



Historia i tradycja wypieku chleba



© TUSCOH UJ

Historia

- Chleb to jeden z podstawowych składników codziennej diety utożsamiany z życiem, pracą i rodziną. Pełni też ważną rolę kulturowo-symboliczną, wzmianki o nim pojawiają się już w Starym Testamencie. Towarzyszy człowiekowi co najmniej od 12 tysięcy lat i jest obecny w wielu kulturach, gdzie występuje pod różnymi postaciami.
- W rejonie basenu Morza Śródziemnego jest zazwyczaj okrągły z chrupiącą skórką wypiekany tradycyjnymi metodami. Z kolei w krajach Afryki i Bliskiego Wschodu występuje pod postacią placka pieczonego przez krótki czas na rozgrzanym piecu zjadanego z ziołami lub oliwą z oliwek. Odmienną postacią chleba jest Man-Tou, czyli kluski na parze przygotowywane z ciasta drożdżowego wcześniej poddanego fermentacji i gotowanego na parze. To tradycyjny chiński sposób przygotowywania chleba który jest lekki, kruchy, bezbarwny podawany na słodko lub słono z różnymi dodatkami.
- Bardzo popularną na całym świecie postacią chleba jest biały chleb czy też inaczej chleb tostowy, którego bazą jest mąka pszenna mleko i masło. Jest on charakterystyczny dla krajów anglosaskich ale kolonialne wpływy Wielkiej Brytanii rozpowszechniły ten chleb do różnych zakątków świata takich jak Indie, Malezja, Pakistan czy Afryka

Jak wygląda i smakuje chleb w Polsce

- Ciemne chleby to domena krajów wschodu, gdzie chleb ze względu na surowszy klimat stanowił bazę energetyczną dla organizmu. Wytwarzany z głównie z mąki pełnoziarnistej na zakwasie lub kwasie octowym, stąd jego nieco kwaskowy posmak. I tu docieramy do chleba obecnego w naszej tradycji.
- Pierwszy chleb na naszych ziemiach można znaleźć u pierwszych Słowian, gdzie pojawił się w postaci okrągłego placka chlebowego o nazwie wychopień a współcześnie podpłomyk. Jego podstawowym składnikiem była mąka pszenna woda i sól. Dodawane były również różne zioła takie jak czarnuszka lub kminek . Wypiekany na mocno rozgrzanych kamieniach a w późniejszym czasie na rozgrzanej nad ogniem blasze. Bardziej odświętną odmianą chleba był kołacz, który był nieodzownym symbolem wielu świąt, obrzędów, uroczystości. Wypiekany z mąki pszennej lub żytniej w charakterystycznym okrągłym kształcie.
- W kolejnych stuleciach doskonalono sztukę wyrobu i pieczenia chleba głównie w klasztorach i piekarniach miejskich. W okresie średniowiecza na polskiej wsi królował chleb żytni ciemny, zwany rżanym od ówczesnej nazwy żyt czyli rż. Białe, pszenne pieczywo pod postacią rogalik, obwarzanków kupowane na jarmarkach stanowiło cenny upominek. Wypiek takiego chleba nie był powszechny, stanowił swego rodzaju rytuał i odbywał się okazjonalnie „od święta”. Na co dzień najpopularniejszym pieczywem było takie złożone z różnych składników, takich jak przetarte surowe ziemniaki, mąka z grochu, fasola, otręby, kapusta. Do ciasta dodawano korzenie roślin, korę dębową, lebiodę i różne plewy. W tym okresie wypiekano już kilkanaście gatunków chleba z różnych rodzajów mąk: jęczmiennej, gryczanej, owsianej i wielu innych. Najlepszym uważano chleb pszenny zwany też królewskim.

Tradycje związane z chlebem w naszej kulturze

- Warto podkreślić, iż w naszej kulturze chleb zajmował poczesne miejsce i był nieodzownym elementem naszej tradycji zarówno religijnej jak i świeckiej. To co zawsze było niezmiennie to szacunek do chleba. W tradycji tamtych czasów nie do przyjęcia było wyrzucanie chleba, jadło się go do ostatniej skórki. Dzieci uczone były, że chlebem nie należy się bawić a upuszczenie go na ziemię wywoływało dezaprobatę. Przed pokrojeniem na bochenku kreśliło się znak krzyża. Są też bardziej znane zwyczaje, jak częstowanie gości chlebem i solą, co było postrzegane jako gest gościnności. Do dziś państwo młodzi są witani chlebem i solą przez swych rodziców co wiązało się zapewnieniem dobrobytu przyszłej parze ale nie tylko. Istnieje też Staropolski zwyczaj aby wnieść do nowego domu chleb który był upieczony w poprzednim domu. Rytuał ten miał na celu zapewnić bezpieczeństwo, spokój, szczęście oraz dobrobyt w nowym miejscu zamieszkania.

Tradycyjny Polski chleb

- Chleba można by rzec, że najlepszy tradycyjny polski chleb wypieka się z maki żytniej i pszennej na zakwasie i najlepiej w piecu chlebowym.
- Taki właśnie stworzyliśmy chleb, który czerpie z naszej tradycji to, co najlepsze. Włącznie z zakwasem którego przygotowanie jest prawdziwa sztuką i ma wpływ na wygląd i smak chleba. Aby uczynić go jeszcze doskonalszym dodaliśmy składniki, jakie były dodawane przed wiekami np. czarnuszka, siemię lniane czy pestki dyni. Kompozycja tych dodatków niesie za sobą szereg właściwości prozdrowotnych, których nieco zawarliśmy w naszym chlebie.

