

Εάν υπάρχουν δύο
κατηγορίες υλικών που
αποτελούν το σήμα
κατατεθέν των γλυκών
του χειμώνα και κυρίως
των γιορτών του
Χριστουγέννων δεν είναι
άλλες από τα αποξηραμένα
φρούτα και τους ξηρούς
καρπούς. Γνωρίστε τους
καλύτερα και αξιοποιήστε
τους δημιουργικά...

Κείμενο
Δημήτρης Μωύσογλου

A close-up photograph of a slice of cake, likely a fruit and nut cake, showing a golden-brown crust and a moist interior filled with dried fruit and nuts. The slice is set against a dark, reflective background.

Αποξηραμένα φρούτα

& ξηροί καρποί

για γιορτινά αρτοποιήματα!

Η αυξημένη καταναλωτική ζήτηση που χαρακτηρίζει τις γιορτές κάνει επιτακτική την ανάγκη για κάθε επαγγελματία να διαθέτει στο κοινό προϊόντα με γεύση και άρωμα... Χριστουγεννιάτων. Τα αποξηραμένα φρούτα και οι ξηροί καρποί είναι μια χειμωνιάτικη και ταυτόχρονα, εστιαστική πινελιά που θα απογειώσει τις δημιουργίες σας. Παράλληλα, είναι και η καλύτερη δυνατή πρόταση για δημιουργίες που συνάδουν με τις διατροφικές συνήθειες των καιρών μας, οι οποίες επιτάσσουν αρτοσκευάσματα ακόμα πιο υγιεινά και πλουσιότερα σε θρεπτικά αξία.

A' ύλη υψηλής αξίας

Η προσθήκη αποξηραμένων φρούτων και ξηρών καρπών σε αρτοσκευάσματα δεν είναι μια... μόδα της εποχής. Αντίθετα, χρησιμοποιούνται αρκετά χρόνια τώρα για την παρασκευή διάφορων κωδικών με τις συνήθεις πλέον να έχουν ωριμάσει ώστε να αποτελέσουν την νούμερο ένα επιλογή σας για τις A' ύλες που θα χρησιμοποιήσετε για τις δημιουργίες σας. Αξίζει να σημειωθεί ότι στο εξωτερικό, ειδικά η χρήση των αποξηραμένων φρούτων είναι τόσο διαδεδομένη και τόσο παλιά που χαρακτηρίζουν ορισμέ-



να από τα πιο αντιπροσωπευτικά προϊόντα κάποιων χωρών όπως το αυστριακό στόλεν, την εγγλέζικη πουτίγκα, το ιταλικό παντόνεο κ.ά. Τα βασικά τους χαρακτηριστικά είναι ότι πολύ εύκολα μπορούν να εννοματωθούν σε μια ευρεία γκάμα κωδικών, όπως ψωμιά, κέικ, μάφιν, κουλουράκια, βουτήματα κ.ά. Επιπροσθέτως, οι ξηροί καρποί είναι το ιδανικό συμπλήρωμα σε συνταγές όχι μόνο αλμυρών, αλλά και γλυκών παρασκευασμάτων. Οι βασικοί λόγοι που κάνουν και τα δύο υλικά να προτιμούνται είναι το γεγονός ότι περιέχουν συμπυκνωμένα αρκετά θρεπτικά στοιχεία, δεν χρησιμοποιούνται συντηρητικά για τη συντήρηση των αποξηραμένων φρούτων, ενώ η επεξεργασία στην οποία υπόκεινται οι ξηροί καρποί μέχρι να φτάσουν στον καταναλωτή είναι ελάχιστη (ψήσιμο, αλάτισμα, κ.λπ.).

Διατροφικοί θησαυροί

Αποξηραμένα φρούτα: Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, περιέχουν φυσικά σάκχαρα και όχι επεξεργασμένη ζάχαρη, δεν περιέ-

χουν λιπαρά και χοληστερίνη, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, δεν περιέχουν αλάτι, συντηρητικά, χρωστικές, είναι πλούσια σε αντοξειδωτικά συστατικά και περιέχουν Βιταμίνη Α, κάλιο και σίδηρο. Παράλληλα, δρουν προστατευτικά στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, συμβάλλουν στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, και μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού και του εντέρου.

