγιού· στην γεωργία (αγροτική επανάσταση), τις κοινωνικές αλλαγές και τις τεχνολογικές εξελίξεις του σήμερα, το ψωμί υπάρχει σαν ακρογωνιαίος λίθος στην διατροφή του ανθρώπου.

### Αρχαία Αίγυπτος: 3000-300 π.Χ

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ήταν ο πρώτος λαός που ξεκίνησε να κάνει χρήση των δημητριακών όπως το σιτάρι και το κριθάρι ώστε να παρασκευάσουν ψωμί. Τα ψωμιά των Αιγυπτίων ήταν επίπεδα μέχρι που δίχως να έχουν τα τεχνολογικά μέσα και την τεχνογνωσία που υπάρχει σήμερα, ανακάλυψαν πως να δημιουργούν ζύμωση στο αλεύρι και να κάνουν το ψωμί να φουσκώσει και έτσι να έχουμε την υφή και την όψη που γνωρίζουμε σήμερα.

### Αρχαία Ελλάδα: 7<sup>ος</sup> Αιώνας π.Χ

Οι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που ανέπτυξαν νέες τεχνικές στον άρτο, εκμεταλλευόμενοι τις εξελίξεις των Αιγυπτίων. Ήταν οι πρώτοι που έκαναν χρήση ελαίων και μυρωδικών στα ψωμιά τους δίνοντάς τους ένα μοναδικό χαρακτήρα. Όπως αναφέρει ο Ηρόδοτος υπήρχαν εξειδικευμένοι αρτοποιοί στις πόλεις που έφτιαχναν ποικιλία ψωμιών τόσο επίπεδα όσο και κάποια φουσκωμένα.

### Αρχαία Ρώμη: 1<sup>ος</sup> π.Χ - 4<sup>ος</sup> Αιώνας μ.Χ

Οι Ρωμαίοι ήταν αυτοί που επινόησαν τον "μύλο" με σκοπό να αλέθουν τους δημητριακούς καρπούς. Εισήγαγαν την μαζική παραγωγή του άρτου, διότι ήταν το βασικό τους διατροφικό στοιχείο και ανέπτυξαν νέους τρόπους και τεχνικές όπως να αναμειγνύουν διαφορετικούς τύπους αλεύρων για την γευστική βελτίωση. Η παραγωγή του άρτου πλέον ήταν τόσο σημαντική που υπήρξαν νόμοι οι οποίοι καθόριζαν την τιμή του.

### Μεσαίωνας: 5<sup>ος</sup> - 15<sup>ος</sup> Αιώνας

Έχουν δημιουργηθεί κοινωνικές τάξεις και οι φτωχοί τρώνε ψωμί από κριθάρι και σίκαλη. Μόνο οι πλούσιοι μπορούσαν να καταναλώσουν σταρένιο ψωμί. Οι φούρνοι της εποχής οργανωνόντουσαν όλο και περισσότερο. Το ψωμί παρέμεινε ο πιο βασικός διατροφικός πυλώνας και σε αυτή την μακρά περίοδο.



### Αναγέννηση και Νέοι χρόνοι: 16<sup>ος</sup> - 19<sup>ος</sup> Αιώνας

Η χρήση του αλεύρου από Σιτάρι επεκτάθηκε παντού και έγινε ανάπτυξη με ψωμιά εκλεπτυσμένα. Βοήθησε πολύ η τεχνολογία και η εξέλιξη στην εκμετάλλευση της θερμότητας από ξύλο σε νέου τύπου ξυλόφουρνους. Η μαγιά έγινε διαδομένη και αποτέλεσε τον προθάλαμο για την βιομηχανική επανάσταση του 19ου αιώνα που επέτρεψε την ευρεία και μαζική διάθεση του ψωμιού στους πληθυσμούς των χωρών.

### Νέα εποχή: 20<sup>ος</sup> αιώνας

Έχουμε πλέον μεγάλη ποικιλία ψωμιών από κλασικά μέχρι και ψωμιά με super foods. Εξαιρετικά μεγάλη είναι και η γκάμα των αλεύρων και των Ά υλών που έχουμε στην διάθεση μας ώστε να παράγουμε όποιο ψωμί έρθει στην φαντασία του κάθε αρτοποιού. Οι τεχνολογικές εξελίξεις είναι αλματώδεις τόσο σε στην τεχνολογία των τροφίμων με εξειδικευμένα συστατικά αρτοποιίας όσο και σε μηχανολογικό εξοπλισμό. Το ψωμί έχει συνδέσει τους ανθρώπους με την γη και την εξέλιξη της ζωής τους. Με διαφορετικότητα από πολιτισμό σε πολιτισμό και προσαρμοζόμενο στις κουλτούρες και τις ανάγκες των ανθρώπων σε κάθε γωνιά του πλανήτη, είναι από τους πιο σημαντικούς μας συνοδοιπόρους στη εξέλιξη μας. Είναι ένα παγκόσμια ιστορικό φαινόμενο που με σεβασμό στην ιστορία του και με την απαιτούμενη προσοχή του πλανήτη, θα συνεχίσουμε να το απολαμβάνουμε.

# Τα πιο εντυπωσιακά Ρεκόρ Γκίνες γύρω από το ψωμί

Το ψωμί αποτελεί βασικό στοιχείο της ανθρώπινης διατροφής εδώ και χιλιάδες χρόνια, συμβολίζοντας τη ζωή, την παράδοση και την κοινότητα. Δεν είναι, λοιπόν, περίεργο που οι αρτοποιοί σε όλο τον κόσμο έχουν καταφέρει να καταγράψουν εντυπωσιακά ρεκόρ στο βιβλίο των Ρεκόρ Γκίνες, δημιουργώντας αληθινά γαστρονομικά θαύματα.



