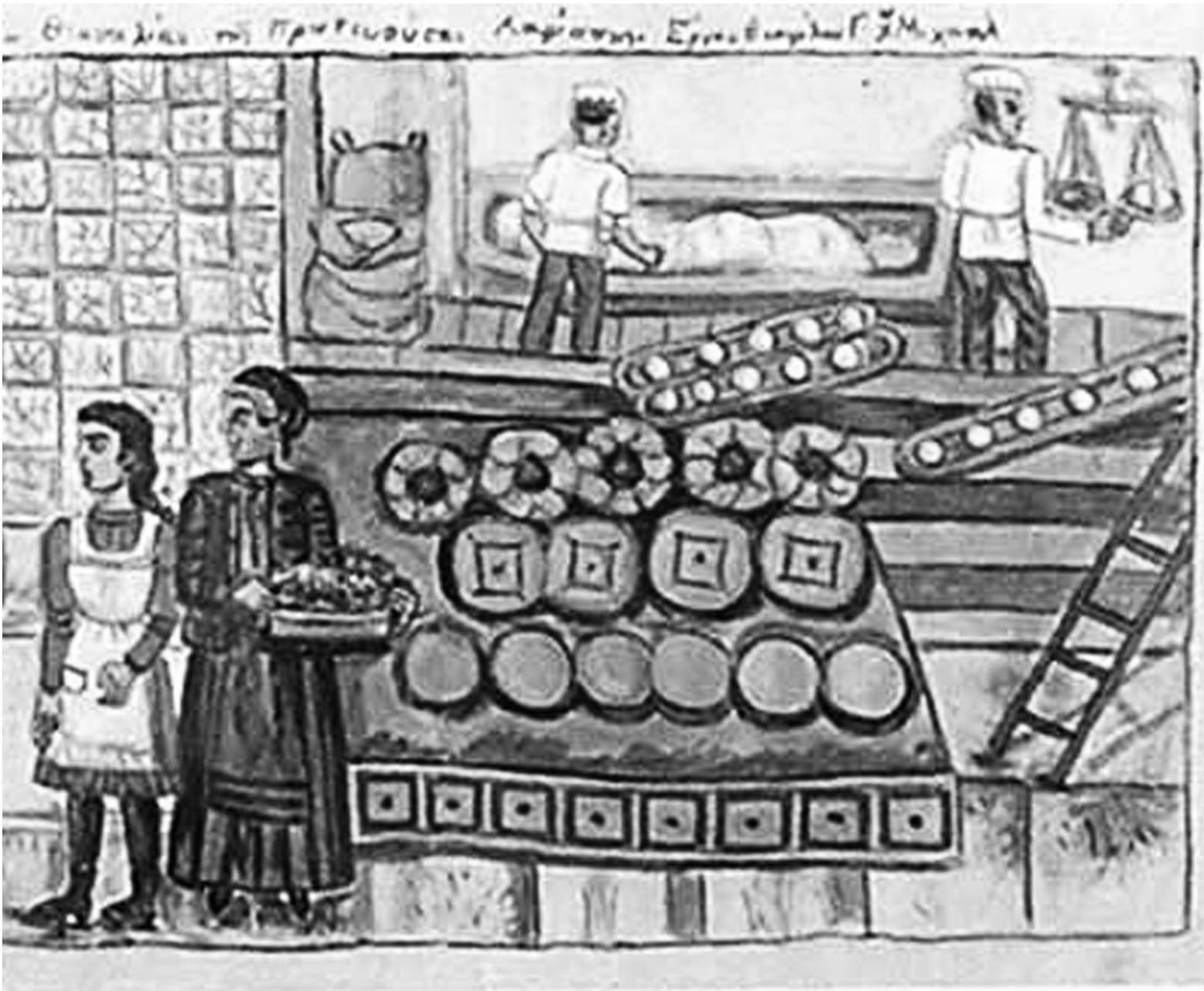


# ελεύθερο εργαστήρι ψωμιού με προζύμι





*Γιατί είναι ωραίο να φτιάχνεις το ψωμί που τρως (κι ό,τι άλλο μπορείς να φτιάξεις αφού αλέσεις καρπούς δημητριακών, μουσκεύεις τ' αλεύρι τους και τ' αφήσεις να φουσκώσει). Γιατί είναι ωραίο να ξέρεις τι είναι αυτό που τρως, τι έχει μέσα, από πού έρχεται και πώς φτιάχνεται, όχι μόνο για λόγους 'υγείας', αλλά και για το ίδιο το παραμύθι της παρασκευής, τους πανούργους Ζυμομύκητες και τη γλυκειά νεράιδα Ζάχαρη, τη μελαχροινή μάγισσα Σίκαλη και το ξανθό ξενιτεμένο Καλαμπόκι, τον ζαλισμένο γερο-Πλάστη και το αγέραστο Προζύμι...*

