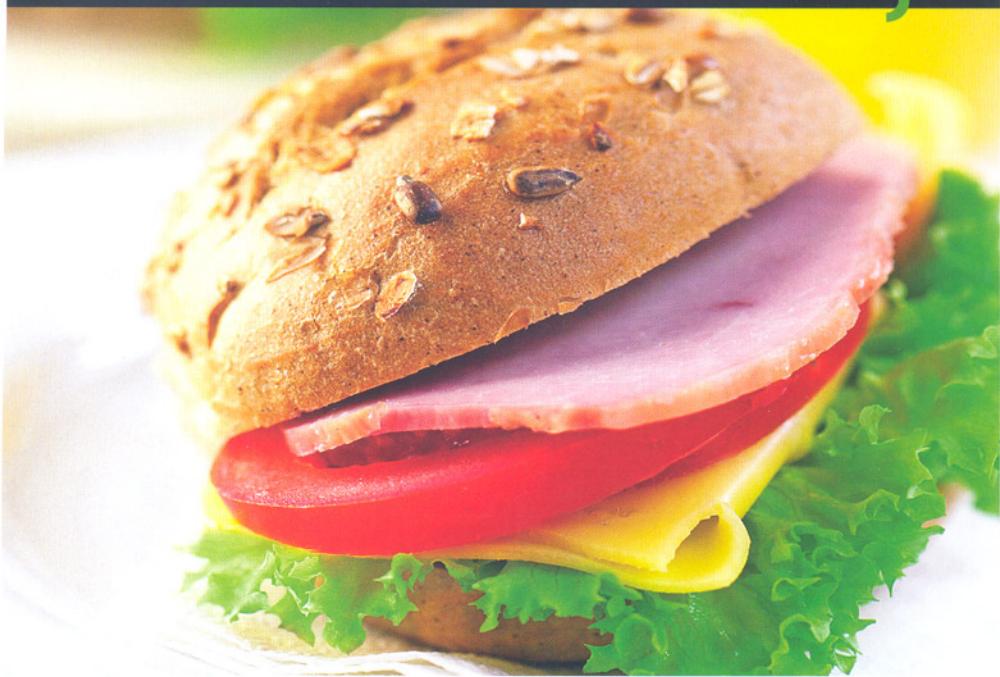


Ένα από τα στοιχεία που διαφοροποιούν το βιοτέχνη αρτοποιό είναι η δυνατότητα να προσφέρει κειροποίητα προϊόντα. Στο θέμα που ακολουθεί, σας παρουσιάζουμε γευστικές συνταγές και όλα τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να παρασκευάσετε τα δικά σας ποιοτικά σάντουιτς!

Επιμέλεια **Τάκης Κοφριάκης**

Φτιάξτε λαχταριστά

Σάντουιτς!



Hεποκή που ο «φούρνος της γειτονιάς» πουλούσε μόνο ψωμί, έχει περάσει ανεπιστρεπτι. Κουλούρια, Βουτήματα, γλυκά και σναϊ είναι προϊόντα που στολίζουν ανελπιώτας τις προθήκες του και μάλιστα αποφέρουν στον αρτοποιό μεγαλύτερο κέρδος από ότι το ίδιο το ψωμί. Παράλληλα, οι καταναλωτές, ακολουθώντας τις προειδοποιήσεις των γιατρών και των διαιτολόγων, σταδιακά απομακρύνονται από τις ανθυγιεινές επιλογές των βιομηχανοπισμένων και έτοιμων σνακ και αναζητούν τη σφραγίδα ποιότητας του βιοτεχνικού. Εκμεταλλευτείτε το και προσφέρετε στους πελάτες σας λύσεις για



