

SALON
INTERNATIONAL
Livre Gourmand
PERIGUEUX
DIPLOME D'HONNEUR



από τη Βέφα
Αλεξιάδου

Οι 20

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΒΡΑΒΕΥΣΗ

καλύτερες
συνταγές για
γλυκά και αλμυρά

ψωμιά



7 ΜΕΡΕΣ
TV

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Φίλες και φίλοι μου,

Για να επιτύχετε καλό ψωμί, είναι σημαντικό να ξέρετε πως συντελεί το κάθε στάδιο της διαδικασίας στην επιτυχία του τελικού προϊόντος. **Η μαγιά** για να ενεργοποιηθεί, χρειάζεται ζεστό περιβάλλον. Προσοχή όμως γιατί σε θερμοκρασία πάνω από 40° C καταστρέφεται. Για να είστε σίγουρη πως η μαγιά είναι ενεργή, είτε είναι νωπή είτε ξερή, διαλύστε τη σε νερό μαζί με αλεύρι κι αφήστε τη να φουσκώσει. Αν δεν φουσκώσει, πετάξτε την. **Το αλεύρι** δεν έχει πάντα την ίδια ικανότητα να απορροφήσει νερό, γι αυτό μη το βάλετε όλο από την αρχή. Όταν η συνταγή λέει 3-3½ κούπες, ξεκινήστε με τη μικρότερη ποσότητα και προσθέστε κι άλλο, αν χρειαστεί. **Το ζύμωμα** συντελεί στην ομοιόμορφη κατανομή της μαγιάς στη μάζα της ζύμης και καθορίζει την υφή του ψημένου ψωμιού. Μην αφήνετε τη ζύμη σε πολύ ζεστό περιβάλλον για να επιταχύνετε τη διαδικασία του φουσκώματος. Με το αργό φούσκωμα σε απλώς θερμό περιβάλλον, η ζύμη θα αποκτήσει υπέροχο άρωμα. Η ζύμη είναι έτοιμη, όταν πατώντας την με το δάχτυλο, το αποτύπωμα μένει. Μετά το πρώτο φούσκωμα, πατήστε τη να ξεφουσκώσει και ξαναζυμώστε τη 5'. **Το πλάσιμο.** Ανάλογα με το πόσο σφιχτή ή μαλακιά είναι η ζύμη πλάστε ψωμιά ή βάλτε τη σε φόρμες ψωμιού. Σκεπάστε τα κι αφήστε τα να διπλασιαστούν σε όγκο. **Το ψήσιμο.** Ψήστε τα ψωμιά σε δυνατό φούρνο στην αρχή και ύστερα από 20' χαμηλώστε τον και συνεχίστε το ψήσιμο, ώσπου η επιφάνεια του ψωμιού να πάρει σκούρο καστανό χρώμα και χτυπώντας το στον πάτο να ακούγεται άδειο. Αφήστε το να κρυώσει σε σχάρα για να μην υγρανθεί. **Η συντήρηση.** Το σπιτικό ψωμί δεν κρατάει τόσο πολύ όσο το ψωμί του εμπορίου, γιατί δεν έχει συντηρητικά. Είναι καλύτερα να καταναλωθεί την ίδια ημέρα ή το πολύ την επομένη. Διατηρείται όμως, κλεισμένο σε πλαστική σακούλα, πάνω από 3 μήνες στην κατάψυξη. Πριν το καταψύξετε, κόψτε το σε φέτες, ώστε να βγάζετε κάθε φορά όσες χρειάζεστε. Το ψωμί σε

φέτες ξεπαγώνει πιο γρήγορα.

Το προζύμι: Το παραδοσιακό φυσικό προζύμι γίνεται μόνο με αλεύρι και νερό. Η διαδικασία της ετοιμασίας παίρνει 3-4 ημέρες. Για να τη συντομεύσετε, υποβοηθείστε την ανάπτυξη των ζυμομυκήτων με λιγη έτοιμη μαγιά. Από τη στιγμή που θα χρησιμοποιήσετε το προζύμι για να φτιάξετε ψωμί, θα έχετε πάντα προζύμι κρατώντας ένα κομμάτι ζυμάρι μετά το πρώτο φούσκωμα και φυλάγοντάς το σκεπασμένο με πλαστική μεμβράνη στο ψυγείο. Η ψύξη καθυστερεί την ανάπτυξη των ζυμομυκήτων και προσατεύει το προζύμι από το πολύ ξύνισμα. Έτσι μπορεί να διατηρηθεί 1 εβδομάδα. Για να το διατηρήσετε περισσότερο, πρέπει να το «ταΐσετε» με λίγο αλεύρι και νερό. Ενεργοποιώντας το μια φορά την εβδομάδα, μπορείτε να το διατηρήσετε σχεδόν για πάντα. Για να ζυμώσετε με φυσικό προζύμι, πρέπει να το «αναπιάσετε», δηλ. να το ενεργοποιήσετε. Το προηγούμενο βράδυ βάλτε σε λεκάνη το 1/4 του αλευριού που θα ζυμώσετε και προσθέτοντας το προζύμι και όσο ζεστό νερό χρειαστεί, φτιάξτε μια πολύ μαλακιά ζύμη. Σκεπάστε κι αφήστε τη σε ζεστό μέρος να διπλασιαστεί σε όγκο. **Για να κάνετε προζύμι,** φτιάξτε μια μαλακιά ζύμη με μια κούπα αλεύρι και όσο ζεστό νερό χρειαστεί κι αφήστε τη σκεπασμένη σε ζεστό μέρος. Επί 3-4 ημέρες, και κάθε μέρα, ταΐζετε τη ζύμη με λίγο αλεύρι και λίγο νερό, ζυμώνοντάς την. Έτσι η ζύμη θα φουσκώνει κάθε μέρα όλο και περισσότερο. Από την 4η ημέρα και πέρα είναι έτοιμη, να την χρησιμοποιήσετε. Το ψωμί που θα κάνετε με το προζύμι αυτό, θα είναι βαρύ και σκληρό, σαν αυτό που έφτιαχναν οι μητέρες μας. Θα έχετε καλύτερο αποτέλεσμα, αν υποβοηθήσετε το προζύμι προσθέτοντας λίγη έτοιμη μαγιά. Σε μια κούπα αλεύρι βάλτε 1/2 κουταλάκι μαγιά και όσο ζεστό νερό χρειαστεί για να κάνετε ένα καλύτερο και πιο δραστικό προζύμι.

Καλή επιτυχία,
Βέφα

«ΟΙ 20 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΑΛΜΥΡΑ ΨΩΜΙΑ»

Συνταγές: ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ ΚΑΙ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ Φωτογράφιση: Στάντιο Γιώργος Δρακόπουλος
Styling: Μάκης Γεωργιάδης Καλλιτεχνική επιμέλεια: Βιβή Μήτσουρα Υπεύθυνος παραγωγής: Χρήστος Κυρατζής
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΕΞΙΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Copyright © ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

ΨΩΜΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ



ΨΩΜΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ (ΕΛΛΑΣ)

Γίνονται 3 καρβελάκια

Χρόνος προετοιμασίας 2-3 ώρες

Χρόνος ψησίματος 45'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι από μύλο με αρκετό πίτουρο
- 1 δόση προζύμι (1 κούπα) • 1 κουταλιά αλάτι
- 3 κουταλιές μέλι διαλυμένο σε • 2 κούπες χλιαρό νερό (40 βαθμούς Κελσίου)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ενεργοποιήστε το προζύμι με το 1/4 του αλευριού από το προηγούμενο βράδυ. Κοσκινίστε το αλεύρι με το αλάτι σε μια λεκάνη ζυμώματος και κάντε στο κέντρο ένα λάκκο. Ρίξτε το ενεργοποιημένο προζύμι και το χλιαρό νερό και ζυμώστε, παίρνοντας το αλεύρι λίγο λίγο από τριγύρω, ώσπου να αρχίσει να μορφοποιείται σε μάζα. Βγάλτε τη σε αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώστε την, ώσπου να πάρει μορφή εύπλαστης λείας ζύμης. Σκεπάστε τη με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη σε ζεστό μέρος, ώσπου να διπλασιασθεί σε όγκο 1 1/2-2 ώρες. Η ζύμη είναι έτοιμη, όταν βυθίζοντας το δάχτυλό σας μέσα σ' αυτήν, το αποτύπωμα μένει. Χωρίστε τη σε τρία μέρη. Ζυμώστε λίγα λεπτά και πλάστε τρία καρβελάκια. Καλύψτε κι αφήστε τα να σταθούν 10'-15'. Ξαναπλάστε τα καρβελάκια και βάλτε τα επάνω σε λαδόχαρτα. Σκεπάστε τα κι αφήστε τα σε ζεστό μέρος, ώσπου να διπλασιασθούν σε όγκο, 45'-1 ώρα. Μ' ένα κοφτερό μαχαίρι κάντε μια βαθιά χαρακιά στην επιφάνεια ή, αν θέλετε, δύο χαρακιές σε σχήμα σταυρού, για να αυξήσετε την επιφάνεια της κόρας. Ζεστάνετε το φούρνο στους 250°C και βάλτε ένα αβουτύρωτο ταψί μέσα σ' αυτόν να ζεσταθεί. Κάτω από το ταψί, στο πάτωμα του φούρνου, βάλτε ένα μπολ με ζεστό νερό, έτσι ώστε, καθώς θα ζεσταίνεται, να σχηματίζεται ατμός. Ψήστε τα καρβελάκια δύο μαζί, αν χωρούν στο ταψί, ή ένα ένα 45' περίπου. Ύστερα από 20' αφαιρέστε το μπολ με το νερό και χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 200°C. Το ψωμί είναι ψημένο όταν ροδίσει καλά η κόρα κι όταν, χτυπώντας

το με τα δάχτυλα, ακούγεται σαν να είναι άδειο. Μόλις βγάλετε τα ψωμιά από το φούρνο, βρέξτε τις επιφάνειες με λίγο νερό χρησιμοποιώντας ένα πινέλο. Αφήστε τα να κρυώσουν επάνω σε σχάρα.

