Pieczenie chleba na zakwasie

7 października 2018
Poszukujesz zapachu i smaku prawdziwego chleba? Zacznij go piec w domu.

Upieczenie chleba nie jest trudne i nie zabiera tak dużo czasu. Wkład naszej pracy to w zależności od rodzaju chleba od kilkunastu do kilkudziesięciu minut. W pozostałym czasie ciasto chlebowe odpoczywa lub rośnie, wymaga jedynie doglądania. Cały cykl przygotowania chleba powinien zamknąć się w 24 godzinach, ale naprawdę warto.

Domowy chleb jest dużo smaczniejszy i przede wszystkim zdrowszy niż ten ze sklepu. Najlepszy chleb jest na zakwasie, długo zachowuje świeżość, doskonale smakuje, zawiera bakterie kwasu mlekowego, które korzystnie wpływają na jelita. Taki chleb nie tuczy, nie da się zjeść go dużo. Należy jednak pamiętać, by nie spożywać go w dniu wypieku.

Nie powinno się piec nigdy na drożdżach chleba z mąki z pełnego przemiału. Łuska ziarna zawiera fityny i inne niekorzystne związki a jedyną drogą aby je zneutralizować jest długi proces fermentacji wyłącznie na naturalnym zakwasie.

Aby więc przygotować dobry chleb potrzebujemy aktywnego zakwasu, dobrej jakości mąki, wodę i sól.

Najlepszy bo najbardziej stabilny jest zakwas dojrzały, który ma od kilku miesięcy do wielu lat. Zachowuje aktywność dzięki regularnemu dokarmianiu – dodawaniu raz na tydzień mąki i wody, które stanowią pożywkę dla bakterii kwasu mlekowego. Dobrą opcją jest zdobycie zakwasu od kogoś, kto już go posiada jeśli nie pozostaje zrobić samemu. Najłatwiej przygotować zakwas z mąki żytniej.

Jak zrobić zakwas do chleba?

1. 50 g mąki żytniej razowej wsypać do słoika, drewnianą łopatką wymieszać z 50 ml letniej wody. Przykryć gazą i pozostawić na 24 godziny w temperaturze 30°C do wyrośnięcia.

2. Następnego dnia do mieszaniny ponownie dodać 50 g mąki żytniej razowej i dolać 50 ml letniej wody. Przykryć gazą i pozostawić na 24 godziny w temperaturze ok 25°C.

3. Na koniec dodać 100 g mąki żytniej razowej i 100 ml letniej wody. Ponownie odstawić na 24 godziny by ciasto rosło i uzyskało właściwy aromat.

4. Prowadzenie zakwasu można przedłużyć nawet do 10 dni, wtedy będzie silniejszy bo dokarmianie wzmacnia. Powstaje wtedy nadmiar zakwasu, którego warto pozbywać się sukcesywnie piekąc chleb lub gotując domowy żurek. Jeśli nie mamy możliwości dokarmiania bo np. wyjeżdżamy na dłużej aktywny, dojrzały zakwas można zamrozić lub zasuszyć.

5. Suszenie zakwasu: za pomocą pędzla posmarować zakwasem papier do pieczenia. Pozostawić w temperaturze pokojowej aż całkowicie wyschnie. Następnie płaty zakwasu zdejmować z papieru i chować do słoika. Przed użyciem trzeba dokarmić zakwas dodając co najmniej 2 x tyle wody i mąki, pozostawić po każdym dokarmianiu na 12 godzin.

6. Zamrażanie zakwasu: zakwas przelać do słoiczka, zamknąć i włożyć do zamrażalki. Przed użyciem doprowadzić do temperatury pokojowej a potem dokarmić jak wyżej.

Jaka mąka do wypieku chleba najlepsza?

Dobra mąka to ta zrobiona z dobrej jakości zboża, niezleżała. Najlepsza jest ze starych gatunków zbóż.

