Домашний хлеб без дрожжей

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-hleb-bez-drozhzhej/

Итак, если вы созрели для выпечки домашнего хлеба, первое, что надо сделать – приготовить закваску. Ничего страшного и сложного в этом нет. Вам не нужно дрожать над ней, как над хрустальной вазой, просто смешайте нужные продукты и ждите, а результат обязательно будет. Для начала определимся, какую закваску мы будем готовить. Закваски бывают разные: ржаная, пшеничная, солодовая, хмелевая, картофельная, изюмная, даже рисовая – все они хороши (каждая по-своему) для выпечки хлеба. Надо сказать, что ржаная мука наилучшим образом подходит для приготовления закваски, так как в ней сохранены все полезные вещества, которых нет в рафинированной пшеничной. Именно поэтому закваска на пшеничной муке часто сбивается в сторону патогенной флоры, закисает и становится непригодной к применению. Пшеничную закваску лучше готовить на один-два раза, зато ржаная может с успехом использоваться не один год, главное, правильно её хранить и «кормить».

Ржаная закваска
1 день: 100 г ржаной муки смешиваем с чистой водой до консистенции густой сметаны,

накрываем влажной тканью и ставим в тёплое место без сквозняков.
2 день: на закваске должны появиться пузырьки. Если их немного, ничего страшного. Теперь закваску нужно подкормить. Досыпаем 100 г муки и доливаем воды, чтобы снова получилась консистенция густой сметаны. Снова оставляем в тёплом месте.
3 день: закваска выросла в размерах и имеет пенистую структуру. Снова добавляем 100 г муки и воды и оставляем в тёплом месте.
Через сутки закваска готова к использованию. Делим её пополам, одну часть кладём в баночку и накрываем тряпочкой или крышкой с дырочками, чтобы дышала, и ставим в холодильник. Другую часть используем для выпечки хлеба.

Изюмная закваска
1 день: размять горсть изюма толкушкой, смешать с ½ стакана воды и ½ стакана ржаной муки, добавить 1 ч.л. сахара или мёда, выложить всё в банку, накрыть тряпочкой или дырявой крышкой и поставить в тёплое место.
2 день: закваску процедить, добавить 4 ст.л. муки и тёплой воды до густоты сметаны и снова поставить в тёплое место.
3 день: закваска готова. Разделить её пополам, как в предыдущем рецепте, в одну часть добавить 4 ст.л. муки, воду (до густоты сметаны) и поставить в холодильник. Другую часть использовать для выпечки хлеба.

Зерновая закваска
1 день: 1 стакан зерна (пшеница для пшеничного хлеба или рожь – для «чёрного») замочить для проращивания, укутать посуду полотенцем, поставить в тёплое место.
2 день: если зерно проросло не всё, то промыть его, укутать и оставить в тёплом месте до вечера. Вечером зерно перемолоть в блендере или комбайне (аккуратнее, не сожгите мотор!), смешать с 2 ст.л. ржаной муки, 1 ч.л. сахара или мёда, поставить в тёплое место под крышкой или полотенцем.
3 день: закваску можно разделить (как в предыдущих рецептах), часть оставить в холодильнике, а другую часть использовать для приготовления опары.
Как вариант – зерновую закваску можно приготовить варёной. Смолотое зерно смешать с мукой, сахаром и водой (если будет суховато) и поставить в кастрюльке на небольшой огонь. Варить минут 20, снять с огня, укутать и поставить в тёплое место. Далее поступать как обычно – подкормить, разделить и т. д.

Рисовая закваска
1 день: 100 г риса залить 150 мл тёплой воды, добавить 1 ч.л. сахара и оставить в прохладном месте на три дня.
3 день: добавить 3 ст.л. с горкой пшеничной муки и 1 ч.л. сахара.
4день: перемешать закваску и добавить 100 мл тёплой воды и 1 ст.л с горкой муки.
5 день: процедить закваску, добавить 1 ч.л. сахара и 4 ст.л. с горкой муки.
Через несколько часов можно готовить опару. Часть закваски отложить для приготовления теста, остальную закваску поставить в холодильник. Эта закваска идеальна для пирогов, булочек и блинов.

