

# Ρεβανί Ολικής

Το αγαπημένο γλυκό σε μία πιο υγιεινή παραλλαγή με αλεύρι ολικής άλεσης!

Πρόκειται για ένα γλυκό παραλλαγές του οποίου υπάρχουν σε πολλές κουζίνες διεθνώς. Το ρεβανί της Βέροιας θεωρείται ένα από τα καλύτερα σε όλη την Ελλάδα και είναι το σήμα κατατεθέν της πόλης. Ο αφράτος πειρασμός που είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την πόλη αυτή και μάλιστα το καλύτερο ρεβανί ήταν για χρόνια αυτό του Κοχλιούρου. Στην Νότια Ελλάδα το ακούς ως **ραβανί** και στην Βόρεια ως **ρεβανί**. Πάμε να δούμε πως φτιάχνεται.

## **ΥΛΙΚΑ**

1 ποτήρια σιμιγδάλι χοντρό Αφοί Κεραμάρη MANNA  
1/2 κεσεδάκι γιαούρτι Total πλήρες  
1/2 κεσεδάκι σπορέλαιο  
1 ποτήρι άχνη ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA  
1 ποτήρι αλεύρι ολικής Αφοί Κεραμάρη MANNA  
20 γρ. baking powder  
3 αυγά  
ξύσμα πορτοκαλιού  
Λίγο αλάτι Ιμαλαίων Saltic

## **για το σιρόπι**

5 ποτήρια ζάχαρη  
6 ποτήρια νερο  
τα βράζω για 10 λεπτά

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Η παραπάνω είναι δόση για ένα μικρό ταψί φούρνου

Χτυπάς όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπολ και τα ρίχνεις σε λαδωμένο ταψί.

Ψήνεις 15-20 λεπτά στους 180 βαθμούς

Αφήνεις να κρυώσει και φτιάχνει το σιροπι βαζοντας ζαχαρη, νερό και λίγη φλούδα λεμονιού σε μία κατσαρόλα. Το φερνεις σε βράση και το αφηνεις να σιγοβράσει για 10 λεπτά. Στραγγίζεις την φλούδα του λεμονιού και σιροπιάζεις με ενα κουτάλι το ρεβανί.

Αφήνεις να κάτσει και να ρουφήξει το σιρόπι και σερβίρεις με γιαούρτι ή παγωτό.



## INFO

- Το ραβανί Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην Αραβία, στις χώρες τις Μεσογείου και στην Αίγυπτο.
- Το ραβανί της Βέροιας είναι τόσο ξακουστό που πολλές φορές οι Θεσσαλονικείς πήγαιναν μια βόλτα στην πόλη (που απέχει 73 χλμ) μόνο και μόνο για να φάνε λίγο από το γλυκό.
- Το ίδιο γλυκό παρασκευάζεται και στην Τουρκία φέροντας το ίδιο όνομα με τα ελληνικά, revani, στον Αραβικό κόσμο επίσης όπου αποκαλείται hasbousa αλλά και σε όλη την υπόλοιπη ανατολική Μεσόγειο φέροντας διάφορα ονόματα.
- Σε κάποιες παραλλαγές,προστίθεται και τριμμένη καρύδα και σε κάποιες άλλες μπορεί να συνδυαστεί με παγωτό καϊμάκι.



## Ψωμί για κάθε γούστο



Το ψωμί είναι η βάση της διατροφής πολλών λαών του κόσμου. Η διαφορά από χώρα σε χώρα είναι

συνήθως το βασικό συστατικό παρασκευής του. Παραδοσιακά ο κάθε λαός έφτιαχνε ψωμί με ότι σιτηρά καλλιεργούσε. Στις μέρες μας μπορούμε στο φούρνο ή το σούπερ μαρκετ να βρούμε σχεδόν κάθε είδους ψωμί. Ακολουθεί μία παρουσίαση ψωμιών από όλο τον κόσμο. Ας εκτιμήσουμε όσο είναι καιρός την αξία του ψωμιού γιατί όπως φαίνεται σε λίγο θα πούμε το ψωμί ψωμάκι.

### **Tortillas - Μεξικό**

Η απόλυτη βάση της μεξικάνικης κουζίνας. Μπορεί να παρασκευασθεί χωρίς κόπο στο σπίτι μας και έτσι να μπορούμε να φτιάξουμε ανά πάσα στιγμή Fahitas και Bourito. Φτιάχεται από καλαμποκίσιο αλεύρι και έχει τη μορφή λεπτής πίτας που μοιάζει με κρέπα.

