

ЗАКВАСКА Й ВИПІЧКА

Пшенична закваска з нуля

Пшенична закваска з борошна та води за методом King Arthur Baking. Оцінюйте готовність за стабільним підніманням після підживлення, а не лише за кількістю днів.

Автор рецепта: King Arthur Test Kitchen · King Arthur Baking



ЧАС

5 днів і 50 хвилин; заквасці може знадобитися більше часу

КІЛЬКІСТЬ

Закваска для регулярного випікання

Спосіб приготування: Ферментація борошна й води з регулярним підживленням

Сезон та інгредієнти: Протягом року

Зберігання: Коли закваска стабільно подвоює об'єм після підживлення, користуйтеся окремою інструкцією King Arthur Baking «Feeding and Maintaining Your Sourdough Starter»: підживлюйте щодня за кімнатної температури або щотижня під час зберігання в холодильнику.

Інгредієнти

- Для початку: 50 г цілнозернового пшеничного борошна та 50 г прохолодної води
- Для кожного підживлення: 50 г білого невібіленого пшеничного борошна та 50 г води; щоразу залишайте 50 г закваски

Борошно, воду й закваску зважуйте на кухонних вагах.

Обладнання

- Кухонні ваги, ложка та посудина зі скла, кераміки, нержавіючої сталі або харчового пластику місткістю приблизно 0,5-1 л (½-1 американська кварта).

Приготування

1. День 1

Ретельно змішайте цілнозернове борошно з водою. Нещільно накрийте та залиште на 24 години в теплому місці, за температури близько 21°C (70°F).

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 1

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

Пшенична закваска з нуля / продовження

2. День 2

Залиште 50 г закваски, решту приберіть. Додайте 50 г води та 50 г білого борошна. Перемішайте, накрийте й залиште на 24 години.

3. Дні 3-5

Підживлюйте двічі на день, приблизно кожні 12 годин. Щоразу залишайте 50 г закваски, прибирайте решту й додавайте 50 г води та 50 г білого борошна. Перемішайте й накрийте.

4. Перевірте готовність

Закваска має щонайменше подвоювати об'єм за 6-8 годин після підживлення, бути вкрита бульбашками та мати приємний кислуватий запах. Якщо цього не відбувається, продовжуйте підживлювати кожні 12 годин - шостого, сьомого дня або довше.

Поради

У теплому приміщенні використовуйте прохолодну воду, а в прохолодному - ледь теплу.

Першу порцію можна приготувати й із 50 г цілнозернового житнього борошна.

Автор оновив рецепт у лютому 2026 року: тепер його починають із 50 г борошна та 50 г води.

Як подавати

Використовуйте для випікання, коли закваска стабільно подвоює об'єм після підживлення.

Під мікроскопом

Жива культура, яку підживлюють борошном

Хлібна закваска - спільнота дріжджів і бактерій. Виділення газу збільшує її об'єм, а кислоти та інші продукти бродіння впливають на смак. Підживлення додає свіже борошно. Про готовність до випікання краще судити за стабільним підйомом після підживлення, ніж за однією бульбашкою чи кількістю днів.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 2

РЕЦЕПТ НА САЙТІ