

## РЕЦЕПТ ЗАКВАСКИ

Мы предлагаем вам начать своё знакомство с миром заквасок именно с **ржаной закваски**, так как она самая простая для выведения и наименее капризная.

При желании в дальнейшем вы сможете сделать из неё любую другую – пшеничную жидкую, итальянскую густую левито мадре или даже безглютеновую.

### Что такое закваска?

Это живой симбиоз диких дрожжей и молочнокислых бактерий, который будет поднимать ваше тесто и давать хлебу неповторимый вкус и аромат. С ним хлеб становится не просто пищей, а **максимально полезным и вкусным продуктом**, лёгким для переваривания и насыщенным незаменимыми для нас микроэлементами, витаминами, минералами и клетчаткой.

### Откуда в закваске эти микроорганизмы?

Они живут среди нас! Большая часть из них попадает в банку с закваской вместе с мукой, с ваших рук, с водой и из воздуха.

### Любая смесь муки и воды = закваска?

Нет! Чтобы получить закваску, нужно создать комфортные условия для дрожжей и молочнокислых бактерий.

### Как долго выводится закваска?

В среднем на выведение закваски требуется 5-7 дней, но каждая закваска уникальна! В мире нет ни одной закваски, похожей на другую, и каждая развивается по-своему. Не стоит волноваться, всё обязательно получится!

Вывести закваску по видеоурокам с подробным описанием и профессиональным сопровождением на [www.ohmybread.ru](http://www.ohmybread.ru)

## **Для каждой буханки нужна новая закваска?**

Нет! Закваска может жить у вас бесконечно долго, а подкармливая её и увеличивая объём, вы сможете испечь неограниченное число хлебов.

### **Что вам понадобится:**

- Электронные весы
- Банка с крышкой
- Резинка или маркер
- Термометр (желательно)
- Ржаная мука

### **Условия для выведения закваски:**

Комфортный диапазон температуры в помещении 26-35С, в идеале 28-30 С.

При температуре выше 35С выводить закваску не рекомендуется, так как могут погибнуть заквасочные микроорганизмы.

При более низких температурах закваска будет выводиться дольше и может не получиться с первого раза.

**Важно создать комфортные условия для закваски, но только в первые дни!** После выведения она будет жить в любой комнатной температуре или даже в холодильнике.

### **Как создать комфортные условия?**

Поставьте закваску повыше: обычно на верхних полках на кухне температура на 1–2 градуса выше, так как тепло поднимается вверх.

Можно поставить закваску рядом с батареей или на батарею, но обязательно нужно подложить толстое полотенце или деревянную доску между банкой и батареей, иначе температура будет слишком высокая.

Также можно поставить банку в духовку, включив режим «лампочка» или поставив рядом миску кипятка.

Могут выручить тёплые полы ;)

Вывести закваску по видеоурокам с подробным описанием и профессиональным сопровождением на [www.ohmybread.ru](http://www.ohmybread.ru)

Проявите смекалку и согрейте свою закваску: поддерживать тепло нужно только в первые дни, а после созревания готовая закваска будет отлично жить и в более прохладных условиях!

Итак, **рецепт**:

100 г ржаной муки и 125-150 г тёплой воды 30 С смешать и оставить бродить на 24-48 часов в тепле

Наблюдаем активное брожение, рост до максимума (пика) и как только закваска начинает опадать, кормим:

75 г из первого замеса + 100 г ржаной муки + 100-125 г тёплой воды. **Остатки выбросить** и выбрасывать, пока закваска не будет готова для выпечки.

Повторяем кормления примерно раз в 24 часа сразу после того, как закваска начинает опускаться.

Когда закваска начнёт созревать за 12 и менее часов, перейти на двухразовое кормление следующим образом:

50 г закваски  
100 г ржаной муки  
100 г воды

Как только закваска готова, переводим её в маленькую баночку и кормим:

20 г закваски  
40 г муки  
40 г воды

**Как понять, что закваска готова?**

**Закваска готова**, если она стабильно 2–3 раза подряд достигает пика за 6 - 8 часов при температуре 24-26 С и затем опадает или не опадает, но разглаживается её поверхность и она втягивается в центре. Внутри пористая структура «губки», увеличивается в объёме как минимум в 2 раза, **хорошо вкусно пахнет кислым**.

Вы справились! Поздравляю! Эту закваску можно использовать для выпечки!

Важно, чтобы перед постановкой опары, закваска набирала нужную кислотность для качественного и **нелипкого** ржаного хлеба. Попробуйте закваску: должна быть

Вывести закваску по видеоурокам с подробным описанием и профессиональным сопровождением на [www.ohmybread.ru](http://www.ohmybread.ru)

приятная кислинка во вкусе после созревания. Точно такая же приятная кислинка должна быть и у опары.

Ведём закваску при комнатной температуре: два кормления в день в пропорциях 1: 2: 2 с интервалом в 12 часов.

### **Примечание:**

Возможен момент замирания активности закваски: когда закваска **не растёт** совсем, или растёт менее активно, чем в предыдущие разы и **не опускается**.

В этом случае **ждём столько же времени, сколько прошло с момента предыдущего кормления**, но не более 24 часов!

Кормим и ждём, что закваска снова станет активно расти столько раз, сколько потребуется. Не волнуемся и не отчаиваемся: закваска становится кислой и патогенные микробы, которые активно бродили в первые дни, погибают, хорошие победили, но им нужно время, чтобы размножиться. Поддерживайте температуру и продолжайте кормить!

После того, как закваска выйдет из замирания и начнёт активно расти, не торопимся и кормим несколько раз по той же схеме.