

Το καλύτερο Τσουρέκι - βήμα προς βήμα με βίντεο

Μας το ζητήσατε. Σας το φτιάξαμε. Ξετρελαθήκατε και τώρα ψάχνετε την συνταγή του. Ορίστε λοιπόν το στρογγυλό τσουρέκι που φτιάξαμε παρέα με την κυρία Ελευθερία μπορείτε να το παρακολουθήσετε πια και online. Τώρα που είμαστε μια ανάσα από το Πάσχα και οι συνταγές των τσουρεκιών σου φαίνονται δύσκολες μια είναι η λύση. Να φτιάξεις αυτό το τσουρέκι καθώς εκτός από την παρασκευή του θα μάθεις και μυστικά που θα κάνουν πιο γευστικό και όμορφο το πασχαλινό μας τσουρέκι. Τα υλικά και η εκτέλεση ακολουθούν παρακάτω, όμως μην ξεχάσεις να δεις το βίντεο καθώς εκεί είναι κρυμμένα τα μικρά μυστικά του τσουρεκιού μας! Καλή επιτυχία!

ΥΛΙΚΑ

80 γρ. νωπή μαγιά
1 κιλό αλεύρι ΧΡΥΣΟ ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
λίγο χλωαρό νερό
5 αυγά
350 γρ ζάχαρη
100 γρ. βούτυρο
135 γρ. γάλα
30 γρ. χυμό πορτοκάλι
1 κουταλιά ξύσμα πορτοκαλιού
30 γρ. σπορέλαιο
1 κουταλιά μέγλεπι ,1 κουταλιά κακουλέ
1 βανίλια, λίγο αλάτι
σουσάμι για πασπάλισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Ανακατεύουμε την μαγιά με νερό και αλεύρι και την αφήνουμε να φουσκώσει
 2. Χτυπάμε αυγά και φτιάχνουμε το ζυμάρι
 3. Αφήνουμε να φουσκώσει το ζυμάρι για 2 ώρες
 4. Πλάθουμε τα τσουρέκια σε διάφορα σχέδια (δείτε βίντεο)
 5. Τα αφήνουμε να φουσκώσουν
 6. Αλείφουμε με αυγό και πασπαλίζουμε με σουσάμι
 7. Ψήνουμε στους 150 βαθμούς για 35 λεπτά στον αέρα.
- Σημείωση: Ο χρόνος εξαρτάται από το μέγεθος των τσουρεκιών και τον φούρνο σας.

Για πολλά tips και βήμα βήμα εκτέλεση δείτε το βίντεο και κρατήστε σημειώσεις!



[ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΚΑΛΤΣΟΝΕ - Κλασικό και Νηστίσιμο \(vegan\)](#)

Το Καλτσόνη είναι μία κλειστή-σκεπαστή πίτσα! Το ζυμάρι είναι ακριβώς η ίδια συνταγή με πίτσα. Μέσα όμως μπορούμε να βάλουμε και κάποια υλικά που δε θα βάζαμε απαραίτητα σε πίτσα! Δες το βίντεο και θα καταλάβεις! Στο βίντεο θα δεις πως να φτιάξεις σπιτικό ζυμάρι και να το γεμίσεις με ότι υλικά θες! Εμείς φτιάξαμε καλτσόνη σε 2 διαφορετικές παραλλαγές! Ένα κλασικό με τυριά και αλλαντικά και ένα νηστίσιμο με αβοκάντο, σουσάμι λαχανικά και ελιές! Δείτε το βίντεο και γράψτε ποιο σας άρεσε πιο πολύ!