για επικοινωνία: [insitou@espiv.net](mailto:insitou@espiv.net)

 in σίτου

γιατί το ζιμάρι, όπως και η συνείδηση, δεν είναι λάσπη

# ΠΡΟΖΥΜΙ

Μια ολόκληρη αποικία διαφορετικών μικροοργανισμών που συμβιώνουν αρμονικά στο μουσκεμένο αλεύρι και εργάζονται με το πάσο τους για να φουσκώσουν το ψωμί μας. Από εμάς απαιτούν μόνο να μην ξεχνάμε την τροφοδοσία τους και να σεβόμαστε τους νωχελικούς ρυθμούς τους.

Σε ένα γυάλινο ή πήλινο βάζο ανακατεύουμε λίγο αλεύρι -κατά προτίμηση σκληρό- και λίγο ζεστό νερό (όχι καυτό, να το αντέχει το χέρι μας!), σε αναλογία ένα προς ένα (π.χ. τρεις κουταλιές αλεύρι, τρεις κουταλιές νερό). Αν δεν θέλουμε να μετρήσουμε, ας θυμόμαστε ότι θέλουμε να πετύχουμε μια αραιή ζύμη που να μοιάζει με στραγγιστό γιαούρτι. Θα βοηθήσουν και μερικές σταγόνες από ένα λεμόνι που έχουμε αφήσει κομμένο μερικές ώρες πριν.

Αφήνουμε το μείγμα σκεπασμένο καλά (αλλά όχι αεροστεγώς), σε θερμό μέρος, μακριά από ρεύματα (ο σβηστός φούρνος είναι ό,τι πρέπει) για 24 ώρες. Ρίχνουμε τότε πάλι λίγο ζεστό νερό και αλεύρι και ανακατεύουμε ξανά. Περιμένουμε άλλες 24 ώρες. Επαναλαμβάνουμε τουλάχιστον μια τρίτη φορά, αλλά μπορεί να χρειαστεί και τέταρτη ή περισσότερες, ανάλογα με το αλεύρι και τις καιρικές συνθήκες. Θα καταλάβουμε ότι το προζύμι μας είναι έτοιμο να φουσκώσει ζυμάρια όταν θα αρχίσει να φουσκώνει τον εαυτό του, κάνοντας μικρές τρυπίτσες στην επιφάνεια. Θα έχει επίσης μια ξινή μυρωδιά που θυμίζει χαλασμένο φρούτο.

Αν δεν ξεχνάμε το τσίσμα του (κάθε μια-δυο μέρες, πάντα ανάλογα με τις θερμοκρασίες), το προζύμι θα συνεχίσει να ζει για... πάντα. Αν όμως δεν πρόκειται να ζυμώσουμε ψωμί για αρκετές μέρες (κάτι που δεν καταλαβαίνουμε καθόλου!), μπορούμε να το διατηρήσουμε στο ψυγείο, σκεπασμένο με λίγο λάδι, μέχρι μία βδομάδα και στην κατάψυξη για πολύ περισσότερο (αν και δεν ξέρουμε για πόσο, αφού δεν το έχουμε δοκιμάσει). Όταν επιστρέψει από το κρύο, θα χρειάζεται πάλι το χρόνο του για να αποκτήσει θερμοκρασία περιβάλλοντος και ένα-δυο ταΐσματα για να συνέλθει...

# ΨΩΜΙ ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ

Μένει φρέσκο και νόστιμο πολύ περισσότερο από το ψωμί με μαγιά, αφομοιώνεται καλύτερα από τον ανθρώπινο οργανισμό (πιθανότατα και άλλους οργανισμούς που συμπαθούν το ψωμί...) και είναι διαφορετικό σε κάθε τόπο, ανάλογα με τους μικροοργανισμούς του περιβάλλοντος. Και με μια έννοια, φουσκώνει μόνο του!

Η βασική συνταγή δεν διαφέρει από τη συνταγή του ψωμιού με μαγιά. Διαλέγουμε το αλεύρι που θέλουμε, το κοσκινίζουμε σε μια σκάφη και κάνουμε στη μέση μια λακκούβα. Εκεί θα ρίξουμε όλα τα άλλα υλικά μας. Για ένα κιλό αλεύρι χρειαζόμαστε περίπου δυο κοφτές κουταλιές της σούπας αλάτι διαλυμένες σε λίγο χλιαρό νερό, τρεις κουταλιές της σούπας λάδι και, αν θέλουμε, δυο κουταλιές του γλυκού ζάχαρη. Και βέβαια το προζύμι: η αναλογία “προζύμι προς αλεύρι” είναι κάτι παραπάνω από ένα προς τέσσερα, δηλαδή για ένα κιλό αλεύρι 250 – 300 γρ. προζύμι είναι μια χαρά.