την καθημερινή τους διατροφή στο γραφείο ή στο πρωινό, λανάροντας τα δικά σας σάντουιτς. Η παρασκευή τους δεν είναι ιδιαίτερα δύσκολο -εφόσον μάλιστα το ψωμί το φτιάχνετε εσείς- και το κόστος αγοράς των υλικών για τη γέμιση μπορεί άνετα να υπερκαλυφθεί από την τιμή πώλησης του προϊόντος. Το μόνο σημείο που χρειάζεται προσοχή, εφόσον αποφασίσετε να παρασκευάσετε τα δικά σας σάντουιτς, είναι να τα προσφέρετε φρέσκα και να τηρείτε όλους τους κανόνες υγιεινής, που θα εγγυθούν για την ποιότητα, την ασφάλεια και τη γεύση του προϊόντος και θα δημιουργήσουν «όνομα» για το κατάστημα σας.



Όλα όσα πρέπει να προσέξετε
Η παρασκευή σάντουιτς είναι μια διαδικασία που έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες. Τα σημεία που χρήζουν της προσοχής σας είναι τα παρακάτω:

• Προμήθεια Α' ύλων

Λάβετε υπόψη σας ότι εφόσον μπείτε στη διαδικασία να διαθέτετε σάντουιτς στο αρτοποιείο σας, θα πρέπει σε τακτικά χρονικά διαστήματα να παραγέλνετε Α' ύλες όπως λαχανικά, κρέατα, αλλαντικά, διάφορες σος κ.ά. και να μεριμνήσετε για τον τρόπο και το χώρο όπου αυτά θα συντηρούνται. Καταλήξτε στις γεμίσεις που επιθυμείτε και καταρτίστε λίστα με τις Α' ύλες που χρειάζεστε, οι

Συνθήκες ψύξης στη βιτρίνα

- Τα σάντουιτς, τα οποία περιέχουν κρέας και αβγό ή σάλτες που περιέχουν αβγό, όπως μαγιονέζα, καλό είναι να τοποθετούνται πάντα σε ψυχόμενη βιτρίνα, σε θερμοκρασία που δεν ξεπερνά τους +6°C.
- Όσα από τα σάντουιτς περιέχουν μόνο διάφορα τυριά ή αλλαντικά μπορούν να διατηρηθούν και σε θερμοκρασία περιβάλλοντος αλλά όχι για περισσότερες από 6 ώρες συνολικά.
- Εάν αφήσετε ένα σάντουιτς σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για περισσότερες από 4 ώρες και μετά το βάλετε στη συντήρηση, τότε αν θελλήσετε να το διαθέσετε την επόμενη ημέρα η διάρκεια ζωής του δεν μπορεί να ξεπεράσει τις 2 ώρες.
- Ειδικά, το καλοκαίρι το θέμα της συντήρησης είναι μείζον οπότε δείξτε τη δέουσα προσοχή.

Ακολουθήστε τις διατροφικές τάσεις της εποχής και προτείνετε σάντουιτς με υλικά που, όχι απλώς ταιριάζουν μεταξύ τους, αλλά γίνονται το απόλυτο σήμα κατατεθέν της επικείρωσής σας και δημιουργούν φανατικούς πελάτες!



οποίες φυσικά θα εναλλάσσονται ανάλογα με την εποχή. Εννοείται ότι αν θέλετε να ξεχωρίσετε και να προσφέρετε αληθινά πρωτότυπες επιλογές, καλό θα ήταν να ξεφύγετε από το τρίπτυχο ζαμπόν, τυρί, μαρούλι.

• Καθαρότητα και υγιεινή

Ακόμη και οι κιλοειπωμένες συμβουλές των οδηγών υγιεινής είναι απαραίτητες κάθε φορά που ξεκινάτε κάτι καινούριο. Εκπαιδεύστε το προσωπικό σας αρχίζοντας από τα βασικά, δηλαδή από τη δική τους προσωπική υγιεινή και εν συνεχείᾳ το σωστό πλύσιμο και καθάρισμα των Α' υλών και ιδιαίτερα των λαχανικών που θα πρέπει να πλένονται πάρα πολύ καλά σε τρεχούμενο νερό. Επίσης, φροντίστε να είστε σχολαστικοί στις θερμοκρασίες που απαιτεί το κάθε υλικό για να συντηρεθεί σωστά. Ότιδηποτε δεν χρησιμοποιείτε φροντίστε να το ποιεύτείτε άμεσα σε ειδικούς κλειστούς περι-

έκτες και εν συνεχείᾳ στη συντήρηση σε θερμοκρασία γύρω στους +4°C.

