



Οι "CyChefs" μαζί με αειόλογους μάγειρες, αρχιμάγειρες, ζαχαρολάστες και εκπαιδευτές των Επιστημονικών Τεχνών, αλλά και διαιτολόγους - διατροφολόγους συνεργάτες τους, ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "Πολίτη" για θέματα γαστρονομίας και διατροφής, τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών. Ο Γιώργος Κυριακού, βοηθός διευθυντής

στην τεχνική εκπαίδευση, "CyChefs", με χαρά δημοσιοποιεί άρθρα και συνταγές και άλλων καταξιωμένων συναδέλφων του. Σήμερα ο σεφ και καθηγητής Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής του κλάδου Επιστημονικών Τεχνών του Intercollege Γιώργος Γεωργίου παρουσιάζει την ιστορία του μπισκότου, βασικές και ευφάνταστες συνταγές με αυτά. Οι "CyChefs" σας προσκαλούν να επι-

σκεφθείτε τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα www.cychefs.com για ενημέρωση και άλλα πλούσια άρθρα, καθώς και πολλά γαστρονομικά δρώμενα τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό, και αναμένουν και από άλλους συναδέλφους δικές τους συνταγές, με άρθρα που να αναφέρονται στο βασικό υλικό της κάθε συνταγής.

Τα μπισκότα της ζωής μας

Ενα μπισκότο περιγράφεται ως ένα λεπτό, γλυκό, συνήθως μικρό κέικ. Εξ ορισμού, ένα μπισκότο μπορεί να είναι οποιαδήποτε ζύμη που έχει σαν βάση της το κέικ, είτε τραγανή είτε μαλακή. Κάθε χώρα έχει τη δική της ονομασία για το "μπισκότο". Στην Αγγλία και την Αυστραλία αποκαλούνται biscuits, στην Ισπανία galletas, στη Γερμανία kek ή kels και στην Ιταλία υπάρχουν πολλά ονόματα που αναφέρονται στα μπισκότα, ανάλογα και με τον τύπο. Τα πιο συχνά που συναντούμε όμως είναι τα Amaretti και biscotti.

Στην Αμερική τα μπισκότα αναφέρονται ως Cookies, το όνομα τον οποίον προέρχεται από την ολλανδική λέξη koekje, που σημαίνει μικρό ή λίγο κέικ, ενώ το μπισκότο προέρχεται από τη λατινική φράση bis costum, που σημαίνει δύο φορές ψημένο. Σύμφωνα με ιστορικούς, η πρώτη αναφορά και καταγραφή των μπισκότων γίνεται τον 7ο αιώνα στην Περσία. Τότε, όταν οι αρτοποιοί ήθελαν να δοκιμάσουν τη θερμοκρασία του φούρνου τους, έβραζαν σε αυτόν ένα μικρό κομμάτι από τη ζύμη. Αυτό γινόταν ένα τραγανό μικρό κέικ που το ονόμαζαν κέικ της δοκιμής. Η ιστορία του μπισκότου είναι συνδεδεμένη με την ανακάλυψη της ζάχαρης. Όταν η αυτοκρατορία του Μεγάλου Αλεξάνδρου εξαπλώθηκε στην Περσία και η ζάχαρη εισήχθη στη Μεσόγειο, αυτή ήταν και η αρχή της δημιουργίας πολλών προϊόντων που ξέρουμε μέχρι και σήμερα, ένα εξ αυτών είναι και τα μπισκότα.

Με την πάροδο των αιώνων τα μικρά αυτά κέικ γίνονταν όλο και πιο δημοφιλή στον κόσμο, μέχρι το τέλος του 14ου αιώνα θα μπορούσε κανείς να αγοράσει τα μικρά αυτά κέικ στους δρόμους του Παρισιού. Τα βιβλία μαγειρικής ήταν πλούσια σε συνταγές μπισκότων πλέον και καθώς οι άνθρωποι άρχισαν να εξερευνούν τον κόσμο και να ταξιδεύουν με πλοία για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα μπισκότα (γαλέτα) έγιναν το ιδανικό φαγητό στο ταξίδι, γεγονός που οφείλεται στο ότι το μπι-



Ο σεφ και καθηγητής Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής του κλάδου Επιστημονικών Τεχνών του Intercollege Γιώργος Γεωργίου

σκότο έμενε φρέσκο για μεγάλο χρονικό διάστημα και έτσι δεν είχαν τα προβλήματα με της διάφορες ασθένειες που προέρχονταν από άλλα τρόφιμα τα οποία χαλούσαν πολύ πιο εύκολα και σε πιο σύντομο χρονικό διάστημα.

