Закваска для хліба

Закваска – це симбіоз молочних бактерій та диких дріжджів, що розвивається в суміші борошна і води. Жива закваска допомагає нам отримати правильну ферментацію тіста та корисно-поживний хліб. Такий хліб має специфічний смак, у порівнянні до смаку звичного хліба, що бродить на дріжджах. Хлібові на заквасці притаманна кислинка, що пояснюється присутністю молочної й оцтової кислот, які продукуються молочнокислими бактеріями.

Багато століть закваска була чи не єдиним складником росту хліба. Навіть важко датувати відкриття закваски, та все ж, таки перші згадки про неї датуються часом Стародавнього Єгипту.

Існує безліч способів виведення заквасок наприклад на основі пива, ячмінного солоду, звареного з хмелем і медом, з картоплі та найчастіше її виготовляють на основі житнього борошна.

Для того щоб знайти відвагу і бажання виводити закваску і щоб це не було для нас стресом, потрібно розуміти процеси, що відбуваються у заквасці.

Перші три дні у заквасці проходять процеси активації диких дріжджів, що знаходяться на поверхні зерна з якого змололи борошно. Також відбувається активація патогенної мікрофлори й розвиток хвороботворних бактерій. Тому, використовувати таку закваску перших три-чотири дні категорично заборонено.

Коли заквасці повних 5 днів у ній відбувається поглинання патогенної мікрофлори й розвиваються молочнокислі бактерії, саме вони стають корисними для людського організму і для дріжджів.

У момент переродження мікрофлори закваска «засинає», тобто стає менш активною, цим не варто перейматися і вважати, що закваска зіпсована. Необхідно продовжувати робити усі процедури згідно з вказівками. Годувати раз у 24 години відповідними пропорціями й очікувати коли вона перестане не дуже апетитно пахнути й розпочне знову активне дріжджове бродіння, переважно це відбувається на 5-6 день.

Коли закваска почне пахнути хлібом, вершками, кисломолочними

продуктами, фруктами, це означатиме, що молочнокислі бактерії перемогли й закваска стала безпечною для людського організму.

На 7-10 день можна пробувати уже готувати перший пшеничний хліб або пшенично-житній. Але для чисто житнього хліба така закваска ще буде заслабкою. Для повного дозрівання закваску треба ще «годувати» до 12-14 днів, вона стабільно підійматися та матиме приємний аромат.

Далі зрілу закваску або зберігають у холодильнику і зрідка її «підгодовують», адже низька температура сповільнює процес бродіння, або ведуть «на столі» й годують кожні 24 год, а це краще впливає на подальшу ферментацію тіста та силу його підростання.

***Важливим є**: якість борошна, води й температура при якій ростиме закваска. Тому для «вирощення» доброї закваски рекомендовано взяти декілька сортів борошна житнього та пшеничного, бажано цільнозерновий чи грубого помелу (перший, другий, третій сорти борошна). Кожен сорт розмішати в окремій посудині та підписати номером на пакуванні борошна та на посудині. Опісля 7 днів залишити ту, яка краще бродитиме і буде ароматнішою.*

При розведенні закваски рекомендовано користуватися кухонними вагами, щоб усе вимірювати у грамах.

У перший день:

- 30 г борошна
- 30 г сирої лужної води

Інгредієнти помістити у середню скляну посудину перемішати, зарівняти усе тісто на дні баночки, закрити туго кришкою й поставити в тепле місце зі сталою температурою в межах 23-28 С. Для цього вам знадобиться термометр щоб вимірювати температуру, адже чим вища температура тим активніше бродить закваска. Сталу температуру можна знайти у духовці при включеній лампочці, або неподалік батареї, якщо вона гріє. На посудині фломастером або натягнутою гумкою можна зазначити рівень на скільки закваска підросла, але пам’ятаймо, що ріст може не змінюватися у певні дні.

Зауважимо, що закваска може поводитися по різному, підійматися, сидіти

незмінно з пухирцями чи без, адже щоб побачити результат потрібно вичекати час.

Закваску потрібно «підгодовувати» кожні 24 години (+/- 1 год), тому варто заквасити її саме в той час, який для вас буде зручним на майбутнє.

