

Ζυμώνω το ψωμί του σπιτιού μου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



της Αμαλίας Λογαρά

Πώς γίνεται να έχουμε ζυμωτό ψωμί, φρέσκο κι αχνιστό, κάθε μέρα; Κατά τη γνώμη και την εμπειρία μου, πανεύκολα. Ακολουθήστε τις οδηγίες μου, παρακαλώ:

Ετοιμάστε το προζύμι: Βάζετε μέσα σ' ένα μπολ μια χούφτα αλεύρι και προσθέστε χλιαρό νερό μέχρι να πετύχετε να γίνει ένας πυκνός χυλός, σχεδόν ζυμαράκι. Σκεπάστε το μπολάκι και αφήστε το όλη τη νύχτα σε μέρος προστατευμένο και ζεστό. Την επόμενη μέρα, αφού προσθέσετε ξανά λίγο αλεύρι και χλιαρό νερό, ανακατέψτε τον πυκνό χυλό, σκεπάστε τον και τοποθετήστε τον πάλι στο ζεστό, προστατευμένο μέρος. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία 1 ή 2 φορές ακόμα. Αυτό το μίγμα που θα φουσκώσει την 3η ή την 4η μέρα είναι το προζύμι. Τότε είναι έτοιμο να χρησιμοποιηθεί με τον τρόπο που περιγράφω παρακάτω.

Ζυμώστε το ψωμί με κίτρινο σκληρό αλεύρι: Σε μια λεκάνη βάλτε 2 κιλά αλεύρι¹ και προσθέστε 5 κουταλάκια του γλυκού αλάτι. Ανακατέψτε τα καλά, κάνετε στη μέση μια λακούβα και βάλτε εκεί το προζύμι. Προσθέστε 1 λίτρο χλιαρό νερό κι αρχίστε το ζύμωμα. Καθώς ζυμώνετε, να προσθέτετε συνεχώς χλιαρό νερό - όχι καυτό, όχι κρύο. Αυτό γίνεται για να «γαλατίζεται» η ζύμη (θα την δείτε, δηλαδή,

να γίνεται γαλακτώδης καθώς τη ζυμώνετε και της ρίχνετε το νερό). Ζυμώστε αρκετή ώρα για να πετύχετε μια ζύμη απαλή, αφράτη, λεία και να μην κολλάει στα χέρια σας².

Πλάστε τα καρβελάκια, βάλτε τα σε λαδωμένες φόρμες για να μην κολλήσουν όταν ψηθούν και σκεπάστε τα να φουσκώσουν. Σημειωτέον ότι το προζύμι δε φουσκώνει τόσο όσο η μαγιά. Χρειάζονται περίπου 4 ώρες (τον χειμώνα σε ζεστό μέρος) ή 3 ώρες (το καλοκαίρι σε προστατευμένο μέρος οπωσδήποτε). Αφού φουσκώσουν τα καρβελάκια, χαράξτε τα στην επιφάνεια ελαφρά μ' ένα μαχαίρι, ψεκάστε τα με λίγο νερό, ρίξτε από πάνω σποράκια που η γεύση τους σάς αρέσει (μαυροκούκι, σουσάμι, λιναρόσπορο, καραγουέι, παπαρούνα κλπ) και ψήστε τα για περίπου 1 ώρα. Σε προθερμασμένο φούρνο και θερμοκρασία μέτρια προς δυνατή. Όταν ψηθούν, βάλτε τα στη σχάρα να κρυώσουν.

Αφού κρυώσουν τα καρβελάκια, ξεχωρίστε όσα καταναλώσετε την ίδια μέρα και βάλτε τα υπόλοιπα στην κατάψυξη σε σακουλάκια πολυμπάγκ. Κάθε φορά που χρειάζεστε ψωμί, βγάλτε ένα καρβελάκι από την κατάψυξη, αφαιρέστε το πολυμπάγκ και βάλτε το στον φούρνο κατευθείαν (όχι στον φούρνο των μικροκυμάτων). Ανάψτε τον φούρνο στους 140 βαθμούς για μισή ώρα. Μετά σβήστε τον και αφήστε το ψωμί εκεί για ένα τέταρτο ή μισή ώρα ακόμα. Το ψωμί θα είναι φρέσκο σαν να ζυμώθηκε εκείνη τη στιγμή. (Αν δεν θέλετε να κάνετε αυτή τη διαδικασία, μπορείτε να καταναλώσετε το ψωμί αφού το ξεπαγώσετε απλώς αλλά δεν θα είναι σαν φρεσκοψημένο). Πάντως, ακόμα και να μπαγιατέψει το ζυμωτό ψωμί, μπορείτε να το κόψετε σε φέτες, να το ψήσετε στην τοστιέρα, στο σχαροτήγανο ή αλλού, να το αλείψετε με σκόρδο, ρίγανη, αλάτι και να το απολαύσετε.

¹ Η ποσότητα αυτή βγάζει περίπου 8 καρβελάκια. Είναι πρακτικό και οικονομικά συμφέρον να ζυμώνετε σε λογικά διαστήματα και με βάση πάντα τις ανάγκες σας (δείτε και τις πληροφορίες για διατήρηση του ψωμιού στην κατάψυξη). Άλλωστε το σημαντικό με το προζύμι είναι ότι στην κατασκευή ψωμιού χρησιμοποιούμε όση ποσότητα αλεύρι επιθυμούμε.

² Όταν τελειώσετε το ζύωμα, κρατήστε ένα κομμάτι ζύμης όσο περίπου ένα πορτοκάλι ώστε να το έχετε για το επόμενο ζύωμα και να μη χρειαστεί να ξανακάνετε την ίδια χρονοβόρα διαδικασία για το προζύμι. Βάλτε το κομμάτι αυτό της ζύμης σε ένα ευρύχωρο τάπερ, αφού προηγουμένως έχετε ρίξει λίγο αλεύρι στον πάτο του. Σκεπάστε το τάπερ με το καπάκι και το περιεχόμενό κάποια στιγμή θα φουσκώσει. Τότε βάλτε το στο ψυγείο, στη συντήρηση, για την επόμενη χρήση. Αντέχει 1 ή 2 βδομάδες. Για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα βάλτε το στην

κατάψυξη.

Πηγή: bostanistas.gr