• Διαμόρφωση εργαστηρίου

Ακόμη κι αν το εργαστήριό σας δεν είναι ευρύχωρο, φροντίστε να διαχωρίσετε ένα χώρο στον πάγκο σας που θα είναι ειδικά προορισμένος για την πρεσοτιμασία των σάντουιτς. Θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στο ψυγείο όπου αποθηκεύονται οι Α' ύλες για να τις μετακινείτε εύκολα από και προς τον πάγκο.

• Προσακή στις πμερομηνίες λήξης

Αυτονότο, αλλά συνάμα πολύ σημαντικό στοιχείο είναι η τήρηση των πμερομηνιών λήξης. Πολλά από τα υλικά που χρησιμεύουν ως γεμίσεις στα σάντουιτς είναι όχι μόνο ιδιαίτερα ευπαθή, αλλά μπορούν να γίνουν εστίες μικροβίων και μολύνεσ-

ων μόνο και μόνο λόγω κάκης συντήρησης. Πόσο μάλλον εάν χρησιμοποιηθούν πέραν της πμερομηνίας λήξεως!

Χρήσιμες συμβουλές



• Όταν παρασκευάζετε τα σάντουιτς από νωρίς το πρωί, καλύτερα θα ήταν να μην τα γεμίζετε από εκείνη την ώρα με οσς ή υλικά όπως ντομάτα και αγγούρι καθώς πολύ σύντομα, ακόμη κι αν τα τοποθετήσετε στη συντήρηση, τα σάντουιτς θα μουλιάσουν και θα κάσουν σε γεύση και εμφάνιση, τα λαχανικά θα μαραθωνήσουν και το ψωμί θα πανιάσει. Θα ήταν προτιμότερο να ρωτάτε τους πελάτες σας εάν θέλουν να προσθέσετε κάποιο από αυτά τα υλικά την ώρα της πώλησης.

• Επιπλέον, πριν γεμίσετε το ψωμί με τα υλικά, φροντίστε πρώτα να το αλείψετε με μια λιπαρή ουσία, προκειμένου να μην μουλιάσει από τα υγρά των γεμίσεων. Αν χρησιμοποιήσετε Βούτυρο φροντίστε να είναι μαλακό - αφίνοντάς το για 30' σε θερμοκρασία δωματίου - ώστε να μην σκιζεται το ψωμί. Αντί για Βούτυρο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαργαρίνη, αρωματισμένο Βούτυρο ή και μαγιονέζα για περισσότερη γεύση, αν και το Βούτυρο διατηρεί το ψωμί για περισσότερο χρόνο σε σχέση με τη μαγιονέζα.

• Όταν ετοιμάζετε τα σάντουιτς φροντίστε να τα τωλέσετε με την ειδική διαφανή μεμβράνη προτού την τοποθετήσετε στη Βιτρίνα του χώρου πώλησης. Οχι μόνο θα προστατεύσει τα προϊόντα σας από τον αέρα, τη ακόντη και την υγρασία, αλλά θα δώσει και καλή εικόνα στους πελάτες σας.

• Καλό είναι να δίνετε τη δυνατότητα στους πελάτες σας να μπορούν να απολαύσουν και ζεστό το αγαπημένο τους σάντουιτς, έχοντας απλώς μια τοστιέρα στον εξοπλισμό σας.



