

# TRENING KULINARNY 1

---

## ZAKWAS NA CHLEB

Coraz więcej ludzi zaczęło wypiekać własny chleb w domu, m.in. dlatego też, żeby nie musieć wychodzić z domu po świeże pieczywo. W sklepach zaczęło brakować drożdży. Jak sobie z tym poradzić? W kilka dni możemy zrobić domowy zakwas. Chleb na zakwasie jest zdrowszy, smaczniejszy i może być dłużej przechowywany niż ten na drożdżach.



Przygotuj słoik, kawałek bawełnianego materiału lub papierowy ręcznik i gumkę recepturkę.

Zakwas możesz przygotować na dowolnej mące razowej. Najlepsza jest mąka żytnia.

Dzień 1: w słoiku zmieszaj w takiej samej proporcji mąkę i wodę, np. 100g mąki i 100ml wody. Powinna Ci wyjść masa o konsystencji śmietany.

Słoik przykryj bawełnianym materiałem lub ręcznikiem papierowym (ale zrób w nim dziurki wykałaczką), zabezpiecz gumką. Słoik postaw w ciepłym miejscu.

Dzień 2: dodaj 3 czubate łyżeczki mąki i trochę wody, aby konsystencja się nie zmieniła. Czynności powtórz w dniu 3, 4 i 5.

Zakwas 5-ego dnia jest już gotowy do użycia. Pamiętaj, aby go dokarmić (czyli dodać wody i mąki) na 12 godzin przed pieczeniem chleba.

Gotowy zakwas możesz przechowywać w lodówce. Pamiętaj, aby go dokarmić przed wstawieniem do lodówki. Jeśli zamierzasz go użyć, wyjmij z lodówki, ogrzej w temperaturze pokojowej, dokarm i dopiero użyj.