ΨΩΜΙ ΜΠΙΡΑΣ

Μερίδες 16

Χρόνος προετοιμασίας 10'

Χρόνος ψησίματος 40' - 50'

ΥΛΙΚΑ

- 3 1/4 κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ • 1 κουταλάκι αλάτι • 1 κουταλιά ζάχαρη • 2 κουταλιές σπόρους άνθου (προαιρετικά) • 50 γρ. βούτυρο κρύο σε κύβους (3 κουταλιές) • 1 1/2 κούπας μπίρα • 1/4 κούπας αλεύρι έξτρα
- σπόρους σιταριού και σουσαμιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Κοσκινίστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι σ' ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε τη ζάχαρη και τους σπόρους του άνθου κι ανακατέψτε να ενωθούν. Ρίξτε μέσα το βούτυρο και τρίψτε το με τα δάχτυλα μαζί με το αλεύρι, να σχηματισθούν χοντρά τρίμματα. Κάντε στο κέντρο ένα λάκκο και ρίξτε μέσα τη μπίρα. Χρησιμοποιώντας ένα ξύλινο κουτάλι, ανακατέψτε γρήγορα, ώσπου να σχηματιστεί μια απαλή ζύμη. Αδειάστε την σε αλευρωμένη επιφάνεια, πασπαλίστε την με όσο έξτρα αλεύρι χρειαστεί και ζυμώστε την 1'-2', ώσπου να σχηματιστεί μια μπάλα. Πλάστε τη σε φραντζόλα και μ' ένα κοφτερό μαχαίρι, χαράξτε την κατά μήκος στο κέντρο σε βάθος 2 εκ. Αλείψτε την επιφάνεια με λίγο νερό και πασπαλίστε τη με σπόρους σιταριού και σουσαμιού. Ψήστε το ψωμί στους 210°C για 20', χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 180°C και ψήστε το άλλα 20' ή ώσπου να πάρει καστανό σκούρο χρώμα. Βγάλτε το από το φούρνο κι αφήστε το να κρυώσει σε σχάρα. Είναι προτιμότερο να καταναλωθεί την ίδια ημέρα. Όσο περισσέψει μπορείτε να το φυλάξετε στην κατάψυξη.

ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΠΗΛΙΟΥ



ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΠΗΛΙΟΥ



Τυρόψωμα ή τηγανόψωμα με τυρί, μια λιχουδιά από τις Μηλιές του Πηλίου. Ο τρόπος τυλίγματος του τυριού μέσα στη ζύμη είναι μια παραλλαγή δική μου.

Γίνεται 1 ψωμί

Χρόνος ετοιμασίας 1 ώρα και 30'

Χρόνος ψησίματος 30' - 40'

ΥΛΙΚΑ

- 1 ¼ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ¼ κούπας αλεύρι σκληρό
- 1 κουταλιά μαγιά ξερή ή
- 30 γρ. μαγιά νωπή
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλιά ζάχαρη ή μέλι
- 1/4 κούπας λάδι
- 1/3 κούπας γάλα ζεστό (40 °C)
- 1/3 κούπας νερό ζεστό (40 °C)
- 3 κούπες τυρί φέτα χοντροτριμμένο
- 2-3 κουταλιές μαλακό βούτυρο ή λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια λεκανίτσα ανακατέψτε το αλεύρι με τη μαγιά και το αλάτι. Ανοίξτε ένα λάκκο στο κέντρο και ρίξτε τη ζάχαρη ή το μέλι, το λάδι, το γάλα και το νερό. Ανακατέψτε το μίγμα, αρχικά μ' ένα κουτάλι και κατόπιν ζυμώστε το με τα χέρια σε ζύμη μαλακιά, εύπλαστη που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Βάλτε τη ζύμη σε βουτυρωμένο μπολ κι αλείψτε την επιφάνειά της με λίγο βούτυρο. Καλύψτε τη με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη να σταθεί 1 ώρα ή ώσπου να διπλασιαστεί σε όγκο. Χωρίστε τη σε 4 κομμάτια. **Ανοίξτε** κάθε κομμάτι σε μακρύ παραλληλόγραμμο χοντρό φύλλο στο πάχος του μικρού δαχτύλου, με πλάτος 5-6 εκ. Βουτυρώστε ελαφρά την επιφάνεια κι αραδιάστε επάνω κατά μήκος το 1/4 της φέτας. Τυλίξτε το φύλλο κλείνοντας μέσα το τυρί και πλάστε το σε μακρύ χοντρό μπιστούνι. Βουτυρώστε ένα ταψάκι με διάμετρο 25 εκ. και

Ξεκινώντας από το κέντρο, τυλίξτε το μπιστούνι της ζύμης σε σπирάλ. Συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο με τα υπόλοιπα κομμάτια της ζύμης και σχηματίστε ένα σπирάλ που να καλύπτει τον πάτο του ταψιού. **Σκεπάστε** κι αφήστε το τυρόψωμα να φουσκώσει, ώσπου να διπλασιαστεί σε όγκο. Αλείψτε το με κροκάδι αυγού αραιωμένο με λίγο νερό και πασπαλίστε το με σουσάμι. Ψήστε το στους 200 °C, 35' - 40', ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Αφήστε το ψωμί να κρυώσει σε σχάρα και σερβίρετέ το ελαφρά ζεστό. Εναλλακτικά, πάρτε μικρότερα κομμάτια ζύμης, πλάστε κατά τον ίδιο τρόπο κοντά μπιστούνια με τυρί στο κέντρο και τυλίξτε τα σε μικρά σπирάλ. Πατήστε τα σπирάλ με τον πλάστη, να πλατύνουν σε πιτούλες πάχους 5 χιλ. Αφήστε τα τυρόψωμα να φουσκώσουν 10' και τηγανίστε τα σε καυτό λάδι κι από τις δύο πλευρές. Σερβίρετέ τα κατά προτίμηση ζεστά, αλλά και κρύα είναι πολύ νόστιμα.

ΨΩΜΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ Ή ΚΟΛΟΚΥΘΙ Ή ΚΑΡΟΤΟ



ΨΩΜΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ Ή ΚΟΛΟΚΥΘΙ Ή ΚΑΡΟΤΟ



Γίνεται 1 μεγάλο ψωμί
Χρόνος προετοιμασίας
2 ώρες και 30΄
Χρόνος ψήσιματος
40΄ - 50΄

ΥΛΙΚΑ

- 3½ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλιά μαγιά ξερή
- 2 κουταλιές κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές βούτυρο λιωμένο
- 1 κούπα ζεστό πουρέ πατάτας ή κίτρινου κολοκυθιού ή καρότου
- 1/4 κούπας ψιλοκομμένο δυόσμο (προαιρετικά)
- 1½ κούπας ζουμί από αυτό που έβρασε η πατάτα ή το κολοκύθι ή το καρότο
- 1 αυγό χτυπημένο με
- 1 κουταλάκι νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ ανακατέψτε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι και τη μαγιά. Προσθέστε τον πουρέ της πατάτας ή του κολοκυθιού ή του καρότου, την κρέμα γάλακτος, το βούτυρο, το δυόσμο και όσο από το ζουμί χρειαστεί, για να γίνει μια ζύμη απαλή κι ελαστική που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Ζυμώστε τη 10΄. **Βουτυρώστε τη** και βάλτε τη μέσα σ' ένα μπολ. Σκεπάστε τη κι αφήστε τη να φουσκώσει, ώσπου να διπλασιαστεί σε όγκο. Πατήστε τη να ξεφουσκώσει και βάλτε τη σ' ένα βουτυρωμένο ταψί με διάμετρο 20 εκ. ή σε φόρμα ψωμιού 22x10x7 εκ. Σκεπάστε με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε το ψωμί να φουσκώσει, ώσπου να φθάσει ως τα χείλη της φόρμας. Αλείψτε την επιφάνεια με το χτυπημένο αυγό και πασπαλίστε τη με ηλιό-

σπορους ή κολοκυθόσπορους. Ψήστε το ψωμί στους 210°C, 20΄ και κατόπιν χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 180°C και ψήστε το άλλα 20΄ ή ώσπου να ετοιμαστεί. Καλύψτε το με αλουμινοχαρτό τα τελευταία 10΄, για να μη σκουρύνει πολύ η επιφάνεια. **Αναποδογυρίστε το** σε σχάρα κι αφήστε το να κρυώσει. Και το πατατόψωμο και το κολοκυθόψωμο και το καροτόψωμο είναι πολύ νόστιμα και μπορούν να σερβιριστούν μ' ένα φλυτζάνι καφέ ή τσάι και λίγο φρέσκο βούτυρο. Το κολοκυθόψωμο και το καροτόψωμο παίρνουν ένα θαυμάσιο κίτρινο χρώμα. Και τα τρία ψωμιά γίνονται πολύ αφράτα και διατηρούνται νωπά έως ώτου καταναλωθούν. Μπορείτε αν θέλετε να τα φυλάξετε στην κατάψυξη κλεισμένα ερμητικά σε πλαστικά σακουλάκια.

ΧΑΛΑ (ΙΣΡΑΗΛ)



ΧΑΛΑ (ΙΣΡΑΗΛ)



Εβραϊκό παραδοσιακό γιορτινό ψωμί με απαλή υφή και πλούσια γεύση. Ετοιμάζεται σε δύο πλεξίδες για το γεύμα του Σαββάτου.

Γίνονται 2 πλεξίδες
Χρόνος προετοιμασίας 3 ώρες
Χρόνος ψησίματος 35'

ΥΛΙΚΑ

- 2 κουταλιές μαγιά ξερή
- 1/3 κούπας ζάχαρη
- 1 1/2 κούπας χλιαρό νερό (40°C)
- 6 - 6 1/2 κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/3 κούπας βούτυρο λιωμένο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 3 αυγά και 1 ασπράδι
- 1 κροκάδι
- 1 κουταλάκι νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σ' ένα μπολ, διαλύστε τη μαγιά και τη ζάχαρη στο νερό, καλύψτε με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη μαγιά, να φουσκώσει, 10'. Βάλτε στο μπολ του μίξερ, 2 κούπες αλεύρι, το βούτυρο, το αλάτι και τη φου-

σκωμένη μαγιά και χτυπήστε τα 2'. Προσθέστε τα αυγά, το ασπράδι, και 1 1/4 κούπας αλεύρι ακόμη. Συνεχίστε το χτύπημα 2'. Προσθέστε το υπόλοιπο αλεύρι σε δόσεις, ζυμώνοντας με το γάντζο επί 10' και ρίχνοντας όσο αλεύρι χρειαστεί, ώπου η ζύμη να μην κολλάει στο γάντζο και να είναι απαλή και λεία. Ή ζυμώστε με τα χέρια 20' προσθέτοντας και πάλι όσο αλεύρι χρειαστεί. Βάλτε τη ζύμη σε μπολ καλά βουτυρωμένο, καλύψτε τη με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη να

σταθεί 2 ώρες, ώπου να διπλασιαστεί σε όγκο. **Χωρίστε τη** σε τρία μέρη. Πλέξτε με τα δυο μέρη της ζύμης δυο πλεξίδες και βάλτε τες σε δυο καλά βουτυρωμένα ταψιά ή σ' ένα μεγάλο ταψί, τη μια σε κάποια απόσταση από την άλλη. Χωρίστε το τρίτο μέρος ζύμης στα δυο, φτιάξτε δύο μικρότερες πλεξίδες και κολλήστε τες επάνω στις μεγάλες με λίγο νερό. Καλύψτε με πλαστική μεμβράνη και αφήστε τα ψωμιά να φουσκώσουν 1 ώρα. Χτυπήστε το κροκάδι με το νερό κι αλείψτε καλά τις πλεξίδες. Ψήστε τα ψωμιά στους 180°C, 30'-35'. Όταν κρυώσουν μπορείτε να τα φυλάξετε ερμητικά κλεισμένα στην κατάψυξη.

ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (ΣΙΜΙΤΙΑ) ▶

Σουσαμένιο, κριτσανιστό και νόστιμο είναι το χαρακτηριστικό σνακ της Θεσσαλονίκης. Συνυφασμένο με την ιστορία της γαστρονομίας της πουλιέται σε κάθε γωνιά των κεντρικών δρόμων της πόλης. Ονομάζεται και σιμίτι γιατί παραδοσιακά γίνεται με μαγιά από ρεβίθια.

ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (ΣΙΜΙΤΙΑ)

Γίνονται 40-50 κουλούρια
Χρόνος προ-ετοιμασίας
24 ώρες
Χρόνος ψησί-ματος 15'

ΥΛΙΚΑ

- 15 γρ. μαγιά νωπή ή
- 1½ κουταλάκι μαγιά ξερή
- 2½ κούπας νερό ζεστό (40°C)
- 1 κιλό αλεύρι δυνατό
- 1/3 κούπας ζάχαρη
- 1/4 κούπας σπορέλαιο
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 300 γρ. σουσάμι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Διαλύστε τη μισή μαγιά σε 1/2 κούπας χλιαρό νερό, ρίξτε 2-3 κουταλιές αλεύρι να γίνει χυλός κι αφήστε τη να σταθεί σκεπασμένη σε ζεστό μέρος 24 ώρες. Διαλύστε την υπόλοιπη μαγιά, λίγο πριν ζυμώσετε, σε 1/2 κούπας χλιαρό νερό, ανακατέψτε μέσα 2-3 κουταλιές αλεύρι κι αφήστε τη να σταθεί 15' να φουσκώσει. Κοσκινίστε τα 3/4 του αλευριού μαζί με το αλάτι σε μια λεκάνη ζυμώματος και κάντε στο κέντρο ένα λάκκο. Ρίξτε μέσα τη ζάχαρη, το λάδι, τις δύο μαγιές και το υπόλοιπο νερό. Ζυμώστε παίρνοντας το αλεύρι λίγο-λίγο από τριγύρω και προσθέτοντας όσο ακόμη χρειασθεί, για να γίνει μια ζύμη μάλλον σφικτή κι εύπλαστη. Σκεπάστε την κι αφήστε τη να σταθεί σε ζεστό μέρος, ώσπου να δι-

πλασιασθεί σε όγκο. **Πατήστε** τη ζύμη να ξεφουσκώσει και ζυμώστε την 5'. Πάρτε κομμάτια ζύμης στο μέγεθος μικρού μανταρινιού και πλάστε κορδόνια στο πάχος του μικρού δακτύλου. Βουτήξτε τα στα γρήγορα σ' ένα μπολ με νερό και τυλίξτε τα μέσα στο σουσάμι. Πατήστε τις δύο άκρες να κολλήσουν σε σχήμα Ο και αραδιάστε τα επάνω σε αντικολητικό χαρτί φούρνου, στρωμένο σε λαμαρίνα. Ψήστε τα κουλούρια στους 220°C, 10'-15', να ροδοκοκκινίσουν εξωτερικά και να μείνουν εσωτερικά μαλακά. Αφήστε τα να κρυώσουν. Σερβίρετέ τα την ίδια ημέρα κατά προτίμηση ζεστά. Όσα περισσέψουν, κλείστε τα σε πλαστική σακούλα και βάλτε τα στην κατάψυξη. Διατηρούνται φρέσκα αρκετούς μήνες.

ΠΙΤΑ ΓΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ (ΕΛΛΑΣ)



Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος 5'-7'

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΠΙΤΕΣ

• 1½ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις • 1 κουταλάκι αλάτι • 1 κουταλιά μαγιά • 2 κουταλάκια ζάχαρη • 2 κουταλιές λάδι • 1/2 κούπας χλιαρό νερό (40°C)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Στο μπολ του μίξερ ανακατέψτε το αλεύρι, το αλάτι, τη μαγιά και τη ζάχαρη. Ρίξτε το λάδι και το νερό και ζυμώστε σε ζύμη απαλή που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Αφήστε τη να φουσκώσει και πλάστε 6 στρογγυλές πίτες με διάμετρο 20 εκ. και πάχος 0,5 εκ. Αλείψτε τις με καλαμποκάλευρο κι αφήστε τις να φουσκώσουν ελαφρά. Μ' ένα πηρούνι πατήστε τις κάνοντας κάθετες πηρουινίες σε σειρές ή πα-

τήστε τις σχηματίζοντας παράλληλες ραβδώσεις με οδοντωτό τροχό, προσέχοντας να μην κόψετε τη ζύμη ως κάτω. Αλείψτε ένα αντικολλητικό τηγάνι με λίγο λάδι και ζεστάνετέ το σε δυνατή φωτιά. Τηγανίστε τις πίτες 3' από την κάθε πλευρά, να πάρουν χρώμα σε ορισμένα σημεία χωρίς να καλοψηθούν. Μόλις τις βγάλετε από το τηγάνι, βάλτε τις σε πλαστική σακούλα για να διατηρηθούν νωπές. Όταν κρυώσουν, βάλτε τις στην κατάψυξη για να τις χρησιμοποιήσετε όταν τις χρειαστείτε.

ΑΡΑΒΙΚΟ ΨΩΜΙ ΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 16 ΠΙΤΕΣ

• 1 κουταλιά μαγιά ξερή • 2 κουταλιές ζάχαρη • 2 κούπες ζεστό νερό (40°C) • 1/2 κουταλάκι αλάτι • 1/4 κούπας καλαμποκέλαιο • 2 κούπες αλεύρι ολικής αλέσεως • 3½ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις • 1/2 κούπας καλαμποκάλευρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Διαλύστε τη μαγιά και τη ζάχαρη μέσα στο ζεστό νερό. Προσθέστε το αλάτι και το λάδι κι ανακατέψτε. Αδειάστε το μίγμα στο μπολ του μίξερ και προσθέστε το αλεύρι για όλες τις

χρήσεις. Ζυμώστε με το γάντζο προσθέτοντας όσο αλεύρι ολικής αλέσεως χρειασθεί για να γίνει ζύμη μάλλον σφιχτή. Βάλτε τη σε λαδωμένο μπολ, σκεπάστε κι αφήστε τη σε ζεστό μέρος, ώσπου να διπλασιαστεί σε όγκο 1 ώρα και 30'. **Χωρίστε τη** σε 16 μπαλάκια. Ανοίξτε κάθε μπαλάκι ζύμης σε επιφάνεια αλευρωμένη με καλαμποκάλευρο, σε φύλλο με διάμετρο 20 εκ. Βάλτε τις πίτες δυο, δυο στα ταψιά του φούρνου στρωμένα με αντικολλητικό χαρτί, καλύψτε τις κι αφήστε τις να φουσκώσουν 20'. Αναποδογυρίστε τις πριν τις φουρνίσετε και ψήστε τις στους 230°C, 5'-7'. Εναλλακτικά, μπορείτε να τις ψήσετε σε τηγάνι αντικολλητικό 3' από κάθε πλευρά. Όπως είναι ζεστές κλείστε τις σε πλαστική σακούλα για να διατηρηθούν νωπές.

ΦΟΚΑΤΣΙΑ (ΙΤΑΛΙΑ)

Ιταλικό ψωμί σε στυλ πίτσας. Ψήνεται σε μεγάλο ταψί κι έχει πάχος, όταν ψηθεί, 4 εκ. Εκτός από το λάδι που έχει μέσα η ζύμη, προστίθεται κι άλλο στην επιφάνεια μαζί με φέτες κρεμμυδιού και μυρωδικά. Άλλοτε πάλι προστίθενται πιπεριές ζουλιέν, ελιές σε φετάκια και σκόρδο ψιλοκομμένο. Αποτελεί μόνο του ένα νόστιμο και χορταστικό έδεσμα.

Χρόνος προετοιμασίας
2 ώρες
Χρόνος ψησίματος 45'

ΥΛΙΚΑ

- 5½ κούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιές μαγιά ξερή
- 2 κούπες νερό ζεστό (40°C)
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1/4 κούπας λάδι
- 2 κουταλάκια αλάτι

για το γαρνίρισμα

- 1/4 κούπας λάδι
- 2 μέτρια κρεμμύδια σε φετάκια
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά ζουλιέν
- 2 κουταλιές φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο
- 1/2 κουταλάκι ρίγανη
- 10 μαύρες ελιές σε φετάκια
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε το αλεύρι με τη μαγιά. Βάλτε το σε λεκάνη κι ανοίξτε στο κέντρο ένα λάκκο. Ρίξτε όλα τα υπόλοιπα υλικά και παίρνοντας το αλεύρι λίγο, λίγο από τριγύρω ζυμώστε, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη απαλή κι ελαστική. Προσθέστε λίγο αλεύρι, αν χρειαστεί. Σκεπάστε τη ζύμη κι αφήστε τη να διπλασια-



στεί σε όγκο. Στο μεταξύ σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις πιπεριές στο λάδι, να μαραθούν. Πατήστε τη ζύμη να ξεφουσκώσει και ζυμώστε τη 5'. Στρώστε τη σε λαδωμένο ταψί με διάμετρο 40 εκ. Σκεπάστε την κι αφήστε τη να φουσκώσει. Αλείψτε την επιφάνεια με λίγο λάδι και πατήστε τη με δύο δάχτυλα κάνοντας βαθιές δαχτυλιές σε διάφορα σημεία. Απλώστε επάνω τα σοταρισμένα υλικά και πασπαλίστε με το βασιλικό, τη ρίγανη, τις ελιές, αλάτι και πιπέρι. Ψήστε το ψωμί στους 200°C, 45' περίπου. Βγάλτε το από το φούρνο και κόψτε το σε τετράγωνα κομμάτια. Σερβίρετέ το ελαφρά ζεστό.