На наступний день:

- 15 г попередньої закваски
- 30 г борошна
- 30 г води

Закваску перекласти у невеличкі посудини, ті посудини у яких зберігалась закваска добре вимити. Поставити посудину на ваги, покласти відповідну кількість закваски, долити води, розмішати, тоді додати борошно і знову добре розмішати, зарівняти, закрити й зберігати у теплі до наступного дня. Решту закваски викинути.

Такі дії «підгодовування» закваски повторювати упродовж **перших 6-7 днів** кожні 24 год.

За активністю закваски можна спостерігати через дно прозорої посудини, активнішою буде та, котра вирізнятиметься більшою кількістю пухирців, є більш пористою та рихлою. У перші дні закваска матиме неприємний запах. Ця ознака зміниться лише на 4-6 день, коли зародяться молочнокислі бактерії й закваска набере хлібно-кислого запаху тіста, борошна, кисломолочних продуктів.

> *Якщо закваска погано підіймається 6-8 день потрібно звернути увагу на температуру і забезпечити +28 С.*

З особистого досвіду – у пшеничної закваски у перші дні більш пасивне бродіння, у житньої більш активне. Пшенична закваска має різкіший запах, рідне, тому можна додавати води на 5 г менше. У підсумку, після 10-14 днів, усі закваски стають повноцінно зрілими, активним й вражають хорошим та смачним результатом при випіканні хліба.

6-7 день

Коли закваска на 6-7 день уже набрала хорошого запаху, а це є головною ознакою її готовості, тоді спостерігатиметься її швидкий ріст та опадання, запах змінюватиметься на кисло-ацетоний. У такому стані закваска «голодує» тому її варто «підгодовувати» кожні 14-16 год, при цьому зменшити температуру на 1-2 С, до 25-26 С, це сповільнить процес бродіння.

Після таких 6-8 «підгодовувань» закваска буде готовою до випікання легкого пшеничного хліба. А після 10-14 повних днів закваска готова до випікання важких житніх заварних хлібів.

Вибродженy закваску яка залишається після оновлення-годування можна збирати у посудину і зберігати в холодильнику. На ній можна пекти оладки розмісивши тісто на ніч щоб вибродило, або «підгодувавши» 2-3 рази при температурі 26-28 С випікати хліб.

12 день

На 12 день закваска готова, її можна переводити на зберігання в холодильник, або «**ведення на столі**» та оновлення кожні 24 год.

Для «**ведення на столі**» потрібно:

- 3 г закваски
- 20 води
- 20-25 борошна

Зберігати на столі при кімнатній температурі. Така закваска є активнішою аніж з холодильника.

Є таке розуміння, як «**перегодовування житньої закваски у пшеничну**» – це означає, що під час оновлювання до житньої закваски додають пшеничне борошно вищого або першого ґатунку й після двох оновлень вона стає пшеничною. Таку закваску використовують для випікання пшеничного хліба.

Класична схема оновлення закваски для хліба 1/2/2 тобто, одна частина закваски, 2 частини води, 2 частини борошна. Наприклад, перше оновлення:

- 10 г закваски
- 20 г води
- 20 г борошна

Цю суміш при температурі 26-28 С, для житньої закваски, залишити на 10-12 год, а для пшеничної – на 6-10 год. Це необхідно щоб закваска набралась кислотності, тому варто спостерігати як вона підіймається і чи не наповнена кислим ароматом.

У сумі ми отримуємо 50 г закваски від першого оновлення.

Друге оновлення:

- 50 г утвореної закваски
- 125 г води
- 125 г борошна

Відповідно до борошна залишити бродити на 6-12 год. Отримуємо 300 г закваски, а цього цілком достатньо для випікання двох малих хлібин.

Пишних вам заквасок!

OZEN · FRAMBOISES
Materne
Bedankt voor
28.1
GEFU

Carrefour
BIO
Farine de blé
Tarwebloem
Type 65
Bio
Smaakt
EVERY BITE MATTERS
Volkoren
Speltmeel
Wholegrain spelt flour
Dinkelvollkornmehl
Farine d'épeautre complète
Great as a substitute for wheat flour
Materne
Carrefour
BIO
Farine de blé
semi-complète
Gedeeltelijk
voltarwemeel
Type 110

Biologisch dynamisch
Tarwemeel
fijn gebuild 85%
Biologisch dynamis
Roggemeel

materne
Bedankt vruchten
EMB 46029 A
FRAMBOISES

boni