HRAMBNIK

hranljivi polnovredni kruh s semeni in potrjenim ourspace certifikatom odličnosti

kruh bomo delali v dveh korakih s posrednim zamesom. prva faza bo priprava redkega predtesta, kjer je ideja ta, da bo relativno visok delež vode pospešil množenje kvasovk in bakterij (hitrejše gibanje celic), obenem se bodo na pasiven način tvorile glutenske vezi (voda veže beljakovini glutenin in gliadin v gluten, ki poskrbi za elastičnost testa), kar pomeni, da testa ne bo potrebno izdatno mesiti.

uporabili bomo minimalno količino svežega kvasa, s čimer bomo dali prostor za razvoj bakterijam, ki se hranijo z istimi sladkorji kot kvasovke, le da potrebujejo več časa za razmnoževanje in predelavo snovi. bakterije so pomembne pri zorenju testa zaradi tvorbe mlečnih in ocetnih kislin, ki znatno vplivajo na vonj in okus kruha. Za to potrebujejo najmanj štiri do pet ur, tako da bomo predtesto nastavili, pokrili in pustili stati čez noč na sobni temperaturi, približno osem ur.

šele v drugem koraku bomo testo gostili, solili in dodali nekoliko večjo količino kvasa, skupaj s semeni.

sestavine so odmerjene za večji družinski hlebec, ki bo ob primerni hrambi zdržal sočen in okusen pet do sedem dni (za to poskrbijo gosta struktura hlebca, napiti pentosani ržene moke – pentosani so vrsta ogljikovih hidratov, ki lahko vsrkajo do petnajstkrat toliko tekočine, kolikor je teža molekule - in vlaknine polnovredne moke, ki počasi vpijajo in prav tako počasi oddajajo vlago).

Potrebne sestavine za predtesto:

50 dag polnovredne ržene moke (po možnosti ekološke)

5 dcl hladne vode

ščepec svežega kvasa (res ščepec)

košček kvasa raztopimo v hladni vodi, ki jo primešamo odmerjeni polnovredni rženi moki. Dobro premešamo, da se moka napoji tekočine in ni nikjer ne grudic ne suhih ostankov, nato posodo ali lonec pokrijemo (lahko s pokrovom, lahko z namočeno kuhinjsko krpo) in pustimo stati čez noč (oziroma osem do dvanajst ur) na sobni temperaturi.

Za gostitev testa potrebujemo:

50 dag polnovredne pšenične moke (po možnosti ekološke)

2,5 dcl hladne vode

5 g svežega kvasa

15 do 20 g grobe ali zmlete morske soli (odvisno od našega okusa)

30 dag različnih semen (lanena, sončnična, sezamova, bučna semena)

pest ostre pšenične moke za oblikovanje testa in posip

v odmerjeni količini vode raztopimo kvas in sol in vse skupaj prilijemo zorjenemu predtestu (le to mora biti nekoliko napihnjeno in mehurjasto, kar je znak, da so kvasovke in bakterije aktivne in teče proces fermentacije in zorenja). dodamo polnovredno pšenično moko in semena po našem izboru in trenutni razpoložljivosti, ter vse skupaj dobro premešamo. Pokrijemo in pustimo stati dvajset minut, nato postopek hitrega premešanja oziroma še lepše prelaganja testa ponovimo in nato še enkrat ponovimo postopek. s prelaganjem bomo pospešili tvorbo elastičnih glutenskih vezi, z vmesnimi postanki pa omogočili samorazgradnjo celic moke (princip autolize, kjer bodo encimi delali svoje brez naše aktivnosti). testo ves čas držimo pod pokrovom oziroma krpo, da se povrhnjica ne zaskorji.

Po treh zaporednih telovadbah testo prestavimo v posodo z zatesnjenim pokrovom in ga postavimo v hladilnik, kjer bo pri nižji temperaturi zorel čez noč ali še dlje (od 8 do 24 ur). z nižjo temperaturo bomo upočasnili proces fermentacije, obenem se bodo pri nižji temperaturi lažje razvijale tako blažje mlečne kisline kot ostrejše ocetne kisline, ki bodo testo dodatno ojačale in mu dale še bolj aromatično noto.

testo po poljubnem času vzamemo iz hladilnika (lahko poskusimo tudi z zorenjem na sobni temperaturi, raziskovanje dobrodošlo in zaželjeno). Preložimo ga na pomokano delovno površino, ga na hitrico prepognemo, da izpustimo postane pline in pustimo stati približno pol ure, da se nekoliko segreje. Oblikujemo ga v hlebček in to tako, da ga po celotnem zunanjem obodu z roko prelagamo proti sredini. Testo blago pomokamo in ga preložimo na pomokan pekač z zgornjo stranjo navzdol (ta je zaradi prepogibanja nekoliko »grša« od spodnje strani). še enkrat blago pomokamo povrhnjico, nato ga z roko blago masiramo in pritiskamo navzdol, da se nekoliko razleze po pekaču. tako bodo dobili nižji hlebec, ki ga bo lepše prijeti v roke in zaradi gostejše sredice lažje rezati. Testo pokrijemo in ga pustimo vzhajati uro do uro in pol.

vmes segrejemo pečico na 240 oC. vzhajano testo s pekačem vred položimo na spodnji nivo pečice (simulacija krušne peči), dno prelijemo s šilcem vode (parna kopel bo naredila bolj hrustljavo in okusno skorjico) in takoj zapremo. prvih 6 minut pečemo na dani temperaturi, nato le to spustimo na 220 oC in pečemo 40 do 45 minut, odvisno od debeline hlebca in dejanske moči pečice. Kruh po potrebi proti koncu obrnemo, da se enakomerneje zapeče. na koncu ga vzamemo iz pečice in preložimo na zračno površino, kjer naj se ohlaja vsaj dve uri.

kruh ponudimo po sistemu FIFO – kdor prvi pride, prvi melje. dober tek. klemen košir. *

**knjiga o kruhu bo v samozaložbi izšla oktobra. Več o knjigi in avtorju si ogledate na spletni strani www.naturscek.si*