

# Ψωμί Εσσαίων: Το Ψωμί της Μητέρας Φύσης

Το ψωμί Εσσαίων είναι κατά την ταπεινή μου γνώμη του πιο υγιεινό ψωμί που υπάρχει. Αυτό το καταλαβαίνεις απλά και μόνο αν διαβάσεις τα συστατικά του. Είναι 100% σιτάρι. Τίποτε άλλο παρά μόνο φιλτραρισμένο νερό. Δεν περιέχει καθόλου αλάτι, αλεύρι, μαγιά, λιπαρά, ζάχαρη, γλυκαντικά, αυγά ή γαλακτοκομικά. Εκτός αυτού το σιτάρι που χρησιμοποιείται είναι βιολογικό και πρόκειται για πιστοποιημένο βιολογικό προϊόν.



Αυτό που το κάνει τόσο διαφορετικό και ιδιαίτερο είναι ο τρόπος παρασκευής του. Φτιάχεται από φυτρωμένο σπόρο σιταριού με μία διαδικασία που απαιτεί χρόνο και γνώση της τεχνικής. Για αυτό δεν είναι διαδεδομένο στις μεγάλες παραγωγικές μονάδες ψωμιού. Με πολύ απλά λόγια, πρόκειται για ψωμί που έχει φτιαχτεί από αλεσμένο φυτρωμένο σπόρο σιταριού, που στη συνέχεια έχει αφυδατωθεί χωρίς να ψηθεί κανονικά σε φούρνο. Με αυτό τον τρόπο το φυτρωμένο σιτάρι παραμένει «ζωντανό» και έτσι το τελικό αποτέλεσμα είναι γεμάτο με θρεπτικά συστατικά και αληθινή ενέργεια κατευθείαν από τον ήλιο!

Ο φυτρωμένος σπόρος σιταριού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, βιταμίνες και ένζυμα. Έχει λίγες θερμίδες και το σημαντικό είναι ότι ανά θερμίδα περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά από κάθε άλλο είδος ψωμιού. Τα Πολύπλοκα άμυλα στο σιτάρι μετατρέπονται σε φυσικά σάκχαρα, παρέχοντας έτσι μια εύπεπτη και πλούσια πηγή ενέργειας. Είναι μία τροφή γεμάτη αληθινή ενέργεια που διαρκεί αφού οι υδατάνθρακες που περιέχει είναι πολυσύνθετοι και ανεπεξέργαστοι. Επειδή το ψωμί Εσσαίων περιέχει ολόκληρο το σπόρο του σιταριού, μαζί και το πίτουρο από το φλοιό, το ψωμί που παράγεται περιέχει σχεδόν διπλάσιες φυτικές ίνες από κάθε άλλο τύπο ψωμιού.

Το ψωμάκι Εσσαίων είναι μικρό και πολύ συμπυκνωμένο. Δεν έχει μαγιά και κανένα άλλο διογκωτικό, συντηρητικό ή οτιδήποτε άλλο εκτός από σιτάρι και νερό. Από τη στιγμή που δεν περιέχει καθόλου μαγιά, παραμένει συμπαγές και σφικτό. Μοιάζει με κέικ ή με γερμανικό ψωμί αλλά η διατροφική του αξία λόγω του τρόπου παρασκευής είναι εντελώς διαφορετικός. Τα δύο μεγάλα πλεονεκτήματα είναι ότι 1) είναι πολύ χορταστικό (αρκεί για να χορτάσεις) και 2) είναι πολύ νόστιμο!



Ένα φραντζολάκι, στη συσκευασία που πωλείται ζυγίζει 400γρ. Όσο δηλαδή ζυγίζει ένα πακέτο φουσκωτό ψωμί (τύπου τوست) στο σούπερ μάρκετ. Έχουν περίπου τις ίδιες θερμίδες, ακόμα και αν

το ένα είναι περίπου τριπλάσιο σε μέγεθος. Έχουν επίσης περίπου την ίδια τιμή. Τα φουσκωτά ψωμιά του σούπερ μάρκετ κοστίζουν περίπου 3 ευρώ. Το ψωμί Εσσαίων το βρίσκεις μεταξύ 3 και 3.50 ευρώ.

