



# Zakwas na chleb - prosty sposób na zdrowe pieczywo!

data aktualizacji: 2023.05.30



**Odkryj, jak łatwo i szybko przygotować własny zakwas na chleb, który sprawi, że Twoje pieczywo będzie zdrowe i smaczne. W tym artykule dowiesz się, jakie korzyści ma stosowanie zakwasu na chleb, jak go przygotować oraz jakie są najpopularniejsze rodzaje zakwasów.**

W dzisiejszych czasach coraz więcej osób zwraca uwagę na zdrową żywność. Chcemy jeść produkty, które nie tylko smakują dobrze, ale również wpływają pozytywnie na nasze zdrowie. Jednym z takich produktów jest chleb. Niestety, większość dostępnych na rynku chlebów nie spełnia naszych wymagań. Często są one pełne konserwantów, sztucznych barwników i polepszaczy smaku. Jednym ze sposobów na zdrowe pieczywo jest przygotowanie własnego zakwasu na chleb.

## Czym jest zakwas na chleb?

Zakwas na chleb to mieszanina mąki i wody, w której rozwijają się naturalne bakterie i drożdże. Te drobnoustroje fermentują skrobię i cukry w mące, co powoduje powstanie kwasu mlekowego i octowego. Dzięki temu ciasto staje się elastyczne i puszyste, a chleb zyskuje lepszy smak i zapach.

# Korzyści stosowania zakwasu na chleb

Stosowanie zakwasu na chleb ma wiele korzyści. Przede wszystkim, dzięki temu, że pieczywo jest wytwarzane w naturalny sposób, nie ma w nim żadnych sztucznych dodatków. Ponadto, zakwas na chleb pomaga w trawieniu i wchłanianiu składników odżywczych z chleba, dzięki czemu jest on lepiej przyswajalny przez organizm. W końcu, chleb wypiekany na zakwasie jest dłużej świeży i ma dłuższą datę przydatności do spożycia.

## Jak przygotować zakwas na chleb?

Przygotowanie zakwasu na chleb jest bardzo proste. Wymaga jedynie czasu i cierpliwości. Poniżej przedstawiamy krok po kroku, jak przygotować własny zakwas na chleb.

Składniki:

Do przygotowania zakwasu na chleb potrzebujemy:

- 100 g mąki żytniej razowej
- 100 ml letniej wody

### Przygotowanie

Wszystkie składniki mieszamy w misce, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 24 godziny. Po tym czasie powinniśmy zauważyć, że powstały bąbelki i zapach kwasu stał się kwaśny. To oznacza, że nasz zakwas jest gotowy.

### Karmienie zakwasu

Zakwas na chleb to żywe kultury bakterii i drożdży, które potrzebują pożywienia. Dlatego, aby zachować je w dobrej kondycji, musimy regularnie karmić nasz zakwas. Co kilka dni (najlepiej raz na 3-4 dni), do miski z zakwasem dodajemy 50 g mąki żytniej razowej i 50 ml letniej wody. Wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy na kolejne 24 godziny.

### Gotowość do użycia

Zakwas <https://mojemusli.pl/blog/co-to-jest-zakwas-i-jak-zrobic-chleb-na-zakwasie/> jest gotowy do użycia, gdy ma intensywny zapach i dobrze się napowietrza. Jeśli chcemy wypiec chleb, który będzie smaczny i puszysty, musimy użyć zakwasu, który już wcześniej dobrze się rozwijał i był karmiony.

## Rodzaje zakwasów na chleb

Istnieją różne rodzaje zakwasów na chleb, które różnią się od siebie składem oraz czasem fermentacji. Poniżej przedstawiamy najpopularniejsze rodzaje zakwasów na chleb:

**Zakwas żytni** - jest to najpopularniejszy rodzaj zakwasu na chleb. Wymaga dłuższego czasu fermentacji (ok. 5-7 dni) i jest wytwarzany z mąki żytniej. Chleb wypiekany na takim zakwasie ma intensywny smak i aromat.

**Zakwas pszenny** - ten rodzaj zakwasu jest wytwarzany z mąki pszennej. Fermentacja trwa ok. 3-4 dni. Chleb wypiekany na takim zakwasie ma delikatniejszy smak i jest bardziej puszysty.

**Zakwas ziemniaczany** - jest to zakwas, który powstaje z gotowanych ziemniaków. Jest łatwiejszy w

przygotowaniu, ale jego fermentacja trwa ok. 2-3 dni. Chleb wypiekany na takim zakwasie jest delikatny i ma łagodny smak.

## Podsumowanie

Przygotowanie własnego zakwasu na chleb jest bardzo proste i wymaga jedynie czasu i cierpliwości. Stosowanie zakwasu na chleb ma wiele korzyści dla naszego zdrowia i pozwala nam cieszyć się smakiem pysznego, naturalnego pieczywa. Istnieją różne rodzaje zakwasów na chleb, które możemy wykorzystać w zależności od naszych preferencji smakowych.

Dlatego też, jeśli jeszcze nie próbowałeś przygotować własnego zakwasu na chleb, to zachęcamy Cię do tego. Spróbuj, przekonaj się, jakie to proste i jak pyszny jest chleb wypiekany na naturalnym zakwasie.

*Artykuł sponsorowany.*

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/71073-zakwas-na-chleb-prosty-sposob-na-zdrowe-pieczywo>