Από το μεγαλύτερο καρβέλι μέχρι τη μακρύτερη μπαγκέτα, ας δούμε μερικά από τα πιο αξιολογημένα επιτεύγματα στον κόσμο του ψωμιού.

## Το μεγαλύτερο καρβέλι ψωμί

Το ρεκόρ για το μεγαλύτερο καρβέλι ψωμί καταγράφηκε το 2008 στο São Paulo της Βραζιλίας. Το ψωμί ζύγιζε περίπου 1.571 κιλά και δημιουργήθηκε ως μέρος μιας τοπικής γιορτής. Το τεράστιο καρβέλι ψήθηκε σε έναν ειδικά διαμορφωμένο φούρνο και κόπηκε σε χιλιάδες μερίδες, οι οποίες διανεμήθηκαν σε κοινωφελή ιδρύματα.

## Η μακρύτερη μπαγκέτα

Η Γαλλία, η πατρίδα της περίφημης μπαγκέτας, κατέχει το ρεκόρ για τη μακρύτερη μπαγκέτα στον κόσμο. Στις 11 Νοεμβρίου 2022, αρτοποιοί στο Παρίσι κατάφεραν να δημιουργήσουν μια μπαγκέτα μήκους 140,53 μέτρων. Χρειάστηκαν ώρες προετοιμασίας, ειδικός φούρνος και άριστος συγχρονισμός για να επιτευχθεί αυτό το ρεκόρ. Μόλις ολοκληρώθηκε, η γιγαντιαία μπαγκέτα μοιράστηκε σε μικρότερες μερίδες και προσφέρθηκε στο κοινό.



### Το μεγαλύτερο μωσαϊκό από ψωμί

Το Μεξικό κατέχει το ρεκόρ για το μεγαλύτερο μωσαϊκό από ψωμί, το οποίο δημιουργήθηκε το 2018 στην πολιτεία Πουέμπλα. Χρησιμοποιήθηκαν πάνω από 20.000 καρβέλια ψωμί, τα οποία τοποθετήθηκαν προσεκτικά για να σχηματίσουν μια εντυπωσιακή εικόνα της «La Catrina», του εμβληματικού συμβόλου της Ημέρας των Νεκρών. Το μωσαϊκό κάλυψε μια επιφάνεια 2.222 τετραγωνικών μέτρων και αποτέλεσε ένα φαντασμαγορικό θέαμα.



### Το πιο ακριβό ψωμάκι για μπέργκερ

Το ψωμί δεν καταρρίπτει ρεκόρ μόνο στο μέγεθος, αλλά και στην πολυτέλεια! Το 2021, σε ένα εστιατόριο στην Ολλανδία, δημιουργήθηκε το πιο ακριβό ψωμάκι για μπέργκερ, το οποίο καλύφθηκε με φύλλα χρυσού και κόστιζε πάνω από 5.000 ευρώ. Συνδυάστηκε με εκλεκτά υλικά, όπως χαβιάρι, βοδινό Wagyu και μαύρη τρούφα, κάνοντας το μπέργκερ μια πραγματική γαστρονομική εμπειρία.



### Το μεγαλύτερο κουλούρι Θεσσαλονίκης

Στις 19 Οκτωβρίου 2014, στη Θεσσαλονίκη, δημιουργήθηκε ένα γιγάντιο κουλούρι Θεσσαλονίκης με περίμετρο περίπου 165 μέτρων, το οποίο «αγκάλιασε» τον Λευκό Πύργο, με στόχο να καταγραφεί στο βιβλίο των Ρεκόρ Γκίνες. Για την παρασκευή του χρησιμοποιήθηκαν 700 κιλά αλεύρι και 250 κιλά σουσάμι. Το κουλούρι αποτελούνταν από περίπου 250 κομμάτια, τα οποία ψήθηκαν ξεχωριστά και στη συνέχεια συναρμολογήθηκαν με τη χρήση γλάσου ως συγκολλητικής ουσίας.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Δήμου Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο του Thessaloniki Food Festival, και στόχευε στην ανάδειξη του κουλουριού Θεσσαλονίκης ως παραδοσιακού εδέσματος της πόλης. Μετά την ολοκλήρωση της κατασκευής, το γιγαντιό κουλούρι καταναλώθηκε σε σύντομο χρονικό διάστημα από τους παρευρισκόμενους πολίτες και τουρίστες.

### Όταν το ψωμί γίνεται... ιστορία

Αυτά τα ρεκόρ δείχνουν ότι το ψωμί δεν είναι απλώς μια βασική τροφή, αλλά και ένα σύμβολο δημιουργικότητας, καινοτομίας και συνεργασίας. Από τη Βραζιλία μέχρι τη Γαλλία και το Μεξικό, οι αρτοποιοί συνεχίζουν να σπάνε τα όρια και να καταγράφουν την ιστορία... ένα καρβέλι τη φορά!



# Πρόγραμμα Επιβράβευσης Lesaffre

- 1) Κατεβάστε το **Lesaffre App**
- 2) Σκανάρετε μέσω της εφαρμογής το **QR code** που είναι στο κιβώτιο
- 3) Κερδίστε πόντους και αποκτήστε τα **δώρα** που σας ενδιαφέρουν



**Συνδεθείτε τώρα**  
Εύκολα και Απλά και Ζήστε την Εμπειρία



Θέλοντας να επιβραβεύσουμε την εμπιστοσύνη που δείχνεις στα προϊόντα μας, σχεδιάσαμε ένα νέο πρόγραμμα επιβράβευσης πρωτοποριακό για τον κλάδο μας, στο οποίο μέρος των αγορών σας επιστρέφεται σε εσάς μέσω δώρων. Σκανάρετε τους κωδικούς των προϊόντων που αγοράζετε, συλλέξτε πόντους και επιλέξτε τα δώρα που σας ενδιαφέρουν από τον κατάλόγό μας.

