



Szkoła Podstawowa nr 24 STO



PAMIĄTKOWA KSIĘGA KUCHARSKA

ŚWIĘTO CHLEBA



ROK SZKOLNY 2014/2015



WSTĘP

W poniedziałkowy poranek, 20 października 2014 roku w szkolnej stołówce zostały zaprezentowane chlebowe arcydzieła domowego wypieku. Aromatycznie pachnące, świeżutkie i pulchne chleby: na zakwasie, ze słonecznikiem, z siemieniem lnianym, wieloziarniste, pszenno-żytnie, razowe, ze śliwkami, z orzechami i miodem, a nawet „zdrowy włodarkowy”. Do konkursu zgłoszono 35 chlebów, które jury ze smakiem degustowało. Biorąc pod uwagę konkursowe kryteria, przyznano następujące miejsca:

I miejsce – Adrian Raczyński z kl. 1c za „Tradycyjny chleb razowy i chleb razowy ze śliwką”,

I miejsce – Piotrek Włodarkiewicz z kl. 3a za „Chleb zdrowy włodarkowy”,

II miejsce – Julia Wójcik z kl. 1b za „Chleb pszenno-żytni na zakwasie”,

III miejsce – Marta Kowalak z kl. 2a za „Chleb Martusi”.

Ponadto wyróżnienia otrzymali następujący uczniowie i uczennice:

Marlena Książkiewicz z kl. 2b za „Chleb na zakwasie z ziarnami”,

Bartek Ciborowski z kl. 2b za „Chleb z ziarnami”,

Seweryn Łukaszczyk z kl. 0 za „Chleb z siemieniem lnianym”,

Sergiusz Łukaszczyk z kl. 0 za „Chleb ze słonecznikiem”,

Maja Kończak z kl. 3b za „Chleb domowy wieloziarnisty”.

Szczególne podziękowania i uznanie należą się również pozostałym uczestnikom konkursu, którzy w gronie rodzinnym podtrzymują piękną polską tradycję domowego wypieku chleba. Z dumą oznajmiamy, iż są to następujący uczniowie i uczennice: Dominika Kowalska z kl. 1a, Antek Żyłkowski z kl. 1c, Lena Załuska z kl. 2a, Agnieszka Lewandowska z kl. 1c, Wojtek Lewandowski z kl. 3a, Michał Białek z kl. 0, Zuzia Rozen z kl. 1a, Antek Jaśkowiak z kl. 1c, Zuza Lejwoda-Borucka z kl. 1b, Gabrysia Kocjan z kl. 2b, Mateusz Olczyk z kl. 1c, Szymon Koziół z kl. 2b, Adrian Kazerooni z kl. 3a, Maja Kucharczyk z kl. 1a, Zosia Maciołek z kl. 2b, Witek Zakrzewski z kl. 2a, Alicja Wójcik z kl. 1b, Patryk O'Connor z kl. 1b, Kalina Iwanienko z kl. 1b, Hania Hordyńska z kl. 3a, Franek Hordyński z kl. 1c, Amelka Radzewicz z kl. 1b, Gaja Gadomska z kl. 0, Krzyś Sulik z kl. 1c, Adam Sulik z kl. 3a.

I miejsce

Adrian Raczyński

TRADYCYJNY CHLEB RAZOWY I CHLEB RAZOWY ZE ŚLIWKĄ **CHLEB TRADYCYJNY RAZOWY**

Składniki:

- 0,5 litra wody
- 0,25 kg mąki pszennej razowej
- 0,25 kg mąki żytniej razowej
- garść płatków owsianych
- garść siemienia lnianego
- garść pestek słonecznika
- 2 małe łyżeczki soli
- zakwas



Przygotowanie:

Wszystkie składniki należy dokładnie wymieszać.



CHLEB TRADYCYJNY RAZOWY ZE ŚLIWKĄ

Składniki:

Do części chleba należy dodać:

- garść suszonych śliwek
- łyżeczkę mielonego kminku
- łyżeczkę miodu gryczanego

Przygotowanie:

Wyrobione ciasto należy wyłożyć do wysmarowanej masłem brytfanki i pozostawić na kilka godzin do wyrośnięcia. Następnie posmarować chleb olejem i piec 1 godzinę w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C.