Τα φουσκωτά ψωμιά του σούπερ μάρκετ όμως έχουν μέσα καμιά 20αριά συστατικά που χρειάζεσαι πτυχίο χημείας για να καταλάβεις. Άλλα είναι για χρώμα, άλλα για γεύση, άλλα για διόγκωση και άλλα για συντήρηση. Είναι εργοστασιακά προϊόντα με ελάχιστη θρεπτική αξία, ακόμα και τα τύπου «ολικής». Το χειρότερο είναι ότι περιέχουν μερικώς υδρογονωμένα λιπαρά που τα βοηθούν να στέκονται φουσκωμένα και όρθια. Πολλά από αυτά περιέχουν ακόμα και σκόνη γάλακτος.

Το ψωμί Εσσαίων φτιάχνεται από πλήρες σιτάρι και έτσι περιέχει το φλοιό, τις πρωτεΐνες και τις βιταμίνες του σιταριού. Το καλύτερο όμως είναι ότι περιέχει πολύτιμα «ζωντανά» ένζυμα επειδή δεν μαγειρεύεται! Φτιάχνεται φυτρώνοντας και αφυδατώνοντας το σπόρο που σιταριού.



Λόγω των ενζύμων που περιέχει, χωνεύεται πολύ εύκολα και αποτελεί εξαιρετική πηγή ενέργειας. Το προτιμούν πολλοί αθλητές, ωμοφάγοι αλλά και οπαδοί της υγιεινής διατροφής. Ο εισαγωγέας που τα φέρνει μου έλεγε πως αθλητές και ομάδες έρχονται και τα παίρνουν με τις κούτες. Δε χρειάζεται όμως να είναι κάποιος ούτε ωμοφάγος, ούτε αθλητής, ούτε να είναι φανατικός της υγιεινής διατροφής για να φάει ψωμί Εσσέων. Είναι για όλους όσους θέλουμε να τρώμε υγιεινά, να απολαμβάνουμε το φαγητό μας και να ανακαλύπτουμε τα τρόφιμα που μας προσφέρουν ενέργεια και δύναμη.

Το ψωμί Εσσαίων πρόκειται αναμφίβολα για υπερτροφή. Είναι το ψωμί των ωμοφάγων επειδή η διαδικασία παρασκευής του δεν απαιτεί μαγείρεμα και έτσι τα ένζυμα του φυτρωμένου σιταριού παραμένουν ζωντανά. Κάποιοι θα πουν ότι δεν είναι τόσο καλό επειδή περιέχει γλουτένη. Κι όμως δεν περιέχει γλουτένη. Ο τρόπος που παρασκευάζεται το κάνει να μην περιέχει γλουτένη όπως περιέχουν τα υπόλοιπα προϊόντα σιταριού. Συνεπώς, το ψωμί από φύτρο σιταριού, καταναλώνεται από ανθρώπους που αποφεύγουν την γλουτένη στην διαίτά τους.

Το ψωμί Εσσαίων δεν είναι αποκλειστικά ψωμί με σιτάρι. Μπορεί να φτιαχτεί και με άλλα δημητριακά, απλά αυτό με το σιτάρι είναι το πιο διαδεδομένο που κυκλοφορεί και στην ελληνική αγορά. Στην Αμερική το ψωμί Εσσαίων λέγεται Manna Bread. Από εκεί εμπνεύστηκα και το αποκάλεσα «Ψωμί της Μητέρας Φύσης». Στα Whole Foods[1] της Αμερικής βρήκα πολλές διαφορετικές παραλλαγές. Με κριθάρι, με σίκαλη, πολύσπορο, με λιναρόσπορο και κολοκυθόσπορο με χουρμάδες και άλλα. Και εδώ έχει κάποιες ποικιλίες αλλά όχι τόσες πολλές. Εκεί τα ψωμιά Εσσέων πωλούνται φρέσκα στο ψυγείο και έχουν μικρή διάρκεια ζωής. Στο τελευταίο μου ταξίδι, έφερα μαζί μου στην Ελλάδα 8 μισόκιλα φραντζολάκια. Εδώ στην Ελλάδα αυτά που κυκλοφορούν διατηρούνται εκτός ψυγείου και έχουν αρκετούς μήνες διάρκεια ζωής. Όταν όμως το ανοίξεις, είναι καλύτερα να το φυλάξεις στο ψυγείο.