Η διαδικασία αυτή γίνεται μέσω της εφαρμογής **Lesaffre app**, όπου εκεί θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες τόσο για τα προβλήματα στην παραγωγική διαδικασία όσο και επαγγελματικές συνταγές που ολοκληρώνουν την γκάμα προϊόντων της αρτοθήκης σας. Κατεβάστε τώρα την εφαρμογή **Lesaffre app** για να αποκτήσετε όλα τα πλεονεκτήματα του προγράμματος επιβράβευσης.

## Οδηγίες εγκατάστασης και σκαναρίσματος προϊόντων

# 1

### Βήμα

Κατεβάστε την Εφαρμογή



Μπείτε στο **Google play store** ή στο **App store**, αναζητήστε την εφαρμογή **Lesaffre** και εγκαταστήστε την στο κινητό σας.

# 2

### Βήμα

Σκανάρετε τα προϊόντα



Πατήστε σκανάρετε τώρα και στη συνέχεια κάντε αποδοχή της χρήσης κάμερας και σκανάρετε το QR.

# 3

### Βήμα

Κερδίστε Πόντους



Μαζέψτε πόντους και κερδίστε απίθανα δώρα!!!

Πάνω από 350 δώρα  
σας περιμένουν  
να τα αποκτήσετε.



## Πλάθουμε το Μέλλον

Προστατεύουμε το περιβάλλον



### LESAFFRE ΕΛΛΑΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΑΕΒΕ

10° 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



## Παγκόσμιος ηγέτης στη ζύμωση και για τα γλυκά ζυμάρια!



### I'hirondelle I'hirondelle Χρυσό Χελιδόνι

#### Νωπή μαγιά Χρυσό Χελιδόνι

- Ειδική για γλυκά ζυμάρια που περιέχουν σάκχαρο σε ποσοστό μεγαλύτερο από 8%.
- Εκμεταλλεύεται και τρέφεται από τα σάκχαρα των αλεύρων
- Ιδανική για τσουρέκια, μπριός, πανετόνε και όλες τις γλυκιές ζύμες
- Αμετάβλητη ζυμωτική ικανότητα μέχρι και τη λήξη της
- Προσφέρει σταθερότητα στο τελικό προϊόν

### LeVain Blé Dur (LVBD)

#### Ενεργό, έτοιμο προς χρήση υγρό προζύμι

Προσδίδει ήπια οξύτητα και είναι ιδανικό για προϊόντα που περιέχουν υψηλά ποσοστά ζάχαρης και λιπαρών όπως τα τσουρέκια, μπριός, κρουασάν κλπ. αλλά και για προζυμμένα ψωμιά ήπιας οξύτητας.

**ΣΚΛΗΡΟ ΣΙΤΑΡΙ / DURUM WHEAT** ΕΤΟΙΜΟ ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΗ

✓ Για τσουρέκια και όλα τα γλυκά ζυμάρια.  
✓ Δίκο σίταρο από υγρό και τα φάρμακα.  
Μειώνει τη διασπορά σπόρων και την αντί της σήψης.

**ΥΓΡΟ ΖΩΝΤΑΝΟ ΠΡΟΖΥΜΙ ΑΠΟ ΣΚΛΗΡΟ ΣΙΤΑΡΙ**

**ΟΜΙΛΕΣ ΚΡΗΣΗΣ**  
Συμπληρωματικό προϊόν που περιέχει 7-10% υγρό αλεύρι.  
Αντικαθιστά με τη διαδικασία παρασκευής και τη συνήθη σκευασία.  
Το ενεργό LeVain Blé Dur είναι ζυμωτικό υγρό προϊόν.  
Οι πρώτες 10 μέρες της ζωής του κερδίζει την αποστήλαση της επιβλαβής αποκαρμινοποίησης και ζυμώσεων.  
Επισημαίνεται σκευασμένο, απαλλαγμένο από ζύμωση.

**ΣΥΣΤΑΤΑ**  
Υγρό αλεύρι σκληρού σίταρου, Άμυλο, Σαββατομαρσίτης, κίμακο, Ενζύμιο, Βασίλειο και ζύμη προζύμιου.  
Περιέχει φάρμακα.

**ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ**  
Το LIVENDO - LeVain Blé Dur είναι ζυμωτικό προϊόν. Να αποθηκεύεται μεταξύ 2°C και 4°C. Να αποθηκεύεται σε κλειστό δοχείο.  
Αντικαθιστά από προζύμι που είναι άφρο, σκληρό, Β2, σκευασμένο.  
Αποκλείει κάθε προκαρμινοποίηση από κάθε ζύμωση.  
Προϊόν για επαγγελματική χρήση - φέρτε το ταχυτά.

Παρασκευάζεται στην Ελλάδα από τον **LESAFFRE FERMENTATION FRANCE** Εταιρεία στην Ελλάδα από την **LESAFFRE**

**LESAFFRE ΕΛΛΑΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΑΕΒΕ**  
10ο χλμ Αττικής Οδού • 19300 Ασπρόπυργος  
T: 210 4835387 • F: 210 5580240 • email: lesaffrehellas@lesaffre.com  
www.lesaffre.gr

Καθαρό βάρους **5kg**

LESAFFRE ΕΛΛΑΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΑΕΒΕ

10ο χλμ Αττικής Οδού, Θέση Αραιές Βελανιδιές, 19300 Ασπρόπυργος | T: 210 4835387,  
210 5580240, F: 210 4835387 | e-mail: lesaffrehellas@lesaffre.com | www.lesaffre.gr

Find Us On



## Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΩΝ ΣΤΟ ΨΩΜΙ

# Τάσεις και Ευκαιρίες για τους Αρτοποιούς

**Γεωργία Ζάχου**  
Marketing Consultant

### Περίληψη

Ο κλάδος της αρτοποιίας βρίσκεται σε μια εποχή μετασχηματισμού, όπου οι καταναλωτικές συνήθειες και προτιμήσεις αλλάζουν και οι απαιτήσεις για προϊόντα υψηλής ποιότητας αυξάνονται. Οι παραδοσιακοί φούρνοι, αν και διατηρούν την αυθεντικότητα και τη φρεσκάδα των προϊόντων τους, καλούνται να προσαρμοστούν στις νέες ανάγκες των καταναλωτών, προκειμένου να διατηρήσουν την ανταγωνιστικότητά τους.

