

ЗАКВАСКА И ВЫПЕЧКА

Пшеничная закваска с нуля

Домашняя закваска из муки и воды по методу King Arthur Baking. Оценивайте готовность по регулярному подъёму, а не только по числу прошедших дней.

Автор рецепта: King Arthur Test Kitchen · King Arthur Baking



ВРЕМЯ

5 дней и 50 минут; закваске может понадобиться больше времени

КОЛИЧЕСТВО

Закваска для регулярной выпечки

Способ приготовления: Ферментация муки и воды с регулярной подкормкой

Сезон и выбор продуктов: Круглый год

Хранение: Готовую закваску подкармливайте ежедневно при комнатной температуре или раз в неделю при хранении в холодильнике. Подробности - в отдельной инструкции King Arthur Baking по подкормке и хранению закваски.

Ингредиенты

- Для начала: 50 г цельнозерновой пшеничной муки и 50 г прохладной воды
- Для подкормки: 50 г белой пшеничной муки (неотбелённой) и 50 г воды; перед каждой подкормкой оставляйте 50 г закваски

Муку, воду и закваску взвешивайте.

Инвентарь

- Кухонные весы, ложка и ёмкость из стекла, керамики, нержавеющей стали или пищевого пластика объёмом примерно 475-950 мл (½-1 американская кварта)

Приготовление

1. День 1

Тщательно смешайте цельнозерновую муку с водой. Неплотно накройте и оставьте на 24 часа в тёплом месте, при температуре около 21°C (70°F).

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



страница 1

РЕЦЕПТ НА САЙТЕ

Пшеничная закваска с нуля / продолжение

2. День 2

Оставьте 50 г закваски, остальную удалите. Добавьте 50 г воды и 50 г белой пшеничной муки (неотбелённой). Перемешайте, накройте и оставьте на 24 часа.

3. Дни 3-5

Подкармливайте закваску дважды в день, примерно каждые 12 часов. Перед каждой подкормкой оставляйте 50 г закваски, остальную удаляйте. Добавляйте 50 г воды и 50 г белой пшеничной муки (неотбелённой). Перемешивайте и накрывайте.

4. Проверьте готовность

Готовая закваска после подкормки увеличивается в объёме как минимум вдвое за 6-8 часов. В ней много пузырьков, а запах приятный, кисловатый. Если закваска ещё не поднимается так уверенно, продолжайте подкармливать её каждые 12 часов на шестой, седьмой день или дольше.

Примечания

В тёплом помещении используйте прохладную воду, в прохладном - чуть тёплую.

Первую порцию можно приготовить и из 50 г цельнозерновой ржаной муки.

Автор обновил рецепт в феврале 2026 года: теперь его начинают с 50 г муки и 50 г воды.

Как подавать

Используйте для выпечки, когда закваска после подкормки регулярно увеличивается в объёме как минимум вдвое.

Под микроскопом

Живая культура, которую кормят мукой

Хлебная закваска - сообщество дрожжей и бактерий. Выделение газа увеличивает её объём, а кислоты и другие продукты брожения влияют на вкус. Подкормка даёт свежую муку. О готовности к выпечке лучше судить по устойчивому подъёму после подкормки, чем по одному пузырьку или числу дней.

Natalia Horbach

