



## Προζυμένιο Ψωμί στο σπίτι από το Α ως το Ω

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε για το προζυμένιο ψωμί

by Alex Tsiotinis

### Υλικά

700g νερό  
200g προζύμι  
(δείτε Τεχνικές)  
900g αλεύρι 00  
100g αλεύρι ολικής  
άλεσης  
20g αλάτι

### Εκτέλεση

1. Τοποθετούμε σε ένα μεγάλο μπολ, τα 700g νερό μαζί με τα 200g προζύμι (συνταγή στις Τεχνικές).
2. Προσθέτουμε στο μπολ, τα άλευρα και ανακατεύουμε καλά με το χέρι ή με τον γάντζο στο μίξερ. Αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί για 25 – 40' (μην το αποφύγετε, είναι πολύ σημαντικό) (autolyse)
3. Προσθέτουμε τώρα στο ζυμάρι, 20g αλάτι και 50g χλιαρό νερό. Ζυμώνουμε με το χέρι, στύβοντας το ζυμάρι ώστε να απορροφηθεί καλά το αλάτι. Διπλώνουμε το ζυμάρι σαν ένα πουκάμισο τυλίγουμε τις άκρες και μετά το κεντρικό μέρος και το τοποθετούμε σε ένα διάφανο κατά προτίμηση μπολ ή ταψί.
4. Τώρα πια βρισκόμαστε στη φάση του bulk fermentation η οποία και πρέπει να διαρκέσει 3- 4 ώρες περίπου.
5. Κατά τη διάρκεια αυτή, στις πρώτες 3 ώρες διπλώνουμε κάθε μισή ώρα το ψωμί μας όπως πριν, αφού έχουμε βρέξει καλά τα χέρια μας, ώστε να μην κολλάνε στο ζυμάρι. Θα δείτε ότι όσο περνάει ο χρόνος η ζύμη θα γίνεται πιο γυαλιστερή και δεν θα κολλάει τόσο.
6. Στην 4η ώρα κάνουμε άλλο ένα δίπλωμα.



### Tip

Το προζύμι μας θέλει σταθερό τάισμα και ιδανικά μια φορά την ημέρα. Το επιβραδύνουμε στο ψυγείο (αν θέλουμε να το ταΐσουμε 2-3 φορές την εβδομάδα ή στην κατάψυξη μια φορά την εβδομάδα) Είναι σημαντικό όμως να το έχουμε αφήσει να επανέλθει σε θερμοκρασία δωματίου πριν το χρησιμοποιήσουμε καθώς και να το έχουμε ταΐσει 6-7 ώρες πριν κάνουμε το ψωμί μας. Ελέγχουμε πως είναι έτοιμο καθώς όταν το βάλουμε στο νερό θα πρέπει να επιπλέει, αλλιώς χρειάζεται κι άλλο χρόνο.

7. Γυρνάμε το ζυμάρι μας σε έναν αλευρωμένο πάγκο, το μοιράζουμε σε κομμάτια των 200g και σκεπάζουμε με πετσέτα.

8. Ξεκουράζουμε για 25' και στη συνέχεια μοιράζουμε στα καρβελάκια τη γέμιση που θέλουμε (προσοχή η γέμιση να είναι πάντα κρύα).

9. Εμείς κάναμε γεμίσεις: Κρεμμύδι με μπέικον / βερίκοκο, γραβιέρα, ελντερφλαουερ / ελιά, δεντρολίβανο / λιαστή ντομάτα μαντζουράνα αλλά γενικά feel free! Απλά υπολογίστε 60g γέμιση για κάθε καρβελάκι.

10. Διπλώνουμε σε ωραία στρογγυλά μπαλάκια και βάζουμε τα ψωμιά σε proof baskets ή αν δεν έχουμε, σε στρογγυλά σκεύη στα οποία έχουμε τοποθετήσει μια πετσέτα. Αφήνουμε να φουσκώσουν για 3 ώρες ή αν θέλουμε όλο το βράδυ στο ψυγείο.

11. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 230ο ή στο maximum μαζί με μια κατσαρόλα ή μια κοκοτιέρα ή ένα σκεύος γενικά που μπαίνει στο φούρνο και μπορείτε να του βάλετε καπάκι.

12. Γυρνάμε με προσοχή τα καρβελάκια μας από το σκεύος που το είχαμε να φουσκώσουν, τα πανάρουμε με ό,τι θέλουμε ανάλογα και με τη γέμιση (στη φωτογραφία έχει μαραθόσπορο και σουσάμι καβουρδισμένα) και τα σκίζουμε με ένα πολύ κοφτερό μαχαίρι.

13. Ανοίγουμε το καπάκι του φούρνου, τοποθετούμε το καρβελάκι μας, ξανακλείνουμε και κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 210ο.

14. Ψήνουμε μαζί με το καπάκι για 25' στους 210ο και χωρίς καπάκι άλλα 10' (μη φοβηθείτε το χρώμα, πρέπει να έχει ωραίο χρώμα το ψωμί και να είναι τραγανή πολύ η κόρα. Όχι βέβαια και να μαυρίσει.)