Ζεσταίνουμε νερό (δεν ξεχνάμε ότι πρέπει να το αντέχει το χέρι μας) και το ρίχνουμε σιγά σιγά, ανακατεύοντας κι έπειτα ζυμώνοντας. Θα καταλάβουμε ότι δεν θέλει άλλο νερό, όταν το αλεύρι μαζεύεται από τα τοιχώματα της σκάφης. Αν βγαίνει πολύ κολλώδες, ρίχνουμε λίγο ακόμα αλεύρι στα χέρια μας.

Δεν υπάρχει κανόνας για το χρόνο του ζυμώματος. Ας θυμόμαστε ότι θέλουμε μια ζύμη αρκετά σφιχτή που έχει την τάση να επανέρχεται όταν την πιέζουμε με το δάχτυλο. Δεν το παρακάνουμε, γιατί δεν θέλουμε να αφήσουμε το ζυμάρι να κρυώσει. Όταν αποφασίσουμε ότι είναι έτοιμο, το αφήνουμε να ξεκουραστεί σε λαδωμένη επιφάνεια, καλά σκεπασμένο. Θα χρειαστεί τουλάχιστον τέσσερις ώρες για να φουσκώσει. Κάνουμε τότε ένα τελευταίο συντομότερο ζύωμα, πλάθουμε στα σχήματα που θέλουμε, χαράζουμε με ένα μαχαίρι, πασπαλίζουμε ό,τι μας αρέσει και περιμένουμε άλλη μια ώρα, πριν φουρνίσουμε σε προθερμασμένο φούρνο. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για τουλάχιστο μία ώρα. Και φροντίζουμε να ξεχάσουμε αυτή τη συνταγή μετά το δεύτερο φούρνισμα για να δουλέψει η φαντασία...

# ΕΦΤΑΖΥΜΟ

Ένα κρητικό ψωμί που χρειάζεται αρκετή παρέα όσο ετοιμάζεται -αλλά την ανταποδίδει με το παραπάνω. Στην πραγματικότητα, ένα ολόκληρο γεύμα σε μια φέτα ψωμιού ή ακόμα και σ' ένα παξιμάδι.

Το εφτάζυμο βασίζεται σε προζύμι από ρεβίθι. Το προζύμι από ρεβίθι βασίζεται στην υπομονή και την καλή μας διάθεση. Βράζουμε για λίγα λεπτά μερικά φύλλα δάφνης, χοντρό πιπέρι και ψιλοκομμένη καυτερή πιπεριά σε τέσσερις κούπες νερό. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, παίρνουμε τις δύο κούπες νερό και διαλύουμε εκεί, ανακατεύοντας, μία κούπα χοντροαλεσμένα ρεβίθια. Η περιπέτεια αρχίζει. Ο χυλός πρέπει να μείνει σκεπασμένος με κουβέρτες ώστε να διατηρήσει όσο γίνεται σταθερή θερμοκρασία. Μετά από 10 ή 12 ώρες θα δούμε αφρό να σχηματίζεται στην επιφάνεια. Αν όχι, μπορούμε να το βοηθήσουμε με ένα πολύ σιγανό και ήπιο βράσιμο. Αν και τότε δεν δούμε αφρό, ξεκινάμε απ' την αρχή...

Διαλύουμε τώρα τέσσερις κούπες αλεύρι στο ρεβιθένιο προζύμι που φτιάξαμε (ακούει και στο όνομα “κουνενός”), προσθέτοντας και το υπόλοιπο νερό (που εντωμεταξύ φιλοξενεί ακόμα τη δάφνη και τα πιπέρια) και ανακατεύουμε πάλι. Αυτό το νέο μίγμα, μετά από άλλες πέντε-έξι ξεκούραστες ώρες, θα φουσκώσει αρκετά.