Składniki

- Mąka
- Woda
- Drożdże
- Sól



Mąka

- To podstawowy i najważniejszy składnik ciasta na pieczywo. Nie każda nadaje się do wypieku pieczywa. Poszczególne mąki mają bowiem inny charakter, smak i właściwości. Wszystko też zależy, jakie mieliśmy lato i w jakich warunkach dojrzało zboże. Produkcja mąki polega na rozdrobnieniu ziarna. Od stopnia jego zmielenia i oczyszczenia zależy późniejszy typ mąki, decydujący o tym co z niej można upiec. Typ mąki jest wskaźnikiem zawartości popiołu, czyli pozostałości po spaleniu 100kg produktu. Na potrzeby pomairu spala się 1 kg, waży popiół i mnoży przez sto. Prościej mówiąc typ mąki oznacza zawartość substancji mineralnych, witamin i błonnika, które tworzą wspomniany popiół. Im wyższy typ, tym zdrowsza mąka, ponieważ jest mniej oczyszczona.



Co to jest gluten:

- Gluten jest najważniejszym czynnikiem decydującym o puszystości pieczywa oraz strukturze ciasta. Stanowi on bowiem spoiwo, rodzaj kleju, tworzącego swego rodzaju siatkę, która zatrzymuje w cieście dwutlenek węgla powstający pączkowania drożdży. Gluten powstaje poprzez połączenie dwóch rodzajów białek. Najwięcej glutenu jest w mące pszennej w mniejszej ilości zawierają go również mąka żytnia, owsiana i jęczmienna. W mące pszennej są glutenina i gliadyna, które łączą się za sobą podczas mieszania mąki z wodą i wyrabianie ciasta. Mąka żytnia ma również dwa rodzaje białek tworzonych gluten. Jest ich jednak bardzo mało, w dodatku żyto zawiera wielocukier, który chłonie wodę, co utrudnia połączenie gluteniny i gliadyny. Dlatego też pieczywo żytnie jest trudniejsze w pieczeniu. Najczęściej wymaga dodania zakwasu ale i tak nigdy nie będzie takie puszyste jak pszenne. Jest natomiast niezwykle smaczne, aromatyczne i zdrowe. Ilość glutenu w mące określa procentowa zawartość białka, która jest podawana zawsze w wartościach odżywczych.



Rodzaje mąki do pieczywa

Nazwa mąki	Typ	Przeznaczenie
Pszenna Tortowa	500	Biszkopty, kruche ciasta, ciasteczka ciasto francuskie, zaparzane.
Pszenna Chlebowa	750	Chleb, bułki, chałka
Pszenna Pełnoziarnista	-	Pieczywo , ciasta
Pszenna Razowa	2000	Chleby, bułki
Orkiszowa	1100	Chleb
Żytnia	720	Chleb
Żytnia razowa	2000	Chleb, bułki, żurek



Drożdże:

- Największą popularnością w Polsce cieszą się drożdże świeże jednak możemy też kupić drożdże suche szybko działające lub zwykłe.
- Drożdże świeże szybciej działają, są łatwiejsze w obróbce oraz zapewniają lepszy smak pieczywa, jednak mają jeden minus źle przechowywane w lodówce mogą obeschać oraz dość szybko tracą świeżość.
- Drożdże suche szybko działające też są proste w użyciu, wystarczy je wymieszać z mąką i dodać resztę składników. Można je stosować zamiennie z drożdżami świeżymi, dodając jedną trzecią ilość tych ostatnich.
- Drożdże suche zwykłe (dodaje się połowę ilości drożdży świeżych) potrzebują aktywacji z małą ilością wody. Największą zaletą drożdży suchych jest łatwość przechowywania i długi okres przydatności do spożycia.

Woda

- Najlepiej używać wodę przegotowaną o temperaturze pokojowej. Doskonała jest też woda filtrowana. Wodę z kranu najlepiej odstawić na chwilę w dzbanku aby ją „odchlorować”. Ma to szczególne znaczenie przy pieczeniu na zakwasie, który zawiera delikatnie drożdże i nadmiar chloru mógłby mocno spowolnić ich pracę. Najlepiej nie wlewać całej ilości wody która jest podana w przepisie. Część zostawić i rozpuścić w niej sól. Dzięki temu łatwiej rozpuścić ją w cieście.



Tłuszcze i sól

- **Tłuszcze:** wpływają na polepszenie smaku pieczywa i przedłużają świeżość. Najlepiej stosować wyłącznie masło oraz oliwę. Warto także pokusić się o samodzielne wykonanie masła i użyć do bułeczek maślanych, a pozostałą maślanekę wykorzystać do upieczenia chleba.
- **Sól:** nie tylko wydobywa smak, ale także jest odpowiedzialna za wybarwienie skórki, wzmocnienie struktury glutenu oraz spowolnienie fermentacji drożdży jednak trzeba pamiętać, aby nie sypać soli bezpośrednio na drożdże, ponieważ może to całkowicie zatrzymać fermentację.

Zamienniki i dodatki do ciasta

- **Zamienniki wody:** wodę można także zamienić maślanką, mlekiem a nawet piwem najczęściej stosowane w proporcjach 1:1. Jedynie w przypadku maślanki, która ma większą gęstość, należy rozcieńczyć wodą, aby ciasto nie było za ciężkie. Maślanka i mleko mają podobne właściwości jak tłuszcze. Dzięki nimi pieczywo zachowuje świeżość, a miękisz zyskuje gęścieszą strukturę.
- **Dodatki do ciasta:** to różnorodne produkty takie jak: nasiona, pestki, ziarna, otręby, płatki, zarodki pszenne, orzechy, które wzbogacają smak wypieków. Można je dodać do ciasta albo posypać bochenek lub bułeczki z wierzchu.

