

N-ro 5/2008
20a jaro (2a periodo)



Saluton!

Ĉi tiu numero entute temas pri panoj.

Einar, nia korespondanto en la fora lando Svedio, vikle rakontas pri bakado de bongustaj panoj.

Li ankaŭ prezentos simplajn receptojn.

Bonan apetiton!

judith



inter ni dirite

- LA JUNULARA FORUMO

Redaktis kaj engaĝigis Judith P. Abrahamsen



Na «Pano!» kriis vizitanto mia kaj direktis sian fingron al la globeca manĝaĵo kiun mi ofertis al li.» Oni ne povas manĝi tiom multe de ĝi, li daŭrigis, «Legis mi ke pano estas malbona por la sano kaj ke ni jam manĝas tro multe da ĝi.» Li sulkigis sian frunton kiam li asertis ke pano certe estas ĉiuj sep plagegoj bakitaj en unu pasto, ke ĝi probable havas celojn maldiecajn kaj ke gustas ĝi kiel kartono. Antaŭ ekpensi pri kie li trovis tian kartonon bongustan, mi respondis fervore kaj ŝokite ke «Opiniojn tiajn vi havas ĉar vi, kiel la plejmulto, nur manĝis industriaran panaĉon sengustan. La industrio nek scias nek volas fari veran panon. Kiam ili ne plenumas sian respondecon, oni mem devas baki». Min vidis grandokule vizitanto mia, provante kontraŭargumenti; tamen el lia buŝo flugis nur vorteroj kaj sonetoj nekompreneblaj. Senvorte li akceptis etan paneron kaj manĝis ĝin malrapide. Finmanĝinte akceptis li ke pano estas manĝaĵo bongusta.

Kaj ĝi ja estas, tia bakita manĝaĵo farita de faruno kaj akvo, kaj plejofte salo kaj gisto. Homoj komprenu kiom nutrajplenaj grajnoj estas. Depende de grajntipo kaj muelmaniero ili enhavas multe da proteinoj kaj vitaminoj kaj mineraloj, sed ankaŭ feron kaj kalcion kaj fibron . Ĉiuj estas petrolo por la korpa maŝino. Mi ne diru ke ĝi estas la perfekta manĝaĵo (ĉar nenio estas), tamen ĝi estas tipo de manĝaĵo nutrajplena kaj facile kombinebla kun diversaj aliaj manĝaĵtipoj.

Bedaŭrinde ni dum la lastaj jaroj, multe pro la karbonhidrata timo, spertis multe da dubo pri la boneco de pano. En Norvegio, kies popolo manĝas grandegajn kvantojn da pano, tiajn opiniojn propagandis la kuracisto greka Fedon Lindberg. Kvankam Lindberg ne kontraŭis panmanĝadon entute, nur la malpeza blanka tipo, tiel ĝi estis komprenata en la norvegaj amaskomunikiloj. Ironie, la knejppano, kiun li uzis kiel ekzemplon, fariĝis de Sebastian Kneipp por plibonigi sanon popolan (tamen la nuna knejppano enhavas malpli da kruda faruno ol la Kneipp-a originalo). Finfine Lindberg ekvendis sian propran panon kiu enhavis Lindberg-sufiĉan kvanton da kruda faruno. Kruda faruno ja bonas, sed la pano bakiĝis per la sama industria metodo. Lindberg estas kuracisto, ne bakisto; tion ni memoru.

La plejmulto de la vendataj panoj hodiaŭ produktiĝas preskaŭ sen fermentado. Se oni scias kiom multe fermentado gravas al panoj, oni komprenas kial vendejaj panoj kelkfoje gustas kartonece. Tamen kiam profito regas, oni pensas alimaniere. Stokejo kostas. Pro tio oni emas baki tiel ke oni ne devas stoki la panojn tiom longe dum bakado. En la sesdekaj jaroj britaj manĝaĵsciencistoj kreis la Chorleywood-manieron por panbakado. Ili malkovris ke per rapidega enmikso de aero kaj akvo en paston gist-riĉegan, ili preskaŭ ne bezonas fermenttempon, sed malgraŭ tio ĝi pligrandiĝas. La rezulto estas bezonata labor-tempo de ĉirkaŭ tri minutoj. Hodiaŭ ok el dek panoj en la mondo bakiĝas laŭ tiu maniero. Bakejoj industriaj ankaŭ celas fari panojn kiu povas resti en vendejoj preskaŭ eterne, kaj pro tio niaj panoj enhavas multe da konserv-

iloj artefaritaj, enhavaĵo kiu ne estu en panoj veraj. Ne eblas imagi ke tiu proceso ne havus konsekvencojn por gusto, kvalito kaj nutreco.