Τώρα θα περιγράψω την διαδικασία παρασκευής. Αν θες μπορεί να δοκιμάσεις α φτιάξεις μόνο σου αλλά σου προτείνω παράλληλα να δοκιμάσεις και ένα έτοιμο για να καταλάβεις ποιο είναι το τελικό αποτέλεσμα που επιθυμείς. Σε πολύ γενικές γραμμές, η διαδικασία είναι η εξής: Οι καλύτεροι σπόροι σιταριού μουσκεύονται σε φιλτραρισμένο νερό, κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες που δεν επιτρέπουν τη δημιουργία παθογόνων μικροοργανισμών. Αυτοί οι σπόροι, στη συνέχεια, αφήνονται να φυτρώσουν φυσικά. Όταν φυτρώσουν, τα φύτρα αλέθονται, φορμάρονται και σιγοψήνονται σε χαμηλές θερμοκρασίες.

Παίρνεις μισό κιλό βιολογικό σιτάρι, το ξεπλένεις και το αφήνεις σε φιλτραρισμένο νερό για 24 ώρες. Την άλλη μέρα το ξεπλένεις, το στραγγίζεις και το τοποθετείς σε ένα σουρωτήρι ή σε ένα άδειο βάζο που στηρίζεις ανάποδα και όπου αντί για καπάκι βάζεις ένα τούλι στηριγμένο με λαστιχάκι. Υπάρχουν και ειδικές συσκευές για παραγωγή φύτρων. Κάθε 6-8 ώρες ξεπλένεις τα φύτρα με νερό και τα στραγγίζεις.

Είναι προτιμότερο να το βάλεις κάπου που το βλέπεις ήλιος. Μετά από 2-3 μέρες που θα έχει βγει το φύτρο. Τους μαζεύεις όταν έχουν γίνει 2-3 εκατοστά και τους βάζεις σε ένα γουδί για να τους πολτοποιήσεις. Λιώνεις τα φύτρα όσο περισσότερο μπορείς. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις και πολτοποιητή χειρός (κάτι σαν τις παλιές χειροκίνητες μηχανές κιμά) ή και το μπλέντερ όπου όμως πρέπει να προσέξεις ώστε να μην ανέβει πολύ η θερμοκρασία από τις λεπίδες.

Όταν έχει δημιουργηθεί μία ζύμη, το πλάθεις με τα χέρια σου σφιχτά. Ιδανικά θα πρέπει να γίνει μία ομοιόμορφη μάζα σαν κιμάς. Μπορείς να το βάλεις σε μία φορμίτσα, σε ένα ελαφρά λαδωμένο ταψάκι ή να το πλάσεις σαν μικρά πιτάκια/κεφτεδάκια. Τώρα πρέπει να το αφυδατώσεις. Όσο πιο λεπτά τα έχεις πλάσει, τόσο πιο εύκολα και γρήγορα αφυδατώνονται. Αν βάλεις τη ζύμη σε ταψάκι είναι καλό να έχει ύψος μέχρι το πολύ 2 εκατοστά.

Αν έχεις αφυγραντήρα, τα πράγματα είναι εύκολα. Το βάζεις εκεί, στους 40 περίπου βαθμούς για 12 ώρες. Αν δεν έχεις αφυγραντήρα, μπορείς να το βάλεις στο φούρνο αλλά θα πρέπει να βάλεις τη θερμοκρασία στο ελάχιστο και να αφήσεις την πόρτα μισάνοιχτη ώστε η θερμοκρασία μέσα να σταθεροποιηθεί στους 40 βαθμούς. Για να είσαι σίγουρος για τη θερμοκρασία θα χρειαστείς ένα θερμόμετρο φούρνου. Βάζεις μέσα το ταψάκι με το ψωμί στον πάτο του φούρνου για να ψηθεί και να στεγνώσει και από την κάτω πλευρά. Αν πλάσει μικρά «μπιφτεκάκια», μπορεί να τα βάλεις σε σχαρίτσα στο κέντρο του φούρνου. Θα χρειαστεί να το τσεκάρεις για το πότε ακριβώς είναι έτοιμο. Θα πρέπει να έχει χάσει μεγάλο μέρος της υγρασίας του αλλά να μην έχει γίνει σαν παξιμάδι. Το καλύτερο είναι να το συγκρίνεις με ένα από τα έτοιμα που μπορείς να αγοράσεις.

