Chleb żytni razowy na zakwasie

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **pieczywo**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka żytnia BiO pełnoziarnista - 500 g
- mąka żytnia typ 720 - 500 g
- zakwas - 40 g
- woda - 700 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zakwas

Zakwas robimy na 3, 4 dni przed pieczeniem chleba. Do naczynia (podłużnego w kształcie szklanki) wsypujemy 40 g mąki (najlepiej razowej typu 1700 do 2000) i dolewamy 40 ml wody. Mieszamy drewnianą łyżką (zakwas nie może mieć kontaktu z metalem!!). Konsystencja mieszaniny powinna być trochę luźniejsza niż ciasta naleśnikowego.
Przykrywamy gazą lub ręcznikiem papierowym, żeby mógł oddychać. Odstawiamy w ciemne i ciepłe miejsce. Codziennie dodajemy (dokarmiamy) ok 20-30 g mąki i wody tyle żeby utrzymać pierwotną luźną konsystencję. Po 3 lub 4 dniach, gdy już widać że są bąbelki i zwiększyła się objętość a z naczynia czuć zapach podobny do fermentowanych jabłek, zakwas jest gotowy.
[1/3 zostawiamy w naczyniu i wstawiamy do lodówki do następnego pieczenia. Następnym

razem nie będzie trzeba robić nowego, a tylko aktywować uśpiony zakwas wyciągając go z lodówki na 12 godzin przed następnym pieczeniem.]

KROK 2: Zaczyn.
W zależności od preferencji na tym etapie decydujemy jakie mąki chcemy użyć. Mieszanki dowolne. W tym przepisie robimy żytni razowy wiec ja wybieram 100% razowej typ 1700-2000.
Do miski wlewamy zakwas i dosypujemy 100 g mąki oraz 90- 100 ml wody. Mieszamy. Konsystencja powinna być spójna ale nie sztywna. Zaczyn odstawiamy na ok 10 godzin w ciepłe i ciemne miejsce w misce przykrytej ściereczką. Po tym czasie jak przejedziemy po powierzchni ciasta palcem powinny pokazywać się jakby rozrywane, przypominające gąbkę, struktury.
[Są też inne procesy wielokrotnego dodawania i wyrabiania ciasta już w tym momencie dla uzyskania innych rodzajów chleba, lecz w tym przepisie podaje najprostszą drogę.] Do zaczynu dodajemy 450 ml wody i mieszamy. Do mieszaniny dodajemy 400g mąki oraz mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Odstawiamy na 10h. (Ciasto wyrośnie i opadnie. Na brzegu miski pozostanie ślad po opadnięciu.)

KROK 3: 10h. (Ciasto wyrośnie i opadnie. Na brzegu miski pozostanie ślad po opadnięciu.)
Wyrabianie
Po tym czasie dodajemy 400 g mąki i ok 150 ml wody. Mieszamy i wyrabiamy ręcznie do momentu, kiedy ciasto chlebowe zacznie do nas "mówić że jest gotowe", jakby kląskać zasysając powietrze. Mąka żytnia ma niewielką zawartość glutenu wiec nie da się wyrobić ciągnącego ciasta. [Dlatego żytnie chleby piecze się w foremkach.] Konsystencja ciasta powinna być jednolita, trzymać miskę w której jest wyrabiane. Ani za wodnista, ani za luźna. [Za sztywna może mniej wyrosnąć, za luźna da mokry chleb.] Tak przygotowane ciasto wkładamy do foremki wysmarowanej oliwą i oprószonej mąką. Wyrównujemy powierzchnię wilgotna dłonią. odstawiamy na ok 40-45 min do wyrośnięcia.

KROK 4: Wyrastanie i pieczenie
Ciasto jest gotowe do pieczenia tylko jeśli wyrosło. [Nie pieczemy niewyrośniętego!!] Trzeba czekać na taki moment kiedy naciśnięte ciasto palcem nie wraca do poprzedniego kształtu. [Szczerz mówiąc to wydaje mi się że najlepiej byłoby trafić na moment zaraz przed konńcem wyrastania. Ale jak to zrobić?]
Gotowe ciasto smarujemy wodą na wierzchu. To pozwoli na uzyskanie ładnej skórki. [No może lepszej niż gdy nie posmarujemy. Wątpię czy da się uzyskać ładną w warunkach piekarnika domowego.] Wody nie może być za dużo bo czasem gdy powierzchnia jest "ślisko-szklista" może nie pozwolić na wydostawanie się gorącego powietrza z wnętrza chleba i uzyskamy efekt poduszki powietrznej pod skórką, a w środku nieupieczonego ciasta. W takim przypadku można nakłuć powierzchnie. Piekarnik rozgrzać do 200 st. C. Chleb piec 60 min. Niektórzy zmniejszają temperaturę po 25 min do 185 st. C. Ja piekę cały czas w tej samej. Po wyjęciu z piekarnika od razu wyjąć z foremki. Odstawić na kratkę do wystudzenia i odparowania. Nie kroić przez kilka godzin (dobrze nawet poczekać do następnego dnia, ale jakoś i tak nie wierzę, że przy pierwszym pieczeniu ktoś wytrzyma czekać tak długo :))