

Πώς “πιάνουμε” το προζύμι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Το καλοκαίρι είναι η πιο εύκολη εποχή για να “πιάσουμε” προζύμι λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας περιβάλλοντος, η οποία επιταχύνει την διαδικασία. Βέβαια το χειμώνα η διαδικασία δεν είναι διαφορετική, απλά παίρνει λίγο παραπάνω χρόνο. Από την στιγμή που θα έχουμε μια υγιή καλλιέργεια, το προζύμι μπορεί να διατηρηθεί αρκετά εύκολα και όποτε το χρειαστούμε μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε μετά από ένα μικρό φρεσκάρισμα.



Γενικά

Υπάρχουν πολλοί παραδοσιακοί τρόποι για να “πιάσουμε” προζύμι, κάποιιοι έχουν λογική, αλλά οι περισσότεροι είναι γεμάτοι προκαταλήψεις και είναι, είτε ανούσιοι, είτε καταλήγουν σε μέτριας ποιότητας προζύμι. Για να πιάσουμε το προζύμι, πρέπει να δημιουργήσουμε κατάλληλες συνθήκες, ώστε να αναπτυχθούν οι επιθυμητοί μικροοργανισμοί. Όπως στους περισσότερους μικροοργανισμούς, οι συνθήκες αυτές είναι η υγρασία και το κατάλληλο θρεπτικό, ή αλλιώς φαγητό. [\(περισσότερα...\)](#)