

ΨΩΜΙ ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ



Τι καλύτερο από το σπιτικό προζυμένιο ψωμί; Είναι νόστιμο και διατηρείται φρέσκο για μέρες. Μάθετε τα μυστικά του προζυμιού.

Προζύμι

Τι συμβαίνει ακριβώς με το προζύμι; Είναι διαδικασία να φτιαχτεί, αλλά αξίζει τον κόπο. Για ψωμί που φτιάχνεται με 1 κιλό αλεύρι πρέπει να γίνουν τα εξής:

- Ζυμώνετε ½ ποτήρι άσπρο σκληρό αλεύρι με χλιαρό νερό και φτιάχνετε ένα μικρό ελαστικό ζυμαράκι. Το βάζετε σε ένα μπολ και το σκεπάζετε με μια καθαρή πετσέτα. Την επόμενη μέρα προσθέτετε λίγο ακόμα αλεύρι και λίγο νερό και ξαναζυμώνετε το ζυμαράκι. Επαναλαμβάνετε το ίδιο πράγμα επί 3 μέρες. Μόλις φουσκώσει και σχηματίσει πολλές τρυπίτσες, σημαίνει πως το προζύμι είναι έτοιμο.
- Αν βιάζεστε και δεν μπορείτε να περιμένετε τόσες μέρες, διαλύετε 10 γρ. νωπή μαγιά με 100-150 γρ. νερό και προσθέτετε λίγο άσπρο αλεύρι, τόσο όσο χρειάζεται για να γίνει το μείγμα χυλός. Το αφήνετε 4 ώρες σε ζεστό μέρος και μετά το χρησιμοποιείτε.

Κάθε φορά που φτιάχνετε ψωμί με προζύμι, να κρατάτε μια μικρή ποσότητα από το ζυμάρι, την οποία θα χρησιμοποιήσετε ως προζύμι την επόμενη φορά. Το ζυμάρι αυτό το τοποθετείτε σε ένα γυάλινο δοχείο. Στον πάτο βάζετε λίγο λάδι και λίγο αλάτι, από πάνω το προζύμι και από πάνω πάλι λίγο λάδι, για να μην ξεραθεί.

Το διατηρείτε εντός ψυγείου για 10-15 μέρες. Μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε κάποιο πλαστικό τάπερ που θα κλείσετε (δεν χρειάζεται λάδι από πάνω σε αυτή την περίπτωση).

Υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να διατηρηθεί το προζύμι. Μπορείτε να το βάλετε σε πήλινο δοχείο και να το καλύψετε με μπόλικο αλεύρι (εκτός ψυγείου) ή να το σκεπάσετε απλώς με μια μεμβράνη. Και με τους δύο αυτούς τρόπους το προζύμι ξεραίνεται ελαφρώς και πρέπει να μείνει σε χλιαρό νερό για λίγη ώρα μέχρι να μαλακώσει πριν το αναπιάσετε.

Δείτε και τη συνταγή για [Προζύμι χειροποίητο](#).

Ένας άλλος πιο εύκολος τρόπος είναι να φτιάξετε ψωμί με μαγιά κανονικά την πρώτη φορά και να κρατήσετε λίγο από τη ζύμη. Μετά από μερικές μέρες είναι έτοιμο προζύμι για να το χρησιμοποιήσετε.

ΠΩΣ ΑΝΑΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΖΥΜΙ

Για να φτιάξουμε ψωμί με προζύμι κάνουμε το εξής: Βάζετε το προζύμι με λίγο χλιαρό νερό να διαλυθεί. Προσθέτετε λίγο αλεύρι μέχρι να γίνει ένας παχύς χυλός. Το αφήνετε σε ζεστό μέρος για όλο το βράδυ και το πρωί συνεχίζετε το ζύμωμα κανονικά με όλα τα υπόλοιπα υλικά (η διαδικασία αυτή λέγεται ανάπιασμα).

Εάν το προζύμι το έχετε στο ψυγείο, τότε βγάλτε το από το πρωί. Το βράδυ θα έχει έρθει σε θερμοκρασία δωματίου και θα μπορείτε να κάνετε την προηγούμενη διαδικασία κανονικά.