

## Zakwas do chleba



# Opis wskazówki

Jak przyrządzić go samodzielnie?

Zakwas do pieczenia chleba to jedna z tych rzeczy, które wydają się trudne i skomplikowane. Jednak tylko do czasu, kiedy po raz pierwszy samodzielnie przygotujesz taki specjał i spróbujesz upieczonego przez siebie chleba. Czym jest zakwas? Zakwas jest to mieszanka mąki i wody poddana fermentacji, po której staje się naturalnym środkiem spulchniającym i zakwaszającym ciasto na chleb. Występuje w nim wiele rodzajów bakterii odpowiedzialnych za wytwarzania np. kwasu mlekowego. Dlatego wypieki oparte na zakwasie mają specyficzny smak i zapach, dłużej pozostają świeże i generalnie uważane są za zdrowsze. Najczęściej spotykane rodzaje zakwasów to pszenny i żytni. Przygotowanie zakwasu żytniego zajmuje zwykle ok 5 dni. Jego hodowanie odbywa się w cyklach 24- i 12-godzinnych, więc pamiętaj o takim ustaleniu godzin, żeby nie było problemu z ich pilnowaniem - np. w momencie wyjścia do pracy. 1 dzień - 100 g mąki żytniej razowej wsyp do dużego słoja i zalej 100 ml wody w temperaturze pokojowej. Zawartość słoika dokładnie wymieszaj i odstaw w ciepłe miejsce na 24 godziny (bez przykrycia, temperatura ok. 25 stopni Celsjusza). 2 dzień - Do połowy mikstury (drugą połowę po prostu wyrzuć) dodaj 100 g mąki i 100 ml wody, zamieszaj i odstaw na kolejne 24 godziny. 3 dzień - Do połowy mikstury z poprzedniego dnia dodaj 100 g mąki i 100 ml wody, zamknij słoik i odstaw w ciepłe miejsce na 12 godzin. Wieczorem po upływie 12 godzin powtórz czynności wykonywane rano tego samego dnia. 4 dzień - Rano i wieczorem powtórz czynności z dnia poprzedniego. 5 dzień - Zakwas powinien być gotowy. Kiedy zakwas jest gotowy do użycia Kiedy zakwas jest gotowy do użycia, w mącznej papce powinny być wyraźnie widoczne pęcherzyki powietrza, a zakwas powinien mieć lekko winny (dla niektórych jabłkowy) zapach. Przechowywanie zakwasu Zakwas najlepiej przechowywać w lodówce, w szczelnie zamkniętym słoiku. Jeżeli przez dłuższy czas nie piecze się chleba, należy zakwas dokarmić raz w tygodniu i w tym czasie na ok. 12 godzin wyjąć go z lodówki. Dokarmienie zakwasu polega na dodaniu takiej samej ilości mąki i wody. Jeżeli planujesz upieczenie chleba, wyjmij zakwas z lodówki ok. 12 godzin wcześniej, dokarm i odstaw w ciepłe miejsce. Jeżeli do wykonania danego przepisu potrzebujesz np. dwie łyżki zakwasu, to dokarm swój zakwas dwoma łyżkami mąki i dwoma łyżkami wody. Jeżeli zakwas wydaje się zbyt wodnisty, do dokarmiania użyj samej mąki. Wskazówka: W przypadku zakwasu chlebowego, temperatura wody jest niezwykle ważna. Woda nie może być ani zbyt gorąca, ani za zimna, gdyż w efekcie zakwas może po prostu się nie udać. Odpowiednią temperaturę można uzyskać dzięki funkcji czajnika Bosch TWK8611P Styleline, umożliwiającej regulowanie wybranej temperatury. Z kolei funkcja "Keep Warm Function" daje gwarancję aż półgodzinnego utrzymania wybranej temperatury wody.