Domowy sprzęt piekarniczy:

- **Waga** jest niezbędna, jeśli chcesz zachować właściwe proporcje składników.
- **Miska** potrzebna jest do odmierzenia wszystkich składników na wadze, mieszanie prawie wszystkich ciast co pozwala na dobre połączenie składników. Potrzebna jest nam także do wyrośnięcia ciasta, czyli fermentacji. Miska może nam też posłużyć jako koszyk rozrostowy. Wystarczy wyłożyć ją czystą ściereczką, obsypa mąką, umieścić w niej ciasto i przykryć rogami tkaniny.
- **Stolnica** łatwiej utrzymać czystość w kuchni, dobrze się na niej pracuje, ponieważ wybiane ciasto się nie ślizga to samo dotyczy się formowania.
- **Blachy i foremki do pieczenia**
- **robot planetarny:** które mają końcówkę do wyrabiania ciast ciężkich czyli drożdżowych (hak) wyrabianie ciasta nie należy do najprostszych. Dobry robot wykona całą najcięższą pracę czyli wyrabianie ciasta, a efekt będzie o wiele lepszy niż przy wyrabianym ręcznym.

Etapy powstawania chleba

- Mieszanie
- Wyrabianie
- Fermentacja
- Odgazowanie
- Dzielenie
- Formowanie
- Garowanie
- Cechowanie



Mieszanie:

I etap przygotowanie zaczynu to połączenie drożdży z płynem i wymieszać z kilkoma łyżkami mąki odstawienie na około godzinę.

II etap to połączenie wszystkich składników. Do zaczynu dodać pozostałe składniki i wymieszać ręką aż utwoży się kula.

Wyrabianie

Ciasto wyrabiamy na opruszonej mące stolnicy czystymi rękami. Podczas wyrabiania kiedy ciasto zacznie się kleić podsyp trochę mąką. W miarę wyrabiania ciasto będzie coraz mniej się kleić i stanie się sprężyste



Pierwsze wyrastanie (fermentacja):

- Wyrobione ciasto przełóż do miski, w której wcześniej było mieszane i przykryj folią spozywczą lub ściereczką kuchenną. Czas pierwszego wyrastania to minimum godzina w temperaturze pokojowej. Szybkość procesu zależy od tego, w jak ciepłym miejscu odłożymy ciasto. Co jakiś czas trzeba sprawdzać postępy ciasto powinno co najmniej dwukrotnie zwiększyć swoją objętość. Fermentacja to bardzo ważny proces, który wpływa na smak, strukturę i świeżość pieczywa.

Odgazowanie:

Odgazowanie polega na zagnieceniu ciasta w taki sposób, aby wypchnąć z jego gazy, i na pozostawieniu do dalszej fermentacji lub złożeniu czterech boków do środka po uprzednim ich rozciągnięciu. Proces ten ma na celu usunięcie nadmiaru dwutlenku węgla, wyrownaniu temperatury w cieście oraz wzmocnienie struktury, co ma znaczenie podczas pieczenia. Odgazowanie ciasta nie zawsze jest konieczne.



Dzielenie i formowanie

- **Dzielenie:** jeśli pieczesz bułki lub kilka bochenków chleba trzeba podzielić ciasto na równe części. Jest to bardzo proste, gdy masz wagę.
- **Formowanie:** nadanie ostatecznego kształtu często zależy od rodzaju ciasta



Drugie wyrastanie (garowanie)

Uformowane pieczywo w zależności od kształtu i rodzaju ciasta układamy na blaszce lub wkładamy do foremki przykrywamy ściereczką. Odstawiamy do ponownego wyrośnięcia. Jest ono niezwykle ważne, bo podczas tego procesu drożdże ponownie zaczynają pracować i produkować dwutlenek węgla. Tworzy się struktura ciasta i pieczywo nabiera puszystości. Pozostaw aż podwoi objętość

Cechowanie

Naciecie ciasta ma na celu stworzenie „słabych” miejsc na powierzchni pieczywa po to, aby podczas pieczenia mogło bardziej wyrosnąć i przy tym nie pękać w niewłaściwych miejscach. Poza tym cechowanie decyduje też o ostatecznym wygładzie pieczywa.

Końcowe etapy

Zaparowanie piekarnika: sprawi przede wszystkim, że wierzch pieczywa zostaje nawilżony i bardziej elastyczny. Chleb włożony do piekarnika ciągle wyrasta, a jego wierzchnia warstwa najczęściej się spieka. Jeśli pierwsza faza pieczenia będzie odbywać się w wilgotnym środowisku, unikniesz tego, a ponadto uzyskasz jeszcze bardziej wyraźny bochenek. Zaparowanie zapewnia także lśniąca i chrupiącą skórkę.

Pieczenie: przedostatni etap przygotowania chleba, wymaga od nas najmniejszego nakładu pracy. Temperatura pieczenia to 220°C .

Stygnięcie: po wyciągnięciu chleba z piekarnika trzeba go ułożyć na kratce, aby ostygł i odparował. Jest to ważne jeśli chcesz uzyskać chrupiącą skórkę.

