Zakwas żytni

Iwona Kuczer

Polecane na: **przetwory**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka żytnia razowa (typ 2000) - 800 g
- woda niechlorowana - 800 g

Dodatkowe info:

Przepisy na chleby oraz zakwas znajdziecie w:
Jeffrey Hamelman „Chleb", Buchmann 2013
Eliza Mórawska „O chlebie", Full Meal; Warszawa 2015
http://pracowniawypiekow.blogspot.com
Na tym zakwasie upieczemy chleb:
https://gotujwstylueko.pl/przepisy/chleb-razowy-tatterowiec

Sposób przygotowania:

KROK 1: Produkcja tego zakwasu trwa 6 dni. Siódmego można upiec na nim chleb bez użycia drożdży.
Przez pierwsze dwa dni zakwas karmimy raz dziennie, o tej samej porze. W dniach 3-6 karmimy dwa razy dziennie w odstępach 12-godzinnych.

Dzień 1

200 g mąki żytniej razowej (nie używamy mąki jasnej, gdyż jest ona pozbawiona niezbędnych składników odżywczych, które są potrzebne do zbudowania silnego zakwasu)
200 g wody niechlorowanej, w temperaturze pokojowej

Mąkę mieszamy z wodą w szklanym naczyniu, np. dużym słoiku. Nie przykrywamy. Powstanie bardzo gęsta pasta.

Należy odstawić ją na 24 godziny w temperaturze 24-27 st C - np. przy ciepłym kaloryferze.

Dzień 2

100 g mikstury z dnia poprzedniego (resztę wyrzucamy lub oddajemy w dobre ręce :-))
100 g mąki żytniej razowej
100 g wody

Wszystkie składniki mieszamy i odstawiamy na 24 godziny w temperaturze 24-27 st C.

Dzień 3:

100 g mikstury z dnia 2
100 g mąki żytniej razowej
100 g wody

Mieszamy, przykrywamy folią plastikową. Odstawiamy na 12 godzin w temperaturze 24-27 st C.

Dzień 3:

100 g mikstury z dnia 3
100 g mąki żytniej razowej
100 g wody

Mieszamy, przykrywamy folią plastikową. Odstawiamy na 12 godzin w temperaturze 24-27 st C.

Dzień 4-6:

Powtarzamy karmienie zakwasu jak w dniu 3 - czyli rano i wieczorem, w odstępach 12 godzinnych.

Dzień 7
zakwas jest gotowy do upieczenia chleba.