Ξηροί καρποί: Είναι πλούσιοι σε βιταμίνη Ε που αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό. Έχουν φυλλικό οξύ, σημαντικό για την πρόληψη της αύξησης των επιπέδων ομοστερίνης στο αίμα. Περιέχουν μαγνήσιο, το οποίο συμβάλλει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και πρωτεΐνες, οι οποίες αποτελούν δομικό συστατικό των μυών. Παράλληλα, είναι πλούσιοι σε Ω3 λιπαρά οξέα που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία της



αρτηριακή και εμποδίζουν τη δημιουργία θρόμβων. Τέλος, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η συχνή κατανομή ξηρών καρπών προλαμβάνει τον κίνδυνο του διαβήτη τύπου 2 και δρα προστατευτικά έναντι ορισμένων μορφών καρκίνου.

Σωστή αποθήκευση

Όπως προαναφέραμε, τόσο οι ξηροί καρποί όσο και τα αποξηραμένα φρούτα είναι A' ύλες που θέλουν ιδιαίτερη προσοχή αναφορικά με την αποθήκευση και τη διατήρησή τους, ώστε να μην αλλοιωθεί η σύστασή τους. Η πιο συνήθης αλλοίωση είναι η οξείδωση των λιπαρών για τους ξηρούς καρπούς και το τάγγισμα για τα φρούτα. Ο

επαγγελματίας πρέπει να δώσει προσοχή στα εξής επιμέρους σημεία: Το φως του ήλιου, η υγρασία στο περιβάλλον φυλάξης, η υψηλή θερμοκρασία και η ελληνική καθαριότητα του χώρου, που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την απορρόφηση δυσάρεστων οσμών. Προσοχή επίσης, χρειάζεται στην προστασία από έντομα ή άλλα παράσιτα.

Οι πιο αγαπημένοι ξηροί καρποί

Καρόδι: Από τους πιο δημοφιλείς ξηρούς καρπούς είναι το καρόδι. Ψωμιά, κέικ και φυσικά γλυκίσματα (π.χ. τούρτες) μπορούν να γίνουν... εξαιρετικώς καμάρω για το καρόδι σε όλες τις μορφές του. Όσον αφορά στο σφέλι του για το οργανισμό αυτά μοιάζουν με των περισσότερων ξηρών καρπών. Τα καρόδια περιέχουν 68,5 γρ. λίπους ανά 100 γρ. ψίκας καρυδιού. Περίπου το 70% της περιεκτικότητάς τους σε λίπος είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, το ω-3 λιπαρά οξέ-

Οι ξηροί καρποί και τα αποξηραμένα φρούτα, μαζί με πλούσια... φαντασία, μπορούν να γίνουν ιδανικά συστατικά για παραδοσιακά αλλά και πρωτότυπες αρτοδημιουργίες



**Δώστε
χριστουγεννιάτικη
γεύση, άρωμα
και... χρώμα,
καθώς και υψηλή
διατροφική
αξία στις
αρτοδημιουργίες
σας με την
προσθήκη
ξηρών καρπών
και φρούτων
αποξηραμένων.**

κετά διαδεδομένη είναι η αμυγδαλόμυξα πουόδρα, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για τις ζύμες αρτοσκευασμάτων, αλλά και γλυκό. Μια εξαιρετική ποικιλία είναι και το καρδί μοκαντάμια, με χώρα προέλευσης την Βραζιλία.

Φουντούκια: Μεγάλη καταναλωτική ανταπόκριση έχουν και τα προϊόντα που περιέχουν φουντούκι. Τα φουντούκια σε άεση με τους άλλους καρπούς με κέλυφος, καθώς επίσης και σε σύγκριση με άλλο τράφιμα, είναι πιο πλούσια σε σάββεστο και διαθέτουν υψηλό ποσοστό μονοακόρεστων λιπαρών οξέων (Ω-3), τα οποία έχουν μία θετική επίδραση στα επίπεδα κολλοστερόλης και το καρδιαγγειακό σύστημα.

Όπως και οι άλλοι ξηροί καρποί, τα φουντούκια, έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες, ενώ είναι αρκετά πλούσια και σε πρωτεΐνη. Χαρακτηριστικά, αναφέρεται ότι 50 gr φουντούκια αρκούν για να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη D. Αναφορικά με την χρήση τους στην αρτοποιία, το συναντά-



με περισσότερο σε κέικ ή και σε μάφιν. Πολύ διαδεδομένα είναι και τα καριμελάκινα φουντούκια που μπορούν να καταναλωθούν και μεμονωμένα. Στο εμπόριο το φουντούκι συναντάται ολόκληρο (με τη φλούδα), φουντουκούψικα (δηλαδή το ολόκληρο, καθαρισμένο φουντούκι) και σε πουόδρα.