Παρατηρείται μια αυξανόμενη προτίμηση στο ψωμί ολικής άλεσης σε σχέση με το λευκό, καθώς οι καταναλωτές αναζητούν πιο υγιεινές επιλογές. Το ψωμί του τοστ είναι το πιο δημοφιλές είδος, κυρίως λόγω της ευκολίας, της δυνατότητας συντήρησής του για πολλές ημέρες και της ευκολίας στον έλεγχο των θερμίδων, καθώς οι φέτες είναι σταθερού μεγέθους.

Οι νέοι δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για πιο φυσικά και ποιοτικά προϊόντα και δεν επηρεάζονται από την τιμή. Η κατανάλωση ψωμιού διαφέρει ανάλογα με το στάδιο του κύκλου

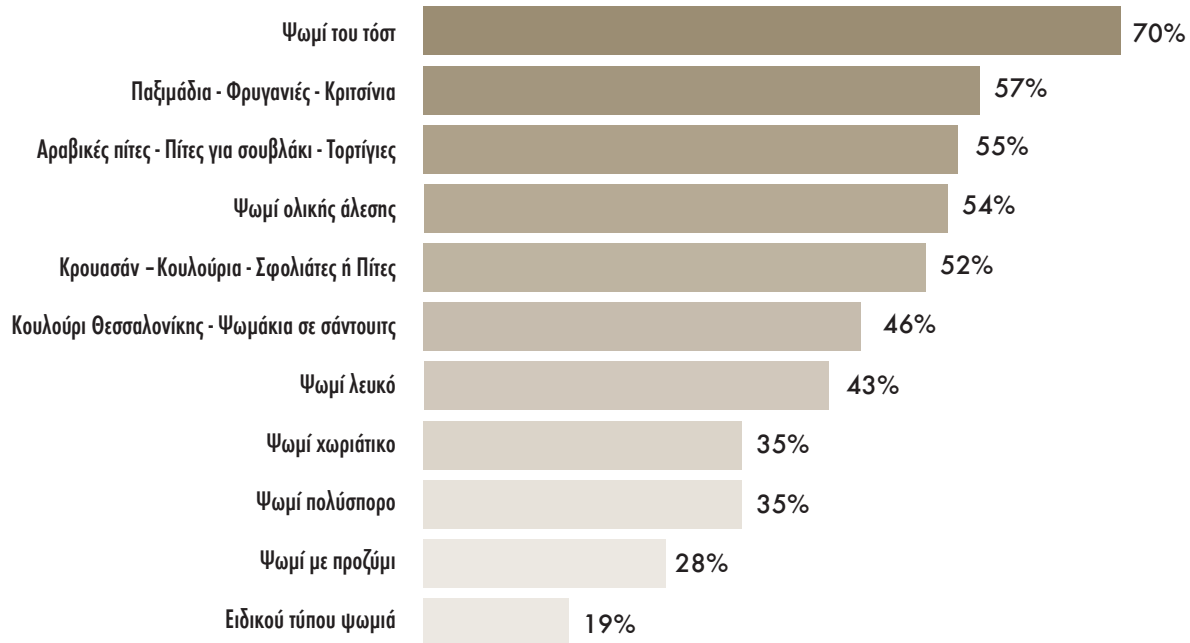
ζωής της οικογένειας. Οι αρτοποιοί έχουν μια μοναδική ευκαιρία να προσαρμοστούν στις νέες ανάγκες των καταναλωτών, προσφέροντας νέα προϊόντα και διαφοροποιημένες υπηρεσίες.

### Εισαγωγή

Το ψωμί αποτελεί βασικό στοιχείο της ελληνικής διατροφής, αλλά οι προτιμήσεις των καταναλωτών έχουν εξελιχθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, οι διατροφικές τάσεις και η ανάγκη για ευκολία επηρεάζουν τις επιλογές των καταναλωτών, δημιουργώντας νέες προκλήσεις και ευκαιρίες για τους αρτοποιούς. Σε αυτό το άρθρο, εξετάζουμε τις βασικές τάσεις που προκύπτουν από την πανελλήνια έρευνα που διεξήγαγε η εταιρεία **Lesaffre** προκειμένου να κατανοήσει καλύτερα τις καταναλωτικές συνήθειες και προτιμήσεις των νέων, αναφορικά με το ψωμί. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν σημαντικά διαφοροποιημένες τάσεις και σημαντικές προκλήσεις για την ελληνική αρτοποιία.



## Ποια αρτοσκευάσματα αγοράσατε τον τελευταίο μήνα; (Πολλαπλές απαντήσεις \*)



\* Αποτελέσματα που αφορούν σε πολλαπλές απαντήσεις δεν αθροίζονται στο 100

### Νέες Προτιμήσεις και Καταναλωτικές Τάσεις

Ο κλάδος της αρτοποιίας διανύει μια περίοδο μετασχηματισμού, καθώς οι καταναλωτικές συνήθειες εξελίσσονται, η ζήτηση για προϊόντα υψηλής ποιότητας αυξάνεται, ενώ ταυτόχρονα οι απαιτήσεις των νέων από τον φούρνο αλλάζουν. Οι καταναλωτές στρέφονται προς προϊόντα με υψηλή διατροφική αξία, αναζητώντας λύσεις που συνδυάζουν υγεία και ευκολία. Η ζήτηση για το ψωμί του τόστ, τα αρτοσκευάσματα όπως παξιμάδια, φρυγανιές και κριτσίνια, αυξάνεται λόγω της πρακτικότητάς τους. Επίσης κερδίζει έδαφος η ζήτηση για αραβικές πίτες και οι τορτίγιες λόγω της ευκολίας και της σύνδεσής τους με το street food.