I miejsce

Piotrek Włodarkiewicz

CHLEB ZDROWY WŁODARKOWY

Składniki:

- 300 g mąki pszennej
- 250 g mąki żytniej
- ½ szklanki pestek słonecznika
- ½ szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki siemienia lnianego
- ½ szklanki płatków żytnich
- ½ łyżeczki soli



Kombinacja mąk może być różna, ale zawsze musi być 250 g mąki żytniej. Reszta może być orkiszowa, kukurydziana, gryczana, pszenna itp.

Przygotowanie:

Suche składniki wymieszać w dużej misce. Zakwas rozpuścić w 3 szklankach letniej wody. Wymieszać wszystko razem. Zostawić na 8 - 12 godzin do wyrośnięcia. Formę do chleba wysmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Odłożyć do słoiczka 3 łyżki masy chlebowej – będzie to zakwas na następny chleb. Należy go przechowywać w lodówce. Ciasto włożyć do foremki. Zwilżyć wodą i uklepać na wierzchu mokrą ręką. Posypać słonecznikowymi pestkami. Piec w temperaturze 165°C przez 1 godzinę i 30 minut.



II miejsce

Julia Wójcik

CHLEB PSZENNO - ŻYTNIA NA ZAKWASIE

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki żytniej
- 1 kg mąki pszennej
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1/2 szklanki pestek dyni
- 3/4 szklanki płatków owsianych
- 3/4 szklanki otrąb pszennych lub żytnich
- 1/2 l zimnej wody
- 1/2 l wody gazowanej + 1/2 szklanki
- 3 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki cukru
- zakwas



Przygotowanie:

Wszystkie składniki wsypujemy do miski i wyrabiamy ciasto (musimy dobrze wymieszać). Odstawiamy w ciepłe miejsce na 3 godziny. Po 3 godzinach odkładamy trochę ciasta (na zakwas) na następny chleb do słoika. Zakręcamy słoik i wstawiamy do lodówki (może stać 2 tygodnie). Resztę ciasta przekładamy do dwóch foremek wysmarowanych olejem i posypanych tartą bułką lub wyłożonych papierem do pieczenia. Odstawiamy na 10 godzin w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Pieczemy w nagrzanym piekarniku około 180 °C z termoobiegiem przez około 1 godzinę i 7 minut. Po 30 minutach chleb przykrywamy papierem, żeby się za bardzo nie spiekł z wierzchu. Po wyjęciu chleba smarujemy go wodą po 5 minutach wyjmujemy z foremek. Można dodać mąkę orkiszową lub tylko pszenną albo więcej żytniej niż pszennej. Można też zrobić chleb bez ziaren, a w to miejsce wsypać płatki. Chodzi o zachowanie proporcji.



wyróżnienie

Marlena Książkiewicz

CHLEB NA ZAKWASIE Z ZIARNAMI

Składniki:

Przepis na 2 brytfanki

- kilogram mąki (może być żytnia, pszenna, dowolna)
- 5 szklanek ciepłej, przegotowanej wody
- 2 łyżeczki cukru
- 3 łyżeczki soli
- zakwas (musi oczywiście być wcześniej przygotowany)
- około 1 szklanki nasion – słonecznik, dynia (co kto lubi)
- 1 szklanka siemienia lnianego
- 1 szklanka otrębów
- 1 szklanka płatków owsianych



Przygotowanie:

W misce mieszamy mąkę z wodą, zakwasem, solą i cukrem. Brytfanki natłuszczamy, posypujemy mąką – żeby łatwiej ciasto odchodziło. Wykładamy ciasto, mokrą ręką (zamoczoną w zimnej wodzie) formujemy i wygładzamy. Przykrywamy ściereczką. Brytfanki muszą stać w ciepłym miejscu przez około 12 godzin. Po wyrośnięciu wierzch ciasta smarujemy olejem i wkładamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy 70 - 75 minut w temperaturze 170 - 175 °C. Po upieczeniu chleb trzeba wyjąć i pozwolić mu odpocząć.



wyróżnienie

Bartek Ciborowski

CHLEB Z ZIARNAMI

Składniki:

- 500 g mąki pszennej krupczatki (typ 450)
- 5 g drożdży
- 0,5 l wody
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 3 łyżki słonecznika
- 2 łyżki sezamu
- 1 łyżka pestek dyni
- 0,5 szklanki otrąb



Przygotowanie:

KROK 1

Do szklanki włożyć drożdże i zasypać je 2 łyżeczkami cukru. Wymieszać je i odstawić, aż będą płynne. Odmierzyć 500 g mąki krupczatki i wsypać do miski. Dodać też wszystkie ziarna i sól.