ΚΑΛΑΜΠΟΚΟΨΩΜΟ



όλες τις χρήσεις • 2 κουταλιές ζάχαρη
• 4 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ • 1/2
κουταλάκι αλάτι • 1 κούπα γάλα • 1/4
κούπας μαργαρίνη ή λάδι • 1 αυγό
• 1 κούπα καλαμπόκι κονσέρβας
στραγγισμένο και ψιλοκομμένο

ΜΕ ΜΑΓΙΑ

Μερίδες 16

Χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

Χρόνος ψησίματος 30' - 35'

ΥΛΙΚΑ

• 1½ κούπας καλαμποκάλευρο • 3
κουταλιές ζάχαρη • 1½ κούπας αλεύρι
για όλες τις χρήσεις • 2 κουταλάκια
μπέικιν πάουντερ • 1 κουταλιά μαγιά
• 1½ κουταλάκι αλάτι • 1/2 κούπας
γάλα • 1/2 κούπας νερό • 1 αυγό
• 1/3 κούπας λάδι ή μαργαρίνη • 1 κούπα
καλαμπόκι κονσέρβας στραγγισμένο και
ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε όλα μαζί τα στε-
ρεά υλικά, της κάθε συνταγής, εκτός
από το καλαμπόκι, στο μπολ του μίξερ.
Προσθέστε τα υγρά υλικά και χτυπή-
στε τα όλα μαζί 1'. Ρίξτε κι ανακατέψ-
τε το καλαμπόκι. Αδειάστε και στρώ-
στε το μίγμα σε μια πολύ καλά βουτυ-

ρωμένη και αλευρωμένη φόρμα ψωμιού
22x10x7 εκ. Ψήστε το ψωμί με το μπέικιν πά-
ουντερ αμέσως, σε φούρνο 210°C, 20' - 25' ή
ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Το ψω-
μί με τη μαγιά σκεπάστε το με πλαστική μεμ-
βράνη κι αφήστε το να φουσκώσει, ώσπου να
διπλασιαστεί σε όγκο. Ψήστε το στους 210°C,
30' - 35', ώσπου να πάρει καστανό γλυκό χρώ-
μα η επιφάνεια. Αναποδογυρίστε το σε σχά-
ρα κι αφήστε το να κρυώσει ελαφρά. Το κα-
λαμποκόψωμο σερβίρεται ελαφρά ζεστό. Ό-
σο περισσέψει, φυλάξτε το στην κατάψυξη
κλεισμένο σε πλαστική σακούλα. Ζεστάνετε
το ελαφρά πριν το σερβίρετε.

ΜΕ ΜΠΕΪΚΙΝ ΠΑΟΥΝΤΕΡ

Μερίδες 9-12

Χρόνος προετοιμασίας 5'

Χρόνος ψησίματος 20' - 25'

ΥΛΙΚΑ

• 1 κούπα καλαμποκάλευρο • 1 κούπα αλεύρι για

ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ

Χρόνος προετοι-
μασίας 30'
Χρόνος ψησίμα-
τος 20'

ΥΛΙΚΑ

- 3 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κουταλιές ζάχαρη
- 1 κουταλάκι γλυκάνισο κοπανισμένο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 5 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 3/4 κούπας νερό
- 2 κουταλιές γάλα εβαπορέ
- 1/3 κούπας λάδι
- 1 κουταλιά κονιάκ
- 3 κουταλιές σπόρους (σουσάμι, σπόρους παπαρούνας, άνηθο, σπόρους μουστάρδας)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βάλτε τα 5 πρώτα υλικά στο μπολ του μίξερ. Ανακατέψτε το λάδι, το κονιάκ και το γάλα μέσα στο νερό και ρίξτε το μίγμα μέσα στο αλεύρι, καθώς δουλεύει το μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα. Δουλέψτε, ώσπου να μαζευτεί η ζύμη γύρω από το γάντζο ζυμώματος. Προσοχή, μη τη ζυμώσετε, γιατί τα κριτσίνια δεν θα γίνουν κριτσανιστά και αφράτα. Βάλτε τη ζύμη σε μπολ, σκεπάστε την κι αφήστε τη να σταθεί 10'. Ανοίξτε τη σε φύλλο 40x20 εκ. Αλείψτε τη με 2 κουτα-

λιές λάδι και πασπαλίστε τη με τους σπόρους. Κόψτε τη σε λωρίδες και στριφογυρίστε τες σε μπαστουνάκια. Αραδιάστε τα κριτσίνια σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί φούρνο ή σε βουτυρωμένο ταψί περφορέ, ειδικό για κριτσίνια. Ψήστε τα 5' στους 200°C. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 175°C και ψήστε τα άλλα 15'. Αφήστε τα να κρυώσουν μέσα στη φόρμα περφορέ ή επάνω σε σχάρα. Φυλάξτε τα καλά κλεισμένα σε κουτί μπισκότων.

MONKEY BREAD (ΑΜΕΡΙΚΗ)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια κατσαρό-
λα ζεστάνετε το νερό, το γά-
λα και το βούτυρο. Αφήστε
το μίγμα να κρυώσει ως
τους 40°C. Ανακατέψτε στο
μπολ του μίξερ 4 κούπες α-
λεύρι με τη μαγιά, το αλάτι
και τη ζάχαρη. Ρίξτε το ζε-
στό μίγμα των υγρών και το
αυγό και ζυμώστε με το γά-
ντζο ζυμώματος ή με τα χέ-
ρια, προσθέτοντας όσο α-
κόμη αλεύρι χρειαστεί, ώ-
σπου να γίνει ζύμη ελαστι-
κή και λεία που να μην κολ-
λάει στα δάχτυλα. Ζυμώστε
την 8' - 10'. Καλύψτε τη με
πλαστική μεμβράνη κι αφή-
στε τη να φουσκώσει 1 ώρα
και 30' ή ώσπου να διπλα-
σιαστεί σε όγκο. Κόψτε τη
σε μπάλες στο μέγεθος μι-
κρού αυγού. **Σ' ένα μπολ α-**
νακατέψτε το βούτυρο με
τη ζάχαρη και τις σταφίδες,
τις ψηφίδες ή τα καρύδια.
Βουτήξτε μέσα τις μπάλες

Το ψωμί αυτό είναι δημοφιλές στη Βόρεια Α-
μερική. Το περίεργο όνομά του, μάλλον σχε-
τίζεται με το ασυνήθιστο σχήμα του.

Μερίδες 16

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος 35'

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κουταλιάς μαγιά ξερή • 1/2 κούπας νερό
- 1 κούπα γάλα • 1/4 κούπας βούτυρο • 1/2
- κούπας ζάχαρη • 4-5 κούπες αλεύρι για όλες
- τις χρήσεις • 1 κουταλάκι αλάτι • 1 αυγό
- ελαφρά χτυπημένο • 1/2 κούπας βούτυρο
- λιωμένο • 1/2 κούπας καστανή ή άσπρη ζάχαρη
- 1/2 κούπα μαύρες σταφίδες ή ψηφίδες
- σοκολάτας ή καρύδια χοντροαλεσμένα

της ζύμης μία, μία και τοποθετήστε τες τη
μία δίπλα στην άλλη μέσα σε μια καλά βου-
τυρωμένη φόρμα για κέικ αγγέλων. Όταν
τελειώσει η πρώτη σειρά, αραδιάστε επά-
νω μια δεύτερη σειρά, ώσπου να τελειώσει
η ζύμη. Καλύψτε τη φόρμα με πλαστική μεμ-
βράνη κι αφήστε τη ζύμη να σταθεί 40', ώ-
σπου να διπλασιαστεί και να φτάσει σχεδόν
στο χείλος της φόρμας. Ψήστε το ψωμί σε
φούρνο 180°C, 30' - 35'. Βγάλτε το από το
φούρνο, ξεχωρίστε το από τη φόρμα, περ-
νώντας ένα μαχαίρι τριγύρω κι αναποδο-
γυρίστε το επάνω σε σχάρα μαζί με τη φόρ-
μα. Αφήστε το να κρυώσει. Βγάλτε τη φόρ-
μα και σερβίρετε το ψωμί με τσάι ή καφέ.
Κόβεται σε μπαλάκια.

ΕΛΙΟΨΩΜΟ Ή ΚΑΡΥΔΟΨΩΜΟ (ΕΛΛΑΣ)

Γίνονται 2 φραντζολάκια
ή 20-30 ψωμάκια
Χρόνος προετοιμασίας
2-3 ώρες
Χρόνος ψησίματος 20'

ΥΛΙΚΑ

- 3 κούπες αλεύρι ολικής αλέσεως ή χωριάτικο ή πολύσπορο
- 1½ κούπας αλεύρι δυνατό για ψωμί
- 1/2 κουταλάκι σκόρδο ξερό
- 1 κουταλιά ρίγανη
- 3 κουταλιές ζάχαρη ή μέλι
- 3 κουταλιές λάδι
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 1½ κουταλιάς μαγιά ξερή ή 45 γρ. μαγιά νωπή
- 1½ κούπας ζεστό νερό (40°C)
- 1 κούπα ψιλοκομμένες ελιές Καλαμών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Ανακατέψτε τα 2 αλεύρια με τη μαγιά, το σκόρδο και τη ρίγανη. Βάλτε τα σε λεκανίτσα κι ανοίξτε ένα λάκκο στο κέντρο. Αν χρησιμοποιήσετε μαγιά νωπή, διαλύστε τη σε 1/2 κούπας νερό κι αφήστε τη να φουσκώσει. Ρίξτε τη ζάχαρη, το λάδι και το νερό και ζυμώστε παίρνοντας το αλεύρι λίγο λίγο από τριγύρω προσθέτοντας όσο ακόμη νερό χρειαστεί, για να γίνει ζύμη ελαστική που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Ζυμώστε τη δυνατά 15' περίπου. Σκεπάστε κι αφήστε τη να διπλασιαστεί σε όγκο, 2 ώρες περίπου. **Χωρίστε τη ζύμη** σε δύο ίσα μέρη. Ανοίξτε το καθένα σε παραλληλόγραμμο φύλο 20x40 εκ. Πασπαλίστε την επιφάνεια με ελιές και τυλίξτε σε σφιχτό ρολό ξεκινώντας από τη μακριά πλευρά. Βάλτε τα ρολά σε ταψί, σκεπάστε τα κι αφήστε τα να φουσκώσουν, η κόψτε τα σε κομμάτια με πάχος 3 εκ. κι αραδιάστε τα σε



ταψάκι με τις κομμένες όψεις επάνω κάτω. Αφήστε τα ψωμάκια να φουσκώσουν και ψήστε τα στους 200°C, 15'-20'. Πριν τα φουρνίσετε, αλείψτε τις επιφάνειες με λίγο νερό και πασπαλίστε τα αν θέλετε με σουσάμι. Όταν κρυώσουν βάλτε τα στην κατάψυξη, κλεισμένα ερμητικά σε πλαστική σακούλα. Έτσι θα είναι πάντα φρέσκα. **Εναλλακτικά**, αντικαταστήστε τις ελιές με χοντροκομμένα καρύδια. Παραλείψτε το σκόρδο και τη ρίγανη και βάλτε στη θέση τους 1/4 κουταλάκι μοσχοκάρυδο, για να κάνετε ένα υπέροχο καρυδόψωμο.

