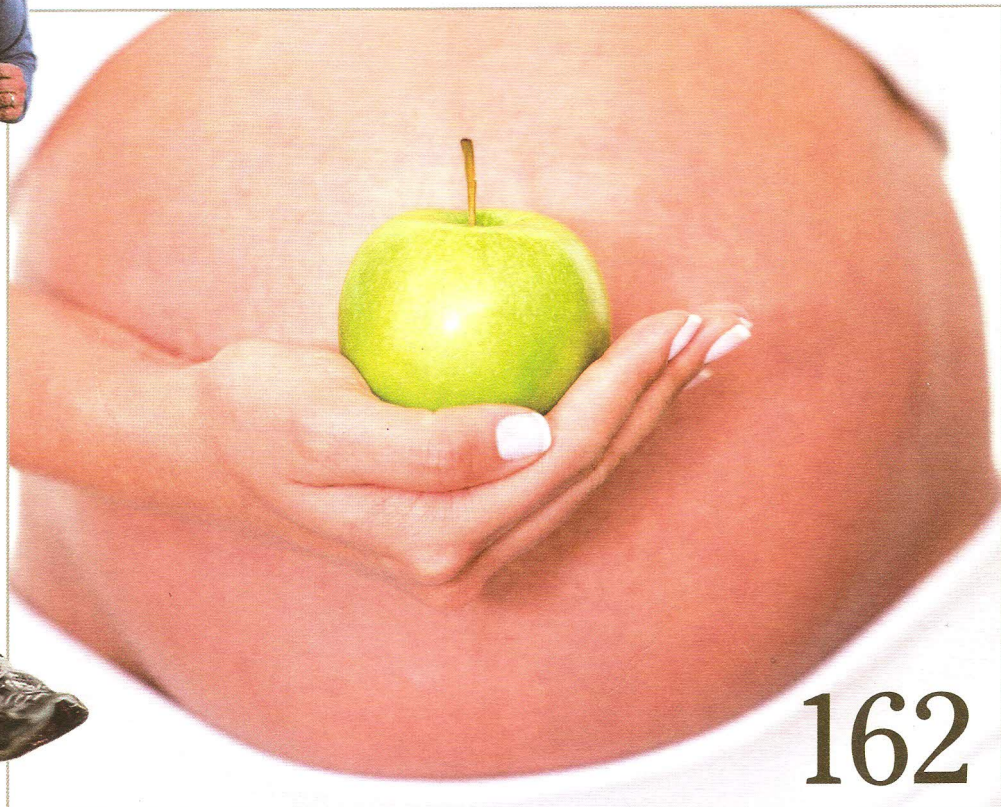


FOOD FORUM

Czasopismo specjalistyczne o żywności i żywieniu

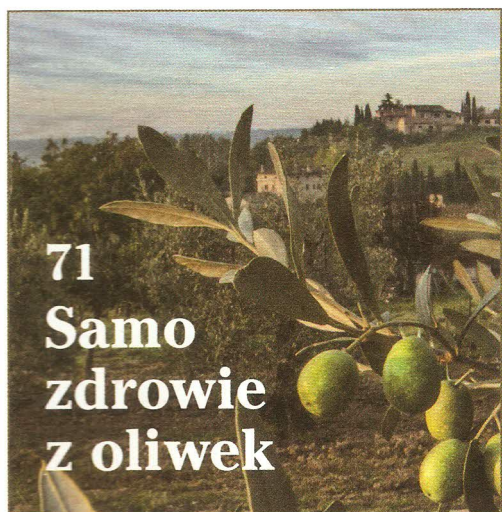


Bieganie
i redukcja
masy ciała
126



162

Żywnienie w patologii ciąży



71
Samo
zdrowie
z oliwek

Jak dzieci odczuwają smaki str. 10

Znaczenie białka w żywieniu człowieka str. 36

Dieta wspomagająca dobrą kondycję stawów str. 49

Witamina D:
fakty i mity str. 149

Gdy jedzenie jest
źródłem cierpienia str. 186

ISSN 2299-6346



cena: 19,00 zł
(w tym 5 proc. VAT)

Domowe pieczenie chleba



Monika Hajduk

Dietetyczka, absolwentka
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Pieczyno jest podstawą codziennej diety człowieka. Spożywanie dobrej jakości, głównie razowego i pełnoziarnistego pieczywa zalecają dietetycy, wskazując, że konsumowanie pełnych ziaren zbóż dostarcza błonnika pokarmowego, kwasu foliowego, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz chroni przed cukrzycą, chorobami układu sercowo-naczyniowego i zaparciami. Według najnowszych danych statystycznych przeciętny Polak zjada około 4 kg pieczywa w miesiącu. Choć z roku na rok pieczywa jemy coraz mniej, rośnie popularność pieczenia chleba w domu.