KROK 2

Do miski, w której są suche składniki, wlać drożdże i wodę. Wszystkie składniki wymieszać. Wymieszane ciasto przykryć ściereczką i odstawić na 1 godzinę, aby wyrosło.

KROK 3

Ciasto powinno podwoić swoją objętość, a przynajmniej znacznie ją zwiększyć.

KROK 4

Przełożyć do foremki i odstawić jeszcze do podrośnięcia przez 10 minut. Następnie wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C na 1,5 godziny. Po włożeniu lekko spryskać chlebek wodą. Po skończeniu pieczenia wyjąć i wystudzić. Dopiero wtedy kroić.

wyróżnienie

Seweryn Łukaszczyk

CHLEB Z SIEMIENIEM LNIANYM

Składniki:

- mąka pszenna
- mąka żytnia
- łamane ziarna zbóż (pszenica, żyto, owies)
- drożdże
- sól, cukier – 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- siemię lniane – 7 łyżek

Przygotowanie:

Chleb był pieczony w automacie (program 1,5 h).



wyróżnienie

Sergiusz Łukaszczyk

CHLEB ZE SŁONECZNIKIEM

Składniki:

- mąka pszenna typ 750
- mąka żytnia typ 720
- sól – 1 łyżeczka
- drożdże
- bazylija, oregano ½ łyżeczka
- syrop z pędów sosny ½ łyżeczki
- słonecznik łuskany – 5 łyżek

Przygotowanie:

Chleb był pieczony w automacie (program 1,5 h).



wyróżnienie

Maja Kończak

CHLEB DOMOWY WIELOZIARNISTY

Składniki:

- 500 g mąki pszennej typ 650 lub 100 g zmielonego ziarna i 400 g mąki
- 40 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 1 MT pestek dyni
- 1 MT siemienia lnianego
- 1 MT pestek słonecznika
- 1 MT płatków owsianych
- 1 MT otrąb (mieszanka np. pszennych, żytnich, orkiszowych)
- 2 łyżeczki soli
- 450 g ciepłej wody

Przygotowanie:

Składniki włożyć w podanej kolejności. Wyrobić: czas 3 minuty, zamknięte naczynie. Po wyrobieniu przenieść do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 1 godzinę w temperaturze 200°C , pozycja góra - dół.



Dominika Kowalska

SZYBKI CHLEB PSZENNO-RAZOWY

Składniki:

Składniki na 1 bochenek:

- 400 g mąki pszennej chlebowej
- 125 g mąki pszennej razowej lub żytniej (jasnej lub razowej)
- 2 łyżeczki soli
- 25 g masła, w temperaturze pokojowej
- 250 ml ciepłej wody (30 - 38°C)
- 175 g surowych ziemniaków, umytych i nieobranech (startych na tarce na papkę, jak na placki)
- 2 łyżki octu balsamicznego lub słodowego
- 5 łyżeczek drożdży suchych (20 g) lub 40 g drożdży świeżych



Przygotowanie:

Do większego naczynia wsypać mąki, suche drożdże* i sól. Dodać masło i wyrobić lekko między palcami. W drugim naczyniu wymieszać ciepłą wodę, starte ziemniaki, ocet - dodać do suchych składników i wyrobić klejące ciasto, dodając trochę więcej wody, jeśli ciasto wydawać się będzie zbyt suche. Odłożyć przykryte na 10 minut. Po tym czasie lekko naoliwić dłonie i stolnicę, ponownie wyrobić i zagnieść ciasto. Odłożyć przykryte na 10 minut. Ponownie wyrobić i ponownie odłożyć pod przykryciem na 10 minut. Po tym czasie uformować bochenek, przełożyć do oprószonego mąką kosza do wyrastania, łączeniami ku górze. Przykryć lnianym ręcznikiem i odłożyć w ciepłe miejsce do zwiększenia objętości o połowę, na około 20 - 30 minut. Po tym czasie przełożyć na rozgrzany kamień lub blachę, szybko naciąć i piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 220°C, z parą** przez około 40 - 50 minut. Wystudzić na kratce.