BAGELS (ΙΣΡΑΗΛ)



Η προέλευσή τους είναι από τους Ισραηλίτες της Αυστρίας. Αυστριακά ονομάζονταν *Beugeln* που σημαίνει κρίκος, δαχτυλίδι.

Γίνονται 10 bagels

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες

Χρόνος ψησίματος 25'

ΥΛΙΚΑ

- 1 κουταλιά μαγιά ξερή ● 3 κουταλιές ζάχαρη
- 1 ¼ κούπας γάλα ζεστό (40°C) ● 4 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις ● 1 κουταλάκι αλάτι
- 1/3 κούπας βούτυρο λιωμένο ● 1 αυγό χωρισμένο ● 1 κουταλιά poppy seeds

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μικρή κατσαρόλα βράστε το γάλα. Κατεβάστε το από τη φωτιά και ρίξτε μέσα το αλάτι, τη ζάχαρη και το βούτυρο. Ανακατέψτε, ώσπου να λιώσει το βούτυρο και να διαλυθεί η ζάχαρη. Αδειάστε το μίγμα στο μπολ του μίξερ κι όταν κρυώσει ελαφρά και φθάσει τους 40°C, ρίξτε κι ανακατέψτε τη μαγιά. Αφήστε τη να σταθεί, ώσπου ν' αφρίσει. Ρίξτε μέσα το ασπράδι κι ανακατέψτε δυνατά να ενσωματωθεί. Ρίξτε όσο από το αλεύρι χρειαστεί, σε δόσεις, ανακατεύοντας και κατόπιν ζυμώνοντας με το γάντζο 10', ώσπου να γίνει ζύμη ελαστική που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Καλύψτε κι αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει 1 ώρα ή ώσπου να διπλασιαστεί σε όγκο. **Χωρίστε τη** σε κομμάτια ζύμης 60 γρ. Πλάστε τα σε μπάλες και τρυπήστε τα στο κέντρο με το δάχτυλό σας

να γίνουν σαν ντόνατς. Στριφογυρίστε τα λίγο στο δείχτη σας, για να μεγαλώσει το άνοιγμα. Βάλτε τα bagels σ' ένα ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί, σκεπάστε κι αφήστε τα να φουσκώσουν 10'. Ρίξτε τα σε νερό που σιγοβράζει και βράστε τα 15 δευτερόλεπτα. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα κι αραδιάστε τα σε βουτυρωμένη λαμαρίνα. Χτυπήστε το κροκάδι με 1 κουταλάκι νερό, αλείψτε τα bagels και πασπαλίστε τα με poppy seeds. Ψήστε τα σε φούρνο 200°C, 25'. Σερβίρονται ζεστά ή κρύα. Χωρίστε τα στη μέση και γεμίστε τα με σαλάτα, τυριά και αλλαντικά για να φτιάξετε νόστιμα και ορεχτικά σάντουιτς.

ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΠΑΓΚΕΤΑ

Το γνωστό σε όλο τον κόσμο γαλλικό ψωμί, με το μακρύ λεπτό σχήμα μπαστουνιού. Κριτσανιστό, αφράτο και νόστιμο, πασπαλισμένο με σουσάμι, τρώγεται σαν κουλούρι.

Γίνονται 3 μπαγκέτες
Χρόνος προετοιμασίας
3 ώρες
Χρόνος ψησίματος 15' - 20'

ΥΛΙΚΑ

● 3 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις ● 2 κουταλιές μαγιά ξερή ● 1 κουταλιά ζάχαρη ● 2 κουταλάκια αλάτι ● 2 κουταλιές λάδι ● 2 κούπες νερό ζεστό (40°C) ● 3 κούπες αλεύρι δυνατό ● 1 ασπράδι αυγού (προαιρετικά) ● 2 κουταλιές νερό ● λίγο σουσάμι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Στο μπολ του μίξερ ανακατέψτε το αλεύρι για όλες τις χρήσεις με τη μαγιά, τη ζάχαρη και το αλάτι. Προσθέστε το λάδι και το νερό κι ανακατέψτε με το γάντζο ζυμώματος, ώπου το μίγμα να γίνει λείο. Συνεχίστε ρίχνοντας σε δόσεις το υπόλοιπο αλεύρι, ώπου η ζύμη να μαζευτεί γύρω από τον γάντζο ζυμώματος. Συνεχίστε το ζύμωμα για 8' περίπου. Αδειάστε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και πλάστε τη σε μια μπάλα. Λαδώστε ένα μεγάλο μπολ και βάλτε μέσα τη ζύμη. Αλείψτε την επιφάνειά της με λίγο λάδι και καλύψτε το μπολ με πλαστική μεμβράνη. Αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει σε δροσερό μέρος, ώπου να διπλασιαστεί σε όγκο, 1 ώρα και 30' περίπου. **Πατήστε τη** να ξεφουσκώσει, σκεπάστε τη κι αφήστε τη να φουσκώσει και πάλι. Χωρίστε τη σε τρία ίσα μέρη. Ανοίξτε το καθένα σε παραλληλόγραμμο φύλλο 15x25 εκ. και τυλίξτε τα από τη μα-

κριά πλευρά σχηματίζοντας 3 σφιχτά ρολά. Πλάστε τα με τις παλάμες σας, να μακρύνουν τόσο, όσο είναι η μακριά πλευρά του ταψιού του φούρνου σας. Λαδώστε το ταψί κι αραδιάστε τα ψωμιά το ένα πλάι στο άλλο, αφήνοντας κάποια απόσταση μεταξύ τους για το φούσκωμα. Σκεπάστε τα με υγρή βαμβακερή πετσέτα κι αφήστε τα, πάλι σε δροσερό μέρος, να φουσκώσουν, ώπου να διπλασιασθούν σε όγκο. **Κάντε 5-6 πλάγιες** χαρακιές στις επιφάνειες των ψωμιών μ' ένα κοφτερό μαχαίρι κι αλείψτε τες με το ασπράδι που θα χτυπήσετε μαζί με το νερό ή με σκέτο νερό, αν προτιμάτε. Πασπαλίστε με το σουσάμι και ψήστε τα ψωμιά στους 225°C, 15' - 20' ή ώπου να πάρουν χρυσοκάστανο χρώμα. Αφήστε τα να κρυώσουν σε σχάρα. Αν θέλετε, τυλίξτε τα σε πλαστική μεμβράνη και φυλάξτε τα στην κατάψυξη για να τα χρησιμοποιήσετε όταν τα χρειαστείτε.

ΨΩΜΑΚΙΑ ΜΠΡΙΟΣ (ΓΑΛΛΙΑ)



Γαλλικά ψωμάκια με πλούσια ζύμη που σύμφωνα με την παραδοσιακή γαλλική συνταγή γίνεται μόνο με αυγά, βούτυρο και αλεύρι. Σε παραλλαγές όμως όπως αυτή που σας δίνω, τα περισσότερα από τα αυγά αντικαθίστανται με γάλα. Έτσι η ζύμη γίνεται πιο ελαφριά.

Γίνονται 24 ψωμάκια

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες & 30'

Χρόνος ψησίματος 20'

ΥΛΙΚΑ

● 4 κούπες αλεύρι σκληρό ● 1 κουταλιά μαγιά ξερή ή 30 γρ. νωπή ● 1 ¼ κουταλάκι αλάτι ● 1 κουταλιά ζάχαρη ● 2/3 κούπας γάλα ζεστό (40 °C) ● 2 κουταλιές βούτυρο λιωμένο ● 1 αυγό και 2 κροκάδια ● 1/2 κούπας βούτυρο κρύο σε κομματάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Διαλύστε τη μαγιά στο γάλα κι αφήστε τη να φουσκώσει και να γίνει σαν αφρός,

10' περίπου. Βάλτε το αλεύρι σε λεκανίτσα, ανοίξτε στο κέντρο ένα λάκκο και ρίξτε μέσα τη φουσκωμένη μαγιά και όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το κρύο βούτυρο. Ζυμώστε παίρνοντας το αλεύρι λίγο, λίγο από τριγύρω και προσθέτοντας όσο ακόμη αλεύρι χρειαστεί, για να γίνει μια ζύμη που να μην κολλάει πολύ στα δάκτυλα. Μπορείτε, αν θέλετε, να ζυμώσετε τη ζύμη στο μίξερ με τον ειδικό φάντζο επί 10'. Προσθέστε το βούτυρο κομματάκι, κομματάκι και ζυμώνοντας με τα χέρια, ενσωματώστε το μέσα στη ζύμη, ώσπου να γίνει λεία κι ελαστική και να μην κολλάει στα δάκτυλα. Σκεπάστε κι αφήστε την να διπλασιαστεί σε όγκο, 2 ώρες περίπου. **Χωρίστε τη ζύμη** σε κομμάτια βάρους 40 γρ. καθώς και σε ισάριθμα μικρότερα με βάρος 10 γρ. Πλάστε τα όλα σε μπαλάκια. Πατήστε

με τον αντίχειρα τα μεγάλα μπαλάκια στο κέντρο βαθιά, υγράνετε το βαθούλωμα με λίγο νερό και τοποθετήστε μέσα σ' αυτό ένα μικρό μπαλάκι. Τοποθετήστε τα μπριός στις υποδοχές ταψιού για ατομικά κεκάκια ή αραδιάστε τα στη λαμαρίνα του φούρνου σε κάποια απόσταση το ένα από το άλλο. Σκεπάστε τα κι αφήστε τα να φουσκώσουν, ώσπου να διπλασιαστούν σε όγκο. **Αλείψτε τα** με κροκάδι αραιωμένο με 1 κουταλάκι νερό και ψήστε τα στους 180 °C, 15'- 20', να ροδίσουν. Κατ' άλλον τρόπο, χωρίστε τη ζύμη σε κομμάτια βάρους 15 γρ., πλάστε τα σε μπαλάκια και τοποθετήστε τα τρία, τρία στις υποδοχές ταψιού για ατομικά κεκάκια. Όταν φουσκώσουν, αλείψτε τα με κροκάδι και πασπαλίστε τα με σουσάμι ή σπόρους παπαρούνας. Ψήστε τα κατά τον ίδιο τρόπο. Φυλάξτε τα στην κατάψυξη κλεισμένα σε πλαστική σακούλα. Με τη ζύμη μπριός γίνεται το ψωμί για την «μπόμπα».