Στη συνέχεια το πράγμα απλοποιείται. Ζυμώνουμε με άλλες τέσσερις κούπες αλεύρι, προσθέτοντας, αλάτι, λάδι, λίγη ζάχαρη και, αν θέλουμε, άλλα μυρωδικά. Ο γλυκάνισος ταιριάζει πολύ, αλλά έχουμε δοκιμάσει επίσης λίγο μοσχοκάρυδο, δυόσμο, μαραθόσπορο κ.ά. Περιμένουμε άλλη μία ώρα τουλάχιστον για να φουσκώσει, πάντα προφυλαγμένο. Πλάθουμε φρατζόλες, δεν ξεχνάμε να τις πασπαλίσουμε με σουσάμι και να τις χαράξουμε με μαχαίρι μέχρι κάτω: το ζυμάρι του εφτάζυμου είναι αρκετά πιο υγρό και βαρύ από το άλλο μας ψωμί και θέλουμε να ψηθεί καλά μέχρι μέσα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για μία ώρα και κάτι.

Αν θέλουμε παξιμάδια, θα χωρίσουμε την έτοιμη φρατζόλα σε φέτες και θα τις ψήσουμε σε λίγο χαμηλότερη θερμοκρασία μέχρι να ξεραθούν.

# AZΥΜΟ

Οι γνωστές μας αραβικές πίτες είναι ψωμί που γίνεται εδώ και τώρα.

Αλεύρι, νερό, λίγο αλάτι και λίγο λάδι και φτιάχνουμε ζυμάρι. Το αφήνουμε να σταθεί λίγη ώρα, το χωρίζουμε σε μπαλίτσες μεγέθους βερίκοκου και με τον πλάστη ανοίγουμε στρογγυλά φύλλα, σε αλευρωμένη επιφάνεια. Προσέχουμε να μην κάνουν τσακίσματα και να μην είναι υπερβολικά λεπτά. Τα στοιβάζουμε ελαφρά αλευρωμένα για να μην κολλήσουν.

Τα ρίχνουμε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι που καίει στο μάτι της κουζίνας. Σε λίγο θα σχηματιστούν φυσαλίδες από την υγρασία που ψάχνει να βρει διέξοδο. Δεν θα της το επιτρέψουμε! Αντίθετα, προσπαθούμε με μια σπάτουλα να την κατευθύνουμε σε όλο το εσωτερικό κάθε πίτας για να ψηθεί ομοιόμορφα και να χωρίσει το πάνω από το κάτω μέρος του φύλλου. Αναποδογυρίζουμε για να ροδίσουν κι από τις δυο μεριές. Έτοιμες!

Τα άνευρα, ζυμαρένια σώματα, βαλσαμωμένα, γεμάτα φουσκάλες από αέρα, είναι παραγεμισμένα με ολόκληρη μυστική ακολουθία εσωτερικών προσθέτων. Τα πρόσωπά τους εξωτερικά είναι φτιασιδωμένα με καραμελοχρώματα (γιατί αυτού του είδους τα ψωμιά ούτε σκουραίνουν, ούτε κάνουν κρουστά με τη θερμοκρασία), φουσκωμένα στα γρήγορα, εξαϋλωμένα μέσα σε λίγα λεπτά (πρόκειται για τη στιγμιαία ανάσταση), κάθε σώμα καλυμένο μ' ένα πλαστικό πέπλο του Τορίνο, ψεύτικο, γλοιώδες, μια συναισθηματική εξιδανίκευση χωρίς καθόλου πάθος.

Η ψευδαίσθηση που τώρα ονομάζουμε "ψωμί" δεν έχει μέλλον. Ούτε και ο πολιτισμός που το παράγει έχει μέλλον. Όσο συνεχίζεται καθημερινά η προσευχή στον Κύριο Κουλουρά του Ουρανού να μας χορηγήσει τον άρτο τον επιούσιον, οι αλευρόμυλοι μας θα συνεχίζουν να αλέθουν και να λευκαίνουν, τα ψωμιά μας θα συνεχίζουν να μην έχουν σχέση με προζύμια και κρούστες και τα σάντουιτς μας θα συνεχίσουν για πάντα να μονομαχούν στο πεδίο της λίγδας και του καουτσούκ.

Δεν θα δώσω συνταγή για ψωμί. Γιατί να το κάνω αυτό, γέρος άνθρωπος; Μήπως δεν έχω κάνει ήδη αρκετά; Θα δώσω όμως μια συμβουλή: αν είναι να ζήσετε τόσα πολλά χρόνια όσο εγώ, αν θέλετε ένα μέλλον που να μην είναι ψευδαίσθηση, χαρίστε στον εαυτό σας ένα ωραίο εβραϊκό σικαλένιο ψωμί. Απολαύστε!

James M. Hillman, Freud's own cookbook, αποσπάσματα

Όλα ναι φάρδια της κοιλιάς και το ψωμί σζημόνι

Νησ Αρτοποιίας Γουρζιέ Παναγιώτου Κεντροεργαστηρια Ε