Закваска на хмелевых шишках
1 день: с вечера залить в термосе 1 ст.л. сухих шишек хмеля 1 стаканом кипятка, закрыть термос и оставить до утра.
2 день: процедить полученный настой в двухлитровую банку, добавить 1 ст.л. сахара или мёда, хорошо размешать, добавить ржаную муку до консистенции густой сметаны. Поставить в тёплое место, накрыв банку тряпочкой.
3 день: закваска станет жидкой и пенистой, запах пока ещё неприятный. Добавить муки до густоты сметаны, накрыть и поставить в тёплое место.
4 день: перемешать закваску, долить тёплой воды (1/2 или 1/3 объёма закваски), перемешать и добавить муки до густоты сметаны.
5 день: снова добавить воды и муки.

6 день: часть закваски использовать для приготовления опары, оставшуюся закваску поставить в холодильник, добавив воды и муки до густоты сметаны.

Как видите, ничего невероятного, закваска растёт при минимальном нашем вмешательстве. А вот для приготовления теста и для выпечки хлеба нужна некоторая сноровка. Но самое главное – хлеб на закваске нужно готовить в хорошем настроении, иначе ничего не получится. Проверено.

Опара
Домашний хлеб готовится на опаре – это позволяет живым дрожжам в закваске набрать силу. Один стакан закваски примерно равен 40 г прессованных дрожжей (или 1,5 ст.л. сухих). Стакан закваски вылить в широкую посудину, добавить 350-500 мл тёплой воды, размешать и всыпать столько просеянной муки, чтобы получилось жидкое тесто консистенции густой сметаны. Накрыть полотенцем и поставить в тёплое место на ночь.

Хлеб на закваске

Тесто
С утра замешиваем тесто. Опара за ночь должна хорошо «погулять», подняться в 2 раза и успеть опуститься. В ½ стакана тёплой воды размешать 1 ст.л. мёда и 1 ч.л. соли (пропорции примерные, их можно изменять), добавить в опару, хорошо размешать. Затем добавляем по вкусу всевозможные наполнители и специи: отруби (примерно полстакана или больше), ½ ч.л. молотой гвоздики, молотый кориандр на кончике ножа, по 1 ч.л. молотого имбиря и мускатного ореха, 2-3 ст.л нерафинированного подсолнечного масла. Можно добавить изюм, семечки, орехи, семена льна, овсяные хлопья, варёный картофель, семена лебеды, семечки тыквы – в общем, на любой вкус. Всё тщательно перемешиваем и всыпаем просеянную ржаную муку – столько, чтобы в тесте стояла ложка, то есть достаточно густое тесто должно получиться. Затем на стол насыпаем пшеничную муку, вываливаем тесто, присыпаем сверху мукой и начинаем его разминать и складывать. Не месить, а разминать, посыпая мукой, чтобы не прилипали руки, и складывать конвертом. Затем снова разминаем и снова складываем. Присыпаем мукой, чтобы тесто не липло к рукам, но слишком много муки добавлять не надо, иначе хлеб получится плотным, непропеченным.

В идеале тесто должно быть сухим сверху и липким внутри. Ржаное тесто будет всегда липким, поэтому ориентироваться надо на его внешнюю сторону. Как только тесто можно будет держать в руках, разминаем его, складываем уголки, формируя шар. Затем берём тесто в руки и оглаживаем шар из теста, стряхивая лишнюю муку и подворачивая тесто внутрь шара. Выкладываем подготовленное тесто в сковороду или чугунную кастрюлю, смазанную маслом, швом вниз, и оставляем в тёплом месте. Поверхность буханки можно сбрызнуть водой и посыпать семенами кунжута или льна. А можно сделать надрезы или украсить тонкими полосками из теста. Тесто подходит 1-3 часа.

Хлеб на закваске

Выпечка хлеба
Выпекаем хлеб в духовке при температуре 220-230ºС, «с паром» – то есть на дно духовки надо поставить миску с водой. Первые 20 минут дверцу не открывать! Хлеб выпекается 40-60 минут, в зависимости от величины. Готовый хлеб завернуть в полотенце и оставить на сутки – это обязательно. Правильно испечённый хлеб при постукивании по корке издаёт звонкий звук, а мякиш при сжимании полностью расправляется.

Вариантов рецептов домашнего хлеба множество: можно испечь чисто ржаной хлеб, похожий на «Бородинский», можно добавить гороховую муку или варёный картофель, смолоть предварительно замоченное зерно или добавить проростки, увеличить количество пшеничной муки или вообще испечь белый хлеб – всё зависит от вашей фантазии. В любом случае, хлеб

на закваске, приготовленный своими руками, с любовью, принесёт вашим домочадцам только пользу.