* świeże drożdże najpierw dodać do ciepłej wody i rozpuścić;

** na dolną półkę w piekarniku należy położyć żaroodporne naczynie z gorącą wodą.

Antek Żyłkowski

CHLEB BABCI ELI

Składniki:

- 500 g mąki 3 zboża (żytnia, pszenna, orkiszowa w równych proporcjach)
- pół opakowania zakwasu w proszku
- 1 torebka drożdży suszonych
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka miodu
- 600 ml wody



Przygotowanie:

Suche składniki wymieszać. Dodawać stopniowo letnią wodę do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Następnie dodać 1 łyżkę nasion słonecznika, 1 łyżkę siemienia lnianego (złocistego), 1 łyżeczkę czarnuszki. Całość wymieszać. Odstawić pod przykryciem do wyrośnięcia – podwojenia objętości. Wstawić do nagrzanego piekarnika o temperaturze 200°C. Piec około 50 minut. Sprawdzić patyczkiem czy chleb jest upieczony. Wyjąć na kratkę.



Lena Załuska

CHLEB DOMOWY

Składniki:

- 200 g mąki pszennej
- 300 g mąki gryczanej
- 250 g mąki żytniej
- pół szklanki łuskanego słonecznika
- pół szklanki siemienia lnianego
- pół szklanki płatków owsianych
- 2 łyżeczki soli
- 3 łyżki zakwasu



Przygotowanie:

Suche składniki wymieszać, a zakwas rozpuścić w 3 szklankach letniej wody. Połączyć całość, wymieszać łyżką i odstawić na minimum 6 - 12 godzin (konsystencja powinna być lekko płynna). Gdy ciasto wyrośnie przed przełożeniem do formy do pieczenia, należy odłożyć 3 łyżki zakwasu do słoiczka (przechowywać w lodówce do 2 tygodni). Wierzch chleba w foremce posypać ulubionymi ziarenkami (słonecznika, pestek dyni, czarnuszki, soli gruboziarnistej, itp.). Piec ciasto w temperaturze 175°C około 1godzinę i 30 minut.



Agnieszka Lewandowska

CHLEB Z ORZECHAMI I MIODEM

Składniki:

- po ¼ szklanki: sezamu, siemienia lnianego, płatków owsianych, otrąb pszennych
- ½ szklanki pokruszonych orzechów włoskich
- 0,5 kg + 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mąki żytniej
- 1 łyżka stołowa soli
- 1 łyżka cukru
- 5 łyżek miodu (jak gęsty rozpuścić w wodzie)
- 3,5 szklanek wody
- zakwas



Przygotowanie:

Rozrobić wszystko na gęstą masę. Odłożyć 3 łyżki zakwasu na kolejny chleb. Zostawić do wyrośnięcia w formie nasmarowanej olejem na cały dzień lub noc (około 8 godzin, aż wypełni całą formę), pod przykryciem (folia spożywcza + ściereczka, żeby było ciepło). Po wyrośnięciu można ozdobić według życzenia makiem, sezamem, orzechami itp. Piec w temperaturze 180 - 190°C przez 1 godzinę i 10 minut. Jeśli nie zrumienił się z wierzchu, można pod koniec pieczenia posmarować olejem. Zakwas przechowywać w lodówce w naczyniu przykrytym folią spożywczą z gumką przez maksymalnie 7 dni, np. w słoiku po dżemie. Chleb przechowywać w wilgotnej ściereczce.