ΥΛΙΚΑ

Για το ζυμάρι

- 1 κιλό αλεύρι χρυσό Αφοί ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA (για τσουρέκι)
- 300 ml χλιαρό νερό
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά ξερή μαγιά
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κουταλάκι ρίγανη (προαιρετικά)
- 1/2 κουταλάκι δεντρολίβανο (προαιρετικά)

Για τη σάλτσα

- 1 κούπα σάλτσα ντομάτας
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλάκι ζάχαρη
- 1/2 κουταλάκι αλάτι



Για το γέμισμα

κλασικό:

- 2 φέτες καπνιστή γαλοπούλα

200 γρ. κασέρι
50 γρ. γραβιέρα
50 γρ. γραβιέρα
100 γρ. καλαμπόκι
3-4 λιαστές ντομάτες
1/2 φρέσκια ντομάτα
Λίγο μαϊντανό

Vegan/νηστίσιμο:

1 αβοκάντο
100 γρ. καλαμπόκι
3-4 λιαστές ντομάτες
3-4 ελιές
1/2 φρέσκια ντομάτα
Λίγο μαϊντανό

Εκτέλεση:

Ρίχνεις σε μπολ το αλεύρι, ζάχαρη, αλάτι, μαγιά και ανακατεύεις. Βάζεις το λάδι και τέλος προσθέτεις το νερό και ανακατεύεις. Το πλάθεις και το αφήνεις περίπου μισή ώρα να ξεκουραστεί. Αφού ξεκουραστεί το κόβεις στα δυο και στο ένα προσθέτεις ρίγανη αν θέλεις. Το ανοίγεις και το γεμίζεις. Βάζεις πρώτα τη σάλτσα ντομάτας και μετά τα τυριά, τη γαλοπούλα, το καλαμπόκι, τις λιαστές ντομάτες, λίγη φρέσκια ντομάτα και λίγο μαϊντανό. Το κλείνεις και το τοποθετείς στο λαδωμένο ταψί.

Για το νηστίσιμο καλτσόνη βάζεις στη ζύμη λίγο φρέσκο δεντρολίβανο. Μπορείς να το γεμίσεις με λίγη σάλτσα ντομάτας, αβοκάντο, καλαμπόκι, λιαστή ντομάτα, φρέσκια ντομάτα, λίγη ρίγανη, ελιές, λίγο μαϊντανό, σουσάμι και τριμμένο καρύδι.

Ψήνεις στους 220 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για ένα περίπου ένα τέταρτο.









Νηστίσιμο Κέικ Ολικής - Vegan Βασιλόπιτα

Μια διαφορετική και συγχρόνως πανεύκολη παραλλαγή για Βασιλόπιτα. Υγιεινή, ελαφριά και vegan! Με αλεύρι ολικής και ελαιόλαδο. Ότι πιο υγιεινό για να ισορροπήσει τα βαριά γεύματα των γιορτών. Ιδανική για να την φάτε με τον καφέ ή το τσάι τις μέρες μετά την πρωτοχρονιά!

ΥΛΙΚΑ

1/2 κ. ΑΛΕΥΡΙ ΟΛΙΚΗΣ

150 γρ. άχνη ζάχαρη

1 ποτήρι ελαιόλαδο

1 ποτήρι χυμό μήλου

1 φακελάκι baking powder

1/2 κουταλάκι αλάτι

2 βανίλιες

+ Extra άχνη ζάχαρη για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις τα στεγνά υλικά σε μεγάλο μπολ και ανακατεύεις. Προσθέτεις λάδι και χυμό ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν ομογενοποιηθεί το μείγμα, το βάζεις σε στρογγυλό λαδωμένο ταψί και το ψήνεις στο φούρνο για 45-50 λεπτά στους 180 βαθμούς. Είναι έτοιμο όταν βάζεις μέσα ένα μαχαίρι και βγαίνει στεγνό! Καλή επιτυχία και καλή χρονιά!

Νηστίσιμες Κρέπες

Μία πολύ ιδιαίτερη νηστίσιμη εκδοχή για τις αγαπημένες μας κρέπες με σοκολάτα! Δείτε το βίντεο και δοκιμάστε και εσείς να φτιάξετε αυτές τις κρέπες που δεν έχουν ούτε γάλα ούτε αβγά! Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!

ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΚΡΕΠΕΣ

Κουρκούτι Κρέπας

130 γρ. αλεύρι σκληρό (για τσουρέκια)

300 ml γάλα ηλιόσπορου (ή αμυγδάλου)

2 κουταλιές ηλιέλαιο
1 κουταλιά ζάχαρη
1 κουταλάκι αλάτι

Κρέμα Σοκολάτας

2 αβοκάντο
2 κουταλιές κακάο
2 κουταλιές μέλι
4 κουταλιές νερό

Γάλα ηλιόσπορου

1 κούπα ηλιόσπορους
2 κούπες νερό
(λίγο ζάχαρη και λίγο αλάτι)



**Μακαρόνια βίδες με κόκκινη σάλτσα και
ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ**

Μί
α
πο
λύ
απ
λή
κα
ι
γρ
ήγ
ορ
η
μα
κα
ρο
νά
δα
με
κό



κκινη σάλτσα που έφτιαξα με πράγματα που βρήκα σε φιλικό σπίτι που ήμουν προχθές. Είναι από αυτές τις συνταγές που μπορείς να φτιάξεις και να φας σε λιγότερο από 20 λεπτά. Το λουκάνικο και η λιαστή ντομάτα ήταν οι 2 λόγοι που η μακαρονάδα βγήκε πεντανόστιμη. Αν βαριέστε τις κλασικές απλές κόκκινες σάλτσες, δοκιμάστε κάποια φορά κι αυτή. Οι ποσότητες έβγαλαν 3 καλές μερίδες με πολύ σάλτσα. έτσι ώστε να είναι πολύ ζουμερή στο πιάτο!

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. πακέτο ζυμαρικά βίδες.
2 λουκάνικα (τυπου φρανκφούρτης)
2 κουταλιές πελτέ ντομάτας
1 φλιτζάνι σάλτσα φρέσκιας ντομάτας
1 φλιτζάνι νερό
3 λιαστές ντομάτες
1 πράσινη πιπεριά (στρογγυλή)
1/2 ξερό κρεμμύδι
αλάτι, πιπέρι
1/2 κουταλάκι ζάχαρη
5 κουταλιές ελαιόλαδο
100 γρ. Κεφαλοτύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις νερό σε μία κατσαρόλα με καπάκι να βράσει για τα μακαρόνια. Ψιλοκόβεις κρεμμύδι και πιπεριά και τα σοτάρεις σε ένα βαθύ τηγάνι με το ελαιόλαδο. Τα αφήνεις να πάρουν χρώμα σε μέτρια φωτιά, και στην συνέχεια ρίχνεις ψιλοκομμένα τα λουκάνικα. Ανακατεύεις συνεχώς και

μετά από 2 λεπτά ρίχνεις και τις λιαστές ντομάτες κομμένες σε μικρά κομμάτια. Μόλις σωθούν τα υγρά, ρίχνεις την φρέσκια ντομάτα και τον πελτέ αφού τον έχεις πρώτα αραιώσει με το νερό. Ανακατεύεις και προσθέτεις τη ζάχαρη και από λίγο αλάτι-πιπέρι. Αφήνεις τη σάλτσα να σιγοβράσει για 10 λεπτά, ενώ βράζεις τα μακαρόνια. Τα μακαρόνια τα βράζεις όση ώρα λέει στο πακέτο (και λίγο λιγότερο αν τα θες al dente) σε αλατισμένο νερό, χωρίς καπάκι. Αν η σάλτσα στεγνώσει πολύ προσθέτεις μερικές κουταλιές από το νερό στο οποίο βράζουν τα μακαρόνια.

Μόλις βράσουν τα μακαρόνια τα στραγγίζεις και τα ρίχνεις μέσα στο τηγάνι με τη σάλτσα, αφού την βγάλεις από τη φωτιά. Ρίχνεις και λίγο από το νερό που βράσανε τα ζυμαρικά καθώς επίσης και τριμμένο τυρί. Ανακατεύεις καλά και σερβίρεις σε βαθιά πιάτα. Αν θες τρίβεις κι άλλο τυρί.

Καλή όρεξη!!

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. Φτιάχνεται 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 περιεκτικότητά 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

Διπλοφουρνιστά, 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 έχει πάρει η μαγιά για λόγους οικονομίας χρόνου. Στα χωριά που οι παραδόσεις μένουν ζωντανές συναντάμε ακόμα αληθινά ψωμιά με προζύμι.