### **Η Ιταλική τσιαπάτα**

Η τσιαπάτα είναι το περίφημο ιταλικό χωριάτικο ψωμί με την εξάισια γεύση, την γεμάτη πόρους ψίχα, της λεπτή και τραγανή κόρα και το περίεργο σχήμα παντόφλας στο οποίο οφείλεται και η ονομασία του (στα ιταλικά ciabatta σημαίνει παντόφλα). Είναι ιδανικό ψωμί για σάντουιτς και τα τελευταία χρόνια έχει αγαπηθεί ιδιαίτερα από τους Έλληνες.

### **Ινδικό Naan**

Στην κυριολεξία Naan σημαίνει στα Ινδικά ψωμί. Το Naan μοιάζει με πίτα και έχει καταγωγή από την Κεντρική Ασία. Πολύ πρόσφατα έχει διαδοθεί στην Ευρώπη και κυρίως στην Αγγλία λόγω της δημοτικότητας της Ινδικής κουζίνας εκεί. Σερβίρεται με τα πλούσια σε σάλτσες φαγητά είτε ζεστό με γκι (100% βούτυρο). Υπάρχει σε διάφορες παραλλαγές: Γεμιστό με μοσχαρίσιο ή αρνίσιο κιμά, διάφορα καρυκεύματα ή με σταφίδες και ξηρούς καρπούς.

### **Αραβική πίτα**

Η αραβική πίτα είναι η αγαπημένη και στην Ελλάδα λεπτή ζύμη που χρησιμοποιείται για τυλιχτά σάντουιτς ή σπιτικές πίτσες της στιγμής. Θυμίζει τους ποντιακούς γιοφκάδες ενώ στην Αραβία αποτελεί το καθημερινό ψωμί των κατοίκων.

### **Γαλλική μπαγκέτα**

Η λεπτή, αφράτη και μακρόστενη φρατζόλα ψωμιού που αποτελεί παραδοσιακό γαλλικό προϊόν και το αγαπημένο ψωμί των Γάλλων αλλά όχι μόνο. Η γαλλική μπαγκέτα είναι αγαπητή σε όλο τον κόσμο. Είναι ιδανική για σάντουιτς, ελαφριά, αφράτη εσωτερικά και με κρατσανιστη κόρα. κοπεί σε μικρές στρογγυλές φετούλες, αποτελεί εξαιρετική βάση για καναπεδάκια.

### **Γερμανικό Ψωμί**

Η Γερμανία φημίζεται για το ψωμί της και έχει περισσότερα από ένα φημισμένα είδη που εκτός από νόστιμα θεωρούνται και ιδιαίτερα υγιεινά. Στη Γερμανία, οι τύποι του ψωμιού παίρνουν το όνομα του δημητριακού που χρησιμοποιείται στην παρασκευή, αλλά και της μεθόδου προετοιμασίας. Υπάρχει σταρένιο ψωμί και ψωμί σίκαλης, μαύρης σίκαλης και πολύσπορο, λευκό ψωμί και ψωμιά

special με βρόμη, κριθάρι και καλαμπόκι. Επίσης, υπάρχουν ψωμιά με κρεμμύδι, καρύδια, γάλα, κουάρκ ή βούτυρο. Πολύ γνωστό στον κόσμο είναι το Pumpernickel με κολοκυθόσπορο.

### **Χριστόψωμο**

Το Χριστόψωμο το συναντάμε σε όλη την Ελλάδα. Πρόκειται για ένα περίτεχνα διακοσμημένο στρογγυλό ψωμί. Υπάρχουν διάφορες παραλλαγές που έχουν να κάνουν από τα υλικά που χρησιμοποιούνται και τον τρόπο παρασκευής του. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας εκτός από τα βασικά υλικά (αλεύρι, νερό, αλάτι και προζύμι) προστίθενται και άλλα όπως γλυκάνισο, μέλι, σουσάμι, ροδόνηρο, κανέλα, μαστίχα, μαχλέπι κουκουνάρι, αμύγδαλο, καρύδι,. Το Χριστόψωμο διακοσμείται με διάφορους τρόπους. Πάντα υπάρχει ένας μεγάλος σταυρός φτιαγμένος από ζυμάρι που χωρίζει το Χριστόψωμο στα τέσσερα.