Zakwas

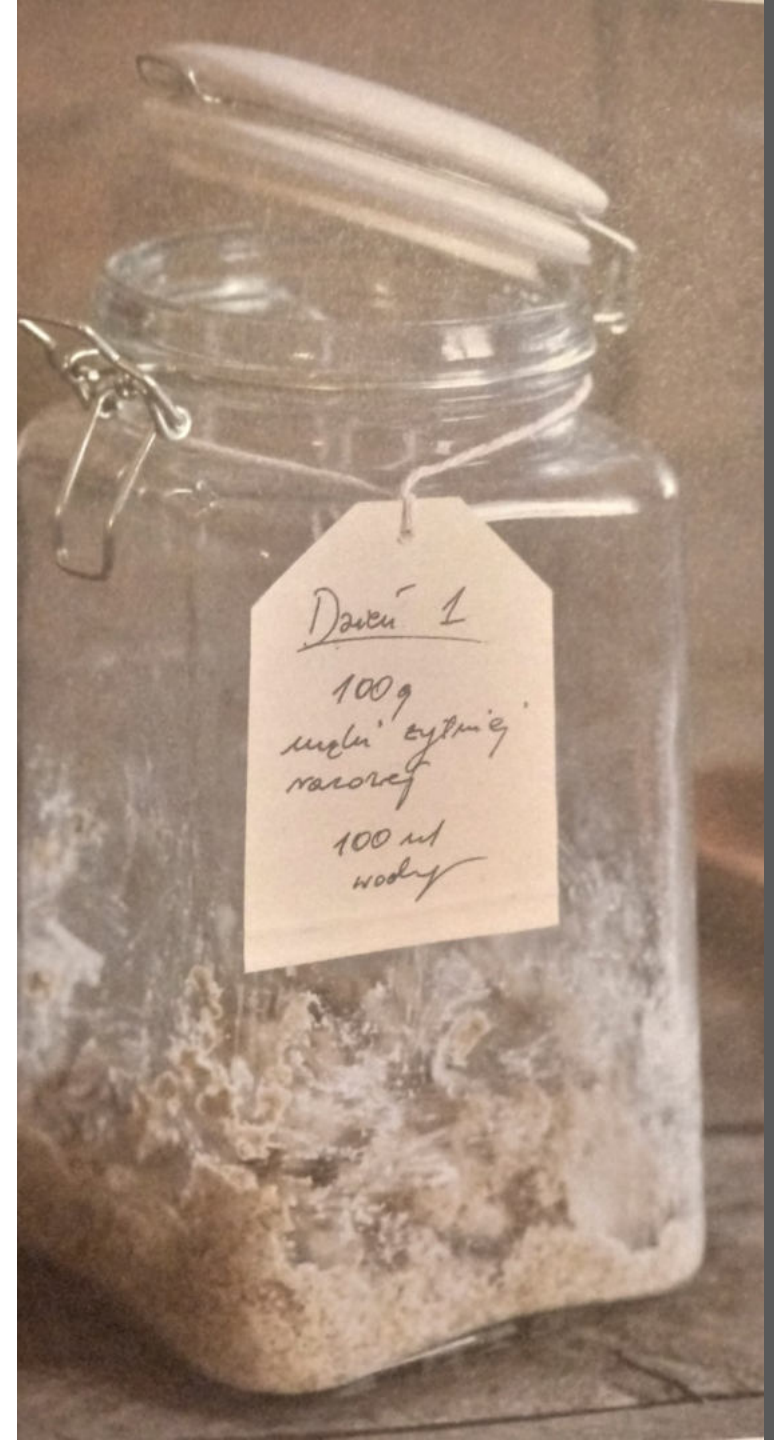
Zakwas to rodzaj dzikich(naturalnych) drożdży. Podczas kwaszenia mąki są one pobierane z powietrza, a mąka służy im jako pożywka. Działają one wolniej niż kupione drożdże oraz bardziej wpływają na smak pieczywa. Dlatego pieczenie chleba na zakwasie wymaga długiego procesu przygotowania.