Woda do przygotowywania chleba musi ma być w temperaturze pokojowej, niechlorowana. Sól jest równie ważna, wpływa na smak chleba i kolor skórki.

Przy wyrastaniu chleba istotne znaczenie ma temperatura w pomieszczeniu. Optymalna to około 22-25°C. W zbyt niskiej temperaturze ciasto rośnie zbyt słabo, w za wysokiej po upieczeniu jest mniej puszyste.

Ciasto właściwe powinno fermentować 2,5 – 3 godziny. W tym czasie należy je wyjąć dwukrotnie w różnych odstępach czasu na posypany mąką blat, rozklepać delikatnie i złożyć w kopertę. Ta czynność dodaje ciastu elastyczności. Następnie uformować bochenek, włożyć do koszyczka aby wyrósł. Trwa to zwykle od 2 do 4 godzin – wtedy trzeba przypilnować aby ciasto odpowiednio wyrosło. Kiedy ciasto podwoi swoją objętość należy włożyć do rozgrzanego piekarnika. Jeśli zrobimy to za wcześnie lub ciasto przerośnie chleb będzie twardy i niesmaczny.

Najczęstsze problemy przy pieczeniu chleba na zakwasie

Osobom, które pieką chleb po raz pierwszy najwięcej trudności sprawia uformowanie bochenka. Dlatego dobrze jest zacząć od pieczenia chleba z mąki żytniej w formie. Nie trzeba wtedy składać ciasta. Jedynie po wyrobieniu dać godzinę na odpoczynek, włożyć do formy i gdy wystarczająco wyrośnie upiec. Jeśli zakwas jest zbyt młody chleb wychodzi zwykle zbyt twardy, zbity. Wtedy początkowo można dodawać do ciasta właściwego trochę drożdży – ok 3 g na 500 g ciasta, wspomogą młody zakwas.

Jeśli ciasto rośnie zbyt słabo a temperatura w pomieszczeniu jest optymalna zakwas może być zbyt młody wtedy potrzeba więcej czasu na rośnięcie niż to podaje przepis albo zakwas jest zbyt mało aktywny gdy rzadziej niż raz w tygodniu pieczemy na nim chleb.

Czasami po upieczeniu chleb się kruszy. Jeśli ilość wody odpowiada przepisowi prawdopodobnie mąka była zbyt chłonna. Wówczas trzeba dodać wody na tyle, by otrzymać elastyczne, niezbyt twarde ciasto

Chleb z kefirem na zakwasie – łatwy przepis dla początkujących

Zaczyn: 30 g zakwasu, 160 g mąki żytniej typ 720, 160 ml wody

Ciasto właściwe: cały zaczyn 400 g mąki pszennej typ 750, 240 g mąki żytniej typ 720, 380 g kefiru (może być z grzybka tybetańskiego) 100 ml wody, ok 20 g soli kamiennej

Składniki zaczynu wymieszać do połączenia, przykryć ściereczką, pozostawić na 12-14 godzin w temperaturze pokojowej.

Wymieszać składniki ciasta właściwego, wyrabiać 3-4 minuty – ciasto powinno być klejące, miękkie. Przykryć i pozostawić na ok. 3 godziny do wyrośnięcia. Po każdej godzinie ciasto rozklepać w placek i złożyć w kopertę.

Za trzecim razem z ciasta uformować bochenek, włożyć do koszyczka wyłożonego ściereczką odstawić na miej więcej 1,5 godziny do wyrośnięcia. Wyrośnięty bochenek płytko ponacinać ze skosa ostrym nożem lub żyletką. Piekarnik rozgrzać do temperatury 240°C i naparować. Na najniższą półkę wstawić naczynie z wodą. Wstawić bochenki chleba i piec 15 minut. Potem obniżyć temperaturę do 220°C, wyjąć naczynie z wodą i dopiekać chleb przez 30-35 minut. Upieczony chleb wyjąć z piekarnika i wystudzić na papierze piekarniczym.

Źródło: Sekrety-Zdrowia.org