Латвійський кисло-солодкий хліб

Доволі часто ароматним спогадом дитинства може ставати звичайний латвійський хліб.

Спогади навіюють солодкаві нотки солоду, кмину та легкої кислинки жита. Цей запашний та ароматний хліб смакує усім, як у народі кажуть: від малого до старого. Тому рекомендуємо, заохочуємо і наполягаємо самотужки приготувати цей неймовірно-запашний домашній хліб на заквасці.

Все своє уміння, бажання, відвагу й смак цього хліба та його рецепт передала талановита автор і керівник онлайн-школи «Старосвітський хліб», Світлана Арістова.

Житній хліб або чорний хліб є різновидом хлібу, який випікають з житнього борошна.

Упродовж багатьох століть житній хліб був їжею для простого люду. Саме жито є морозостійкою та невибагливою до умов вирощування зерновою культурою і до сьогодні дає більші врожаї, аніж пшениця. Можливо, саме тому хліб з пшеничного борошна завжди був дорожчий за житній, тому дозволити його собі могли лише заможні люди.

Не зважаючи на свою доступність та простоту житній хліб у порівнянні з іншими видами хлібів має свої вагомі переваги:

- *Житній хліб менш калорійний, ніж пшеничний, містить 180 ккал проти 242 ккал.*
- *Житній хліб багатий вітаміни та мікроелементи, містить різні вітаміни групи В (корисні для шкіри, нігтів та нервової системи людини), нікотинову кислоту, вітаміну Е, заліза і жиророзчинних вітамінів.*
- *Житній хліб корисний для кишківника, завдяки великому вмісту грубих волокон та клітковини, адже ці волокна посилюють моторику кишківника, повільніше всмоктується цукор, тому довше відчувається ситість після їжі.*

Для першого оновлення закваски-опари:

- 16 г житньої закваски стартера
- 32 г води
- 32 г житнього борошна

Для другого оновлення закваски-опари:

- 80 г закваски із першого оновлення
- 160 г води
- 160 г житнього борошна

Для тіста:

- 400 г закваски-опари
- 400 г житнього борошна
- 400 г пшеничного борошна (в/с або п/с)
- 400 г води
- 20-25 г солі
- 100 г цукру
- 100 г мальтозної патоки або солодового екстракту (рідкий сироп)
- 2 столові ложки кмину

> *Для того щоб отримати свіжий хліб у потрібний час, необхідно наперед розрахувати час для оновлення закваски, потім час для ферментації тіста та розстоювання заготовок.*

Закваску з холодильника необхідно освіжити та упродовж доби двічі оновити, тобто, активізувати й збільшити. Оновлюють закваску за системою 1/2/2, тобто 1 частина закваски-стартера + 2 частини води +2 частини борошна.

У першому оновлені покласти закваску-стартер у середню скляну або пластикову місткість додати воду, розмішати, додати борошно і знову добре вимішати щільно закрити й залишити в кімнатній температурі на 12 год (ідеальна температура 27-28 С). З першого оновлення вийде 80 г закваски.

У другому оновлені до закваски, що утворилася з першого оновлення додати зазначену кількість води та борошна, добре розмішати, щільно

закрити та знову залишити на 12 год. Після другого оновлення виходить 400 г заквaски-опари, які нам необхідні для замішування тіста для двох великих житніх хлібів.

Отож, **для замішування тіста** нам знадобиться доволі велика скляна або пластикова місткість, адже тісто ростиме. Вливаємо воду, додаємо закваску-опару, розмішуємо. Додаємо цукор і солод, сіль і кмин, все добре вимішуємо.

> *Якщо не має мальтозної патоки або солодового екстракту їх можна замінити медом або іншим сиропом агави, фруктовим, мелясою, та варто пам'ятати, що зміна продукту змінить оригінальний смак вашого хліба.*

Далі додаємо житнє борошно і гарно вмішуємо, щоб борошно максимально просякло водою і лише опісля додаємо пшеничне борошно.