zakwas żytni
używany
głównie w
Polsce

zakwas
pszenny
popularny
we Francji

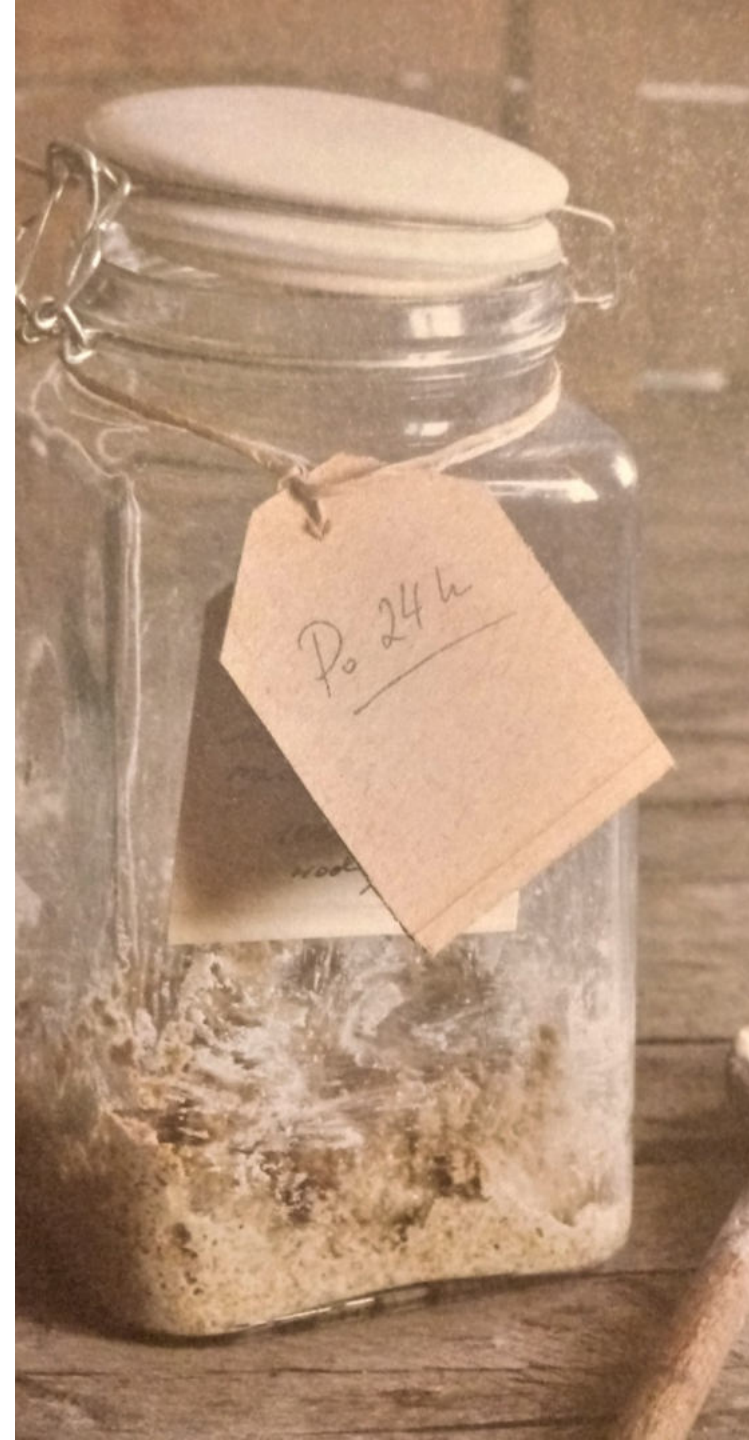
Dzień pierwszy powstawania zakwasu

W dużym słoiku wymieszaj 100 g mąki żytniej razowej typ 2000 i 100 ml przegotowanej letniej wody. Nie zakręcaj słoika, lecz przykryj go folią spożywczą i zrób w niej kilka dziurek. Wstaw słoik do piekarnika z włączoną lampką, wytworzy ona ciepło niezbędne do powstania dzikich drożdży. Nie włączaj grzałek bo zbyt wysoka temperatura może za bardzo przyspieszyć proces lub zniszczyć naturalne drożdże, które próbujesz wychodować. W piękne słoneczne dni wystarczy odstawić słoik na blat kuchenny.



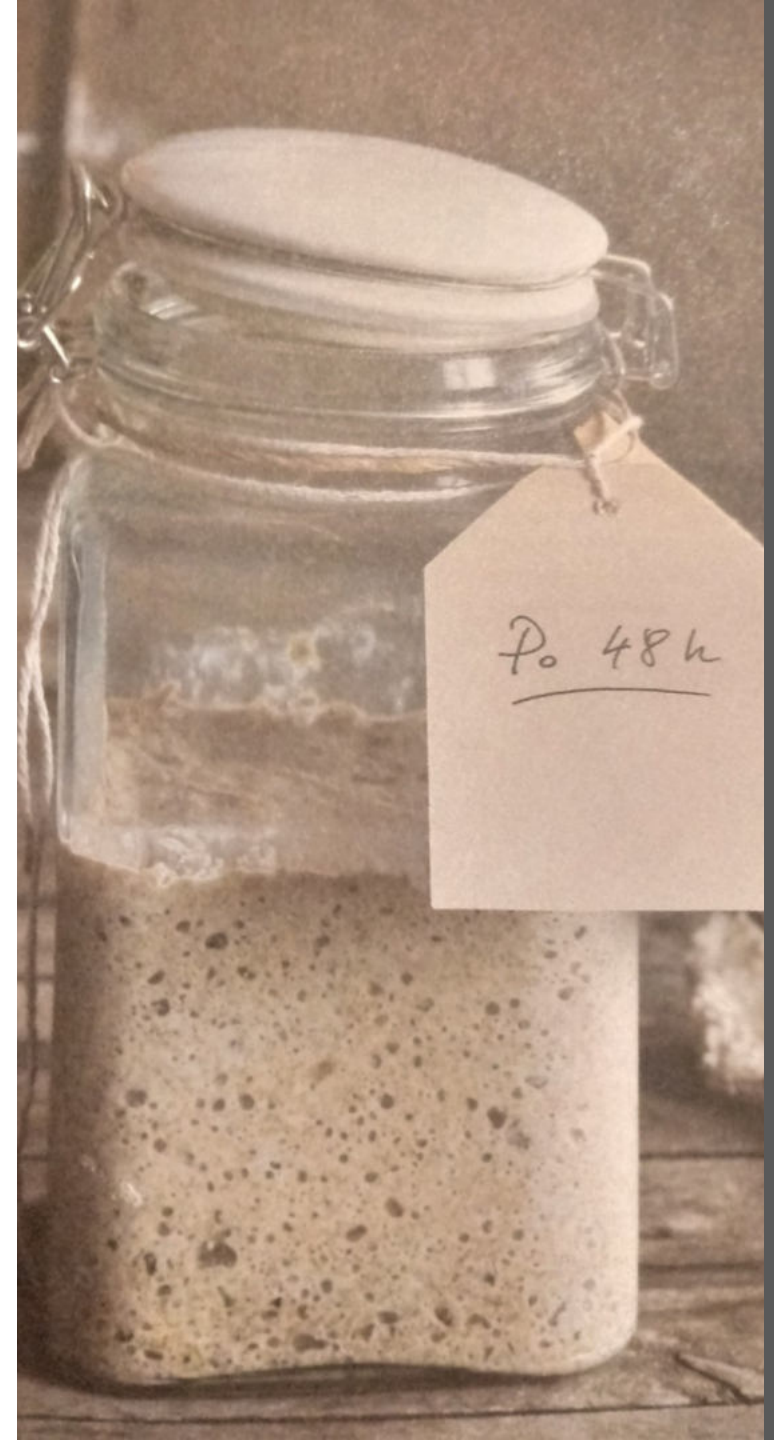
Dzień drugi powstawania zakwasu

Po 24 godzinach zakwas powinien już delikatnie bąbelkować i gdy go się ruszy łyżką, być lekko płynny. Do tak wyglądającego zakwasu dodaj kolejne 100g mąki żytniej razowej typ 2000 oraz 100 ml letniej przegotowanej wody. Wymieszaj, przykryj słoik i ponownie odstaw tak samo jak dzień wcześniej.