Αν ψήσεις το ψωμί στους 50 βαθμούς Κελσίου, χρειάζεται περίπου 8 ώρες, στους 80, περίπου 4 ώρες και στους 150, μόνο 35 λεπτά. Είναι όμως πολύ προτιμότερο να ψηθεί αργά σε θερμοκρασία χαμηλότερη των 40 βαθμών επειδή πάνω από αυτή τη θερμοκρασία καταστρέφονται τα ένζυμα. Από εκεί και πέρα όσο ανεβαίνουμε σε θερμοκρασία, καταστρέφονται όλο και περισσότερες θρεπτικές ουσίες.

Παραδοσιακά οι Εσσαίοι αφήνανε το ψωμί τους σε μαύρες πέτρες για να «ψηθεί» στον ήλιο, όπως κάνουμε με τις λιαστές ντομάτες ή τα αποξηραμένα σύκα. Το ίδιο μπορείς να κάνεις και εσύ αν μπορείς να το αφήσεις σε κάποιο μέρος, προφυλαγμένο από έντομα και ζώα. Έτσι εκτός από ακόμα περισσότερη ενέργεια, το ψωμί που τρως είναι και απόλυτα οικολογικό και προστατεύει τη μητέρα Φύση, αφού η Παρασκευή του δεν απαιτεί καθόλου ρεύμα!

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό το ότι η παρασκευή στον ήλιο δεν απαιτεί καθόλου ρεύμα. Αν ποτέ χρειαζόταν να ζήσουμε ξανά χωρίς ρεύμα, αυτός θα ήταν ένας ιδανικός τρόπος για να τραφούμε με σκέτο σιτάρι. Το μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι το φυτρωμένο σιτάρι περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ένζυμα που μπορείς να πάρεις μόνο από φρέσκα τρόφιμα. Αν ποτέ χρειαζόταν κάποιος να ζήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα μόνο με σιτάρι, αυτός θα ήταν ο καλύτερος τρόπος για να προσφέρει πλήρη θρέψη στο σώμα του.

Το τέλειο με το ψωμί Εσσαίων είναι η γεύση του! Εκτός από το πιο υγιεινό, το θεωρώ και το πιο νόστιμο ψωμί που κυκλοφορεί. Έχει μία υπέροχη γλυκιά γεύση, χωρίς όμως να περιέχει ζάχαρη. Ο τρόπος που παράγεται δημιουργεί φυσικά ζάχαρα από το σιτάρι. Επειδή όμως η γεύση είναι κάτι εντελώς υποκειμενικό, σου προτείνω να το δοκιμάσεις για να βγάλεις τα δικά σου συμπεράσματα.



Μπορείς να το συνδυάσεις με γιαούρτι, τυρί ή ότι άλλο προτιμάς. Προσωπικά όμως λατρεύω τους εξής 3 συνδυασμούς: Ταχίνι και μέλι, Γουκαμόλε ή σκέτο ώριμο αβοκάντο και κρέμα από ξηρούς καρπούς (πχ σπιτικό φιστικοβούτυρο ή [ροζ ντιπ με καρύδι](#)). Πολλές φορές για γεύμα εκτός σπιτιού όταν είμαι έξω ή ταξιδεύω, έχω ένα κομμάτι 100-150 γρ. ψωμί Εσσαίων, μερικούς ξηρούς καρπούς και ένα ταπεράκι με κομμένα λαχανικά (ντομάτα, καρότο, αγγούρι, πιπεριές). Κάποιες άλλες φορές παίρνω μαζί σαντουιτσάκι με κρέμα από αβοκάντο και μαρούλι.

Κλείνοντας θα ήθελα να πω πως δεν χρειάζεται να είσαι ωμοφάγος για να τρως ψωμί Εσσαίων. Όλοι μπορούμε να βελτιώσουμε τη διατροφή μας σταδιακά και να βάλουμε στο διαιτολόγιό μας υπερτροφές που μας δίνουν υγεία ευεξία και ενέργεια. Γιατί να μην αντικαταστήσεις και εσύ μία ποσότητα του ψωμιού που τρως με αυτό το τόσο νόστιμο και υγιεινό προϊόν;



(Μπορείς να το βρεις σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα και είδη υγιεινής διατροφής. Κοστίζει συνήθως γύρω στα 3.50 ευρώ)

---

[\[1\]](#) Whole Foods: Η Μεγαλύτερη αλυσίδα Σούπερ Μάρκετ Βιολογικών Τροφίμων στην Αμερική