

## Κάθε μέρα focaccia αχνιστή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



photo: Justine Laurent

Κάπου, κάποτε είχα διαβάσει μια φράση της Θάλειας Τσιχλάκη για τη χαρά του ζυμωτού ψωμιού, όχι μόνο την προφανή (όταν το γεύεσαι) αλλά και τη στιγμή που το πλάθεις. Περιέγραφε τη ζεστή ζύμη «σαν ένα ζωντανό σώμα που διεκδικεί την ύπαρξή του». Πράγματι, αν το καλοσκεφτείς, λίγα χωριστά απλά υλικά, αλεύρι, νερό, μαγιά, αλάτι, αρκούν για να ενωθούν και να φτιάξουν το βασικό φαγάκι των απανταχού νοικοκυριών - όπου στρωμένο τραπέζι, εκεί θα βρεις έστω μισό καρβέλι ψωμί. Κορυφαία η ρετσέτα της Αμαλίας Λογαρά για [αχνιστό ψωμί από σπίτι](#), αρκεί να έχεις προνοήσει για προζύμι και τότε; Η διαδικασία ευκολότατη! Ζυμώνω κατά τις οδηγίες της σχεδόν κάθε δεύτερο σαββατοκύριακο, θέλει υπομονή για έστω 3 ώρες να φουσκώσει το ζυμάρι και να αφρατέψει πριν μπει στον φούρνο. Για τις βιαστικές (και πεινασμένες) καθημερινές ομνύω στη συνταγή της Καλής Δοξιάδη για [focaccia στο πι και φι](#). Την έχω ως μπούσουλα, σαν βασική οδηγία για πειραματισμούς με ό,τι ταιριάζει από πάνω αλλά το περασμένο σαββατοκύριακο δοκίμασα να παραλλάξω ελαφρώς τα υλικά της ζύμης. Η απόπειρα πέτυχε και από τότε, σχεδόν κάθε μέρα, ξεφουρνίζω focaccia αχνιστή.

Για δύο μεσαία ψωμιά:

- **3 φλιτζάνια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του**
- **10 κ.σ. γιαούρτι**
- **μία μυτιά αλάτι**
- **μία μυτιά ζάχαρη**
- **2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ**
- **ελαιόλαδο**
- **2 μεσαίες ντομάτες κομμένες σε φέτες λεπτές**
- **λίγο επιπλέον αλάτι - κατά προτίμηση χοντρό**
- **δεντρολίβανο τριμμένο**

Στο μίξερ που ετοιμάζω συνήθως τα κέικ ρίχνω το μισό γιαούρτι, το αλεύρι, αλάτι, ζάχαρη και μπέικιν πάουντερ. Ανακατεύω στην αρχή σε χαμηλή ταχύτητα και, όταν όλα δείξουν πως ενώνονται καλά, προσθέτω σταδιακά και το υπόλοιπο γιαούρτι. Θα σχηματιστεί μια μπάλα που δεν κολλάει στις άκρες. Τότε αλευρώνω τον πάγκο, αδειάζω τη ζύμη και συνεχίζω το ζύμωμα με το χέρι - ό,τι πιο εκτονωτικό και ψυχαμοιβό μπορεί να προσφέρει μια κουζίνα. Για 5 με 10 λεπτά φέρνω βόλτες τη ζύμη, κόβω κομμάτια και τα ενώνω ξανά, μέχρι να μοιάζει ομοιόμορφη, χωρίς σβόλους, και τότε την χωρίζω σε δύο μέρη. Για λόγους οικονομίας θα μπορούσε το ένα κομμάτι να μπει στην κατάψυξη, όμως μια φοκάτσια ποτέ δεν φτάνει στο λαίμαργο σπιτικό μας. Απλώνω τη ζύμη μέχρι να πάρει πάχος λιγότερο από ένα δάχτυλο και την χωρίζω, αν θέλω, σε μικρότερα μέρη για να ψήσω πολλά ψωμάκια, αλλιώς την αφήνω ως έχει, κομμένη στα δύο.

Ζεσταίνω τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Διαλέγω ένα ρηχό ταψί, το λαδώνω ελαφρώς και βάζω πάνω του τη ζύμη, ακολουθεί ό,τι μου κάνει κέφι: ντομάτες σε ροδέλες και δεντρολίβανο είχε η πιο πρόσφατη απόπειρα, στο φινάλε μπόλικο χοντρό αλάτι. Συχνά προσθέτω μαλακό τυρί με ελιές κομμένες και ρίγανη ή λίγο φρέσκο βούτυρο για να μαλακώσει και να ροδίσει όμορφα με κάμποσο αλάτι. Το αλάτι πάντοτε χοντρό, για να “κρατάει” στο δόντι. Αργότερα, τον χειμώνα, όταν οι ντομάτες λείψουν, θα επιστρατεύσω τις [ψευτολιαστές](#) της Λεονί Σταφυλά που υπομονετικά μένουν στο βαζάκι τους.

Φουρνίζω για 20 λεπτά στους 180 και φροντίζω τα ψωμιά να απέχουν κάπως, γιατί θα φουσκώσουν αρκετά και ίσως ενωθούν.

\*Το μεγάλο κόλπο για το γρήγορο αυτό ψωμί το έχει εξηγήσει η Καλή Δοξιάδη: το γιαούρτι και το μπέικιν, που περιέχει τούτο το αλεύρι, υποκαθιστούν σε συνδυασμό τη ζύμωση της μαγιάς. Αν μάλιστα αυξήσετε το μπέικιν, όπως εγώ με τις 2 κ.γ., θα

δείτε κι άλλη αφρατάδα. Όχι όμως παραπάνω μπέικιν, γιατί η γεύση του θα πικρίζει.

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