

CHLEBEK PSZENNY Z OTRĘBAMI

Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 125g otrąb prażonych pszennych
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka cukru
- 1 kostka drożdży (100g)
- ok. 4 i ¼ szklanki letniej wody

dodatkowo można dodać:

10 dag słonecznika lub 5 dag dyni albo jeszcze trochę otrąb a jeśli ktoś lubi orzechy, siemię lniane lub zioła.

Drożdże wymieszać z ½ szklanki ciepłej wody i cukrem. Zostawić chwilkę w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

Mąkę przesiać i wymieszać z solą. Następnie wlać drożdże i resztę wody. Dobrze wymieszać, dodać otręby i na końcu ewentualnie dodatki. Wszystkie składniki dobrze połączyć ze sobą (nie trzeba długo wyrabiać). Ciasto przełożyć do wysokiej blaszki (najlepiej 2 keksowe bo dużo ciasta), nasmarowanej olejem i zostawić na 15 min do wyrośnięcia. Piec w temp. 200°C ok. 50 min.

WAŻNE – WSTAWIAĆ DO GORĄCEGO PIEKARNIKA !!!

CHLEB NA ZAKWASIE

proporcje na 1 bochenek a 1000g

Zakwas

Garść mąki, najlepiej razowej, mniej więcej 100g mieszamy gruntownie z letnią wodą, aby otrzymać dość gęstą papkę o konsystencji ciasta na racuchy, bądź kwaśnej śmietany. To wszystko zostawiamy w ciepłe (optymalnie byłoby w pobliżu grzejnika). Co 12 godzin dobrze jest tę papkę dokładnie wymieszać, tak, aby pokazały się pęcherzyki powietrza, znowu przykryć i zostawić w spokoju. Każdego dnia dodawać garść mąki i trochę wody, do uzyskania konsystencji jak wyżej i tak przez 4-5 dni. Optymalna temperatura do rozwoju zakwasu to 25 - 30°C. W niższej zakwaszanie trwa dłużej, czasami zupełnie się nie udaje; w wyższej zaś fermentacja jest zazwyczaj wstrzymana. Świeżo wyhodowany zakwas używamy od razu do upieczenia pierwszego chleba, zostawiając małą ilość (50-100g) która będzie naszym "starterem" albo mówiąc po polsku zaczątkiem do następnych wypieków.

Tę pozostawioną ilość należy przechowywać w lodówce w szklanym słoju, lekko przykrytym. Używając go potem, skracamy sobie czas oczekiwania na nowy zakwas przy następnym pieczeniu o ok. 2 dni.

Składniki na zaczyn 600g:

50g żytniego zakwasu

250g mąki żytniej grubej 2000

100g mąki pszennej typ 550

ok. 200g letniej wody

Zakwas wymieszać z wodą, obydwa gatunki mąki wymieszać i połączyć z zakwasem. Lekko przykryć i pozostawić do przefermentowania na 24 godziny. Jeśli mąka zawiera dużo otrąb, być może trzeba będzie dodać więcej wody niż w przepisie.

Składniki ciasta chlebowego 1100g:

600g cały zaczyn j.w.

300g mąka żytnia razowa typ 2000

150g - 170g wody (w zależności do wilgotności mąki)

1,5 łyżeczki soli

Do przefermentowanego zaczynu dodawać kolejno wodę, mąkę i sól. Całość wymieszać, nie zagniatać długo, tylko do dobrego połączenia składników. Wyłożyć do formy wysmarowanej olejem i wysypanej otrębami mniej więcej do 3/4 jej wysokości. Szczelnie przykryć np. wilgotną ściereczką i dodatkowo folią i odstawić do wyrośnięcia na ok. 3-5 godzin. Ciasto powinno wyrosnąć do brzegów formy. Po wyrośnięciu powierzchnię chleba naciąć lub nakłuć w kilku miejscach i posmarować wodą. Piec w piekarniku nagrzanym do 200°C ok. 1 godzinę. Chleb powinien być ciemnobrazowy.