

Ψωμάκια του δίλεπτου από βρώμη, για σίγουρο αδυνάτισμα και για γερή καρδιά !

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: myfavoritethings-miranda.blogspot.com

Σκέφθηκα να γράψω γι αυτό το ψωμί βρώμης, όταν ένας φίλος μου ασθενής από την καρδιά του, μου ζήτησε να του πω με ποιο υλικό θα μπορούσε να αντικαταστήσει το καθημερινό του ψωμί.

-Θα σου συστήσω κάτι που το πιστεύω πολύ του είπα, αλλά δεν είμαι σίγουρη αν θα σου αρέσει. Κι έλεγα την αλήθεια γιατί ξέρω, ότι εγώ είμαι συνηθισμένη σε πιο απλές και αγνές γεύσεις και προσπαθώ πάντα να αφαιρώ υλικά ενώ βλέπω ότι ο περισσότερος κόσμος αρέσει τα πολύ σύνθετα και μπελαλίδικα πράγματα.

Επέμεινε όμως και χωρίς ενθουσιασμό ενέδωσα.

-Ωραία λοιπόν, τότε, θα κάνεις ότι κάνω κι εγώ για τον εαυτό μου. Θα κάνεις ψωμάκια από βρώμη. Και η διαδικασία είναι πάρα πολύ απλή.

Διαδικασία:

Απλώς βάζεις βρώμη σε ένα βαθύ μπολ, προσθέτεις νερό (τόσο ώστε να γίνει το μείγμα συμπαγές-να μην περισσεύει δηλαδή το νερό αλλά το παρασκεύασμα να είναι σφιχτό σα κεφτεδάκι), βάζεις επίσης αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και τα ανακατεύεις με το πιρούνι. Μέσα στη ζύμη σου, δεν βάζεις λάδι και επίσης τίποτε άλλο. Και το ψωμί σου έγινε! Αυτό είναι όλο! Ένα απλό ανακάτεμα με το πιρούνι!

Πως θα το ψήσεις:

Μπορείς με αυτό το συμπαγές υλικό που θα σου προκύψει, να πλάσεις ψωμάκια σαν μεγάλους κεφτέδες ή να τους δώσεις ότι σχήμα και μέγεθος θέλεις. Το βασικό είναι πριν το ψήσεις στο φούρνο να απλώσεις στον πάτο του ταψιού σου ελάχιστο λάδι και αφού απλώσεις τη ζύμη σου στο ταψί, επάνω στη ράχη της ζύμης του ψωμιού σου, θα απλώσεις με το δοσομετρητή σου και πάλι λάδι, κατά προτίμηση ελαιόλαδο, έτσι ώστε αφού το ψήσεις σε δυνατή φωτιά, εκείνο να ξεροψηθεί και από πάνω και από κάτω. Δημιουργείται έτσι μια ξεροψημένη κρούστα που το κάνει πολύ νόστιμο, αφράτο και απολαυστικό. Το ψήσιμο ολοκληρώνεται σε περίπου 20 λεπτά.

Επίσης για να βοηθηθεί επιπλέον στην ανάρρωση του ο φίλος μου, του σύστησα να συνοδεύσει αυτά τα ψωμάκια με σκόρδο ή κρεμμύδι. (αυτός ο συνδυασμός αυξάνει το κολλαγόνο και φτιάχνει τέλεια επιδερμίδα, ενώ το σκόρδο είναι και ένα σούπερ αντιβιοτικό για κάθε νόσο που συμβάλει και στην ανάρρωση από ασθένειες, καθώς επίσης, ενισχύει και το ανοσοποιητικό. Πρόσφατα μάλιστα ανακαλύφθηκε ότι το σκόρδο, σκοτώνει τις ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις!! Πληροφορία που είναι επίσης εντυπωσιακή καθώς πεθαίνουν άπειροι άνθρωποι κάθε χρόνο από λοιμώξεις στις εντατικές των νοσοκομείων-γιατί δεν υπάρχει αρκετό νοσηλευτικό προσωπικό ώστε να καθαρίζει και να απολυμαίνει. Εγώ προσωπικά όποτε συνδυάζω το ψωμάκι της βρώμης με κρεμμύδι ή σκόρδο βλέπω ότι με ομορφαίνει. Από πείρα, έχω μάθει να εμπιστεύομαι όποια τροφή με ομορφαίνει. Για να έχει αυτή τη δύναμη, σημαίνει ότι με αποτοξινώνει

