



# KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

## MODUŁ I - ZAKWAS

### DOBRY CHLEB ZACZYNA SIĘ OD ZAKWASU...

Przygotowanie chleba na zakwasie to sztuka, ale sztuka warta zachodu.

Chleby na zakwasie dłużej zachowują świeżość, ich smak i struktura jest wyjątkowa i są bardzo korzystne dla organizmu i po prostu zdrowe.

### CO TO JEST ZAKWAS?

**Zakwas**, to mieszanina mąki i wody poddana procesowi fermentacji, dzięki której rozwijają się w niej dzikie drożdże i bakterie, np. znane nam z kiszonek i jogurtów bakterie kwasu mlekowego.

**Jakie są największe korzyści z pieczenia na zakwasie?**

- Wspomaganie wchłaniania np. Żelaza, magnezu, cynku, chleb jest więc bardziej pożywny,
- Działanie przeciwnowotworowe,
- Oczyszczanie mąki z ewentualnych zakażeń pleśniowych mogących się pojawić przy przechowywaniu ziarna,
- Korzystny wpływ na florę bakteryjną jelit,
- Pieczywo na zakwasie ma niższy indeks glikemiczny niż to na drożdżach.

# KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!



## MODUŁ I - ZAKWAS

### JAK PRZYGOTOWAĆ ZAKWAS?

Do przygotowania zakwasu będą nam potrzebne:

- Czysty, wyparzony słoik,
- Gumka recepturka
- Ręcznik papierowy lub czysta ściereczka, tetra lub gaza
- Mąka, z której przygotowujemy zakwas
- Woda ( przefiltrowana, przestudzona przegotowana lub woda źródlana)
- Woda z kiszonych ogórków lub ocet jabłkowy
- Łyżka (najlepiej drewniana)



Do przygotowania silnego zakwasu używam mąki gryczanej pełnoziarnistej i białej ryżowej, ale tak naprawdę nadaje się do tego praktycznie każda mąka. Możesz zrobić zakwas z jednego rodzaju mąki lub łączyć dwa rodzaje.

Z mojego doświadczenia wynika, że świetnie sprawdza się połączenie mąk pełnoziarnistych, w których zawarte jest wiele składników odżywczych. Na nich bakterie i dzikie drożdże będą ładnie rosły, z mąkami skrobiowymi, które są bardziej delikatne w smaku: kukurydziana, ryżowa biała czy np. sorgo. Polecam również połączenie mąki owsianej bezglutenowej i ryżowej lub z ryżu brązowego i sorgo.



# KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

## MODUŁ I - ZAKWAS

### ZAKWAS GRYZZANO-RYŻOWY - PRZEPIS

**Składniki na 6 dni hodowania zakwasu:**

- ok. 1 szkl. mąki ryżowej
- ok. 1 szklanka mąki gryczanej pełnoziarnistej (ciemnej)
- 1 łyżeczka wody z kiszonych ogórków (nie jest to konieczne, ale pomaga i przyspiesza namnażanie bakterii, które chcemy wyhodować)
- letnia, przegotowana lub przefiltrowana woda

Do czystego i wyparzonego słoika wsyp ok 1/3 szklanki mąki ryżowej. Wlej ok 1/4 szklanki wody i łyżeczkę wody z kiszonych ogórków. Mieszaj. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej więcej wody. Konsystencja powinna być jak gęsta śmietana, powoli spływać z łyżki.

Przykryj słoik kawałkiem ręcznika papierowego lub gazy, zwiąż gumką lub sznurkiem. Odstaw w ciepłe miejsce, bez przeciągów. Przez kolejne 5 dni, codziennie o tej samej porze dokarm zakwas dodając 2-3 łyżki mąki i mniej więcej tyle samo wody. Drugiego dnia, użyj mąki gryczanej, trzeciego, ryżowej, kolejnego znowu gryczanej i tak na przemian. Piątego i szóstego dnia, przed karmieniem, usuń 2 łyżki zakwasu i dopiero dokarm. Kiedy zakwas jest już mocno napowietrzony, możesz nastawić zaczyn na chleb.

Na następnej stronie znajdziesz materiały wideo, na których zobaczysz krok po kroku jak przygotować zakwas.



# KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

## MODUŁ I - ZAKWAS

Zobacz filmy z każdego dnia przygotowania zakwasu.

Kliknij w ikonkę kamerki lub zeskanuj kod QR na Twój telefon, jeśli masz wydrukowane te materiały :)

### DZIEŃ 1



### DZIEŃ 2



### DZIEŃ 3



### DZIEŃ 4



### DZIEŃ 5



### DZIEŃ 6



Masz pytania odnośnie hodowania zakwasu?  
Sprawdź plik "Najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi" na końcu kursu.



# KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

## MODUŁ I - ZAKWAS

### JAK POSTĘPOWAĆ Z ZAKWASEM?

- **Opiekuj się nim**, jak żywym organizmem. W końcu takim właśnie jest!
- Dokarmiaj swój zakwas **codziennie o tej samej porze**. Bakterie lubią rutynę, bo wtedy wiedzą na jak długo starczy im pożywienia,
- Jeśli nie planujesz piec chleba w najbliższych dniach, po dokarmieniu poczekaj, aż zacznie pracować, przykryj słoik pokrywką, zamknij i schowaj do lodówki
- Raz w tygodniu albo upiecz chleb, albo wyjmij swój zakwas, pozostaw do ogrzania do temperatury pokojowej, dokarm i znów schowaj do lodówki.
- **Usuwać nadmiar** przy każdym dokarmieniu. (możesz tę nadwyżkę użyć do innych przepisów) Jeśli masz go więcej niż ok 1 szklanka, przed dokarmieniem usuń wierzchnią część, zostawiając w słoiku ok. szklankę zakwasu.
- Jeśli planujesz upiec chleb, wyjmij zakwas dwa dni wcześniej i ogrzej do temperatury pokojowej. Dokarmiaj dwa dni z rzędu (usuwając za każdym razem wierzchnią część przed dokarmieniem) i pozostaw w ciepłym miejscu, aż będzie mocno pracował.
- Nastawiaj zaczyn tylko wtedy, kiedy Twój zakwas **mocno pracuje**, tzn jest dużo bąbelków powietrza. Jeśli tak nie jest, spróbuj znaleźć cieplejsze miejsce. Np. piekarnik z włączonym światłem.
- Pamiętaj, by zawsze zostawić część zakwasu do następnego pieczenia! Jeśli tego nie zrobisz, będziesz musiała nastawiać zakwas od nowa. :)
- Im starszy zakwas tym silniejszy i bardziej odporny na zmienne warunki i krótkotrwałe głodówki.
- Nie poddawaj się, jeśli pierwsze wypieki na świeżym zakwasie nie będą oszałamiająco wyrosnięte. Świeży zakwas musi nabrać mocy.



# NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....