Загалом тісто замішуємо декілька хвилин, при необхідності ще додаємо 20 г води. За своєю консистенцією воно має бути важким і липким.

Після формування кулі з тіста, стінки посудини зачистити шпателем змоченим у воді. Щільно накрити кришкою або плівкою і залишити на ферментацію при температурі 25-28 С на 3-5 год.

За цей час тісто має піднятися в півтора рази.

> *Приготувати посудини або форми для розстоювання тіста, а також два шматки тканини відповідного розміру, або кухонні серветки чи рушники, це необхідно щоб ними вистелити підготовлені форми.*

Як тільки тісто підніметься можна формувати хлібини. Усе тісто перекладаємо на робочу поверхню трішки підсипану житнім борошном. Розділюємо на дві частини, відповідно до підготовлених форм.

> *З житнім тістом варто працювати обережно, для підсипання на поверхню використовувати якнайменше борошна й якнайменше приминати сформоване тісто, адже воно практично не відновлює своєї структури.*

Відрізаний шматок тіста обережно краями скласти до купи, легко «защіпити» їх й надати буханкам овальної форми. Сформовані буханочки покласти у

приготовленні посудини для розтоювання, утвореним швом догори.

Тісто у формах накрити тканиною якою вистеляли чи рушником й залишити на розтоювання на 1,5 год при температурі 25-28 С. Ознакою доброго підіймання тіста будуть шви, що розійшлися до 1 см.

Випікання:

Для випікання хліба варто користатися пекарським каменем, або каменем для піци чи хліба, якщо немає каменю можна для випікання скористатися звичайним деком. Камінь варто розігрівати у духовці упродовж години при температурі 220 С. Коли духовка та камінь (деко) розігріті необхідно на перших хвилинах випікання створити паровий ефект. Для цього можна використати стару сковорідку або деко, що розігріваються разом з духовкою та каменем або деком для випікання.

Після розстоювання готові заготовки-буханці перевернути на дощечки з пергаментом, до низу швом.

Перед посадкою хліба температуру у духовці збільшити до 240-260С.

1 ложку закваски взяти із залишків, розмішати з водою до консистенції рідкої сметани та за допомогою кухонного пензля змастити заготовки. Це допоможе їм не тріскатися під час випікання.

Зробити один надріз бритвою посередині глибиною 0,5 см під кутом 45° і посипати зверху розмаїтим насінням за бажанням, кмином.

На момент посадки хліба у духовку готуємо кип’яток.

> *Хліб у духовку ставимо легко, зсуваючи буханки з дощечок разом із пергаментом на камінь чи деко.*

На цьому етапі необхідно бути доволі швидким: відкриваємо духовку, зсуваємо хлібини, швидко, але обережно вливаємо кип’яток у завчасно приготовану розігріту сковорідку (деко), закриваємо духову.

> *Швидкість цього процесу необхідна для того, щоб не втратити жару, який ми утворили під час нагрівання.*

Перші 10 хв випікання зберігаємо температуру 240-260 С, потім відкриваємо духовку, випускаємо жар і пару та випікаємо хліби уже при температурі 220 С ще 30-40 хв. Загальний час випікання для буханок вагою 500-600 г 40 хв. Менші хлібини потребують менше часу.

За 3 хв до кінця випікання хліба, буханки щедро збризнути водою із пульверизатора, це дасть блиск на скоринці хліба.

> *Дізнатися чи Ваш хліб добре пропікся можна звичним народним методом – перевернути спечені хлібини й постукати по дні, якщо лунає глухий звук – хліб спечений.*

Свіжоспечений хліб залишити на решітці на 12 год, щоб він добре вистиг та й відстоявся, та це, як правило, часто нехтується, оскільки вся оселя наповнена ароматом свіжого хліба, солоду, кмину, що так і хочеться просто зараз ним поласувати ...



















