Zakwas czy drożdże?

Na jakość wyprodukowanego pieczywa ma wpływ wiele czynników: rodzaj użytych mąk oraz dodatków decydujących o właściwościach fizycznych wypieku. Na smak i walory zdrowotne pieczywa ma również wpływ to, czy został upieczony na zakwasie, czy na drożdżach. Znacznie łatwiejsze w przygotowaniu jest pieczywo na drożdżach. Taki chleb rośnie szybko. Przed przystąpieniem do pieczenia wystarczy wyrobić zaczyn. W odpowiedniej wielkości naczyniu, do niedużej ilości wody należy dodać rozkruszone drożdże, trochę cukru, łyżkę mąki i odczekać kilkanaście minut, aż drożdże zaczną rosnać. Po tym czasie zaczyn dodaje się do reszty mąki i wyrabia ciasto. O ile z mąki pszennej łatwo upiec chleb zarówno na drożdżach i na zakwasie, to chleb z przewagą mąki żytniej obojętnie wymaga zakwasu.

Najzdrowszy chleb to ten wyprodukowany na zakwasie. Podczas zachodzących procesów fermentacji, bakterie kwasu mlekowego generują kwasy organiczne (np. kwas mlekowy) wpływające na cechy organoleptyczne pieczywa oraz chroniące wyrób przed rozwojem patogennych organizmów. Ponadto, bakterie kwasu mlekowego przyczyniają się do stymulacji układu immunologicznego człowieka, rozkładu mykotoksyn (toksyn produkowanych przez niektóre gatunki grzybów) oraz produkują związki o działaniu antypleśniowym i antibakteryjnym, co sprzyja utrzymaniu odpowiedniej świeżości i trwałości ciasta. W wyniku fermentacji mlekowej w pieczywie produkowanym na zakwasie zwiększa się zawartość witamin z grupy B i kwasu foliowego. W trakcie produkcji zakwasu dochodzi do rozpadu kwasu fitynowego, który wiąże żelazo, wapń oraz cynk w przewodzie pokarmowym człowieka, dzięki czemu powstają wchłaniane formy tych składników mineralnych.



przeznaczonych zarówno do użycia w domowym piekarniku, jak i w specjalnym automacie do wypieku pieczywa. Oferta obecnych na rynku mieszanek chlebowych jest bogata. Do wyboru mamy różne rodzaje mąki: m.in. pszenna, żytnia, orkiszową, bezglutenową (np. ryżową, gryczaną, z amarantusa) uzupełnionych dodatkami, takimi jak pestki dyni, słonecznika, soi, czy sezamu. Niektórzy producenci oferują mieszanki chlebowe pozyskiwane ze zbóż uprawianych metodami ekologicznymi, co wyróżnia ich produkty na tle innych pod względem naturalnego zapachu i smaku. Decydując się na zakup gotowych mieszanek chlebowych, warto dokładnie przeczytać ich skład na etykiecie oraz często sięgać po wyroby z przewagą mąki żytniej.

Od zakwasu do chleba

W celu wyprodukowania domowego zakwasu potrzebna jest mąka żytnia, woda i odrobina cierpliwości. Im wyższy typ mąki, tym lepiej – najlepiej użyć mąki o typie około 1000. W dużym naczyniu należy wymieszać 100 g mąki żytniej i 100 g ciepłej (jednak nie gorącej) wody, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce. Najlepszą temperaturą w której „pracuje” zakwas to 25-30 st. C. Przez kolejne 5 dni zakwas należy „dokarmiać”, co jest jednoznaczne z dodaniem kolejnej porcji mąki (50 – 100 g) i tej samej ilości letniej wody. Za każdym razem procedurę należy zakończyć dokładnym wymieszanym masy. Po pięciu dniach zakwas jest gotowy do użycia. Część wyprodukowanego zakwasu (około 50 g) należy pozostawić jako zaczątek do kolejnego zakwasu – tak odważoną porcję zakwasu należy przelożyć do słoika i wstawić do lodówki. Jeśli wykorzystujemy go do kolejnego chleba po kilku dniach, zakwas należy wyjąć z lodówki, „dokarmić” łyżką wody i mąki, odczekać około 12 godzin i dopiero użyć jako zaczyn na kolejny chleb.

