

Πως φτιάχνουμε προζύμι

by Alex Tsiotinis

Ημέρα 1

Υλικά

30g αλεύρι σίκαλης
30g νερό στους 24οC

Εκτέλεση

- Τοποθετούμε το νερό με το αλεύρι σίκαλης σε ένα σκεύος και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Σκεπάζουμε με πετσέτα και αφήνουμε για 24 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου.

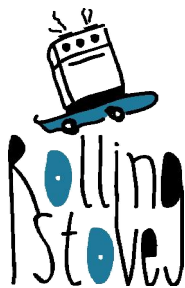
Ημέρα 2

Υλικά

30g αλεύρι σίκαλης
30g νερό στους 24οC
30g από το μείγμα της
ημέρας 1

Εκτέλεση

- Με το πέρασμα του πρώτου 24ώρου έχουν ξεκινήσει να δημιουργούνται οι πρώτες φουσκάλες (σημάδι ζύμωσης).
- Τώρα, σε νέο σκεύος ανακατεύουμε 30g αλεύρι σίκαλης, 30g νερό και 30g από το χθεσινό μείγμα
- Σκεπάζουμε με πετσέτα και αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για άλλες 24 ώρες.



Ημέρα 3

Υλικά

30g αλεύρι σίκαλης
30g νερό στους 24°C
30g από το μείγμα της
ημέρας 2

Εκτέλεση

- Έχει ξεκινήσει να φουσκώνει το μείγμα μας (ίσως ακόμα και να έχει διπλασιαστεί).
- Βάζουμε ξανά σε ένα σκεύος 30g αλεύρι σίκαλης, 30g νερό καθώς και 30g από το χθεσινό μείγμα.
- Σκεπάζουμε με πετσέτα και αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για άλλες 24 ώρες.

Ημέρα 4

Υλικά

30g αλεύρι σίκαλης
30g νερό στους 24°C
50g από το μείγμα της
ημέρας 3

Εκτέλεση

- Κρατάμε 50g αυτή τη φορά από το προζύμι της προηγούμενης ημέρας μας και προσθέτουμε 30g αλεύρι σίκαλης και 30g νερό.
- Αυτή τη φορά όμως τοποθετούμε σε γυάλινο δοχείο που κλείνει αεροστεγώς (χωρίς να το σφραγίζουμε ακόμα (σε αυτή τη φάση το σκεπάζουμε με μία πετσέτα καθώς έχει πολύ ένταση η ζύμωσή μας)

Ημέρα 5

Υλικά

50g αλεύρι σίκαλης
130g νερό στους 24°C
30g από το μείγμα της
ημέρας 4

Εκτέλεση

- Παίρνουμε 30g προζύμι από την ημέρα 4 και προσθέτουμε 50g αλεύρι σίκαλης και 130g νερό.
- Αφήνουμε να φουσκώσει για 10 - 13 ώρες. Είμαστε πλέον έτοιμοι! Μπορούμε να το κρατήσουμε σε θερμοκρασία δωματίου αν το χρησιμοποιήσουμε αμέσως ή στο ψυγείο κλεισμένο αεροστεγώς αν θέλουμε να το χρησιμοποιήσουμε τις επόμενες ημέρες. (*δείτε οδηγίες συντήρησης παρακάτω).



Μετά το πέρας της 5ης ημέρας αλλά και για την μόνιμη συντήρηση του προζυμιού:

Κρατάμε 50g προζύμι και του προσθέτουμε 100g αλεύρι (ολικής ή σίκαλης ή μισό μισό) και 120g νερό στους 30ο περίπου.

Αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον για 8- 12 ώρες πριν χρησιμοποιήσουμε σκεπασμένο πάντα για να μην πετisiάζει αλλά όχι αεροστεγώς.

Για την συντήρηση του προζυμιού, υπάρχουν δύο εκδοχές.

Αν δεν θέλουμε να κάνουμε απευθείας ψωμί, το βάζουμε στο ψυγείο.

Όταν θέλουμε να κάνουμε ψωμί μετά τις 12 ώρες ή μόλις 3πλασιαστεί σε όγκο του ξανακάνουμε το ίδιο τσίσμα.

* Σε περίπτωση που χρειάζεστε μόνο μία ή δύο φορές την εβδομάδα το προζύμι σας, πριν τη χρήση το βγάζετε από το ψυγείο, το ταΐζετε 2 φορές ανά 12 ώρες και μία 3η φορά 12 ώρες πριν κάνετε το ψωμί για να ισχυροποιηθεί το προζύμι

*Αν πάλι το χρησιμοποιείτε πάνω από 2 φορές την εβδομάδα το κρατάτε σε θερμοκρασία δωματίου και το ταΐζετε 2 φορές την ημέρα.
(αρκεί και μία φορά, αλλά για πιο ισχυρό αποτέλεσμα χρειάζεται 2)

Tips

*Θεωρούμε πως το προζύμι μας είναι σωστό αν είναι το λιγότερο διπλάσιο μετά από 3 συνεχόμενες φορές ταΐσματος.

*Είναι σημαντικό το προζύμι να το ταΐζουμε σταθερά την ίδια ώρα