Wojtek Lewandowski

CHLEB ZE SŁONECZNIKIEM I DYNIA

Składniki:

- po 1/4 szklanki: sezamu, siemienia lnianego, płatków owsianych, otrąb pszennych
- po 1/2 szklanki łuskanego słonecznika i pestek z dyni
- 0,5 kg + 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mąki żytniej
- 1 łyżka stołowa soli
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka miodu (jak gęsty rozpuścić w wodzie)
- 3,5 szklanek wody
- zakwas



Przygotowanie:

Rozrobić wszystko na gęstą masę. Odłożyć 3 łyżki zakwasu na kolejny chleb. Zostawić do wyrośnięcia w formie nasmarowanej olejem na cały dzień lub noc (około 8 godzin, aż wypełni całą formę), pod przykryciem (folia spożywcza + ściereczka, żeby było ciepło). Po wyrośnięciu można ozdobić według życzenia makiem, sezamem, orzechami itp. Piec w temperaturze 180 - 190 °C przez 1 godzinę i 10 minut. Jeśli nie zrumienił się z wierzchu, można pod koniec pieczenia posmarować olejem. Zakwas przechowywać w lodówce w naczyniu przykrytym folią spożywczą z gumką przez maksymalnie 7 dni, np. w słoiku po dżemie. Chleb przechowywać w wilgotnej ściereczce.



Michał Białek

CHLEB NA ZAKWASIE WEDŁUG PRZEPISU BABCI DANUSI

Składniki:

Zakwas przygotować 2 - 3 dni wcześniej:

3 łyżki mąki żytniej rozmieszać ze szklanką przegotowanej i ochłodzonej wody. Odczekać, aż zacznie widocznie rosnąć. Do zaczynu dodać pół kg mąki żytniej i około 1 litra wody ciepłej, wymieszać i zostawić na dobę. Do zakwasu w dniu pieczenia chleba dodać:



- 1 kg mąki pszennej 650
- 1 szklankę mąki razowej
- 1 szklankę mąki pełnoziarnistej
- 1 szklankę mąki gryczanej
- 3 łyżeczki soli
- 1l maślanki lub serwatki
- 3 łyżki oleju

Następne dodać składniki, które wzmacniają wartość chleba:

- ½ szklanki siemienia lnianego
- ½ szklanki otrębów owsianych lub jęczmiennych i orkiszowych
- 2 – 3 łyżki stołowe ziarna słonecznika i dyni
- garść suszonych owoców (np. śliwek, jabłek)

Przygotowanie:

Wszystko dobrze wymieszać i wyrobić. Po dobrym wyrobieniu ciasto przełożyć do blaszek i wygładzić ręką umoczoną w wodzie. Ciasto musi wyrosnąć do prawie pełnych blaszek. Wtedy wierzch posmarować roztrzepanym jajkiem (będzie się ładnie rumienić) i posypać suchym makiem, sezamem, czarnuszką. Wstawić do zimnego już pieca. Piec w temperaturze 170°C przez godzinę i 15 minut.



Zuzia Rozen

CHLEB ŻYTNI RAZOWY Z NASIONAMI SZALWII HISZPAŃSKIEJ

Składniki:

- 500 g mąki żytniej
- 100 nasion chia
- 250 g maślanki
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka oleju
- łyżeczka cukru
- 40 g drożdży
- 150 g wody ciepłej (około 37 °C)



Przygotowanie:

Zrobić zaczyn z drożdży, cukru i wody. Zostawić na 15 minut do podrośnięcia. Dodać resztę składników, wyrobić ciasto, przełożyć do foremki. Zostawić do wyrośnięcia na około 40 minut w ciepłym miejscu. Piec około 60 minut w temperaturze 200°C.



Antek Jaśkowiak

CHLEB GRYCZANO-ŻYTNIA A LNEM I DYNIA

Składniki:

- 400 g maki gryczanej
- 100 g maki żytniej
- 100 g siemienia lnianego
- 100 g płatków owsianych
- 100 g pestek dyni łuskanych
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka octu balsamicznego
- łyżeczka cukru
- 50 g drożdży
- 500 - 600 l wody cieplej (około 37 °C)



Przygotowanie:

Zrobić zaczyn z drożdży, cukru, wody. Zostawić na 15 minut do podrośnięcia. Dodać resztę składników, wyrobić ciasto, przełożyć do foremki. Zostawić do wyrośnięcia na około 40 minut w ciepłym miejscu. Piec około 60 minut w temperaturze 180 - 190°C.



