

Jak zrobić własny chleb razowy

Zrobienie własnego chleba w domu jest znacznie łatwiejsze niż mogłoby się wydawać. Poniżej prezentujemy prosty przepis zrobienia chleba "od A do Z" w warunkach, jakim dysponuje każdy z nas w swojej kuchni.

Część 1: Jak zrobić zakwas

Należy przygotować dużą, czystą miskę. Następnie wsypujemy do niej 100g mąki żytniej i wlewamy 100ml letniej wody. Całość starannie mieszamy, aby powstało gęste ciasto, przykrywamy talerzem i odstawiamy na 24 godziny w ciepłe miejsce o temperaturze 29-30 stopni. Po tym czasie dodajemy kolejne 100g mąki i 100ml wody i odstawiamy na kolejne 24 godziny. W trzeciej fazie trzeba dodać 200g mąki i 200ml wody i przez kolejną dobę zakwas powinien fermentować. Dopiero po ostatnim etapie z zakwasu można przygotować chleb. Jednak 50-100g zakwasu odkłada się zazwyczaj i dodaje, jako zaczątek do nowego zakwasu, co przyspiesza namnażanie bakterii. Po odłożeniu do lodówki zakwas potrafi jeszcze przez jakiś czas aktywnie pracować i zwiększać swoją objętość, dlatego słoik powinien być przynajmniej 2 razy większy niż objętość zakwasu, który do tego słoika odkładamy. Słoik zakręcamy na tyle lekko, żeby ewentualny nadmiar gazów powstających w zakwasie miał swobodne ujście ze słoika.

Część 2: Chleb żytni na zakwasie - przepis podstawowy

500g zakwasu żytniego, 500g mąki żytniej, 200ml wody, 15g soli

Do miski z zakwasem wsypujemy mąkę wymieszaną z solą, następnie dodajemy wodę. Całość starannie mieszamy, początkowo łyżką, a potem ręką. Ciasto żytnie dosyć ciężko się miesza (słabsze roboty kuchenne nie dają sobie z nim rady), dlatego najlepiej mieszać ręką. Ciasto wkładamy do długiej formy keksówki (najlepiej kwasoodpornej) wyścielanej papierem do pieczenia. Ciasto powinno wypełniać formę do połowy wysokości lub nieco więcej.

Można dodać 2 - 3 łyżki otrębów lub ziaren słonecznika

Zanim będziemy mogli upiec chleb, musimy pozwolić mu wyrosnąć. Dlatego wstawiamy formę z ciastem do piekarnika i włączamy go na ok. pół minuty w celu podniesienia nieco temperatury wewnątrz. Dzięki temu chleb będzie mógł szybciej rosnąć. Czekamy aż ciasto podwoi swoją objętość. Wyrasta zwykle w czasie od 1 do 3 godzin, a czas wyrastania zależy głównie od mocy zakwasu. Jeśli na początku podgrzewaliśmy piekarnik, a po godzinie ciasto jeszcze nie wyrosło, to ponownie włączamy piekarnik na pół minuty i dalej czekamy. Nie należy przesadzać z podgrzewaniem, robimy to z wyczuciem. Gdy ciasto już wyrośnie, wyciągamy je ostrożnie z piekarnika. Rozgrzewamy piekarnik do 220 stopni. Po rozgrzaniu piekarnika wstawiamy ponownie chleb i pieczemy przez 60 minut w trzech fazach:

- 1) Pieczemy przez 10 minut w 220 stopniach.
- 2) Zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy w tej temperaturze przez kolejne 10 minut.
- 3) Zmniejszamy temperaturę do 180 stopni i po 40 kolejnych minutach pieczenia wyciągamy gotowy chleb z piekarnika.

Zaraz po upieczeniu i wyjęciu chleba z formy przykrywamy go czystą ściereczką (taką jak do osuszania naczyń) i czekamy aż ostygnie. Przed przykryciem można go jeszcze spryskać lekko wodą w celu nadania mu połysku. Wtedy przykrywamy chleb po chwili, gdy woda odparuje.