

ZAKWAS I WYPIEKI

Zakwas pszenny od podstaw

Domowy zakwas z mąki i wody, według metody King Arthur Baking. Gotowość oceniał po regularnym wzroście, nie tylko po liczbie dni.

Autor przepisu: King Arthur Test Kitchen · King Arthur Baking



CZAS

5 dni i 50 minut; zakwas może potrzebować więcej czasu

PORCJA

Zakwas do regularnego pieczenia

Metoda: Fermentacja mąki i wody z regularnym dokarmianiem

Sezon i surowiec: Przez cały rok

Przechowywanie: Gdy zakwas regularnie podwaja objętość, przejdź do osobnej instrukcji autora „Feeding and Maintaining Your Sourdough Starter”: dokarmianie codziennie w temperaturze pokojowej lub co tydzień w lodówce.

Składniki

- Na początek: 50 g pełnoziarnistej mąki pszennej i 50 g chłodnej wody
- Do dokarmiania: 50 g jasnej, niebielonej mąki pszennej i 50 g wody; za każdym razem zachowaj 50 g zakwasu

Mąkę, wodę i zakwas odmierzasz wagą.

Sprzęt

- Waga kuchenna, łyżka i naczynie ze szkła, ceramiki, stali nierdzewnej lub tworzywa przeznaczonego do kontaktu z żywnością, o pojemności około 475-950 ml (½-1 amerykańskiej kwarty).

Przygotowanie

1. Pierwszy dzień

Dokładnie wymieszaj mąkę pełnoziarnistą z wodą. Luźno przykryj i pozostaw na 24 godziny w ciepłym miejscu, w temperaturze około 21°C (70°F).

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

Natalia Horbach

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



strona 1

RECEPTURA ONLINE

Zakwas pszenny od podstaw / ciąg dalszy

2. Drugi dzień

Zachowaj 50 g zakwasu, resztę usuń. Dodaj 50 g wody i 50 g jasnej mąki. Wymieszaj, przykryj i pozostaw na 24 godziny.

3. Od trzeciego do piątego dnia

Dokarmiaj dwa razy dziennie, co około 12 godzin. Za każdym razem zachowaj 50 g zakwasu, usuń resztę i dodaj 50 g wody oraz 50 g jasnej mąki. Wymieszaj i przykryj.

4. Sprawdź gotowość

Zakwas powinien przynajmniej podwajać objętość w ciągu 6-8 godzin po dokarmieniu, mieć liczne pęcherzyki i przyjemny kwaśny zapach. Jeśli tak nie pracuje, dokarmiaj dalej co 12 godzin, również szóstego, siódmego dnia lub dłużej.

Wskazówki

W ciepłym domu używaj chłodnej wody, a w chłodnym - letniej.

Pierwszą porcję można przygotować także z 50 g pełnoziarnistej mąki żytniej.

Przepis autora został zaktualizowany w lutym 2026 roku i zaczyna się od 50 g mąki oraz 50 g wody.

Jak podawać

Gdy zakwas regularnie podwaja objętość po dokarmieniu, jest gotowy do pieczenia.

Pod lupą

Żywa kultura karmiona mąką

Zakwas jest mieszaną społecznością drożdży i bakterii. Powstający gaz zwiększa jego objętość, a kwasy i inne produkty fermentacji wpływają na smak. Dokarmianie dostarcza świeżej mąki. Powtarzalny wzrost po karmieniu pomaga ocenić gotowość do pieczenia lepiej niż pojedynczy pęcherzyk lub ustalona liczba dni.

