Chleb na zakwasie

Możemy upiec pyszny chleb na naturalnym zakwasie, wykorzystując mikroorganizmy występujące naturalnie w powietrzu i w mące. Przygotowanie takiego zakwasu wymaga trochę czasu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

20 kromek

SKŁADNIKI:

ZACZYN
100 g białej mąki chlebowej (najlepiej niebielonej mąki ekologicznej)
100 ml letniej wody, najlepiej źródlanej

ZAKWAS
200–300 g białej mąki chlebowej (najlepiej niebielonej mąki ekologicznej)
letnia woda, najlepiej źródlana

CIASTO
500 g białej mąki chlebowej (najlepiej niebielonej mąki

ekologicznej)
1 łyżeczka soli
240 ml letniej wody (najlepiej źródlanej)

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować zaczyn. W misce zalać mąkę wodą i rozrobić na gęstą pastę. Przykryć wilgotną ściereczką (nie folią) i odstawić w cieple miejsce, najlepiej w pobliżu kaloryfera. Ściereczka musi być cały czas wilgotna. Co 12 godzin dokładnie wymieszać, tak żeby powstały pęcherzyki powietrza, znowu przykryć i odstawić. Jeśli po 2 dniach powstały zakwas ma konsystencję gęstej śmietany, mleczny zapach i na jego powierzchni są pęcherzyki, można przystąpić do pierwszego karmienia (uzyskanie takiego stanu może potrwać nawet 4 dni). Jeśli jednak zauważymy pleśń, lub zakwas ma nieprzyjemny albo kwaśny zapach, należy go wyrzucić i przygotować nowy.

2) Żeby nakarmić zakwas, należy dodać do niego 100 g mąki i tyle wody, by mieszanina miała konsystencję ciasta naleśnikowego. Przykryć miskę ściereczką i odstawić na 24 godziny. Po tym czasie zakwas będzie bardzo spieniony.

3) Starannie wymieszać i odjąć połowę zakwasu. Dodać 100 g mąki i tyle wody, by powstała miękka papka. Przykryć miskę ponownie i odstawić na 12 godzin. Po tym czasie zakwas będzie cały wypełniony pęcherzykami gazu i gotowy do użycia. Jeśli pęcherzyków jest niewiele, należy znów dodać 100 g mąki i trochę wody i odstawić na 6 godzin.

4) Przygotować ciasto. Wsypać mąkę i sól do dużej miski, wymieszać i zrobić zagłębienie na środku. Odważyć 200 g zakwasu, włożyć do osobnej miski, rozrobić go z letnią wodą i wlać do zagłębienia w mące. Stopniowo wyrobić luźne ciasto. Jeśli będzie zbyt suche lub grudkowate, dodać więcej wody, natomiast jeśli będzie kleić się do rąk lub miski, dodać więcej mąki.

5) Wyłożyć ciasto na blat poprószony mąką i wyrabiać około 10 minut, aż zrobi się bardzo sprężyste. Włożyć do czystej miski, przykryć wilgotną ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 3–8 godzin, żeby wyrosło i podwoiło objętość. Czas wyrastania zależy od temperatury pomieszczenia i od mocy zakwasu – ciasto na młodym zakwasie wyrasta wolniej niż na starszym.

6) Wyłożyć wyrośnięte ciasto na blat lekko poprószony mąką i przebić. Uformować kulę i włożyć do koszyka lub sita wyłożonego ściereczką mocno posypaną mąką. Przykryć ciasto wilgotną ściereczką i odstawić na 2–6 godzin, żeby wyrosło i podwoiło objętość.

7) Pod koniec czasu przeznaczonego na wyrastanie rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Wyłożyć ciasto na dużą, nasmarowaną blachę i ostrym nożem zrobić pojedyncze nacięcie na wierzchu. Piec około 35 minut, aż popukany w spód bochenek będzie wydawać głuchy odgłos.

8) Przełożyć chleb na metalową kratkę, żeby ostygł. Zachowuje świeżość do 5 dni. Doskonale smakuje też opieczony.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 120 kcal, 3 g białka, 0 g tłuszczów w tym 0 g NKT, 0 mg cholesterolu, 27 g węglowodanów w tym 0,5 g cukrów, 1 g błonnika 99 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock