

Nicpoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



Lista najczęstszych pytań i odpowiedzi



Niepoń w Kuchni
BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



HODOWANIE ZAKWASU

JAKA WODA DO ZAKWASU – TEMPERATURA/RODZAJ?

Do przygotowania zakwasu lub zaczynu można użyć wody przegotowanej lub przefiltrowanej. Powinna być letnia, w temperaturze pokojowej lub lekko cieplejsza niż temperatura pokojowa. Nie może być mocno ciepła.

CO ZAMIAST WODY Z OGÓRKÓW KISZONYCH?

Możemy użyć octu jabłkowego lub soku z cytryny.

CZY WODA Z OGÓRKÓW KISZONYCH JEST KONIECZNA?

Nie jest konieczna. Można pominąć ten składnik. Dodanie jej przyspiesza odrobinę proces fermentacji. Bez tego dodatku również otrzymamy odpowiedni zakwas w ciągu 5-7 dni.

CZY MUSI BYĆ MĄKA RYŻOWA/GRYCZANA? CZY MOGĘ ZMIELIĆ KASZĘ/RYŻ?

Do zakwasu możemy użyć zmielonych własnoręcznie mąk. Do pieczenia chleba jednak bezpieczniej jest użyć gotowych, odpowiednio przygotowanych, mąk.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



NA ZAKWASIE POJAWIŁA SIĘ WARSTWA WODY, CO ROBIĆ?

Często na samym początku hodowli może się to zdarzyć i jest to normalne. Mieszymy i dokarmiamy jak zwykle. Jeśli zdarza się to z zakwasem dojrzałym, powodem może być zbyt głodny zakwas (dosypujemy wtedy więcej mąki przy następnym karmieniu. Kolejnym powodem może być fakt, że temperatura pomieszczenia, w którym zakwas dojrzewa spadła i zakwas po prostu opadł. Wtedy staramy się go przenieść do lepszych warunków.

DOKARMIŁAM DWA RAZY TĄ SAMĄ MĄKĄ, CZY JEST OK?

Tak, oczywiście. Nic się nie stało. Możesz teraz dokarmić dwa razy drugą mąką, ale nie jest to konieczne.

Z JAKIEJ INNEJ MĄKI MOŻNA ZROBIĆ ZAKWAS?

Praktycznie z każdej! Gryczanej, jaglanej, ryżowej białej, z ryżu brązowego, komosy ryżowej, teff, sorgo, owsianej, kukurydzianej, ziemniaczanej, tapioki itp. Można zakwas przygotowywać z jednego rodzaju mąki lub np.. z dwóch. Ja polecam łączyć mąki pełnoziarniste, w których zawarte jest wiele składników odżywczych, na których bakterie i dzikie drożdże będą ładnie rosły z mąkami skrobiowymi bardziej delikatnymi w smaku, jak kukurydziana, ryżowa biała czy np.. sorgo. Polecam połączenie owsianej bezglutenowej i ryżowej lub z ryżu brązowego i sorgo, a także ten, którego najczęściej używam i który pojawia się tutaj w materiałach - z mąki gryczanej pełnoziarnistej i ryżowej białej.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



ZAKWAS PRZESTAŁ PRACOWAĆ LUB SŁABO PRACUJE, CO ROBIĆ?

Może się tak zdarzyć jeśli zbyt słabo karmimy zakwas lub jest mu zbyt chłodno. Trzeba mocniej dokarmić lub usunąć część zakwasu przed normalnym dokarmieniem i przenieść go w cieplejsze miejsce.

OD KTÓREGO DNIA ZAKWAS POWINIEN ZACZAĆ PRACOWAĆ?

Nie ma reguły. Może zacząć pracować nawet na drugi dzień, a może dopiero w czwartym. Jeśli do czwartego dnia nie ma znaku życia, bąbelków powietrza i charakterystycznego zapachu, sprawdź czy zakwas ma odpowiednie warunki w pomieszczeniu. (ciepło, bez przeciągów).

ZAKWAS BRZYDKO PACHNIE OCTEM, CZY WYRZUCIĆ?

Zapach zakwasu sugeruje nam jakie żyjątka się w nim rozwinęły najmocniej. Jeśli pachnie octem, znaczy to że są w nim w większości bakterie octowe. Zapach zakwasu może się zmieniać. Dopóki nie pojawi się pleśń, zakwas nie zmienił koloru, nie ma potrzeby by go wyrzucać. Najczęstszą przyczyną bardzo intensywnego octowego zapachu jest to, że jest głodny. Trzeba go po prostu odpowiednio nakarmić.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



JAKA TEMPERATURA W POMIESZCZENIU JEST NAJLEPSZA DO HODOWANIA ZAKWASU?