Η αντίληψη ότι το ψωμί «παχαίνει» αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις του κλάδου. Οι νεότεροι καταναλωτές τείνουν να περιορίζουν την κατανάλωση ψωμιού, εκτός αν τους προσφέρει προστιθέμενη διατροφική αξία, όπως υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Οι φούρνοι, ενώ εξακολουθούν να έχουν το πλεονέκτημα της φρεσκάδας και της ποιότητας, έρχονται αντιμέτωποι με την ευκολία που προσφέρουν τα super market. Το 45% των καταναλωτών δηλώνει ότι δεν έχει χρόνο να επισκεφθεί έναν φούρνο, γεγονός που ενισχύει τη σημασία της καινοτομίας στον χώρο της αρτοποιίας και της ανάγκης για προσαρμογή στις νέες απαιτήσεις, προκειμένου να παραμείνει ανταγωνιστική.

### Η Στροφή προς το Ψωμί Ολικής Άλεσης

Το ψωμί ολικής άλεσης κερδίζει έδαφος έναντι του λευκού ψωμιού. Σύμφωνα με την έρευνα, **54% των καταναλωτών προτιμούν ψωμί ολικής άλεσης**, ενώ το λευκό ψωμί καταγράφει χαμηλότερη ζήτηση (43%). Η αυξανόμενη ευαισθητοποίηση γύρω από τη διατροφή και τα οφέλη των φυτικών ινών συμβάλλουν στην άνοδο αυτής της κατηγορίας. Επιπλέον, τα ειδικά ψωμιά, όπως τα πολύσπορα και τα ψωμιά με προζύμι, παρουσιάζουν σταθερή προτίμηση, καθώς θεωρούνται πιο υγιεινές επιλογές.

### Ψωμί του Τοστ:

#### Ο Απόλυτος Κυρίαρχος

Το ψωμί του τοστ αποτελεί το πιο δημοφιλές είδος ψωμιού, με το **70% των καταναλωτών να το επιλέγουν**. Οι βασικοί λόγοι είναι η πρακτικότητα και η ευκολία στη συντήρηση. Το ψωμί του τοστ αγοράζεται κυρίως από super market, θεωρείται πιο βολικό λόγω της μακράς διάρκειας ζωής του, της τυποποίησης στη συσκευασία του (precut), και της ευκολίας στον έλεγχο των θερμίδων, καθώς οι φέτες είναι σταθερού μεγέθους.

Παρόλο που πολλοί καταναλωτές αναγνωρίζουν ότι έχει συντηρητικά και δεν είναι τόσο υγιεινό όσο το φρέσκο ψωμί του φούρνου, παραμένει βασική επιλογή, ειδικά για το πρωινό και τα σνακ.

#### Τα Κριτήρια Επιλογής Ψωμιού

Οι καταναλωτές επιλέγουν ψωμί με βάση την ποιότητα, τη φρεσκάδα και τη γεύση. Όσον αφορά το ψωμί του φούρνου, τα τρία βασικά κριτήρια είναι:



1. Φρεσκάδα (63%)



2. Ποιότητα (61%)



3. Γεύση (59%)

Αντίστοιχα, για το ψωμί του τοστ που αγοράζεται από σούπερ μάρκετ, οι αγοραστές λαμβάνουν υπόψη:



1. Ποικιλία προϊόντων (48%)



2. Απόσταση/ευκολία αγοράς (44%)



3. Γεύση (41%)



4. Φρεσκάδα (36%)

Ένα ενδιαφέρον εύρημα της έρευνας είναι ότι **οι νέοι δεν ενδιαφέρονται για την τιμή του ψωμιού, αλλά κυρίως για την ποιότητά του**. Αυτό σημαίνει ότι οι αρτοποιοί μπορούν να επενδύσουν σε ανώτερα ποιοτικά προϊόντα, χωρίς να ανησυχούν υπερβολικά για το κόστος, εφόσον προσφέρουν διαφοροποιημένη αξία και να δημιουργήσουν προϊόντα που συνδυάζουν τη φρεσκάδα του φούρνου με την πρακτικότητα του τυποποιημένου ψωμιού.

Επιπλέον, οι νεότερες γενιές αναζητούν κάτι περισσότερο από ένα σημείο αγοράς ψωμιού. Θέλουν εμπειρίες, ένα φούρνο που θα τους προσφέρει καφέ, σάντουιτς, brunch και άλλες σύγχρονες επιλογές. Αυτή η ανάγκη για διαφοροποίηση μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική ευκαιρία ανάπτυξης για τους επαγγελματίες του κλάδου.

#### Η Κατανάλωση Ψωμιού στα Διαφορετικά Στάδια της Οικογένειας

Η έρευνα δείχνει ότι η κατανάλωση ψωμιού επηρεάζεται από τη σύνθεση του νοικοκυριού:

- **Άτομα που ζουν μόνο τους** καταναλώνουν λιγότερο ψωμί και βασίζονται κυρίως σε ψωμί τοστ
- **Ζευγάρια χωρίς παιδιά** αγοράζουν ψωμί από το φούρνο 1 φορά την εβδομάδα, όταν αυτό συνδυάζεται με το φαγητό (π.χ. λαδερά) ενώ υπάρχει και ψωμί του τοστ στο ψυγείο
- **Οικογένειες με παιδιά** καταναλώνουν περισσότερο ψωμί, δίνοντας έμφαση στις πιο υγιεινές επιλογές (μαύρο, πολύσπορο, με προζύμι)

#### Οι Μελλοντικές Προτιμήσεις των Νέων

Οι νέοι καταναλωτές τείνουν να απομακρύνονται από το ψωμί ή να το καταναλώνουν με μέτρο, καθώς το θεωρούν πηγή «άχρηστων θερμίδων». Ωστόσο, εκφράζουν ενδιαφέρον για πιο υγιεινές επιλογές, όπως ψωμί χωρίς συντηρητικά, με λιγότερα επεξεργασμένα συστατικά και καλύτερο διατροφικό προφίλ, ενημέρωση για τα συστατικά και τη διατροφική αξία που προσφέρει το κάθε προϊόν.

