

14. 12. 2014

od ziarenka do bochenka

czyli jaka mąka taki chleb



O czym dzisiaj w Klubie Zdrowia?

Pieczenie chleba to wyjątkowe doświadczenie. Czasami wydaje się, że jest to przedsięwzięcie na tyle trudne, że zarezerwowane tylko dla piekarni. Jednak wcale nie musi tak być. Na ostatnim spotkaniu Klubu Zdrowia w tym roku - będziemy uczyć się sztuki pieczenia chleba, powiemy także jak przygotować zakwas. Po wykładzie oczywiście posmakujemy różnych rodzajów pieczywa, które dla Państwa przygotowaliśmy. Odpowiemy sobie także na pytanie dlaczego warto piec chleb we własnym domu i jaki wpływ ma to na nasze zdrowie. Cieszymy się, że zdecydowaliście się zająć do nas. Mamy nadzieję, że spędzimy ten czas miło i smakowicie...

Chleb razowy

na drożdżach z ziarnami

Składniki:

30g drożdży, 2 łyżeczki soli, 2 szklanki ciepłej wody, 2 szklanki białej mąki, 2 szklanki razowej mąki (tu można pomieszać różne, np. orkiszowa, razowa, żytnia, owsiana) po 3 łyżki nasion (słonecznik, siemię, sezam...)

Wykonanie:

Drożdże pokruszyć i przysypać solą, zalać ciepłą wodą, zrobić rozczyn.

Połączyć mąki i nasiona ze sobą.

Połączyć rozczyn z mąką i wyrobić ciasto.

Odstawić na 1godz. w ciepłe miejsce, przykryć ściereczką.

Przełożyć do keksówki, wygładzić po wierzchu wodą, posypać ziarnami.

Wstawić do piekarnika na 15min. i ustawić temp. na 100C chlebek pięknie wyrośnie.

Podnieść temp. do 180C i piec ok. 60 min.

Chlebek annelud

na drożdżach z kaszą jęczmienną

Składniki:

1. 750 ml wody, 300 ml. surowej kaszy jęczmiennej, 200 ml. rodzynek,

150 ml. siemienia lnianego, 100 ml. otrąb

powyższe suche składniki wymieszać i zalać zagotowaną, gorącą wodą.

Odstawić na noc do napęcznienia.

2. następnego dnia:

400 ml ciepłej wody, 75 gram drożdży, 1 łyżka soli, 300 ml startych jabłek,
150 ml musu jabłkowego, 2 litry mąki razowej, 0,5 litra mąki pszennej (białej)
powyższe składniki połączyć ze sobą zaczynając od drożdży, soli i wody.

Wykonanie:

1. Połączyć wszystkie składniki z pkt.1 i 2 i odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę.
2. Po tym czasie jeszcze raz wyrabiamy ciasto i przekładamy do dwóch keksówek.
3. Ciasto wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy w temp. 180 – 200 stopni ok. 50 – 60 min. Jeżeli wierzch chlebków przypała się, to przykrywamy folią aluminiową.

UWAGA! Na degustację upiekliśmy ten chlebek na dużych, płaskich blachach posypując wierzch sezamem. Po upieczeniu pokroiliśmy go na niewielkie romby.

Estoński chleb

na zakwasie z kminkiem

Składniki:

1/2 szkl. zakwasu, 1 łyżka soli, 4 szkl. mąki żytniej, 1 szkl. mąki krupczatki,
3 szkl. mąki pszennej, 1 łyżka kminku (niemielonego), ok. 8 szkl. ciepłej wody

Wykonanie:

1. Zakwas rozrabiamy z solą i wodą.
2. Suche składniki mieszamy ze sobą.
3. Wszystko razem połączyć i odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce na min. 12 godzin.
4. Po tym czasie ciasto pięknie wyrasta. Przekładamy do wysmarowanych olejem dwóch keksówek. Pozostawiamy do wyrośnięcia jeszcze na ok. 2-3 godz.
5. Nagrzewamy piekarnik do 250stopni.
6. Gdy ciasto wyrośnie, smarujemy je po wierzchu wodą, wkładamy do nagrzanego piekarnika i zmniejszamy temp. do 180 stopni.
7. Pieczemy ok. 50 min.

Bułki grahamki

na drożdżach w wersji ziołowej i tradycyjnej

Składniki: (proporcje na ok 40 bułeczek)

5dkg drożdży, 2 łyżeczki soli, 2 łyżeczki cukru, 2 łyżki oliwy z oliwek, 3 szkl. ciepłej wody,
3 szkl. mąki białej, 6 szkl. mąki graham, 2-3 cebule, zioła prowansalskie, bazylia

Wykonanie:

1. Drożdże pokruszyć do miski, posypać solą i cukrem.
2. Ciepłą wodę wymieszać z oliwą, połączyć z drożdżami, tak aby się rozpuściły.
3. Suche składniki – mąkę, cebulę pokrojoną w kostkę i zioła wymieszać, połączyć z rozczyntem.
4. Zagnieść ręką ciasto i odstawić na ok.15 min. w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
5. Ciasto rozplaszczyc na grubość ok.1 cm. i wykrawać szklanką kawałki zawijając każdy do spodu tworząc okrągłe bułeczki. Odkładać na blaszkę do wyrośnięcia.
6. Piec w temp.180 - 200 C przez ok. 20 - 30 min.