Najbardziej optymalna temperatura to ok 25°C. Powinno się trzymać zakwas w miejscu bez przeciągów, ciepłym, ale nie na pełnym słońcu. Zimą najlepiej w okolicy kaloryfera, grzejnika lub w wyłączonym piekarniku z włączoną samą lampką. (U mnie lampka gaśnie po zamknięciu drzwiczek, więc podstawiam kawałek ręcznika, by je zablokować).

ZAPOMNIAŁAM NAKARMIC ZAKWAS O USTALONEJ PORZE, CO TERAZ?

Jeśli nie ma pleśni, można zakwas normalnie dokarmić. Powinien przetrwać. Im starszy zakwas tym bardziej odporny na takie wypadki ;)

NA ŚCIANKACH SŁOIKA LUB NA ZAKWASIE POJAWIŁA SIĘ PLEŚŃ, CO ROBIĆ?

Jeśli zauważysz pleśń na zakwasie lub w słoiku niestety trzeba taki zakwas wyrzucić. By tego uniknąć, słoik do przygotowania dobrze wyparzyć i nie zapominać o regularnym dokarmianiu zakwasu, a po każdym mieszaniu zawartości, dobrze wyczyścić ścianki słoika z pozostałości.



Niepoń w Kuchni
BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



CO ZROBIĆ Z ODJĘTĄ CZĘŚCIĄ ZAKWASU?

Usuniętą część można wykorzystać do upieczenia placków, pizzy lub zrobienia zakwasu na żurek..” Z waszego nadmiaru, może się ucieszyć inna osoba, więc można go komuś podarować. Przepisy na to znajdziesz w moim ebooku: “Wypieki na zakwasie. Bez glutenu i nabiału.”

ZAKWAS NIE MA DUŻYCH BĄBELKÓW CZY TO ZNACZY ŻE NIE PRACUJE?

Nie koniecznie. Czasem tych bąbelków nie widać z boku słoika, a jeśli spojrzymy od góry, to są widoczne na powierzchni. Przesuwając po nim łyżką, można je nawet usłyszeć. Wielkość bąbelków jest inna w zależności od konsystencji zakwasu. Jeśli jest rzadki, bąbelki mogą być mniej okazałe. Ważne że są!

PO CO ODEJMUJEMY CZĘŚĆ ZAKWASU?

Gdybyśmy tylko dokarmiali zakwas bez usuwania jego części, mielibyśmy coraz więcej i więcej coraz to bardziej głodnego zakwasu. Usuwając jego część, usuwamy część bakterii, wzmacniając te, które pozostały. Takim sposobem utrzymujemy potrzebną ilość zakwasu, który jest coraz to silniejszy.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



ZAKWAS W CIĄGU DNIA ROŚNIE, A W NOCY OPADA, DLACZEGO?

Najprawdopodobniej temperatura pomieszczenia, w którym dojrzewa zakwas w nocy się wychładza. Na noc można zakwas schować do piekarnika z włączoną samą lampką, by utrzymać odpowiednią temperaturę.

CO JEŚLI PO 7 DNIU HODOWANIA NIE CHCĘ OD RAZU PIEC CHLEBA?

Jeśli planujesz w niedługim czasie upiec chleb, możesz postępować z zakwasem dalej tak jak do tej pory. Usuwać część i dokarmiać. Jeśli jednak nie planujesz piec w najbliższym czasie, możesz uśpić zakwas chowając go do lodówki. Najlepiej zaraz po dokarmieniu.

CZY MUSZĘ DOKARMIĆ CAŁY CZAS TYMI SAMYMI MĄKAMI, CZY MOŻNA JE ZMIENIAĆ?

Mąki można zmieniać według preferencji i stopniowo zmieniać rodzaj zakwasu.



Niepoń w Kuchni
BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



ZACZYN

SKĄD MAM WIEDZIEĆ, ŻE ZAKWAS JEST GOTOWY, BY NASTAWIĆ JUŻ ZACZYN?

Jeśli zakwas jest aktywny, są w nim bąbelki powietrza i był hodowany odpowiednio długo, można nastawiać zaczyn. W tradycyjnym, glutenowym zakwasie sposobem na sprawdzenie czy zakwas jest już dość napowietrzony, jest wlanie odrobiny do miski z wodą. Gotowy zakwas powinien się unosić na wodzie. Niestety w bezglutenowych nie za bardzo to się sprawdza, gdyż rozpada się w wodzie.

JAK DŁUGO MUSI STAĆ ZACZYN, ZANIM PRZYGOTUJĘ CHLEB?

10-12 godzin, najlepiej zostawić na noc.

CO ROBIĘ Z ZAKWASEM, KTÓRY ZOSTANIE PO PRZYGOTOWANIU ZACZYNU?

