

Πασσκευή προζυμιού



Το προζύμι είναι τόσο απλό να γίνει. Δεν ξέρω γιατί πολλοί το θεωρούν πολύπλοκο και το φοβούνται. Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι αλεύρι και νερό. Εύκολο είπα, το παίρνω πίσω γιατί το καλό προζύμι πρέπει να είναι από σκληρό και καλύτερα φρέσκο αλεσμένο χωρίς χημικά πρόσθετα αλεύρι. Ανακατεύουμε σε ένα δοχείο το αλεύρι μας με λίγο χλιαρό νερό. Ανακατεύουμε το μίγμα μας μέχρι να γίνει ένας σχετικά σφιχτός χυλός. Σκεπάζουμε το δοχείο μας και το αφήνουμε σε όσο πιο δυνατόν σταθερή θερμοκρασία (γύρω στους 20 βαθμούς Κελσίου). Την επόμενη μέρα προσθέτουμε λίγο αλεύρι και χλιαρό νερό και το ξανά ανακατεύουμε-ζυμώνουμε ώστε να δημιουργηθεί μια ζύμη σαν την προηγούμενη. Το ίδιο κάνουμε και την επόμενη τρίτη μέρα. Την επόμενη μέρα πρέπει να αρχίσουν να σχηματίζονται φουσκάλες στην επιφάνεια της ζύμης μας και θα έχει ξινίσει και διπλασιαστεί σχεδόν σε όγκο. Αποθήκευση και συντήρηση προζυμιού Το προζύμι μας διατηρείτε σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο μας, αφού του ρίξουμε λίγο λάδι, χωρίς να χαλάσει για περίπου ένα μήνα. Το μόνο που κάνουμε είναι να το βγάλουμε από το ψυγείο μερικές ώρες πριν το χρησιμοποιήσουμε και να το αφήσουμε να ενεργοποιηθεί (φουσκώσει) σε θερμοκρασία δωματίου. Για νέο προζύμι πλέον, κρατάμε ένα κομμάτι από την ζύμη μας κάθε φορά που ζυμώνουμε ψωμί.

Πηγή: zoyridi.blogspot.gr