Οι αρτοποιοί πρέπει να προσαρμόσουν τα προϊόντα τους για να προσελκύσουν αυτήν την κατηγορία καταναλωτών.

# Τμηματοποίηση κατανάλωσης με βάση τον κύκλο ζωής οικογένειας



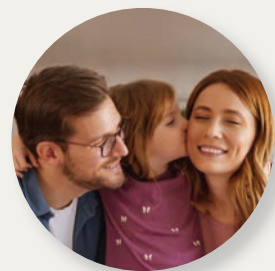
## Μένω μόνος:

- Συνήθως σπάνια μαγειρεύουν & σπάνια αγοράζουν ψωμί
- Μία στις 15 μέρες
- Παραγγέλνουν από έξω
- Έχουν ψωμί του τοστ στο ψυγείο για κάτι γρήγορο
- Ψωμί του τοστ με προζύμι Levain Blé Dur (LVBD)
- Ψωμί σε φόρμα με προζύμι Zavrarka Classic
- Προζυμένιο Ψωμί Αγριοσίταρου σε φέτες με Crème de Levain Όλυρας (Poolish)
- Ψωμί του τοστ ολικής με προζύμι Levain Blé Dur (LVBD)



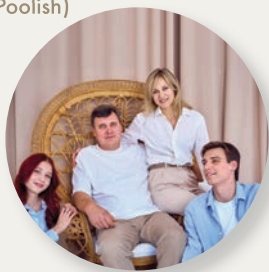
## Ζευγάρι χωρίς παιδιά:

- Μαγειρεύουν 2 φορές την εβδομάδα συνήθως στεγνά φαγητά
- Όταν μαγειρεύουν λαδερά αγοράζουν ψωμί μια φορά την εβδομάδα
- Υπάρχει ένα τοστ στο ψυγείο για κάθε ενδεχόμενο
- Ψωμί του τοστ με προζύμι Levain Blé Dur (LVBD)
- Ψωμί σε φόρμα με προζύμι Zavrarka Classic
- Ψωμί του τοστ ολικής με προζύμι Levain Blé Dur (LVBD)
- Ψωμί πολύσπορο σε φόρμα με προζύμι Zavrarka Multigrain
- Προζυμένιο Ψωμί Αγριοσίταρου σε φέτες με Crème de Levain Όλυρας (Poolish)



## Ζευγάρι με παιδιά:

- Μαγειρεύουν και δίνουν στα παιδιά ψωμί
- Υπάρχει στο σπίτι και αγοράζουν 1-2 φορές την εβδομάδα
- Μπορεί να υπάρχει και το ψυγείο ή κατάψυξη
- Υπάρχει και το τοστ
- Ψωμί του τοστ με προζύμι Levain Blé Dur (LVBD)
- Προζυμένιο Ψωμί Αγριοσίταρου σε φέτες με Crème de Levain Όλυρας (Poolish)
- Ψωμί πολύσπορο σε φόρμα με προζύμι Zavrarka Multigrain
- Προζυμένιο ζυμωτό με Crème de Levain
- Ψωμί σε φόρμα με καβουρδισμένη βύνη από προζύμι Zavrarka Βύνη
- Ζυμωτό προζυμένιο ολικής άλεσης με προζύμι Arome



## Μέση ελληνική οικογένεια με μεγαλύτερα παιδιά που μένουν στο σπίτι

- Συνήθως μαγειρεύουν & αγοράζουν ψωμί 2-3 φορές την εβδομάδα
- Έχουν ψωμί του τοστ στο ψυγείο για τα παιδιά.
- Καταναλώνουν κυρίως ψωμί αρτοποιείου
- Ψωμί του τοστ με προζύμι Levain Blé Dur (LVBD)
- Προζυμένιο Ψωμί Αγριοσίταρου σε φέτες με Crème de Levain Όλυρας (Poolish)
- Χωριάτικο με Θεσσαλικό προζύμι
- Ζυμωτό προζυμένιο ολικής άλεσης με προζύμι Arome
- Ψωμί λαμαρίνας με Θεσσαλικό προζύμι



## Οικογένεια μεγαλύτερης ηλικίας

- Συνήθως αγοράζουν ψωμί σχεδόν κάθε ημέρα
- Δεν καταναλώνουν τοστ
- Προσέχουν τη διατροφή τους
- Παραδοσιακές επιλογές
- Ψωμί πολύσπορο με προζύμι Zavrarka Multigrain
- Ψωμί λαμαρίνας με Θεσσαλικό προζύμι
- Χωριάτικο με Θεσσαλικό προζύμι
- Προζυμένιο ζυμωτό με Crème de Levain
- Ζυμωτό προζυμένιο ολικής άλεσης με προζύμι Arome



## Συμπεράσματα και Προτάσεις για Ανάπτυξη και Αύξηση Πωλήσεων

Η έρευνα υπογραμμίζει την ανάγκη για μια στρατηγική προσέγγιση από τους αρτοποιούς προκειμένου να ανταποκριθούν στις σύγχρονες καταναλωτικές απαιτήσεις και να διατηρήσουν και να ενισχύσουν τη θέση τους στην αγορά. Προτείνονται οι εξής στρατηγικές:

