

28/03/2020

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΨΩΜΙΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ: ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ ΜΟΥΣΑΣ – Τεχνολόγος Γεωπόνος

Στα πλαίσια του εργαστηρίου Γεωπονίας και Ανάπτυξης (Α Λυκείου) και Τεχνολογίας Τροφίμων (Β Λυκείου)

Τώρα που όλοι βρισκόμαστε στο σπίτι, είναι μια καλή ευκαιρία να μπορούμε να κάνουμε δικές μας παρασκευές, ώστε να αποφεύγουμε τις άσκοπες μετακινήσεις στο φούρνο και να αξιοποιούμε δημιουργικά τον ελεύθερό μας χρόνο!

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αλεύρι σταρένιο (σκληρό)
- 50 γραμ. φρέσκια μαγιά (ή δυο φακελάκια ξερή)
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- 3 κ.γλ. αλάτι
- 2½ φλ. χλιαρό νερό (περίπου)
- λίγο σουσάμι

Για να φτιάξουμε τη βασική συνταγή για ψωμί, ενεργοποιούμε πρώτα τη μαγιά. Τη διαλύουμε σε ένα μπολ, πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη και ρίχνουμε λίγο νερό. Ανακατεύουμε να διαλυθεί. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί. Όταν αφρίσει η επιφάνεια είναι έτοιμη και την προσθέτουμε στο αλεύρι. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη. Προσθέτουμε τη μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το νερό λίγο λίγο και ζυμώνουμε. Η ζύμη είναι έτοιμη όταν μαζευτεί σε μπάλα και καθαρίσουν τα τοιχώματα της λεκάνης. Τη βγάζουμε στον πάγκο μας και τη ζυμώνουμε για 10 λεπτά μέχρι να είναι εύπλαστη και να μην κολλάει στα χέρια.

Μαζεύουμε τη ζύμη σε μπάλα με τις ενώσεις προς τα κάτω. Τη βάζουμε σε λαδωμένο μπολ και τη σκεπάζουμε καλά. Την αφήνουμε 40 λεπτά να ανέβει. Έπειτα τη βγάζουμε στον πάγκο και τη ζυμώνουμε για λίγο.

Τη χωρίζουμε σε 3 μέρη. Πλάθουμε καρβελάκι ή φραντζόλες και τα κυλάμε σε σουσάμι. Τα αραδιάζουμε σε λαμαρίνα πασπαλισμένη με αλεύρι, τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να διπλασιαστούν σε όγκο. Όταν φουσκώσουν τα καρβελάκια (θα χρειαστούν από 1 έως 2 ώρες, ανάλογα με τη θερμοκρασία του χώρου) τα χαράζουμε σε 2-3 σημεία και τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς C για 35-40 λεπτά.

Με αυτή τη συνταγή γίνονται: 3 καρβελάκια ή 3 φραντζόλες

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!