Tamen la konsumantoj ne estas stultaj. Nek la industrio. La bakfirmaoj ricevis kritikon pro la kvalito de siaj produktoj. Anstataŭ korekti la veran problemon, ili respondis per la pretendo ke ili pligrandigis la kvanton da tutgrajna faruno (ili ŝajne pensas ke 40% tutgrajna faruno estas multe, tamen ne estas), kaj ili plifortigas la panojn per mineraloj kaj vitaminoj kiel omega-3 kaj kalcio; kaj gustkreiloj kiel mielo kaj karotoj. Ne opinias mi ke aldonitaj karotoj kaj semoj en pano malbonas aŭ ke oni ne uzu pli grandan kvanton da faruno tutgrajna. Mi kontraŭas la kredon pri tio ke tio solvos la problemojn de niaj panoj.

Kiam la industrio ne povas fari verajn panojn, oni devas mem agi, mem baki, mem preni respondecon. Panbakado estas facila, kaj ne tiom longdaŭra se oni konas la teĥnikojn kaj iom antaŭplanas. Rapide oni ricevas rezultojn pli bonajn ol tiujn aĉeteblajn en vendejoj. La sekreto estas scii pri la plej gravaj enhavaĵoj en pano, enhavaĵoj kiuj tute mankas en industrie faritaj panoj; tempo kaj amo.

Prefere oni baku per acid-pasto, ankaŭ konata kiel natura gisto. Pasto kiu enhavas ĝustan kvanton de tiu tipo de gisto oni nature trovas en faruno kaj gustkreantaj bakterioj. Tamen ne tiom malfacile kiel ĝi ofte aspektas, acid-pasto bezonas iom pli da laboro kaj planado. Alimaniere oni ne ricevus tiom bonajn rezultojn. Sed tio ne signifas ke oni ne povas fari bonegajn panojn per industria gisto, la gisto aĉetebla en vendejoj. Oni nur



PONDUS

n-ro 12



© Overli. distr. strandoverli@yahoo.com

devas koni la manieron. Pli longa fermentado kreas pli bonan guston, kaj pro tio oni uzu malpli da gisto. Farante fermentpaston, malgrandan paston kiu fermentas dum inter 12 kaj 18 horoj, oni ricevas tiajn rezultojn. Tio ŝajnas kiel longa tempo, sed kiam oni pensas ke estas tiom longa tempo ke oni povas fari aliajn aferojn samtempe (dormi se oni bakas matene aŭ labori se oni bakas postmezutage), ĝi ne bezonas pli da tempo ol fari alion.

Jen estas simpla recepto (kiun mi ŝtelis de artikolo fare de Andrew Whitley <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/wordofmouth/2008/apr/17/crustofliving>):

FERMENTPASTO:

1. Miksu 5 gramojn da gisto kaj 130 gramojn da akvo (proksimume 1,3 dl).
2. Enmiksi 150 gramojn da tritika faruno tut-grajna en la bakujon.
3. Lasu dum inter 12 kaj 18 horoj, dum kiuj vi faras aliajn aferojn.

VERA PASTO:

1. Enmetu 270 gramojn da akvo en la bakujon kaj iomete kirlu.

Venonta IND

La venonta *Inter ni dirite* havas limdaton la 21an de novembro 2008. Sendu vian kontribuajon al: nje@esperanto.no

2. Enmiksi 450 gramojn da faruno (ĝenerale kia vi volas) kaj 5 gramojn da salo.
3. Knedu la paston, sen aldoni pli da faruno, ĝis vi kontentas pri ĝia aspekto.
4. Kovru kaj lasu por fermentado (bezonas proksimume unu aŭ du horojn). Samtempe hejtu la fornon ĝis proksimume 220 gradoj celsiaj.
5. Dividu la paston al via dezirata pangrandeco kaj pankvanto (la jena recepto faras du malgrandajn panojn), kaj metu ilin sur fornan platon kaj kovru ĝis ili duoble pligrandiĝis. Tiam enmetu en la fornon kaj lasu ĝin tie ĝis ili estas brunaj. (La daŭro dependas de la formo. Longaj panoj bezonas inter duonhoro kaj tri kvaronhoroj, panetoj inter dek kaj dek kvin minutoj).
6. Manĝu kiam malvarmaj.

Einar Faanes

— FINO DE *INTER NI DIRITE* —