UWAGA! w wersji tradycyjnej nie dodajemy cebuli, ziół a zamiast oliwy z oliwek – zwykłą oliwę.

Chleb bezglutenowy

na drożdżach z mąki mieszanej

Składniki:

12 g drożdży, 1 łyżka stołowa soli, 1 łyżka cukru, 600 ml lekko ciepłej wody, 2 szklanki mąki gryczanej, 1,5 szklanki mąki ryżowej, 1 szklanka mąki kukurydzianej, 1 szklanka mąki jaglanej, 2 łyżki siemienia lnianego, 2 średnie ugotowane ziemniaki

Wykonanie:

1. Z pierwszych czterech składników zrobić zaczyn.
2. Suche składniki dokładnie wymieszać a następnie dodać zaczyn i rozgniecione ziemniaki.
3. Wszystko dokładnie zagnieść do uzyskania gładkiej masy i przykryć kuchennym ręcznikiem.
4. Pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na 1 godzinę do podwojenia objętości.
5. Wyrośnięte ciasto umieścić w formie uprzednio wyłożonej papierem i posmarowanej olejem. Ciasto w blaszce odstawić do wyrośnięcia .
6. Piekarnik rozgrzać do temperatury 160 stopni i wstawić chleb do pieczenia na 55 minut w temp. 170 stopni. Jeżeli chleb za szybko się rumieni położyć na wierzch folię aluminiową.
7. Po wyłączeniu piekarnika należy pozostawić tam chleb jeszcze na 15 minut.

Zakwas

z mąki razowej

Składniki:

porcja mąki razowej (pszenna lub żytnia lub wymieszane pół na pół), porcja wody

Wykonanie:

1. Wieczorem połączyć wodę z mąką razową, tak aby uzyskać konsystencję ciasta naleśnikowego. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce.
 2. Następnego wieczora „dokarmić” zakwas dodając 2 – 3 łyżki mąki i tyle samo wody. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce.
- Postępujemy tak przez kolejne 2 dni, mieszając zakwas między każdym dokarmianiem nie więcej jak 1 – 2 razy.

Zwykle zakwas jest gotowy po 4 – 5 dniach. Optymalna temperatura do jego rozwoju to 25 – 30 stopni. Jeśli ma dobre warunki to już po pierwszej dobie widać bąbelki i lekko kwaśnawy zapach. Kolor zakwasu może być różny – od jasnobieżowego po brązowy /zależy od rodzaju użytej mąki i „wieku” ciasta/.

Zakwas

ze starego chleba

Składniki:

kawałek chleba upieczonego na zakwasie, ciepła woda

Wykonanie:

Zalać wodą chleb i rozdrobnić go. Dodać troszkę mąki razowej. Wszystko ma mieć konsystencję gęstego jogurtu. Przykryć ściereczką i odstawić na 24 godz. w ciepłe miejsce. Po tym czasie zakwas jest gotowy.

Coś dla ducha

Kilka fragmentów ze Słowa Bożego:

„Czemu macie płacić pieniędzmi za to, co nie jest chlebem,
dawać ciężko zdobyty zarobek za to, co nie syci?”

Księga Izajasza 55:2

„Ja jestem chlebem żywota. Kto do mnie przychodzi, nigdy łaknąć nie będzie,
a kto wierzy we mnie, nigdy pragnąć nie będzie.”

Ewangelia św. Jana 6:35

Pan Jezus mówi tu, że tylko życie z nim będzie życiem pełnym satysfakcji.

I tak jak troszczymy się o to życie fizyczne i dostarczamy mu właściwego pokarmu

Pan Jezus chce, abyśmy troszczyli się o życie duchowe, dostarczając również właściwego pokarmu,
a jako chrześcijanie wiemy, że najlepszym pokarmem jest Słowo Boże. A więc czytamy...

Skorzystaj z biblioteki Klubu Zdrowia !!!

W naszej bibliotece w dziale Zdrowie znajdziecie państwo ciekawe książki o tematyce zdrowotnej,
poradniki lecznicze oraz przepisy kulinarne. Polecamy również inne działy takie jak:

Rodzina i wychowanie, Historia i nauka, Duchowość.

Biblioteka (czytelnia) czynna jest w każdy czwartek w godz. 14:00 – 17:00

W czasie godzin otwarcia biblioteki zapraszamy na bezpłatne programy:

czytanie Biblii – godz. 14.00

gimnastyka ogólna – godz. 16.00

Zapraszamy na wspólne marsze z kijkami!!!

Klub Zdrowia to nie tylko spotkania o tematyce zdrowotnej i pyszne degustacje.

To także aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. A zatem zapraszamy wszystkich chętnych

na cotygodniowe bezpłatne marsze z kijkami czyli Nordic Walking !!!

W każdą niedzielę o godz. 9.00 zbieramy się przy wejściu na kąpielisko "Głębokie".

Zapewniamy wspaniały czas, dobrą atmosferę i świetny humor. Jeśli nie masz kijków –
pożyczymy Ci je, jeśli nigdy nie chodziłeś z kijkami – nauczymy Cię, to naprawdę nic trudnego!!! 😊