Ψωμί Εσσέων

Ξεχωριστό 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 ειδη

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.

Άνοιξε Σουσάμι!

Το παρακάτω άρθρο για το σουσάμι δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Wine Plus.



Ο καρπός του σησαμιού είναι μια μικρή κάψουλα, που σκάει, όταν ωριμάζει και ξεχύνονται από μέσα του χιλιάδες μικρά «διαμαντάκια»: οι σησαμόσποροι. Γι' αυτό ο Αλή Μπαμπά, στις «Χίλιες και Μια Νύχτες», όταν ήθελε να του φανερωθούν οι κρυμμένοι θησαυροί του, πρόσταζε συμβολικά: «Σουσάμι άνοιξε!». Το σουσάμι θεωρείται πολύτιμος λίθος της παγκόσμιας διατροφής, αλλά στην Ελλάδα ζει... τον μύθο του, μόνο την περίοδο της νηστείας!

Στη Μέση Ανατολή η καλλιέργειά του έχει παράδοση 3.000 χρόνων. Στην Ελλάδα ήρθε πολύ

αργότερα, έγινε όμως γρήγορα βασικό συστατικό της διατροφής. Ο Ξενοφώντας, ο Ηρόδοτος και ο Αριστοφάνης γράφουν για μεγάλους κήπους με σησάμι που καλλιεργούσαν στην εποχή τους. Ο Ιπποφάντης αναφέρει ότι οι γυναίκες άλειψαν το πρόσωπο με σησαμέλαιο για να μειθούν οι φακίδες. Ξέρουμε ακόμη, ότι οι αρχαίοι Έλληνες όταν πήγαιναν στον πόλεμο, είχαν πάντα μαζί τους σπόρους σησαμιού, για να τους δίνουν ενέργεια. Μέχρι και στο Ακρωτήριο της Σαντορίνης, που καταστράφηκε το 1628 π.Χ., έχουν βρεθεί σπόροι σησαμιού.

Μπορεί το σουσάμι να έχαιρε υψηλής εκτίμησης από τους αρχαίους Έλληνες, στις μέρες μας όμως καλλιεργείται πλέον ελάχιστα. Ένας από τους λόγους που έχει εξαφανιστεί η συγκεκριμένη καλλιέργεια είναι ότι η συγκομιδή του είναι δύσκολη, καθώς πρέπει να γίνεται πολύ προσεκτικά, με το χέρι. Έτσι, δεν ανοίγουμε την πόρτα σε μια εναλλακτική καλλιέργεια με προοπτικές, αλλά εισάγουμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε από την Ανατολή και κυρίως από την Ινδία. Από την άλλη, εξάγουμε προϊόντα σησαμιού, όπως ταχίνι και χαλβά σε ποσοστό που φτάνει το 50%!

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο στη σελίδα του [Wine Plus](#)

[Τα πάντα για την ταραμοσαλάτα!](#)



Η ταραμοσαλάτα έχει πλέον ταυτιστεί με την Καθαρή Δευτέρα και όχι άδικα.

Δεν υπάρχει ελληνικό σπίτι εκείνη την ημέρα που να μην φιλοξενεί την ταραμοσαλάτα στο τραπέζι του.

Λευκή η ροζ πάντα βρίσκει την καλύτερη θέση και μας κάνει να την απολαμβάνουμε και τελικά να μην ευχαριστιόμαστε με μόνο μια φορά τον χρόνο. Γι'αυτό πολλές ταβέρνες έχουν αρχίσει και εντάσσουν την ταραμοσαλάτα μόνιμα πλέον στα ορεκτικά τους!

Με κάτι άλλο που έχει ταυτιστεί η ταραμοσαλάτα είναι σίγουρα η λαγάνα. Πρόκειται για έναν ιδιαίτερα γευστικό συνδυασμό που σε προκαλεί να τον φας και σίγουρα σου δημιουργεί την

επιθυμία για ουζάκι ή κρασάκι!

.

Αν θες να βρεις πολλές συνταγές για παραλλαγές της ταραμοσαλάτας καθώς και συμβουλές, πληροφορίες και video, μπες στο tamosalata.gr