ΥΛΙΚΑ

Για το ψωμί (20 τεμάχια)

1.000 γρ.	Αλεύρι 55%
10 γρ.	Μαγιά
600 γρ.	Νερό 25°C
20 γρ.	Αλάτι
30 γρ.	Ζάχαρη
50 γρ.	Βούτυρο

*Κύμινο για πασπάλισμα**Για τη γέμιση (για 20 σάντουιτς)*

Μαργαρίνη για επάλεψη
20 τμχ.
Δουκάνικα Τύπου
Φρανκφούρτης
Μουστάρδα

20 φύλλα	Μαρούλι
	Εινολάχανο (κατά βούληση)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα μπολ ανακατεύουμε με το μίξερ χειρός 100 γρ. αλεύρι, 100 γρ. νερό και 10 γρ. μαγιά για 2'. Σκεπάζουμε το μπολ με ένα πανί και το αφήνουμε για 2 ώρες σε θερμοκρασία 28°C. Στη συνέχεια ρίχνουμε το μείγμα στο ζυμωτήριο μαζί με το υπόλοιπο αλεύρι, το υπόλοιπο νερό, τη ζάχαρη, το αλάτι και το βούτυρο και δουλεύουμε για 2' στην αργή και για 6' στη γρήγορη ταχύτητα. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 15' και την κόβουμε σε κομμάτια βάρους 80 γρ. Ξεκουράζουμε για 10' και έπειτα πιέζουμε απαλά τα κάθε κομμάτι ζύμης δίνοντας σχήμα κύλινδρου. Βουτάμε τους κυλινδρους σ' ένα μπολ με κρύο νερό και εκεί μέσα τους δουλεύουμε με τα χέρια μέχρι να απλώσουν σε μήκος και να φτάσουν στα 18 εκ. Επειτα τους τοπιθετούμε στη λαμαρίνα και τους πασπαλίζουμε με αλάτι και σορός κυμίνου. Αφήνουμε να ξεκουραστούν για 15' και ψήνουμε στους 200°C για 18', πιέζοντας τον ατμό για 2''. Μόλις κρυώσουν, κόβουμε τα ψωμιά στη μέση και αλείφουμε με μαργαρίνη. Στρώνουμε από ένα φύλλο μαρούλι, το ξινολάχανο και το ψημένο λουκάνικο, κομμένο σε φέτες, και γαρνίρουμε με μουστάρδα.



ΥΛΙΚΑ

Για το ψωμί (16 τεμάχια)

1.050 γρ. Αλεύρι Τ 70 δυνατό

30 γρ. Άλατι

60 γρ. Μαγιά

60 γρ. Ελαιόλαδο

480 γρ. Νερό 20°C

Αλάτι χοντρό για πασπάλισμα

Δεντρολίβανο για πασπάλισμα

Για τη γέμιση (για 16 σάντουιτς)

Ελαιόλαδο

52 λεπτές φέτες Σαλάμι

4 τμχ. Αγγούρι κομμένο σε φέτες Φρέσκα φύλλα ρόκας

8 τμχ. Κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης κομμένη σε μαριδες

8 τμχ. Μοτσαρέλα φρέσκια κομμένη σε φέτες

Πιπέρι μαύρο φρεσκοτριμμένο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε όλα τα υλικά στο ζυμωτήριο –εκτός από το χοντρό αλάτι και το δεντρολίβανο– και δουλεύουμε για 3' στην αργή και για 4' στη γρήγορη ταχύτητα. Τοποθετούμε τη ζύμη σε λεκάνη που έχουμε αλείψει με λάδι και την σκεπάζουμε με πλαστική μεμβράνη. Αφήνουμε να ξεκουραστεί για 3 ώρες. Κόβουμε σε κομμάτια βάρους 100 γρ. και πλάθουμε με τα χέρια μας ορθογώνια παραλληλόγραμμα μεγέθους 5x16 εκ. περίπου. Τοποθετούμε σε λαμαρίνα και πασπαλίζουμε με το χοντρό αλάτι και το δεντρολίβανο. Αφήνουμε τις ζύμες να ξεκουραστούν για 30' και στη συνέχεια ψήνουμε σε καυτό φούρνο στους 200°C για 18'. Μόλις κρυώσουν, κόβουμε τις φοκάτσιες στη μέση και ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Στρώνουμε τη ρόκα και προσθέτουμε το σαλάμι, το αγγούρι και τη μοτσαρέλα. Τελειώνουμε με την πιπεριά Φλωρίνης και πασπαλίζουμε με μαύρο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Γαρνίρουμε με μια καυτερή πιπερίτσα.