ΛΑΓΑΝΑ (ΕΛΛΑΣ)



ΛΑΓΑΝΑ (ΕΛΛΑΣ)



- τις χρήσεις μισό, μισό
- 2 κουταλάκια αλάτι
 - 2 κουταλιές λάδι
 - 2 κουταλιές ζάχαρη
 - λίγο σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Διαλύστε τη μαγιά στο μισό ζεστό νερό, ρίξτε λίγο από το αλεύρι να γίνει πηχτός χυλός, σκεπάστε τον με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τον σε ζεστό μέρος 12 ώρες. **Κοσκινίστε** σε λεκανίτσα το υπόλοιπο αλεύρι με το αλάτι και κάντε στο κέντρο ένα λάκκο. Ρίξτε μέσα τη ζάχαρη, το λάδι, τη φουσκωμένη μαγιά και 1½ κούπας ή όσο χλιαρό νερό χρειαστεί και ζυμώστε παίρνοντας το αλεύρι από τριγύρω, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη μάλλον μαλακιά, ελαστική κι εύπλαστη. Ζυμώστε την δυνατά 8'-10'. **Χωρίστε την** σε 3 ή 4 μπάλες. Αλείψτε τες με λάδι και βάλτε τες σε μπολ. Σκεπάστε κι αφήστε τες να διπλασια-

Ελληνικό παραδοσιακό ψωμί της Καθαρής Δευτέρας. Δεν το βρίσκει κανείς ποτέ άλλοτε κατά τη διάρκεια του χρόνου. Ψήνεται και διατίθεται μόνο την πρώτη ημέρα της μεγάλης σαρακοστής του Πάσχα.

Γίνονται 3-4 λαγάνες
Χρόνος προετοιμασίας 12 ώρες
Χρόνος ψησίματος 20'

ΥΛΙΚΑ

- 60 γρ. μαγιά νωπή ή
- 2 κουταλιές μαγιά ξερή
- 2 κούπες νερό ζεστό (40° C)
- 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο και αλεύρι για όλες

σθούν σε όγκο. Πατήστε κάθε μπάλα με τον πλάστη, επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια και πλάστε 3 ή 4 χοντρές πίτες με διάμετρο 18-20 εκ. Βάλτε τες σε μεγάλες λαμαρίνες, σκεπάστε κι αφήστε τες να φουσκώσουν, ώσπου να διπλασιασθούν σε όγκο. **Πατήστε τες** με τα δάχτυλα σε διάφορα σημεία κάνοντας βαθιές δακτυλιές σε όλη την επιφάνεια. Αλείψτε τες με λίγο νερό και πασπαλίστε τες με σουσάμι. Ψήστε τις λαγάνες στους 200° C, 15'-20'. Οι λαγάνες στεγνώνουν πολύ γρήγορα. Είναι προτιμότερο να καταναλωθούν την ίδια ημέρα. Αλλιώς φυλάξτε τες στην κατάψυξη κλεισμένες ερμητικά σε πλαστική σακούλα. Διατηρούνται 3 μήνες.

ΚΡΟΥΑΣΑΝ (ΓΑΛΛΙΑ)



ΚΡΟΥΑΣΑΝ (ΓΑΛΛΙΑ)

Τα κρουασάν είναι γαλλικά, η ζύμη όμως με την οποία γίνονται, η σφολιάτα με μαγιά, είναι δανέζικη και ονομάζεται *Danish pastry*. Τα κρουασάν οφείλουν το όνομά τους στο σχήμα μισοφέγγαρου που έχουν.

Γίνονται 16 κρουασάν
Χρόνος ετοιμασίας 3-5 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 30 γρ. μαγιά νωπή ή 1 κουταλιά ξερή
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 1 κούπα γάλα χλιαρό (40 °C)
- 4 κούπες αλεύρι δυνατό
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές σπορέλαιο
- 2 αυγά
- 2/3 κούπας μαλακό κρύο βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Διαλύστε τη μαγιά μαζί με τη ζάχαρη στο χλιαρό γάλα κι αφήστε τη να σταθεί, ώσπου να γίνει σαν αφρός. Κοσκινίστε το αλεύρι μαζί με το αλάτι σε μια λεκάνη ζυμώματος κι ανοίξτε στο κέντρο ένα λάκκο. Ρίξτε το λάδι, τα αυγά, το μίγμα της μαγιάς και ζυμώστε, παίρνοντας το αλεύρι λίγο, λίγο από τριγύρω, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη μαλακιά κι εύπλαστη που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο ακόμη αλεύρι. Μπορείτε να ζυμώσετε τη ζύμη στο μίξερ με το γάντζο ζυμώματος. Ζυμώστε την 8'. Πλάστε τη σε μπάλα, βάλτε την σε βουτυρωμένο μπολ κι αλείψτε την επιφάνειά της με λίγο βούτυρο. Καλύψτε τη με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τη να σταθεί σε ζεστό μέρος 1-2 ώρες, ώσπου να διπλασιαστεί σε όγκο. **Πατήστε τη να ξεφουσκώσει** κι επάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια ανοίξτε τη, σε παραλληλόγραμμο φύλλο πάχους 0,8 εκ. περίπου. Απλώστε με μια σπάτουλα επάνω στο μισό φύλλο το 1/3 από το βούτυρο, αφήνοντας 2 εκ. περιθώριο τριγύρω. Βρέξτε το περιθώριο αυτό με λίγο νερό και διπλώστε το α-

βουτύρωτο μέρος του φύλλου επάνω από το βουτυρωμένο. Πατήστε τις άκρες τριγύρω να κολλήσουν και γυρίστε το φύλλο της ζύμης 90 μοίρες, ώστε να έρθει μια από τις κοντές πλευρές μπροστά σας. Ύστερα πατήστε ελαφρά, με τον πλάστη, τη ζύμη, να πλατύνει και να μακρύνει κι αλείψτε τη μισή επιφάνεια με το μισό από το υπόλοιπο βούτυρο. Διπλώστε κι επαναλάβετε άλλη μια φορά την ίδια διαδικασία. Αλευρώστε την επιφάνεια της ζύμης κάθε φορά, για να την ανοίξετε εύκολα χωρίς να κολλάει στον πλάστη. Αφαιρέστε όμως σχολαστικά την περίσσεια του αλευριού, βουρτσίζοντάς τη μ' ένα πινέλο. **Τρυπήστε τη ζύμη** στο κέντρο με μια ξύλινη φουρκέτα, για να ελευθερώσετε τον τυχόν παγιδευμένο αέρα. Κλείστε τη σε μια μεγάλη πλαστική σακούλα έτσι, ώστε να έχει περιθώριο για φούσκωμα κι αφήστε τη να σταθεί στο ψυγείο 30'. Βγάλτε τη κι επαναλάβετε την ίδια διαδικασία 3 φορές, χωρίς να αλείψετε βούτυρο. Αφήστε τη πάλι στο ψυγείο, να ξεκουραστεί 30' κι επαναλάβετε την ίδια διαδικασία. Όσες περισσότερες φορές επαναλάβετε τη διαδικασία αυτή, τόσο η ζύμη θα γίνει πιο αφράτη και πιο τριφτή, όταν ψηθεί. Χωρίστε τη ζύμη στα δύο. **Ανοίξτε** κάθε κομμάτι σε κύκλο με διάμετρο 30 εκ. και χωρίστε τους ακτινωτά σε 8 κομμάτια. Ξεκινώντας από το πλατύ μέρος τυλίξτε απαλά κάθε κομμάτι σε ρολό. Αραδιάστε τα ρολά με τη μύτη προς τα κάτω σε ταψί στρωμένο με αντικολητικό χαρτί φούρνου και στρίψτε ελαφρά τις δυο άκρες σε σχήμα τόξου. Σκεπάστε κι αφήστε τα κρουασάν να φουσκώσουν, ώσπου να διπλασιαστούν σε όγκο. Αλείψτε τα με κροκάδι αυγού και ψήστε τα στους 200 °C, 12'-15'. Γεμίστε τα κρουασάν με γλυκιά ή αλμυρή γέμιση, όπως σοκολάτα, μαρμελάδα, σταφίδες, καρύδια καθώς και τυρί, ζαμπόν, μπέικον, μανιτάρια ή σολομό. Σερβίρετέ τα ελαφρά ζεστά. Φυλάξτε τα στην κατάψυξη κλεισμένα σε πλαστικά σακουλάκια.

ΣΤΑΦΙΔΟΨΩΜΑ (ΕΛΛΑΣ)



ΣΤΑΦΙΔΟΨΩΜΑ (ΕΛΛΑΣ)

Γίνονται 20 μικρά ή 2 φόρμες
Χρόνος ετοιμασίας 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 3-4 κούπες αλεύρι δυνατό • 30 γρ. μαγιά νωπή ή 1 κουταλιά ξερή • 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ • 1/2 κούπας ζάχαρη • 1 1/3 κούπας γάλα • 1/4 κούπας λιωμένο βούτυρο • 1 αυγό χωρισμένο
- 1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού (προαιρετικά)
- 1 κούπα σταφίδες μαύρες ή ξανθές πλυμένες και σκουπισμένες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σε μια λεκάνη ανακατέψτε 3 κούπες αλεύρι με την ξερή μαγιά, το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ. Ανοίξτε στο κέντρο ένα λάκκο και ρίξτε μέσα τη ζάχαρη. Βράστε το γάλα και προσθέστε το λιωμένο βούτυρο. Αφήστε το μίγμα να γίνει χλιαρό και ρίξτε το επάνω στη ζάχαρη. Προσθέστε το ασπράδι, ανακατέψτε μ' ένα κουτάλι και κατόπιν παίρνοντας το αλεύρι λίγο, λίγο από τριγύρω ζυμώστε επί 10', ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη λεία και εύπλαστη. Ανακατέψτε τις σταφίδες με το ξύσμα λεμονιού, προσθέστε και ενσωματώστε τες μέσα στη ζύμη. Βάλτε τη ζύμη σε βουτυρωμένο μπολ κι αλείψτε την επιφάνεια με λίγο βούτυρο. Σκεπάστε κι αφήστε τη να μείνει σε χλιαρό μέρος, 1 ώρα και 30' περίπου, ώσπου να διπλασιασθεί σε όγκο. **Πατήστε τη ζύμη** να ξεφουσκώσει. Χωρίστε τη στη μέση. Ανοίξτε δύο παραλληλόγραμμα φύλλα 30x40 εκ. και ξεκινώντας από τη μακριά πλευρά, τυλίξτε δύο ρολά. Βάλτε τα σε δύο στενόμακρες φόρμες ψωμιού βουτυρωμένες και πατήστε τα, να πάρουν το σχήμα της φόρμας. Σκεπάστε κι αφήστε τα να διπλασιασθούν σε όγκο. Αλείψτε τα με το κροκάδι του αυγού χτυπημένο με λίγο νερό ή γάλα και ψήστε τα στους 200°C, 15'-20'. Βγάλτε τα από το ταψί ή τις φόρμες κι αφήστε τα να κρυώσουν σε σχάρα. Μπορείτε να τα φυλάξετε στην κατάψυξη, κλεισμένα σε πλαστικά σακουλάκια. **Εναλλακτικά**, φτιάξτε με την ίδια ζύμη μικρά σταφιδόψωμα.