### 1. Καινοτομία στα Προϊόντα

- Premium Ψωμιά Υψηλής Διατροφικής Αξίας - Δημιουργία νέων προϊόντων, όπως πολύσπορο ψωμί, ψωμί με προζύμι, ψωμί χωρίς γλουτένη και ψωμί εμπλουτισμένο με πρωτεΐνες
- "Functional Bread" - Προϊόντα με προστιθέμενα διατροφικά συστατικά, όπως φυτικές ίνες, βιταμίνες και προβιοτικά
- Snack Προϊόντα Βασισμένα στο Ψωμί - Ready-to-eat σάντουιτς, κράκερ υψηλής πρωτεϊνικής αξίας και energy bars με βάση το ψωμί, τραγανά κριτσίνια υψηλής διατροφικής αξίας, maffins, προϊόντα brunch
- Πρακτικά προϊόντα - Ψωμί φόρμας-τοστ, κομμένο και συσκευασμένο σε σακούλες
- Συνεργασίες με Διατροφολόγους και Influencers - Προώθηση της διατροφικής αξίας του ψωμιού μέσα από εκπαιδευτικές καμπάνιες και συνεργασίες με ειδικούς της υγιεινής διατροφής

### 2. Βελτίωση της Εμπειρίας Αγορών

- Αναβάθμιση των Καταστημάτων - Επανασχεδιασμός των φούρνων ώστε να προσφέρουν μια ολοκληρωμένη γευστική εμπειρία, συνδυάζοντας την παραδοσιακή αρτοποιία με σύγχρονες διατροφικές τάσεις. Σύγχρονος σχεδιασμός, χώρος καφέ, προϊόντα έτοιμα για κατανάλωση
- Βελτίωση της εμπειρίας του φούρνου - Δημιουργία πιο φιλόξενου περιβάλλοντος, με καθαριότητα, αρώματα και οπτική πρόσβαση στη διαδικασία παρασκευής
- Ανάπτυξη νέων καναλιών πώλησης: Δυνατότητα online παραγγελιών και delivery για μεγαλύτερη ευκολία στους καταναλωτές

### 3. Στρατηγικές Προώθησης & Marketing

- Καμπάνια "Το Ψωμί της Νέας Εποχής" - Επανατοποθέτηση του ψωμιού ως βασικό στοιχείο της ισορροπημένης διατροφής. Συνεργασία με influencers
- Προγράμματα Loyalty για Συχνούς Πελάτες - Δημιουργία καρτών μέλους και ειδικών προσφορών για πιστούς πελάτες
- Συνεργασίες με Γυμναστήρια και Wellness Brands - Ανάπτυξη προϊόντων ειδικά σχεδιασμένων για αθλητές και όσους ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- Δυναμική Παρουσία στα Social Media (Facebook, Instagram, TikTok) - Δημιουργία περιεχομένου με συνταγές, challenges και συνεργασίες με food bloggers

Η επιτυχία ενός σύγχρονου φούρνου εξαρτάται από την ικανότητά του να προσφέρει προϊόντα που ανταποκρίνονται στις τάσεις της αγοράς. Με στρατηγικές διαφοροποίησης, καινοτομία και έξυπνο μάρκετινγκ, οι αρτοποιοί μπορούν να ενισχύσουν την παρουσία τους και να αυξήσουν την πελατεία τους.

### Lesaffre: Σύμμαχος στη Νέα Εποχή της Αρτοποιίας

Η Lesaffre, με την τεχνογνωσία της στον τομέα της ζύμης και του προζυμιού, μπορεί να σταθεί αρωγός σε αυτή τη μετάβαση, προσφέροντας λύσεις που ενισχύουν τη γεύση, την ποιότητα και τη θρεπτική αξία των προϊόντων αρτοποιίας. Οι επαγγελματίες του κλάδου καλούνται να αγκαλιάσουν την αλλαγή και να δημιουργήσουν τον φούρνο του μέλλοντος, που θα ανταποκρίνεται στις νέες ανάγκες των καταναλωτών. Με ένα ευρύ φάσμα προϊόντων για την παραγωγή διαφορετικών τύπων ψωμιού, όπως ψωμί φόρμας και τοστ, η Lesaffre αποτελεί τον ιδανικό συνεργάτη για αρτοποιούς που επιθυμούν να εξελιχθούν και να πρωταγωνιστήσουν στη νέα εποχή της αρτοποιίας.

*\*Το παρόν άρθρο αναλύει τα ευρήματα έρευνας που διεξήγαγε η εταιρεία Lesaffre, η οποία περιλάμβανε ποσοτική έρευνα σε 750 νέους ηλικίας 16-38 ετών από όλη την Ελλάδα, καθώς και ποιοτική έρευνα μέσω 8 ομάδων εστίασης (focus groups).*



## ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

### ΤΣΟΥΡΕΚΙ ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ

<b>ΖΥΜΗ</b>	<b>ΓΡ.</b>	<b>%</b>
Αλεύρι Τ.Π (super Αμερικής)	3000	100,0%
Νερό	840	28,0%
Αυγά ολόκληρα	450	15,0%
Αλάτι	45	1,5%
Ζάχαρη κρυσταλλική	900	30,0%
Βούτυρο Γάλακτος	600	20,0%
Καουλέ	12	0,4%
Μαστίχα	12	0,4%
Μαχλέπι	12	0,4%
Μαγιά Νωπή Χρυσό Χελιδόνι	240	8,0%
Magimix Softness	30	1,0%
Υγρό προζύμι Livendo LVBD	210	7,0%
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>6351</b>	<b>211,7%</b>