Jeśli chcesz upiec w najbliższym czasie kolejny zakwasowy wypiek, dokarmiaj go jak zwykle i trzymaj w ciepłe. Jeśli nie planujesz, przykryj lekko przykrywką i przechowuj w lodówce, a co tydzień, wyjmij, zostaw na jakiś czas, by się ogrzał, usuń z góry ok 2 łyżki i dokarm świeżą mąką i wodą.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



Z JAKICH MĄK ROBIĆ ZACZYN?

Ja najczęściej wykorzystuję mąkę ryżową. Możesz użyć dowolnej, najlepiej jednej z tych, których użyjesz do ostatecznego wypieku.

CZY MUSZĘ ROBIĆ ZACZYN, BY UPIEC CHLEB?

Czasem chleby z glutenem robię bez przygotowania wcześniej zaczynu. Po prostu dodaję zakwas do ciasta. Niestety próby wykonania tego z chlebem bezglutenowym, kończyły się zakalcem, dlatego ja zawsze przygotowuję zaczyn i tak też sugeruję robić.

GDZIE PRZECHOWYWAĆ ZACZYN?

Przykryty ściereczką w misce szklanej lub plastikowej albo w kamionce w ciepłym miejscu, bez przeciągów. Jeśli u Ciebie jest zbyt chłodno, włóż go do piekarnika z włączoną lampką.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



W JAKIM NACZYNIU ZROBIĆ ZACZYN?

Szklana miska lub słoik, albo w kamionkowym naczyniu. Ważne, by nie był to metal.

CZY DO NASTĘPNEGO PIECZENIA ODKŁADAM ZAKWAS Z ZACZYNU?

Czasem w przepisach można się spotkać z tym, że jako zakwas do następnego pieczenia, odkłada się część zaczynu. Ja tak nie robię, ale jeśli masz taki przepis, nic nie stoi na przeszkodzie.

W JAKIEJ TEMPERATURZE PRZECHOWYWAĆ ZACZYN?

Tak jak zakwas, najlepiej w ok. 25°C.

CZY JEŚLI ZACZYN STOI DŁUŻEJ NIŻ 10-12 GODZIN, MOGĘ PRZYGOTOWAĆ CHLEB?

Tak, ale chleb może już mieć mniej siły na wzrost.



Niepoń w Kuchni
BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



PRZECHOWYWANIE ZAKWASU

JAK PRZECHOWYWAĆ ZAKWAS?

Zakwas, którego przez dłuższy czas nie używamy, przechowujemy w lodówce. Najlepiej, taki zakwas bardziej zagęścić, wtedy wytrzyma bez dokarmiania trochę dłużej.

W CZYM PRZECHOWYWAĆ ZAKWAS I CZYM ZAKRĘCIĆ?

Tak, zakwas w lodówce trzeba zakręcić delikatnie, tak by jednak był jakiś dostęp powietrza. Można przechowywać w słoiku.

JAK DŁUGO MOŻE STAĆ ZAKWAS W LODÓWCE?

Nieograniczony czas, pod warunkiem, że będzie regularnie dokarmiany co ok. 1-3 tygodnie. Im starszy zakwas, tym bardziej odporny na głodowanie. Również im gęstszy, tym dłużej może stać bez dokarmiania (ok. 3 tygodnie).

CZY ZAKWAS MOŻNA MROZIĆ?

Tak, można go mrozić, ale można również ususzyć.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



MAM ZAKWAS W LODÓWCE, A CHCĘ UPIEC CHLEB, JAK POSTĄPIĆ?

Trzeba go wyjąć, poczekać aż osiągnie temperaturę pokojową, usunąć 2 łyżki i dokarmić świeżą mąką i wodą. Przykryć gazą lub ręcznikiem papierowym. Odłożyć w ciepłe miejsce bez przeciągów. Jeśli zakwas jest już dość stary, można po 8 godzinach nastawić zaczyn.

Jeśli mamy świeży zakwas, lepiej poczekać z nastawieniem zaczynu do czasu, kiedy po drugim dokarmieniu zacznie mocno pracować.

WYJEŻDŻAM NA DŁUŻEJ NIŻ NA 2 TYGODNIE, CZY MOGĘ ZOSTAWIĆ ZAKWAS W LODÓWCE?

Jeśli nie będzie Cię dłużej niż 3 tygodnie, najlepiej zamroź lub ususz zakwas. Jeśli do 3 tygodni, dokarm go większą ilością mąki, by był bardziej gęsty i włóż do lodówki. Powinien przetrwać.

ZAKWAS W LODÓWCE ZACZĄŁ BRZYDKO PACHNIEĆ I ODDZIELIŁA SIĘ BRĄZOWA WODA, CO TO ZNACZY?

To znaczy, że zakwas nie był regularnie dokarmiany. Jest już bardzo głodny. Powinien się jednak aktywować. Wystarczy usunąć część z góry i dokarmić świeżą mąką i wodą.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



PIECZENIE CHLEBA W NACZYNIU ŻAROODPORNYM

JAKI KOSZYK JEST POTRZEBNY DO WYRASTANIA CHLEBA?