### **Οι κουλούρες**

Οι γιορτινές κουλούρες των Χριστουγέννων, της Λαμπρής και του γάμου γίνονται με επτάζυμο ζυμάρι, το οποίο παρασκευάζεται με νερό, αλάτι, σιτάρι και ρεβίθια κοπανισμένα και μυρωδικά. Όλα μπαίνουν σε κατσαρόλα που αφήνουν σκεπασμένη κοντά στη φωτιά. Μετά από 24 ώρες, το νερό έχει βγάλει φουσκάλες και έχει αρωματιστεί. Με στράγγισμα παίρνουν το προζύμι. Και ακολουθεί το ζύμωμα της κουλούρας η οποία τοποθετείται σε ένα λαδωμένο ταψί. Η επιφάνειά διακοσμείται με διάφορα σχήματα από ζυμάρι.

### **Τα πλουμιστά της Κρήτης**

Τα πλουμιστά ψωμιά είναι τα γαστρονομικά κοσμήματα της Κρήτης. Πανέμορφα σχέδια από ζύμη πάνω σε κουλούρες που απαιτούν χρόνο, υπομονή και δεξιοτεχνία για να γίνουν. Αποτελούν γαμήλιο έθιμο και η τέχνη περνάει από μάνα σε κόρη. Πολλές φορές λουστράρονται με βερνίκι για να διατηρούνται και αντί να φαγωθούν, χαρίζονται ως στολίδια. Η αλήθεια είναι πως πρόκειται για τόσο όμορφες δημιουργίες που δεν σου κάνει ιδιαίτερη χαρά να τα χαλάσεις τρώγοντας τα. Στα ανώγεια που βρέθηκα σε έναν παραδοσιακό γάμο 2000 ατόμων, ολόκληρη την προηγούμενη ημέρα που οι άντρες του χωριού ήταν στο σφαγείο, οι γυναίκες μαζεμένες όλες μαζί «κεντούσαν» πλουμιστές κουλούρες.

### **Το άζυμο**

Πρόκειται για σφιχτό και βαρύ ψωμί χωρίς προζύμι, κάτι που το κάνει κάπως δύσπεπτο. Το καλό με το άζυμο ψωμί είναι ότι φτιάχνεται πολύ γρήγορα αφού δεν απαιτεί χρόνο για να φουσκώσει το προζύμι. Για να πετύχει όμως το άζυμο ψωμί χρειάζεται χοντρόκοκο αλεύρι. Οι Εβραίοι, τρώνε άζυμο ψωμί το Πάσχα στην γιορτή των αζύμων. Η δυτική Εκκλησία χρησιμοποιεί άζυμο ψωμί για ανάμνηση του Μυστικού Δείπνου. Η ορθόδοξη Εκκλησία και οι διαμαρτυρόμενοι χρησιμοποιούν ένζυμο ψωμί, γιατί υποστηρίζουν ότι ο Κύριος τέτοιο μεταχειρίστηκε στο μυστικό Δείπνο.

## **Καλαμποκίσιο ψωμί**

Παραδοσιακά λέγεται «μπομπότα» και πρόκειται για ένα κίτρινο ψωμί από καλαμποκάλευρο και προζύμι. Για την παρασκευή του πολλές φορές χρησιμοποιείται και σιτάλευρο, κυρίως για πρακτικούς λόγους, μίας και η γλουτένη του σιταριού χρειάζεται για να δέσει το ψωμί. Το καλαμποκίσιο ψωμί έχει μία ιδιαίτερη γλυκάδα αλλά έχει και μικρότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και βιταμίνες από ότι το μαύρο ψωμί.

## **Ψωμί σικάλεως**

Το ψωμί σικάλεως φτιάχνεται από σίκαλη υπερτερεί έναντι του λευκού ψωμιού όσον αφορά στην περιεκτικότητα του σε φυτικές ίνες και θεωρείται πιο υγιεινό. Με σίκαλη φτιάχνεται και το πολύ σφιχτό γερμανικό ψωμί (**Pumpernickel**) που πωλείται πακεταρισμένο σε πολύ λεπτές τετράγωνες φέτες.