CHELSEY BUNS (ΑΓΓΛΙΑ)

Με την ίδια ζύμη, πριν προσθέσετε τις σταφίδες, ανοίξτε 2 παραλληλόγραμμα φύλλα, 20x40 εκ. κι αλείψτε τις επιφάνειες με λίγο μαλακό βούτυρο. Ανακατέψτε σ' ένα μπολ τις σταφίδες με 1/2 κούπας καρύδια χοντροκομμένα, 1/4 κούπας καστανή ζάχαρη και 2 κουταλάκια κανέλα. **Πασπαλίστε** το μίγμα στα δυο φύλλα και τυλίξτε τα σε ρολά ξεκινώντας από τη μακριά πλευρά. Βρέξτε την ένωση με λίγο νερό και γυρίστε τα ρολά με το διπλωμένο μέρος προς τα κάτω. Κόψτε τα σε κομμάτια 3 εκ. περίπου. Βάλτε τα το ένα πλάι στο άλλο με τις κομμένες όψεις επάνω, κάτω σε βουτυρωμένο ταψί 30 εκ. Σκεπάστε κι αφήστε τα να φουσκώσουν. Αλείψτε τα με κροκάδι και πασπαλίστε τα με λίγη ζάχαρη. Ψήστε τα ρολά στους 200°C 30' περίπου. Σερβίρετέ τα ελαφρά ζεστά.

ΨΩΜΑΚΙΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ

Ετοιμάστε την ίδια ζύμη βάζοντας τη μισή ζάχαρη. Χωρίστε τη στη μέση κι ανοίξτε δυο παραλληλόγραμμα φύλλα 20x40 εκ. Ψήστε 2/3 κούπας σουσάμι, ώσπου να ροδίσει. Αλείψτε το ένα φύλλο της ζύμης με 3 κουταλιές μαλακό βούτυρο και πασπαλίστε το με το μισό σουσάμι. Τοποθετήστε επάνω το δεύτερο φύλλο, αλείψτε και πάλι την επιφάνεια με 3 κουταλιές βούτυρο και πασπαλίστε με το υπόλοιπο σουσάμι. **Τυλίξτε σε ρολό**, ξεκινώντας από τη μακριά πλευρά. Βρέξτε με λίγο νερό την ένωση και πλάστε με τις παλάμες σας το ρολό για να μακρύνει και να λεπτύνει. Κόψτε το σε φέτες 2 1/2 εκ. περίπου και τοποθετήστε τες σε βουτυρωμένο ταψί με τις κομμένες όψεις επάνω, κάτω σε κάποια απόσταση, γιατί θα φουσκώσουν, στο ψήσιμο. Σκεπάστε τα ψωμάκια κι αφήστε τα να διπλασιασθούν σε όγκο. Αλείψτε τα με λίγο βούτυρο και ψήστε τα στους 200°C, 15' περίπου. Σερβίρετέ τα ελαφρά ζεστά. Όσα περισσέψουν φυλάξτε τα στην κατάψυξη.

PUMPERNICKEL (GERMANIA)



PUMPERNICKEL (ΓΕΡΜΑΝΙΑ)



Παραδοσιακό γερμανικό ψωμί με βαθύ σκούρο χρώμα, γεμάτη υφή και συνδυασμό διαφόρων αρωμάτων, που του δίνουν πλούσια γεύση. Συνήθως γίνεται μόνο από αλεύρι σίκαλης. Με την προσθήκη όμως σιτάλευρου ολικής αλέσεως ή άλλες φορές, καλαμποκάλευρου και πουρέ πατάτας, ελαφραίνει σε χρώμα και αποκτά καλύτερη υφή.

Γίνονται 2 ψωμιά

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες και 30'

Χρόνος ψησίματος 50'

ΥΛΙΚΑ

- 2 κουταλιές μαγιά ξερή
- 1/2 κούπας νερό ζεστό (40°C)
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 2 κούπες νερό κρύο
- 1/4 κούπας μελάσα
- 1/4 κούπας μηλόξιδο
- 1/3 κούπας βούτυρο
- 60 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα σε κομματάκια
- 1 κουταλιά καφέ στιγμής
- 3 κούπες αλεύρι ολικής αλέσεως
- 3 κούπες αλεύρι σίκαλης ή ολικής αλέσεως
- 1 κούπα πουρέ πατάτας
- 2 κουταλάκια σπόρους αγριοκύμινου
- 2 κουταλάκια σπόρους μάραθου
- 1 κουταλάκι αλάτι

- 1 ασπράδι αυγού
- 1 κουταλιά νερό
- έξτρα σπόροι μάραθου ή αγριοκύμινου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Διαλύστε τη μαγιά στο ζεστό νερό και προσθέστε τη ζάχαρη. Σκεπάστε τη κι αφήστε τη να σταθεί, ώπου ν' αφρίσει. Βάλτε σε μια κατσαρόλα το νερό, τη μελάσα, το ξίδι, το βούτυρο, τη σοκολάτα και τον καφέ κι ανακατέψτε επάνω στη φωτιά, ώπου να λιώσει η σοκολάτα και το βούτυρο. Ανακατέψτε σε μια λεκάνη το αλεύρι, τη σίκαλη, τους σπόρους των μυρωδικών και το αλάτι. Κάντε στο κέντρο ένα λάκκο, ρίξτε μέσα τη μαγιά, τον πουρέ πατάτας και το ζεστό μίγμα της σοκολάτας. Ανακατέψτε μ' ένα κουτάλι κι ύστερα ζυμώστε με τα χέρια. Αδειάστε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώστε τη 10' προσθέτοντας όσο αλεύρι χρειαστεί, ώπου να γίνει μια ζύμη κάπως σφιχτή αλλά απαλή κι ελαστική. Χωρίστε τη στα δύο και βάλτε τη σε δυο λαδωμένα μπολ. Αλείψτε τις επιφάνειες με λάδι ή βούτυρο. Σκεπάστε με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τις ζύμες να φουσκώσουν, ώπου να διπλασιασθούν σε όγκο, 1 ώρα και 15'. **Πατήστε τες** να ξεφουσκώσουν και ζυμώστε τες 1'. Φορμάρετέ τες σχηματίζοντας 2 φραντζολάκια και βάλτε τα μέσα σε 2 βουτυρωμένες φόρμες ψωμιού 22x10x7 εκ. Καλύψτε με πλαστική μεμβράνη κι αφήστε τα ψωμιά σε ζεστό μέρος 1 ώρα, να φουσκώσουν. Αλείψτε τις επιφάνειες με ασπράδι και νερό και πασπαλίστε με τους σπόρους. Ψήστε τα ψωμιά στους 180°C, 50' περίπου. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 15' καλύψτε τα ψωμιά με αλουμινόχαρτο, για να μη μαυρίσουν περισσότερο. Αφήστε τα μέσα στις φόρμες 15', πριν τα βγάλετε σε σχάρα, για να κρυώσουν. Σερβίρετε τα με κριμ τσιζ, με ελιές ή καπνιστό σολομό. **Εναλλακτικά**, βάλτε 1 κούπα καρύδια χοντροκομμένα μέσα στη ζύμη για να κάνετε καρδόψωμο. Διατηρείται νωπό μία εβδομάδα σε κουτί μπισκότων.

ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ (ΕΛΛΑΣ)



Ελληνικά παραδοσιακά γλυκά ψωμιά, πλούσια σε υλικά και γεύση με μοναδικό άρωμα. Συνδυασμός από μαχλέπι και καρδάμωμο. Συχνά χρησιμοποιείται για το αρωμάτισμα και η μαστίχα.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά αλεύρι δυνατό • 200 γρ. μαγιά νωπή ή
- 8 κουταλιές ξερή • 1 κούπα νερό χλιαρό (40 °C) • 3 ½ κούπας ζάχαρη • 1 κουταλάκι αλάτι • 1 κουταλιά μαχλέπι αλεσμένο ή 1 ½ κουταλάκι βανίλια ή μαστίχα κοπανισμένη ή 4 κουταλιές ξύσμα εσπεριδοειδών • 2 κουταλιές σπορέλαιο • 10 αυγά • 1 κούπα γάλα καυτό
- 1 ¼ κούπας βούτυρο, λιωμένο, ζεστό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Για να κάνετε επιτυχημένα, αφράτα τσουρέκια υπάρχουν δύο μυστικά. Να προσθέσετε το βούτυρο στο τέλος και να μην τα

παραζυμώσετε. Διαλύστε τη μαγιά στο χλιαρό νερό και προσθέστε λίγο από το αλεύρι, ώστε να επιτύχετε πηχτό χυλό. Αφήστε τη σκεπασμένη σε ζεστό μέρος, να φουσκώσει. **Βάλτε** σε μια λεκάνη ζυμώματος τη ζάχαρη, το αλάτι, τα μυρωδικά και το σπορέλαιο. Ρίξτε το καυτό γάλα κι ανακατέψτε. Προσθέστε τα αυγά και δουλέψτε το μίγμα με τα χέρια, σπάζοντας τα κροκάδια των αυγών. Προσθέστε τη φουσκωμένη μαγιά και δουλέψτε τη με τα χέρια, να ανακατευτεί με τα υπόλοιπα υλικά. Ρίξτε κατόπιν το αλεύρι σε δόσεις και δουλέψτε το μίγμα με τα χέρια, ώπου να υγρανθεί όλο το αλεύρι. Ύστερα πάρτε το ζεστό βούτυρο με τις χούφτες σας λίγο, λίγο και ρίχνοντάς το επάνω στη ζύμη δι-

συνέχεια στη σελίδα 31

ΚΟΥΛΙΤΣ (ΡΩΣΙΑ)



Ρωσικό παραδοσιακό πασχαλινό τσουρέκι. Συνοδεύεται μ' ένα γλύκισμα από ανάλατη μυζήθρα σε σχήμα πυραμίδας που ονομάζεται Πάσκα.