Może to być specjalny koszyk do wyrastania chlebów, a może być zwykły koszyczek wiklinowy, jaki masz w domu. Wielkość to ok 20 cm średnicy. Może być również sitko.

CZY KOSZYK DO WYRASTANIA JEST KONIECZNY?

Nie, możesz wykorzystać sitko metalowe lub plastikowe, które wyłożysz ściereczką.

CZY CHLEB W KOSZYKU MOŻE WYRASTAĆ DŁUŻEJ?

Może wyrastać dłużej, ale im ten proces trwa dłużej, tym kwaśniejszy smak gotowego wypieku.

MAM CHLEB W KOSZYKU, CZY MOGĘ GO ZOSTAWIĆ NA NOC I RANO PIEC?

W takim przypadku najlepiej zastosować tzw. garowanie na zimno, czyli po umieszczeniu chleba w koszyczku, lekko go przykryć woreczkiem i wstawić do lodówki. Rano wyjąć i upiec.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



JAKIE NACZYNIĘ JEST POTRZEBNE DO PIECZENIA?

Każde naczynie, które może być używane w wysokiej temperaturze i ma przykrywkę.

CZY CHLEB MUSZĘ ZROBIĆ Z MĄK, Z KTÓRYCH BYŁ ZAKWASZANY ZACZYN?

Nie, możesz użyć dowolnych mąk.

CZY DO CHLEBA MOGĘ DODAĆ ZIARNA?

Tak, możesz dodać dowolne ziarna czy płatki do ciasta na chleb.

PO CO NACINAMY CHLEB?

Nacinanie pomaga w tym, by chleb podczas pieczenia pękał w kontrolowany sposób. Nie jest konieczne.

CZYM ZASTĄPIĆ ŁUPINĘ BABKI JAJOWATEJ W PRZEPISIE NA CHLEB?

Łupiną babki płesznik lub mielonym siemieniem lnianym. W przypadku siemienia, trzeba zmniejszyć ilość wody w przepisie i liczyć się z tym, że chlebek może rozejść się bardziej na boki, dlatego mniej nadaje się ono do pieczenia chleba jako bochenka, bułek, drożdżówek itp.



Niepoń w Kuchni

BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



JAK DŁUGO POWINIEN WYRASTAĆ CHLEB NA KAŻDYM Z ETAPÓW?

To zależy czy pieczemy w foremce czy pieczemy bochenek w garnku.

W przypadku foremki, wyrastanie jest jedno. Po wymieszaniu ciasta od razu przelewamy je do foremki i tam rośnie ok 2-4 godzin.

W przypadku bochenka, ciasto najpierw wyrasta w misce, później jest przekładane do koszyczka, w którym rośnie kolejne 1,5-2 godziny

JAK DŁUGO STYGNIE UPIECZONY CHLEB?

Zbyt długo ;) A tak poważnie, to warto poczekać ok. 2 godzin, zanim go przekroimy.

JAK PRZECHOWYWAĆ CHLEB?

W woreczku foliowym lub lnianym.

CZY PIEC Z TERMOOBIEGIEM, CZY GÓRA I DÓŁ?

Ja używam funkcji i termoobiegu i góra dół, ale wychodzi również na samym termoobiegu.



Niepoń w Kuchni
BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



CZY MOGĘ UIPEC CHLEB BEZ NACZYNIA?

Tak, ale będzie bardziej płaski, miał mniej chrupiącą skórkę i będzie bardziej suchy.

CHCĘ UIPEC CHLEB W FOREMCE, JAK POSTĘPOWAĆ?

Chleb, który pieczemy w foremce ma luźniejszą konsystencję, po wymieszaniu wszystkich składników, przelewamy go do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiamy do wyrastania na ok 2-4 godziny, aż wyraźnie zwiększy objętość. Wstawić do nagrzanego piekarnika.

CZY PO UIECZENIU OD RAZU WYJĄĆ CHLEB Z PIEKARNIKA?

Najlepiej po upieczeniu uchylić drzwiczki piekarnika i odczekać 5 minut. Potem wyjąć chleb i studzić na kratce, by się nie zaparzył.

DLACZEGO CHLEB OPADŁ?

Zbyt długo wyrastał lub zbyt rzadkie ciasto.



Niepoń w Kuchni
BLOG KULINARNY KAROLINY NICPOŃ



DLACZEGO WYSZEDŁ ZAKALEC?

Zbyt rzadkie ciasto, za dużo wody lub zakwas był zbyt słaby.

DLACZEGO CHLEB JEST WILGOTNY?

Chleb w bochenku pieczony w garnku z mojego przepisu jest dość wilgotny. Dzięki temu długo zachowuje świeżość, nie sypie się i nie kruszy.