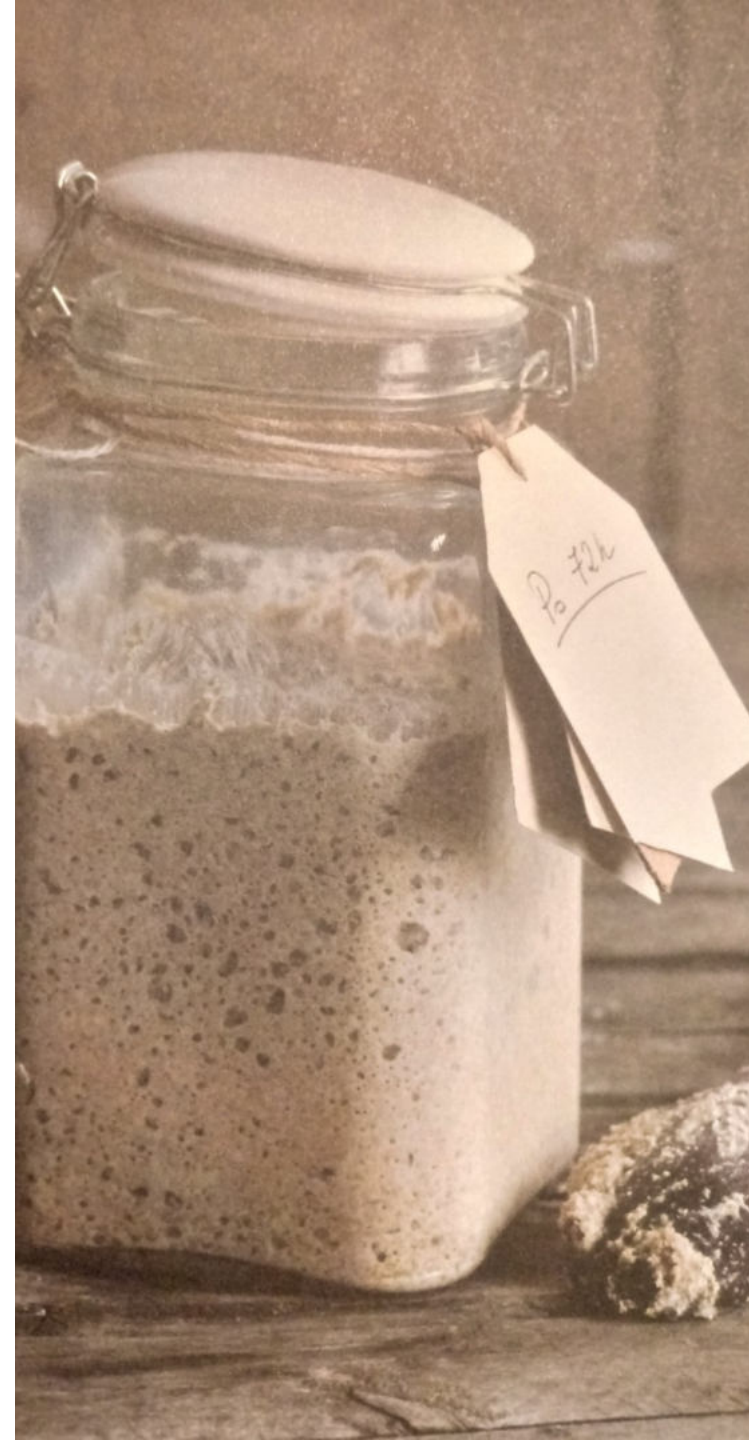
Dzień trzeci powstawania zakwasu

Po kolejnych 24 godzinach zakwas powinien mieć już dojrzałą strukturę z wyraźnie widocznymi bąbelkami, a jego objętość znacząco się zwiększy. Wyczuwalny powinien być kwaśny zapach - coś pomiędzy kiepskiej jakości winem a delikatnym octem. Do takiego zakwasu dodaj kolejne 100 g mąki żytniej razowej typ 2000 oraz 60 ml letniej przegotowanej wody. Wymieszaj, przykryj i odstaw w chłodniejsze miejsce. Zakwas nabrał już wigoru i w zbyt wysokiej temperaturze mógłby do czasu następnego karmienia przerosnąć. Stąd mniejsza ilość dodanej wody, aby zakwas był bardziej suchy, dzięki czemu będzie dłużej „przerabiał” dodaną mąkę i nie przerośnie przed czasem.