Χρόνος προετοιμασίας 2 ώρες
Χρόνος ψησίματος 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- 4½ κούπας αλεύρι σκληρό
- 2 κουταλιές μαγιά ξερή ή 60 γρ. μαγιά νωπή
- ¾ κούπας ζάχαρη
- 1½ κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κούπας νερό
- 1/2 κούπας γάλα
- 1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού
- 1/4 κούπας βούτυρο λιωμένο

- 2 αυγά
- 2/3 κούπας σταφίδα ξανθή
- 2/3 κούπας ασπρισμένα αμύγδαλα φιλοκομμένα
- γλάσο βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Στο μπολ του μίξερ ανακατέψτε το μισό αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι και τη μαγιά. Ανακατέψτε το γάλα, το νερό και το βούτυρο σε μικρή κατσαρόλα και ζεσάνετέ τα ως τους 40°C. Ρίξτε τα μαζί με τα αυγά στο μπολ του μίξερ με τα στερεά υλικά και χτυπήστε το μίγμα 2' στη μεσαία ταχύτητα. Ρίξτε το υπόλοιπο αλεύρι ζυμώνοντας με το γάντζο ζυμώματος, ώσπου να μαζευτεί η ζύμη γύρω από το γάντζο. Ζυμώστε τη 7' - 8'. Βάλτε τη ζύμη σε βουτυρωμένο μπολ, βουτυρώστε την επιφάνειά της, σκεπάστε την κι αφή-

στε τη σε υγρό ζεστό μέρος, να διπλασιαστεί σε όγκο. Αδειάστε τη σε αλευρωμένη επιφάνεια και ενσωματώστε μέσα σ' αυτή τις σταφίδες και τ' αμύγδαλα. Πλάστε τη σε μπάλα και βάλτε τη, πιέζοντάς την καλά, μέσα στο ειδικό αλουμίνιο κουτί για κούλιτς. Καλύψτε κι αφήστε το κουτί σε ζεστό υγρό μέρος, ώσπου η ζύμη να φθάσει σχεδόν στα χείλη του κουτιού. Αλείψτε την επιφάνεια με κροκάδι αραιωμένο με νερό και ψήστε το κούλιτς σε μέτριο φούρνο 175° C, 1 ώρα. Βγάλτε το από το κουτί κι αφήστε το να κρυώσει επάνω σε σχάρα. Όταν κρυώσει, καλύψτε την επιφάνεια με λίγο γλάσο βανίλιας. Για το γλάσο, ανακατέψτε 1 κούπα ζάχαρη άχνη με 2 κουταλιές νερό και λίγη βανίλια.

ΠΑΣΚΑ

ΥΛΙΚΑ

- 3/4 κιλού μυζήθρα γλυκιά ή ανθότυρο
- 1/2 κούπας φρέσκο βούτυρο
- 3/4 κούπας ζάχαρη άχνη
- 1 αυγό και 1 κροκάδι
- 1/4 κούπας κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλιά ανθόνερο ή λίγη βανίλια ή ξύσμα λεμονιού
- 1/2 κούπας αμύγδαλα αспρισμένα και φυλοκομμένα (προαιρετικά)

ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ (ΕΛΛΑΣ)

πλώστε την πολλές φορές χωρίς να τη ζυμώνετε, ώσπου να τελειώσει όλο το βούτυρο. Μην περιμένετε ν' απορροφηθεί εντελώς το βούτυρο πριν ρίξετε το επόμενο. Δεν πρέπει να παιδέψετε πολύ τη ζύμη, αν θέλετε να επιτύχετε αφράτα και κορδωνάτα τσουρέκια. Η ζύμη πρέπει να είναι ζεστή, απαλή και βουτυρωμένη. Το βούτυρο απορροφάται καθώς η ζύμη φουσκώνει. **Σκεπάστε την** κι αφήστε σε ζεστό και υγρό μέρος, ώσπου να διπλασιασθεί σε όγκο (1-2 ώρες ανάλογα με το περιβάλλον). Η ζύμη είναι έτοιμη, όταν πιέζοντάς την ελαφρά με το δάχτυλο το αποτύπωμα μένει. Χωρίς να ξαναζυμώσετε τη ζύμη,

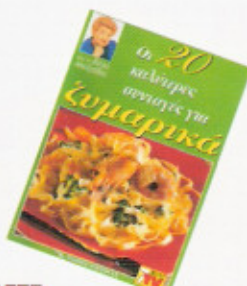
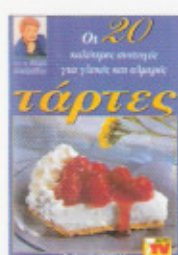
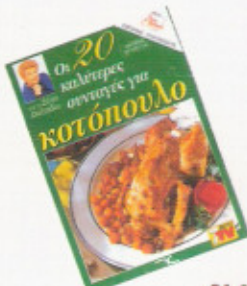
- 1/2 κούπας κερασάκια γλασέ φυλοκομμένα (προαιρετικά)
- 1/2 κούπας σταφίδα ξανθή (προαιρετικά)
- 1/2 κούπας φλούδα κίτρου ή πορτοκαλιού γλασέ (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Η μυζήθρα ή το ανθότυρο που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι απόλυτα στεγνό. Κρεμάστε το σε τουλπάνι ή βάλτε το μαζί με το τουλπάνι στο τρυπητό κάτω από βάρος, 12 ώρες, μέσα στο ψυγείο. Περάστε το από λεπτή σίτα, για ν' αποκτήσει ομοιογένεια. **Χτυπήστε** το βούτυρο με τη ζάχαρη ν' ασπρίσει, ρίξτε το αυγό και το κροκάδι, κατόπιν την κρέμα γάλακτος και τέλος το στεγνό τυρί και το άρωμα. Χτυπήστε το μίγμα, ώσπου να γίνει εντελώς λείο. Προαιρετικά, ρίξτε κι ανακατέψτε τ' αμύγδαλα, τα κερασάκια, τη σταφίδα και τα φρούι γλασέ. Πατήστε το μίγμα μέσα στην ειδική φόρμα με σχήμα πυραμίδας ή σ' ένα μεγάλο χωνί, που έχετε καλύψει με τουλπάνι βρεγμένο. **Διπλώστε** το τουλπάνι στην επιφάνεια και βάλτε επάνω ένα βάρος που να την καλύπτει. Στερεώστε το χωνί ή την φόρμα σ' ένα βαθύ μπολ κι αφήστε το γλύκισμα στο ψυγείο 12 ώρες, να στραγγίσει. Αναποδογυρίστε το σε πιате-λίτσα κι αφαιρέστε το τουλπάνι. Σερβίρετέ το μαζί με το τσουρέκι κούλιτς.

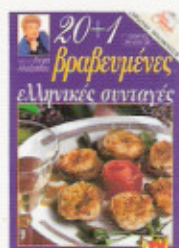
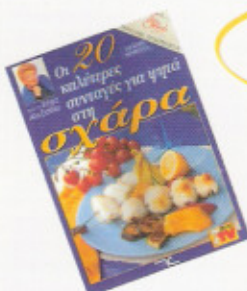
χωρίστε την και πλάστε μ' αυτήν χοντρά κορδόνια. Πλέξτε τα τρία, τρία σε πλεξίδες κι αρραδιάστε τες σε ταψί φούρνου σε κάποια απόσταση τη μία από την άλλη. Γίνονται 4 πολύ χοντρές πλεξίδες ή 6 μέτριες. Σκεπάστε κι αφήστε να διπλασιαστούν σε όγκο, 30' περίπου. Αλείψτε τις επιφάνειες με κροκάδι αραιωμένο με λίγο νερό και πασπαλίστε τες με αμυγδαλάκι φιλέ. **Ψήστε τα τσουρέκια** στους 200° C 20' - 25', ανάλογα με το πάχος που θα τους δώσετε. Προσοχή, μην τα παραψήσετε γιατί στεγνώνουν πολύ γρήγορα. Φυλάξτε τα στην κατάψυξη, κλεισμένα ερμητικά σε πλαστικές σακούλες.

ΜΕΡΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΜΕ ΤΗ ΒΕΦΑ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ



«ΟΙ 20 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.»
Αποκτήστε τώρα και εσείς τα βραβευμένα, πολυτελή, μικρά, θεματικά βιβλία μαγειρικής, που κυκλοφορήσαν με το τηλεπεριοδικό 7MTV και ίσως δεν προλάβετε να προμηθευτείτε.



**ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ
ΚΑΙ ΣΤΑ
ΒΙΒΛΙΟΠΛΕΙΑ**



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ VEFA'S HOUSE

ΑΘΗΝΑ: ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ: ΣΟΦΟΚΛΗ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 36 & ΚΡΕΣΝΑΣ 1

ΑΘΗΝΑ: ΧΑΛΑΝΔΡΙ: HONDOS CENTER (2ος όροφος), ΠΕΝΤΕΛΗΣ 4

NEO ΠΕΙΡΑΙΑΣ: ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΣΤΟΥ 143 & ΒΑΣ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ Α'

ΠΑΤΡΑ: ΜΑΙΖΩΝΟΣ & ΠΑΤΡΕΩΣ 31

ΡΟΔΟΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΠΑΠΑΓΟΥ 25-26

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: ΕΒΑΝΣ 26 - ΕΛΕΥΣΣΑ: ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 2

ΚΩΣ: ΚΑΝΑΡΗ 44 - **NEO** ΧΙΟΣ: ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΑΡΓΕΝΤΗ

NEO ΚΑΛΥΜΝΟΣ: ΕΝΟΡΙΑ ΧΡΙΣΤΟΥ

Σύντομα και στη Σάμο

Βέφα Αλεξιάδου
Μέρες Μαγειρικής

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟ (01)-2846.984
ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΣΤΑΛΕΙ ΔΩΡΕΑΝ
Ο ΝΕΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ
ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΩΝ ΠΩΛΗΣΕΩΝ

Τα προϊόντα μας
αποστέλλονται
ταχυδρομικώς
σε όλη την Ελλάδα,
με δικαίωμα αλλαγής.
Τηλεφωνικές παραγγελίες:
Τηλ.: 01/28.49.360-3.

ISBN 960-8125-04-9



9 789608 125049 >