

ΨΩΜΙ

(Η Συνταγή είναι παρμένη από το υλικό του Focus on Food, 1998)

Το ψωμί ως αρχετυπική τροφή αποτελεί κοινή συνήθεια των ανθρώπων μέσα στους αιώνες σε όλες τις γεωγραφικές συντεταγμένες. Ανάλογα με τα προϊόντα κάθε τόπου, την ιστορία, την κοινωνική διάθρωση, τις θρησκευτικές αντιλήψεις των ανθρώπων και τις ανάγκες, αναπτύχθηκε ο αρχέγονος πολιτισμός του ψωμιού. Είναι τροφή καθημερινή και πολύ βασική για τη θρεπτική της αξία.

Υλικά

- 200g χωριάτικο αλεύρι ή ολικής αλέσεως
- 12g φυτικό βούτυρο ή μαργαρίνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 150 ml χλιαρό νερό
- 1 φακελάκι μαγιά (easy blend)
- λίγο γάλα για επάλειψη

Σκεύη

- κούπα
- ξύλινο κουτάλι
- ζυγαριά
- ταψί
- βουρτσάκι

Σειρά Εργασίας

1. Λάδωσε και αλεύρωσε το ταψί για το φούρνο.
2. Βάλε το αλεύρι στην κούπα και το αλάτι.
3. Τρίψε το βούτυρο με το αλεύρι.
4. Πρόσθεσε τη μαγιά και ανάμειξε με το αλεύρι.
5. Κάνε ένα λακάκι στο κέντρο του αλευριού και πρόσθεσε το χλιαρό νερό.
6. Ανακάτεψε με το κουτάλι μέχρι να έχεις μια ζύμη που να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.
7. Βάλε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και ζύμωσε με τα ακροδάχτυλα για περίπου 5'.
8. Κόψε τη ζύμη σε οχτώ ίσα κομματάκια και πλάσε τα σε μπαλίτσες.
9. Βάλε τις μπαλίτσες αραιά στο ταψί και άφησέ τις να διπλασιαστούν σε μέγεθος, αφού τις σκεπάσεις.
10. Όταν φουσκώσουν άλειψε τα ψωμάκια με γάλα και βάλε τα στο ζεστό φούρνο για 15 περίπου λεπτά.