

## Σπιτικό ψωμί: το ανάπιασμα του προζυμιού

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Photo: lecuocheindispensa.blogspot.gr*

Όταν τελειώνετε το ζύμωμα του ψωμιού σας, προτείνω να κρατάτε πάντοτε ένα κομμάτι ζύμης όσο περίπου ένα πορτοκάλι, ώστε να το έχετε για το επόμενο ζύμωμα και να μη χρειαστεί να ξανακάνετε την ίδια χρονοβόρα διαδικασία για το προζύμι.

Βάζετε 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 περιεχόμενο κάποια στιγμή θα φουσκώσει. Τότε βάλτε το στο ψυγείο, στη συντήρηση, για την επόμενη χρήση. Αντέχει μία ή δύο εβδομάδες. Για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα βάλτε το στην κατάψυξη.

Όταν θέλετε λοιπόν να ζυμώσετε, βγάλτε το κι αφήστε το να αποκτήσει τη θερμοκρασία δωματίου. Βάλτε το μετά σ' ένα λεκανάκι και προσθέστε ένα ποτήρι

χλιαρό νερό. Ανακατέψτε το ώστε να διαλυθεί σχεδόν το προζύμι και προσθέστε περίπου 2 ½ ποτήρια αλεύρι- ώσπου να πετύχετε έναν πυκνό χυλό (λίγο πιο πυκνό από το χυλό ενός κέικ).

Αφήστε το όλη τη νύχτα να φουσκώσει και μετά ζυμώστε το ψωμί με τον τρόπο ακριβώς που έχουμε πει.

της Αμαλίας Λογαρά

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)