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

<b>ΖΥΜΗ</b>	
Τύπος Ζυμωτηρίου	Σπιράλ
Θερμοκρασία Βάσης	60°C
Χρόνος Ζυμώματος	Αργό 4' / Γρήγορο 13'
Θερμοκρασία Ζύμης	25 - 26°C
Ξεκούραση	20' - 25' λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
Κόψιμο Ζύμης	220 γρ. (για το κάθε φυτίλι)
Πλάσιμο	Φυτίλι
Ξεκούραση	5' - 10' λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
Μορφοποίηση	Ανοίγουμε τα φυτίλια και πλέκουμε το σχήμα που θέλουμε
Στόφα	50' - 60' λεπτά στ. 32 - 34°C 75%HD
Ψήσιμο	40' - 45 λεπτά στ. 175>160°C



## ΑΛΜΥΡΑ ΡΟΛΑΚΙΑ

<b>ΖΥΜΗ</b>	<b>ΓΡ.</b>	<b>%</b>
Αλεύρι Τ. 55%	3000	100,0%
Νερό	2100	70,0%
Αλάτι	60	2,0%
Ελαιόλαδο	60	2,0%
Livendo Olasena	75	2,5%
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>5295</b>	<b>176,5%</b>

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

<b>ΖΥΜΗ</b>	
Τύπος Μίξερ	Σπιράλ
Θερμοκρασία Βάσης	54°C
Χρόνος Ζυμώματος	8' Αργό / 5' Γρήγορο
Θερμοκρασία Ζύμης	20-22°C
Ξεκούραση	5'-10' σε θερμοκρασία περιβάλλοντος
Κόψιμο Ζύμης	900 γρ.
Πλάσιμο	Μπαλάκια και τοποθετούμε σε πλαστικό δοχείο
Ωρίμανση	18-20 ώρες στ. 2-4°C
<b>Μορφοποίηση</b>	Ανοίγουμε με έναν πλάστη στο πάγκο, προσθέτουμε τη γέμιση και κλείνουμε τη ζύμη δημιουργώντας ένα ρολό. Κόβουμε με ένα μαχαίρι και τοποθετούμε τα ρολάκια σε ένα ταψάκι
<b>Στόφα</b>	20'-25' λεπτά στ. 32-34°C 80%HD
<b>Ψήσιμο</b>	20'-25' στ. 235>225°C + ατμό
<b>Για τη Γέμιση</b>	Αλλαντικά Τυρί Κίτρινο Σαλτσα Ντομάτας



## HOT CROSS BUN

<b>ΖΥΜΗ</b>	<b>ΓΡ.</b>	<b>%</b>	<b>ΓΛΑΣΟ CROSSING</b>	<b>ΓΡ.</b>
Αλεύρι Τ. 55%	2000	100,0%	Αλεύρι	100
Νερό	900	45,0%	Ζαχαροπλαστικής	100
Αλάτι	30	1,5%	Νερό (Κρύο)	100
Άχνη Ζάχαρη	120	6,0%	Baking Powder	6
Βούτυρο 82%	100	5,0%	Γάλα σε σκόνη	8
Αυγά	60	3,0%	Μαργαρίνη	20
Μείγμα Μπαχαρικών (Μαχλέπι, Βανιλίνη, Μαστίχα κλπ)	40	2,0%		
Μαγιά Νωπή Χρυσό Χελιδόνι	60	3,0%		
Magimix Softness	30	1,0%		
Livendo Levain Blé Dur	300	7,0%		
Σταφίδες Μαύρες	200	10,0%		
Cranberries	200	10,0%		
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>4040</b>	<b>193,5%</b>		

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

<b>ΖΥΜΗ</b>		<b>ΓΛΑΣΟ CROSSING</b>
<b>Τύπος Μίξερ</b>	Σπιράλ	<b>Σε ένα Μίξερ</b>
<b>Θερμοκρασία Βάσης</b>	58 °C	
<b>Χρόνος Ζυμώματος</b>	Αργό 4' / Γρήγορο 5' / 1-2' Ανάμειξη των φρούτων	Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και προσέχουμε να μην γίνει πολύ ρευστό το γλάσο
<b>Θερμοκρασία Ζύμης</b>	25 °C	
<b>Ξεκούραση</b>	35' σε θερμοκρασία περιβάλλοντος	<b>Ξεκούραση</b> 10'
<b>Κόψιμο Ζύμης</b>	75 γρ.	Το τοποθετούμε πάντα πριν από το ψήσιμο
<b>Πλάσιμο</b>	Στρόγγυλο	
Τοποθετούμε τα ζυμαράκια σε ένα ταψάκι με ύψος με μικρές αποστάσεις μεταξύ τους και με μια σακούλα ζαχαροπλαστικής γαρνίρουμε με το Γλάσο Crossing		
<b>Στόφα</b>	60' στους 35 °C 75% HD	
<b>Ψήσιμο</b>	15' στους 180 °C με ατμό και 10' με το τάμπερ ανοικτό Μόλις ξεφουρνίσουμε αλείφουμε με ένα πινέλο την επιφάνεια από τα Cross Bun με ένα απλό σιρόπι ώστε να γυαλίσουν.	

**130** **l'hirondelle®**  
**ΧΡΟΝΙΑ**  
**ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΡΤΟΠΟΙΩΝ**



μαζί, ας συνεχίσουμε  
να γράφουμε ιστορία.



**ΜΕΓΑΛΟΣ  
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ  
ΕΡΧΕΤΑΙ!!!**

**"Πες μας και εσύ  
τη δική σου ιστορία"**

**LESAFFRE** ΕΛΛΑΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ ΑΕΒΕ

10<sup>ο</sup> χλμ. Αττικής Οδού • Θέση Αραιές Βελανιδιές • 19300 Ασπρόπυργος

T: 210 4835386 • T: 210 5580240 • F: 210 4835387

E: [lesaffrehellas@lesaffre.com](mailto:lesaffrehellas@lesaffre.com) • S: [www.lesaffre.gr](http://www.lesaffre.gr)