Κατά τη διάρκεια του 17ου και του 18ου αιώνα στην Ευρώπη, το επάγγελμα του αρτοποιού ήταν ένα πολύ προσεκτικά ελεγχόμενο επάγγελμα, αυτό το κατάφερε η επαγγελματική ένωση αρτοποιών. Για να γίνει κάποιος φούρναρης, έπρεπε να ολοκληρώσει χρόνια μαθητείας - εργασίας δίπλα από επαγγελματία φούρναρη. Καθώς η τεχνολογία βελτιώνεται κατά τη διάρκεια της Βιομηχανικής Επανάστασης του 19ου αιώνα, τον ίδιο θετικό αντίκτυπο είχαμε και στην ικανότητα των αρτοποιών να παράγουν και να δημιουργήσουν μια μεγάλη ποικιλία από γλυκά και αλμυρά μπισκότα για εμπορική κατανάλωση. Παρόλο που οι εισήχθησαν μεγάλες ποικιλίες υλικών, τα βασικά συστατικά των μπισκότων δεν άλλαξαν μέχρι και σήμερα.

Διατροφικές αξίες

Τα μπισκότα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, γεγονός που τα καθιστά νόστιμα. Η μέση συνταγή περιέχει 50% των θερμίδων σε λίπος, 43% των θερμίδων σε υδατάνθρακες και 7% σε πρωτεΐνη.

Συμβουλές

- Πάντα πρέπει να κοσκινίζετε τα ξηρά συστατικά μαζί για να έχουμε ομοιόμορφη ανάμιξη των ξηρών υλικών.
- Για να γίνει μαλακή ζύμη, ανακατεύουμε το υγρό στα ξηρά συστατικά μέχρι να ξεκολλήσει η ζύμη μας από τα τοιχώματα του μπολ και να σχηματίσει μια μπάλα.
- Για να έχουμε αφράτα μπισκότα θα πρέπει να κτυπήσουμε καλά τη ζάχαρη με το βούτυρο στο μίξερ.



Chocolate Chunk Cookies

Υλικά:

- Αλεύρι 1 kg
- Αλάτι 20 γρ.
- Baking soda 20 γρ.
- Βούτυρο 650 γρ.
- Ζάχαρη 420 γρ.
- Καστανή ζάχαρη 310 γρ.
- Αβγά 250 γρ.
- Vanilla 20 ml extract Κομπιά ημίγλυκης σοκολάτας 450 γρ.

Εκτέλεση:

1. Ανακατεύουμε στο μίξερ τη ζάχαρη με το βού-

τυρο για 5 λεπτά περίπου.

2. Ρυθιάζουμε το αλεύρι μαζί με το αλάτι και την baking soda.
3. Στη συνέχεια σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα αβγά με vanilla extract και τα προσθέτουμε στο βούτυρο σε 3 δόσεις.
4. Ακολούθως προσθέτουμε το μίγμα του αλευριού και, τέλος, τα κομματάκια σοκολάτας.
5. Στη συνέχεια με τη βοήθεια σκουπ παγωτού, παίρνουμε από τη ζύμη και τοποθετούμε σε ταψί με λαδόκολλα.
6. Ψήνονται στους 170°C για 12 με 14 λεπτά.



Μπισκότα βουτύρου

Υλικά:

- 100 γρ. Ανάλατο βούτυρο
 - 100 γρ. Κρυσταλλική ζάχαρη
 - 1 αβγό
 - 275 γρ. αλεύρι
 - 100 γρ. Βανίλια
- Εκτέλεση:**
1. Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη και το βούτυρο

μέχρι να κρεμώσει (με την καρδιά).

2. Προσθέτουμε το αβγό και κτυπάμε μέχρι να ενωθούν.
3. Στο τέλος μειώνουμε ταχύτητα και προσθέτουμε το αλεύρι και τη βανίλια.
4. Πλάθουμε στο σχήμα που θέλουμε.
5. Ψήνουμε στους 180 C° για περίπου 10-15 λεπτά.