

Απλή συνταγή για λευκό ψωμί

Μεταφρασμένο από τον Κωνσταντίνο Μιχαλοδημητράκη

Συστατικά και υλικά

Για ένα κανονικό καρβέλι ή τέσσερα μεγάλα ψωμάκια (διαμέτρου 15 cm):

- 500 g δυνατό άσπρο αλεύρι και πρόσθετη ποσότητα για το αλεύρωμα των επιφανειών
- 2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- 7 g ξηρή ζύμη
- 2 κουταλιές χοντρόκοκκης ζάχαρης
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο και πρόσθετη ποσότητα για το λάδωμα της φόρμας του καρβελιού
- 300 ml ζεστό νερό
- Ταψί ψησίματος ή φόρμα καρβελιού
- Πετσέτα κουζίνας
- Ζυγαριές
- Μεγάλο μπολ για ανακάτεμα
- Κανάτα μέτρησης
- Κούπα
- Κουταλάκι του γλυκού
- Πιρούνι για ανάμειξη

Μέθοδος

1. Διαλύστε την ζάχαρη στο νερό, στην κούπα, και πασπαλίστε επάνω τους την ξηρή ζύμη, μετά χτυπήστε ελαφρά και καλά με ένα πιρούνι. Αφήστε το σε ένα ζεστό μέρος για μισή ώρα.
2. Όταν το μίγμα με την είναι αφρώδες, χύστε το λίγο λίγο σε ένα μπολ που περιέχει το αλεύρι, το ελαιόλαδο και το αλάτι και αναμείξτε καλά. Σταματήστε να προσθέτετε νερό όταν το ζυμάρι σχηματίσει μία μαλακή μπάλα.
3. Βγάλτε το ζυμάρι από το μπολ και ζυμώστε το σε μία αλευρωμένη επιφάνεια μέχρι να είναι ελαστικό και λείο.
4. Βάλτε το ζυμάρι πίσω στο μπολ, καλύψτε χαλαρά με μία πετσέτα κουζίνας και τοποθετήστε το σε ένα ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος – περίπου μία ώρα.
5. Βγάλτε το ζυμάρι από το μπολ και απομακρύνετε τις φυσαλίδες ζυμώνοντάς το ξανά. Δώστε του το σχήμα του τύπου καρβελιού που θέλετε και τοποθετήστε το σε μία λαδωμένη φόρμα καρβελιού ή σε ένα ταψί ψησίματος. Καλύψτε το χαλαρά με μία πετσέτα κουζίνας και αφήστε το σε ένα ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος (περίπου 90 λεπτά).

Υποστηρικτικό υλικό για:

Lewis D (2012) Φτιάχνοντας Ψωμί: διδασκαλία της επιστήμης στο δημοτικό σχολείο. *Science in School* 23. www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/greek

6. Τοποθετήστε το καρβέλι προσεκτικά σε ένα προθερμασμένο φούρνο στους 220 °C και ψήστε για 30 λεπτά ή μέχρι να είναι καφέ από πάνω και να ακούγεται σαν κούφιο όταν το χτυπάτε ελαφρά.
7. Αναποδογυρίστε το σε μία σχάρα και κάντε υπομονή!

Υποστηρικτικό υλικό για:

Lewis D (2012) Φτιάχνοντας Ψωμί: διδασκαλία της επιστήμης στο δημοτικό σχολείο.
Science in School **23**. www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/greek