## **Πολύσπορο ψωμί**

Το πολύσπορο ψωμί, όπως και το ψωμί ολικής άλεσης, είναι πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, τόσο σε βιταμίνες, όσο και σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Παραράγεται από διάφορα είδη δημητριακών, συνδυάζοντας τα οφέλη κάθε ίδους, αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο μίας από τις πιο σημαντικές αρχές της υγιεινής διατροφής: Την ποικιλία.

## **Ψωμί ολικής άλεσης**

Το ψωμί ολικής άλεσης φτιάχνεται από σιτάρι, χωρίς όμως να αφαιρείται το φύτρο, στο οποίο συγκεντρώνονται οι φυτικές ίνες, αλλά και οι μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Το ψωμί ολικής άλεσης περιέχει σημαντική ποσότητα σιδήρου και μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών και κυρίως φυλλικού οξέος σε σχέση με το λευκό ψωμί. Το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης μειώνουν τον κίνδυνο αρκετών ασθενειών και η ενέργεια που προσφέρουν απορροφάται πιο ομαλά από τον οργανισμό.

## **Ψωμί με μαγιά**

Το ψωμί με μαγιά γίνεται εύκολα και γρήγορα, κάτι που εξυπηρετεί μεγάλη βιομηχανική παραγωγή. Στην παρασκευή του ψωμιού χρησιμοποιούνται διάφορα βελτιωτικά, συντηρητικά και διογκωτικά μέσα που ανήκουν στα πρόσθετα τροφίμων (E) όπως η λικιθίνη σόγιας που βρίσκεται στα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα.

## **Παξιμάδια**

Διπλοφουριστά, είναι δηλαδή ψωμί ψημένο δεύτερη φορά για να αφαιρεθεί τελείως η υγρασία του. Κατι που το κάνει τραγανό και διατηρήσιμο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Εξαιρετική λύση για να έχεις πάντα κάποιο είδος ψωμιού στο σπίτι. Συνήθως χρειάζεται μούλιασμα. Αποτελεί σήμα κατατεθέν της Κρητικής κουζίνας και συνδυάζεται άψογα με τριμμένη ντομάτα και μυζήθρα στον αγαπημένο μας ντάκο.

## **Ψωμί με προζύμι**

Το προζύμι είναι στην ελληνική παράδοση η βάση του ψωμιού, γι' αυτό και συνδέθηκε με παρατηρήματα και προλήψεις και πρέπει να παρασκευάζεται σε κάποια μεγάλη στιγμή (Παραμονή Χριστουγέννων, Πρωτοχρονιάς, Πάσχα). Το προζύμι συμβολίζει τη ζωή αφού πρόκειται για κάτι «ζωντανό» που κάνει το ψωμί εύπεπτο και νόστιμο. Το ψωμί με προζύμι δεν απαιτεί υπερβολικό αλάτι ή ζάχαρη για να νοστιμίσει. Δυστυχώς η χρήση του έχει μειωθεί και τη θέση του εχει πάρει η μαγιά για λόγους οικονομίας χρόνου. Στα χωριά που οι παραδόσεις μένουν ζωντανές συναντάμε ακόμα αληθινά ψωμιά με προζύμι.

## **Ψωμί Εσσέων**

Εξεχωριστό και ιδιαίτερα υγιεινό ψωμί με φύτρα σιταριού που έχουν ψηθεί σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία για πολλές ώρες. Έτσι το φυτρωμένο σιτάρι διατηρεί τα θρεπτικά του συστατικά και κυρίως τα ένζυμα βοηθάνε την χώνεψη και άλλες λειτουργίες του οργανισμού. Θεωρείται το πιο αγνό και υγιεινό ψωμί που υπάρχει. Είναι σφιχτό, σκουρόχρωμο, μοιάζει με κέικ και έχει μία υπέροχη φυσική γλυκιά γεύση. Είναι γεμάτο ευεργετικά συστατικά όπως ένζυμα, βιταμίνες, σύνθετους υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, ενώ μπορούν να το φάνε και όσοι έχουν δυσκολίες με τη γλουτένη.

## **Άλλα είδη**

Σε καταστήματα με είδη υγιεινής διατροφής μπορεί να βρει κανείς και ακόμα περισσότερες ποικιλίες ψωμιών, πολλά από τα οποία είναι χωρίς γλουτένη ή χωρίς σιτάρι. Υπάρχουν ψωμιά από ρύζι, κεχρί, φαγόπυρο, αλεύρι πατάτας και οτι άλλο μπορεί να φανταστεί κανείς.

---