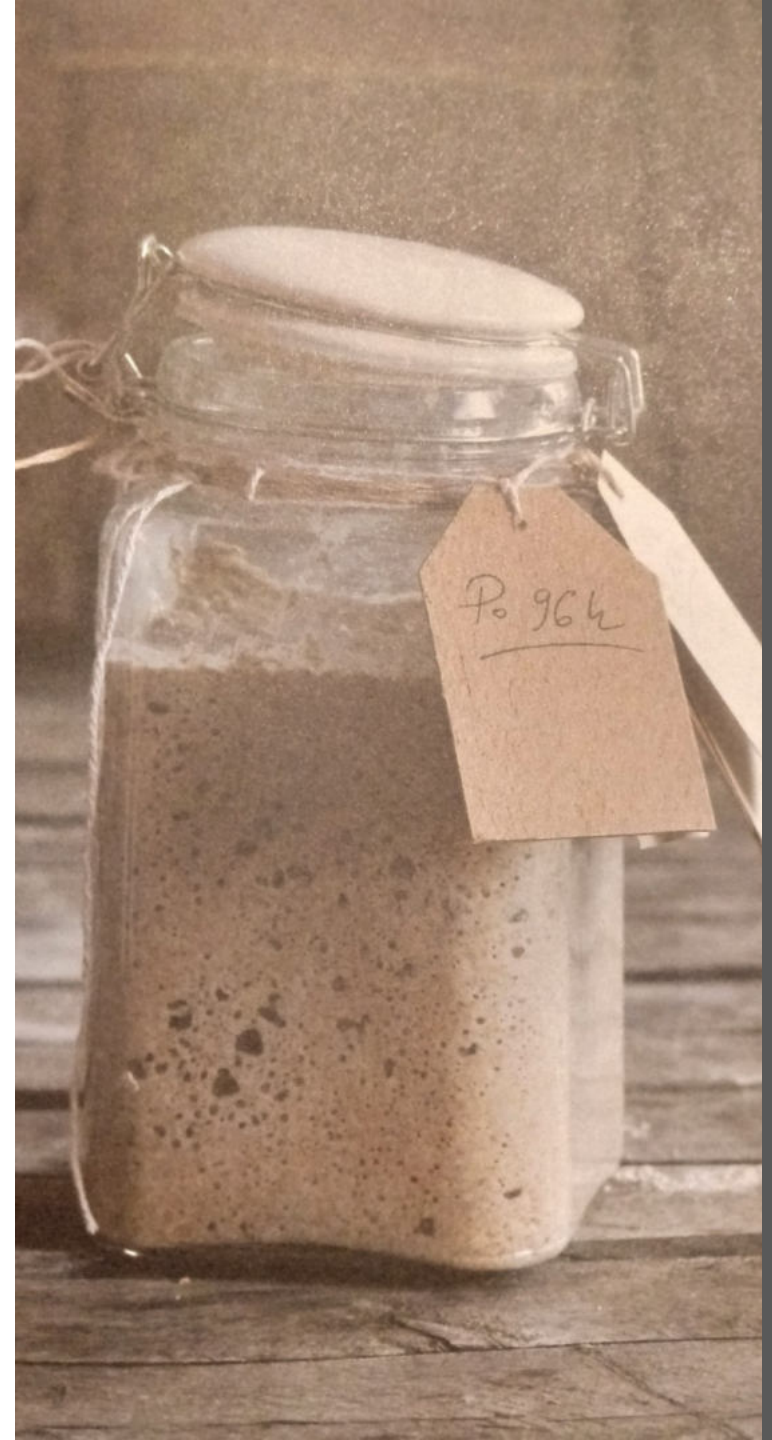
Dzień czwarty powstawania zakwasu

Po kolejnym dniu zakwas powinien być już wyhodowany, o czym świadczy wyraźny zapach i bąbelkowa, napowietrzona struktura. To już ostatni dzień dokarmiania, czyli 100 g mąki żytniej razowej typ 2000 oraz 60 ml letniej przegotowanej wody. Wymieszaj, przykryj słoik i odstaw na blat.



Dzień piąty powstawania zakwasu

Nad ranem po około 12 godzinach, powinien być pełny słoik zakwasu. Taka ilość pozala upiec dwa chleby. Do potrzebne jest 350 g zakwasu, resztę zakwasu podzielić na trzy części. Dwie przelóż do małych słoików, a jeden schowaj do lodówki, aby poczekał na kolejne pieczenie.



Rozmnażanie zakwasu

Rozmnażanie zakwasu wystarczy zostawić porcję wychodowanego zakwasu w słoiku przechowywanym w lodówce. Zanim rozmnożysz zakwas, trzeba go wyjąć z lodówki i ogrzać. Czasem wystarczy na to godzina, maksymalnie dwie. Następnie dodać 200 g mąki żytniej razowej typ 2000 oraz 180 ml letniej przegotowanej wody. Miesza się je na gęsta papkę, przykrywa folią spożywczą i odstawia na noc 8-12 godzin na blat kuchenny. Na drugi dzień powstaje ponad 400 g zakwasu.

Dokarmianie zakwasu: w połowie tygodnia warto wyjąć zakwas z lodówki, ogrzać go tak jak przy rozmnażaniu dodać 2-3 łyżki mąki i tyle samo wody wymieszać i z powrotem schować do lodówki.

Przepisy

- Chleb żytni
- Chleb żytni jasny
- Chleb żytni razowy
- Chleb pszenny
- Bułki



Chleb żytni

- 350 g zakwasu
- 200 g mąki żytniej razowej typ 2000
- 600 g mąki żytniej typ 720
- 650 ml wody
- 20 g soli



Sposób przygotowania

1. W składniki wymieszać w misce, aby się dobrze połączyły. Nie wyrabiać ponieważ mąka żytnia tego nie lubi.
2. Przykryć miskę folią spożywczą i odstawić w temperaturze pokojowej na ok. 8- 12 godzin do pierwszego wyrośnięcia. Dokładny czas zależy od temperatury oraz tego, jak silny zakwas wyhodowaliśmy.
3. Gdy ciasto będzie miało gąbczastą strukturę, nasmarować masłem dwie keksówki o wymiarach 20 cm i zwilżonymi dłońmi przełożyć do każdej połowę ciasta. Zwilżoną dłoń docisnąć i delikatnie wyrównać ciasto.
 4. Przykryć ściereczką i odstawić na noc do garowania.
 5. Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C.
 6. Ciasto nacechować u góry, piec przez około 45 – 50 minut.
7. Po tym czasie wyjąć chleb z piekarnika, następnie z foremki i odstawić na kratki do studzenia, aby odparował.