ΥΛΙΚΑ

Για το φωμί (12 τεμάχια)

700 γρ.	Αλεύρι Τ 55
20 γρ.	Μαγιά
10 γρ.	Αλάτι
25 γρ.	Ζάχαρη
30 γρ.	Βούνυρο
100 γρ.	Γάλα 25°C
250 γρ.	Νερό 25°C

Για τη γέμιση (για 12 σάντουιτς)

Μαργαρίνη για επάλεψη	
12 τμχ.	Μπιφτέκι
12 φέτες	Τυρί τύπου Edam
4 τμχ.	Ντομάτα κομμένη σε φέτες
12 φύλλα	Μαρούλι
24 φέτες	Μπέικον τραγανά ψυμένο
12 τμχ.	Αβγά μάτια Μουστάρδα Κέτσαπ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πήνουμε όλα τα υλικά στο ζυμωτήριο και δουλεύουμε για 2' στην αργή και για 5' στη γρήγορη ταχύτητα. Βγάζουμε τη ζύμη από τον κάδο του μίξερ, την τυλίγουμε με πλαστική μεμβράνη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 15'. Στη συνέχεια την κόβουμε σε κομμάτια 100 γρ. και πλάθουμε μικρά καρβελάκια. Τοποθετούμε σε λαμαρίνα, αλείφουμε με νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Αφήνουμε για 25' να ξεκουραστούν και ψήνουμε σε καυτό φούρνο στους 170°C για 18'. Μόλις κρυώσουν, κόβουμε τα φωμάκια στη μέση και αλείφουμε με μαργαρίνη. Στρώνουμε από ένα φύλλο μαρουσιού, το μπιφτέκι, μουστάρδα και κέτσαπ. Στη συνέχεια προσθέτουμε από μια φέτα ντομάτα και το μπέικον. Σκεπάζουμε με μια φέτα τυρί και τελειώνουμε τη γέμιση με ένα αβγό μάτι (προαιρετικά).



ΥΛΙΚΑ

Για το ψωμί (32 τεμάχια)

2.000 γρ.	Αλεύρι Τ 55
120 γρ.	Ζάχαρη
120 γρ.	Βούτυρο
35 γρ.	Αλάτι
120 γρ.	Μαγιά
100 γρ.	Γάλα 25°C

Για τη γέμιση (για 32 σάντουιτς)

960 γρ.	Τυρί φέτα
32 φέτες	Μπριζόλα καπνιστή
8 τμχ.	Ντομάτα
64 φύλλα	Σπανάκι φρέσκο
	Ελιές σε ροδέλες
	Ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε τα υλικά στο ζυμωτήριο και δουλεύουμε για 2' στην αργή και για 6' στη γρήγορη ταχύτητα. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 15' και στη συνέχεια την κόβουμε σε κομμάτια βάρους 100 γρ. Πλάθουμε μπαλάκια και τα αφήνουμε να ξεκουραστούν για 10'. Επειτα τα πλάθουμε σε μπαστούνια μήκους 10 εκ. και τα τοποθετούμε στη στόφα σε θερμοκρασία 35°C και υγρασία 75% για 30'. Τέλος, ψήνουμε στους 170°C για 15'. Μόλις κρυώσουν, κόβουμε τα ψωμάκια στη μέση και ραντίζουμε το εσωτερικό τους με ελαιόλαδο. Στρώνουμε το σπανάκι, την καπνιστή μπριζόλα, τη φέτα και τη ντομάτα, κομμένη σε λεπτές φέτες και τέλος προσθέτουμε τις ελιές.

