

# zakwas żytni

Moja przygoda z zakwasem rozpoczęła się parę lat temu za „wielką wodą”, gdy byłam spragniona prawdziwego smaku chleba na zakwasie, bez drożdży i zbędnych cukrów. Wówczas zaczęłam studiować dostępne materiały na temat tej cudownej hodowli. Satysfakcja z pierwszego upieczonego [chleba](#) na zakwasie, pewnie była większa niż pierwszy wypiek, który wyjęłam z piekarnika, ale z czasem udało mi się nabrać wprawy i zakwas zaczął mi służyć nie tylko do wypieku [chleba](#), ale i również ciasta na pizzę i innych.

## **Składniki:**

- 250 gram mąki żytniej typ 2000 (100 gram + 50 gram + 50 gram +50 gram )
- 250 ml ciepłej wody nie przekraczające 40 stopni Celsjusza (100 ml + 50 ml + 50 ml + 50 ml)

## **Wykonanie:**

1. Około godziny 19-tej, do litrowego słoika wsypujemy 100 gram mąki żytniej i wlewamy 100 ml ciepłej wody. Mieszamy drewnianą łyżką lub jej końcem całość. Przykrywamy lnianą ściereczką i obwiązujemy dookoła tasiemką. Odstawiamy w ciepłe miejsce np. koło kaloryfera i pilnujemy by w trakcie hodowli nie robić zbyt dużych przeciągów.

2. Po 12 godzinach (około 7 -mej rano) mieszamy drewnianą łyżką zawartość słoika i ponownie odstawiamy słoik przykryty ściereczką w ciepłe miejsce.

3. Około 19-tej dokarmiamy zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce.

4. Następnego dnia ok. 19 -tej dokarmiamy zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 12 godzin.

5. Około 7-mej rano nasz zakwas powinien już produkować widoczne gołym okiem bąbelki i przede wszystkim powinien „pachnieć” zakwasem. Mieszamy więc zawartość słoika i ponownie odstawiamy w ciepłe miejsce.

6. Około 19-tej po raz ostatni dokarmiamy nasz zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy, odstawiamy w ciepłe miejsce.



7. Po upływie 12 godzin (7-ma rano) zakwas powinien się „unieść”, a ilość bąbelków na powierzchni powinna być już bardzo liczna. Mieszamy dokładnie zawartość słoika, która ma bardzo gęstą konsystencję, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka godzin. Około 13-tej zakwas powinien być już gotowy do użycia:).

*\* w tym przepisie ważne jest to, by o tych samych godzinach ( u mnie 7-ma rano i 19-ta wieczorem) dokarmiać lub mieszać zakwas. Natomiast dobór czasowy zależy od Waszych możliwości czasowych.*

*\* zakwas, którego nie wykorzystamy do wypieku, przekładamy do czystego szklanego słoika, zakręcamy i wstawiamy do lodówki. Jeśli chcemy zrobić nowy zakwas, wówczas przekładamy do szklanego naczynia 3 łyżki stołowe uprzednio wyhodowanego zakwasu (tego z lodówki) i dokarmiamy go 100 gramami mąki żytniej i 100 ml ciepłej wody, przykrywamy*

ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Po upływie doby zakwas jest już aktywny i gotowy do użycia.