Chleb żytni jasny

Zakwas:

- 60 g startera zakwasu
- 200 g mąki żytniej typ 720
- 180 ml wody

Ciasto właściwe:

- 350 g zakwasu
- 800 g mąki żytniej typ 720
- 650 ml wody
- 20 g soli

Sposób przygotowania

Dzień przed pieczeniem:

Starter zakwasu wyjąć z lodówki i ogrzać w temperaturze pokojowej. Ogrzany starter przełożyć do wystarczającej dużej miski, żeby później przygotować w niej resztę ciasta, dodać pozostałe składniki na zakwas. Wymieszać, przykryć folią spożywczą i odstawić na noc

W dniu pieczenia:

Do odważonego zakwasu dodać resztę składników na ciasto właściwe, wymieszać przykryć folią spożywczą i odstawić w temperaturze pokojowej na około 8-12 godzin do pierwszego wyrośnięcia

Gdy ciasto będzie miało gąbczastą strukturę, nasmarować masłem dwie keksówki o wymiarach 20 cm i zwilżonymi dłońmi przełożyć do każdej połowę ciasta. Zwilżoną dłoń docisnąć i delikatnie wyrównać ciasto.

Przykryć ściereczką i odstawić na noc do garowania.

Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C.

Ciasto nacechować u góry, piec przez około 45 – 50 minut.

Po tym czasie wyjąć chleb z piekarnika, następnie z foremki i odstawić na kratki do studzenia, aby odparował.



Chleb żytni razowy

Zakwas:

- 120 g startera zakwasu
- 500 g mąki żytniej razowej typ 2000
- 400 ml wody

Ciasto właściwe:

- 900 g zakwasu
- 300 g mąki żytniej razowej typ 2000
- 200 g mąki żytniej chlebowej typ 720
- 500 ml wody
- 20 g soli
- ❖ *Sposób przygotowania taki sam jak w przepisie wcześniej*

Chleb pszenny

- 10 g drożdży
- 400 ml letniej wody
- 600 g mąki pszennej typ 750
- 10 g soli



Sposób przygotowania

1. W misce wymieszać drożdże ze 100 ml wody.
2. Dodać 100 g mąki, wymieszać i odstawić na około 30-60 minut, aby powstał zaczyn.
3. Po tym czasie dodać resztę składników i wymieszać na jednolitą masę.
4. Przełożyć na oprószoną mąką stołnicę i zagniatać przez około 5-7 minut, aż ciasto będzie sprężyste i przestanie się kleić do rąk.
5. Przełożyć z powrotem do miski przykryć folią spożywczą i odstawić w temperaturze pokojowej na około 2-3 godziny do pierwszego wyrastania, można przyspieszyć ten proces umieszczając ciasto w ciepłym miejscu.
6. Gdy ciasto co najmniej podwoi objętość jest gotowe.
7. Ciasto przełóż z powrotem na oprószoną mąką stołnicę i uformować podłużny bochenek chleba
8. Chleb ułożyć na oprószonej mąką płaskiej blasze do pieczenia, przykryć ściereczką i odstawić do garowanej
9. Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C.
10. Ciasto nacechować , piec przez około 45 – 50 minut.
11. Po tym czasie wyjąć chleb z piekarnika i odstawić na kratkę do studzenia aby odparował.

Butki

Podmłoda:

- 200 g mąki pszennej typ 750
- 200 ml wody
- 2 g drożdży

Ciasto właściwe:

- 10 g drożdży
- 200 ml wody
- 400 g mąki pszennej typ 750
- 10 g soli



Sposób przygotowania

Dzień przed pieczeniem:

Wymieszać dokładnie w misce wszystkie składniki na podmlodę.

Odstawić w temperaturze pokojowej na 12-16 godzin do fermentacji.

W dniu pieczenia:

Drożdże rozpuścić w reszcie wody i razem z pozostałymi składnikami dodać do zaczynu.

Przełożyć na oprószoną mąką stołnicą i zagniatą przez około 5-7 minut, aż ciasto będzie sprężyste i przestanie się kleić do rąk.

Przełożyć z powrotem do miski przykryć folią spożywczą i odstawić w temperaturze pokojowej na około 2-3 godziny do pierwszego wyrastania, można przyspieszyć ten proces umieszczając ciasto w ciepłym miejscu.

Gdy ciasto co najmniej podwoi objętość jest gotowe.

Wyrośnięte ciasto przełożyć na obsypaną mąką stołnicą, lekko zagnieść i podzielić na 9 równych bułek o wadze około 110 g.

Z każdej porcji ciasta uformować bułeczkę.

Ułożyć na obsypanej mąką blaszce do pieczenia i odstawić na około 30-40 minut do garowania.

Piekarnik rozgrzać do temperatury 230 °.

Bułki posmarować wodą, piec przez 12-15 minut.

Po tym czasie wyjąć bułki z piekarnika i odstawić na kratkę do studzenia aby odparowały.



Prezentacja
przygotowana
przez

Joanne Kacprzak