Do wypieku pieczywa można również użyć specjalnych mieszanek mąk chlebowych

Kilka praktycznych porad

- Naczynie do produkcji zakwasu powinno być spore, ponieważ rosnący zakwas zwiększa swoją objętość.
- Chleb wyprodukowany z pierwszego zakwasu często nie spełnia naszych oczekiwań. Nie warto jednak rezygnować z domowych wypieków, ponieważ każdy kolejny zakwas będzie nabierał mocy.
- W ciągu kilku dni od rozpoczęcia produkcji zakwasu powinny pojawić się bąbelki świadczące o tym, że zakwas pracuje. Dla tego procesu charakterystyczne jest także ulatnianie się specyficznego zapachu, jednak dopóki na zakwasie nie pojawi się pleśń proces zachodzi prawidłowo. Naturalne jest również rozwarstwienie się płynów w naczyniu, które znika po dodaniu kolejnej porcji świeżej wody i mąki oraz dokładnym wymieszanym mikstury.



- Często problemem początkujących piekarzy jest odpowiednia temperatura otoczenia konieczna do pracy zakwasu. Latem zakwas można postawić na oknie (jednak nie bezpośrednio na słońcu). Zimą zaś można otulić go koczykiem i postawić w pobliżu grzejnika czy lampy.
- Wyrastanie chleba w formie, może potrwać nawet 45 godz. (ciasto powinno dwukrotnie powiększyć swoją objętość). W tym czasie warto zwilżyć jego powierzchnię niewielką ilością wody w celu uzyskania miękkiej skórki po upieczeniu.

Do wypieku pieczywa można używać dostępnych na rynku mieszanek mąk chlebowych.

- Kształt pierwszych chlebów nie zawsze jest idealny, zwłaszcza jeśli używamy pierwszego zakwasu. Na wygląd bochenka chleba mają wpływ nie tylko rodzaj użytych mąk i proporcje składników, ale także możliwości piekarnika oraz sposób wypieku. Praktyka czyni mistrza – wraz z nabywaniem umiejętności i doświadczenia każdy, kolejny domowy chleb będzie coraz lepszy i smaczniejszy. ■

Wybrana literatura:

1. Diowski A, *Pieczywo na zakwasie kluczem do zdrowia*, Przegląd Piekarski i Cukierniczy, 2006, 54, 1.
2. Jankiewicz M., *Chleb i produkty zbożowe, jako pożywienie Polaków w XXI wieku*, Przegląd Piekarski i Cukierniczy, 2005, 3, 2-4.
3. Jurga R., *Promocja mąki i pieczywa całozłazowego (razowego) w Polsce*, Przegląd Piekarski i Cukierniczy, 2011, 3: 10-11.
4. Świdorski F., Robak, Waszkiewicz B., *Towaroznawstwo żywności przetworzonej z elementami technologii*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2010.
5. Włodarczyk-Kierczyńska M., *Prozdrowotne walory pieczywa produkowanego z naturalnie fermentowanych zakwasów*, Przegląd Piekarski i Cukierniczy, 2005, 2: 2-6.

Przepis na chleb żytni na zakwasie

Składniki:

- 500 g zakwasu
- 200 g letniej wody
- 500 g mąki żytniej
- 1 płaska łyżka soli
- szczypta mielonego kminku

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie suche składniki i pozwoli dodawać wodę, obserwując, czy ciasto uzyskuje odpowiednią wilgotność. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i odstawić na około 20 min. W międzyczasie nagrzać piekarnik do około 30 st. C. Po tym czasie wyrobić ciasto jeszcze raz, przełożyć do formy do pieczenia chleba i wstawić do piekarnika nagrzanego do 30 st. C na około 2 – 4 godziny do wyrośnięcia (ciasto powinno podwoić swoją objętość). Co jakiś czas lekko zwilżyć powierzchnię ciasta niewielką ilością wody. Po wyrośnięciu ciasta wyjąć formę z piekarnika. Piekarnik nagrzać do 220 st. C (bez funkcji owiewu). Ciasto lekko naciąć, zwilżyć wodą i wstawić do piekarnika na 10 min. Po tym czasie zredukować temperaturę do 200 st. C, a po kolejnych 10 min. do 180 st. C. W tej temperaturze piec chleb przez około 40 min. Upieczony chleb wyjąć z formy na kratkę do pieczenia, odczekać chwilę, przykryć suchą ściereczką i pozostawić do ostygnięcia.