Στα ψωμάκια βρώμης λοιπόν, ταιριάζει σαν συνοδευτικό και σαν συμπλήρωμα τριμμένο φρέσκο σκόρδο. Το να προσθέσετε όμως γάλα μέσα στη ζύμη, είναι απαγορευτικό γιατί αποδυναμώνει τα ευεργετικά συστατικά αυτής της εξαισίας τροφής. Εδώ αξίζει να επισημανθεί, ότι η κατανάλωση της βρώμης (ή κουάκερ), εδώ και χρόνια στην Αμερική, συστήνεται ως φάρμακο για την μείωση της χοληστερίνης!

Το αποτέλεσμα; Ο φίλος μου έγινε φανατικός αυτού του ψωμιού! Του το ψήνει κάθε πρωί μια κυρία στην εργασία του (τώρα πλέον το τρώει και ή ίδια και τα παιδιά της) και καθώς ο καλός μου φίλος συνεργάζεται και με άλλα 50 άτομα στην ίδια επιχείρηση. τον μιμήθηκαν και οι υπόλοιποι! Έχουν μάλιστα προσθέσει στα ψωμάκια σταφίδες, μέλι, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και έχει γίνει κολαστήριο! Τα ψωμάκια αυτά μάλιστα δεν τα τρώνε οι εργαζόμενοι μόνο στη δουλειά τους αλλά και στα σπίτια τους με τις οικογένειες τους! Τα παιδιά τους τα λατρεύουν! Είναι μεγάλη μου ικανοποίηση όταν κάτι τόσο απλό, μεταδίδει τόση χαρά και κυρίως μια άλλη διατροφική συνείδηση.

Ας δούμε όμως στα γρήγορα, γιατί είναι τόσο καλή ως τροφή η βρώμη.

- Βοηθάει στο αδυνάτισμα καθώς δίνει γρήγορο αίσθημα κορεσμού και πληρότητας.
- Οι ιατρικές έρευνες την κατατάσσουν στις 5 top τροφές για τη

σταθεροποίηση της χοληστερίνης. Σύμφωνα με αλληπάλληλες ιατρικές έρευνες, μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης στον οργανισμό μας .

- Είναι μια τροφή απαραίτητη για τον οργανισμό, ειδικά για όσες από εμάς προσέχουμε τη διατροφή μας ή θέλουμε να χάσουμε κιλά.
- Η πρωτεΐνη μας δίνει ενέργεια και είναι απαραίτητη για όσες ή όσους κάνουμε δίαιτα. Η βρώμη είναι μια πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών.
- Η βρώμη, ρυθμίζει το ζάχαρο.

Τέλος, εντυπωσιάστηκα που άρεσε τόσο πολύ σε τόσους πολλούς το ψωμάκι μου, το οποίο γίνεται απλά με βρώμη, νερό κι ένα πιρούνι! Εγώ προσωπικά έχω δύο χρόνια να αγοράσω ψωμί από το φούρνο. Στα αγοραστά ψωμιά, νιώθω το κακό ζυμάρι στο στόμα, το πολύ αλάτι και την πολύ ζάχαρη. Με απωθεί. Τρώω μόνο αυτό, τα τελευταία 2 χρόνια. Πριν από αυτό το ψωμάκι, έτρωγα ψωμάκια από φαγόπυρο για το οποίο έχω γράψει στο παρελθόν και θα επανέλθω πάλι.

Σημείωση: Δεν υπάρχει λάθος στη δοσολογία αυτού του ψωμιού. Όπως και να το κάνετε σωστό θα βγει. Εδώ απλώς σας περιέγραψα τον τρόπο με τον οποίο το φτιάχνω εγώ.

Δοκιμάστε τα και καλή επιτυχία!



[Ζωή Κυροπούλου](#)

[Πηγή: glikiazoi.gr](http://glikiazoi.gr)