Τα πιο δημοφιλή αποξηραμένα φρούτα

Τα αποξηραμένα φρούτα ενδείκνυται για τα αρτοσκευάσματα και αρέσουν πολύ... Κάποια όμως πιο συνηκερμένα αναπροσθετικά είδη βρίσκονται ψηλά στις προτιμήσεις των καταναλωτών, τόσο λόγω γεύσης και γαστρονομικής παράδοσης όσο και εξαιτίας των καλών στοιχείων που προσφέρουν στην οργανισμό.

Αναφορικά με τα αποξηραμένα φρούτα, αυτά είναι το σύκο, το βερούκο, το μηλο, το αχλάδι, το μύριττα (ευρέως γνωστό και ως blueberries), το κιδώνι αλλά και πιο εξωτικά,



Ψωμάκια πρωινού με ξηρούς καρπούς



ΥΛΙΚΑ	
3 κ.	Αλεύρι Έξτρα Ψίνο (χωριτάκι)
200 γρ.	Μαγιιά
60 γρ.	Ζάχαρη
80 γρ.	Αλάτι
200 γρ.	Λάδι (σπορέλιπο)
1.600 γρ.	Νερό
450 γρ.	Αμύγδαλα (κοντοκομμένα)
450 γρ.	Φουντούκια (κοντοκομμένα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε τα υλικά όλα μαζί, εκτός από τους ξηρούς καρπούς, οι οποίοι προστίθενται στο τέλος. Ξεκινάμε με το ζυμάρι μας για 15 λεπτά και στη συνέχεια, κόβουμε και ζυμίζουμε κομμάτια ζύμης 100gr. Τα πλάθουμε σε στρογγυλό ή ωοειδές σχήμα, τα χαράζουμε σύμφωνα με το στυλ που επιθυμούμε, τα σφραγίζουμε για 20 με 30 λεπτά και τέλος, φουρνίζουμε στους 200°C για περίπου 25 με 30 λεπτά.

όπως η παπάγια, το μάνγκο, ο ανανάς κ. τ.σ.α ακόμα.

Δαμάσκνα: Από τα πιο δημοφιλή αποξηραμένα φρούτα είναι τα αποξηραμένα δαμάσκνα, που χρησιμοποιούνται κατά κόρον σε γλυκές και αλμυρές δημιουργίες της αρτοποιίας. Τα ξηρά δαμάσκνα προσφέρουν βιταμίνες και μέταλλα που είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και τον μεταβολισμό μας. Αποτελούν πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών βιταμινών, όπως η βιταμίνη A που βοηθά στην όραση και την υγεία του δέρματος και η βιταμίνη C που είναι απαραίτητη για την ανάλυση των ιστών. Εκτός από τις βιταμίνες τα ξηρά δαμάσκνα περιέχουν σημαντικές ποσότητες μεταλλικών και ιννοσπείκων, δηλαδή σίδερο, χάλκινο και σελήνιο. Αποτέλεσμά έρευνών έδειξαν ότι τα αποξηραμένα δαμάσκνα προτατεύουν το καρδιαγγειακό σύστημα μειώνουν την κακή χοληστερόλη, την αρτηριακή πίεση και τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών τύπων καρκίνου.

Σταφίδες: Ίσως το πιο αγαπημένο αποξηραμένο φρούτο των καταναλωτών, αφού έχει συνδυαστεί κυρίως με τον χειμώνα και τις μέρες των Γιορτών. Εκτός από τα σφελή που έχουν και τα υπολοιπα είδη αποξηραμένων φρούτων, έχουν επίσης εξαιρετικά υψηλή πριεκτικότητα σε ίνες. Πιο συγκεκριμένα, αποτελούν καλή πηγή σιδήρου, καλίου και σεληνίου ενώ περιέχουν Βιταμίνη Α και βιταμίνες Β και είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες. Βρίθουν σακάρων, από 67-72%, που στο μεγαλύτερο ποσοστό τους είναι φρουκτοζή. Περιέχουν, τέλος, αντιοξειδωτικά και ένα μικρό ποσοστό βιταμίνης C. Το πιο γνωστό αρτοσκευάσμα που κυριολεκτικά κάνει θρούσμα είναι το σταφιδώψωμο, με διάφορες παραλλαγές του ενώ σε συνδυασμό με κάποιο αλκοολούχο ποτό (π.χ. ρούμι) οι σταφίδες μπορούν να σας δώσουν τη δυνατότητα να δημιουργήσετε και εξαιρετικά γλυκά!