Gabrysia Kocjan

CHLEBEK „SAMO ZDROWIE”

Składniki :

- 0,5 kg mąki pszennej
- 0,5 szklanki słonecznika łuskanego
- 0,5 szklanki siemienia lnianego
- 0,5 szklanki płatków owsianych
- 0,5 szklanki otrąb pszennych
- 1 łyżeczka cukru
- 3/4 łyżki soli
- 0,5 – 0,75 litra letniej wody
- 4 dkg świeżych drożdży
- 1 jajko (do posmarowania)



Przygotowanie:

Słonecznik, siemię, płatki, otręby, cukier, sól wsypać do miski . Dodać pokruszone drożdże, zalać letnią wodą i wymieszać. Odczekać około 3 minut, aż drożdże całkowicie się rozpuszczą. Następnie stopniowo dodawać mąkę energicznie mieszając łyżką. Jeśli ciasto wydaje nam się za gęste można dodać jeszcze odrobinę wody. Tak przygotowane ciasto wyłożyć do wysmarowanej tłuszczem keksówki i wierzch wyrównać zwilżoną dłonią. Następnie posmarować roztrzepanym jajkiem (najlepiej robi się to łyżką) i posypać np. otrębami, sezamem lub tak jak ja siemieniem. Odstawić na około 10 minut, aby ciasto odrobinę wyrosło. Piec w temperaturze 190°C przez 1 godzinę.



Mateusz Olczyk

FAJNY CHLEB

Składniki:

- woda 540 ml (500 - 600 ml). Nie wlewaj od razu całej wody, ponieważ nie wiadomo do końca ile jej się zużyje. Woda może być przegotowana lub mineralna, zimna lub letnia. Prosto z kranu lub gazowana.
- mąka pełnoziarnista żytnia typ 2000 - 530 g
 - 530 g jeśli mąka tylko razowa (typ 1800, 2000)
 - 500 g jeśli mąka biała (typ 480, 500)
 - mąka taka, jaką kto lubi. Można mieszać różne rodzaje.
- sól 10 - 12 g
 - dostosować ilość soli do swojego smaku, chleb bez soli jest niesmaczny
- płatki owsiane 60 g
- otręby żytnie 30 g ,mogą być otręby żytnie, pszenne, owsiane.
- siemię lniane 50 g
- słonecznik 60 g
- zaczyn
 - Zaczyn z odłożonego z poprzedniego ciasta na chleb. Zaczyn ma stać w lodówce od 5 do 10 dni. Bezpieczny termin użycia: 4 - 9 dni. Naczynie z zaczynem ma być dziurawe, aby był stały dopływ powietrza. Zaczyn przechowywać w lodówce. Nie stawiać nic na tym naczyniu. Zrobić zaczyn można poprzez wymieszanie małej ilości mąki i wody. Co drugi dzień można dosypywać trochę mąki i dolewać wody. Wymieszać.
- brytfanka blaszana – mocno nasmaruj masłem (głównie wgłębienia) i obsyp mąką (może być przygotowaną mieszanką na chleb). Wymiary: 30x12x8. Dobrze nasmarowanie brytfanki i posypanie jej mąką jest ważne, aby chleb się nie przykleił.
 - brytfanka szklana – również trzeba mocno nasmarować masłem i obsypać mąką.
 - brytfanka silikonowa – wada: foremka rozciąga się, chleb jest krzywy; zaleta: chleb wyskakuje z foremki bez konieczności smarowania jej masłem lub wykładania papierem.



- mikser wiertła
- duże naczynie, w którym będzie przygotowane ciasto na chleb powinno być wysokie i szerokie, aby dobrze się miksowało.
- naczynie na suche składniki
- waga do odmierzania składników
- miarka na wodę ml
- pojemnik na zaczyn
 - plastikowe z przykryciem, np. po serku. Zrobić 3 - 4 dziury w wieczku. Po wykorzystaniu zaczynu naczynie można wykorzystywać wielokrotnie. Trzeba je umyć i dobrze wysuszyć przed włożeniem nowego.

Przygotowanie:

Przygotuj i wymieszaj w jednym naczyniu wszystkie suche składniki: mąkę, płatki owsiane, siemię lniane, sól, otręby i słonecznik. Przygotuj brytfankę: nasmaruj dobrze masłem i dobrze obsyp mąką (najlepiej razową). W dużym naczyniu rozmieszaj zaczyn w około 100 ml wody. Mieszaj, ugniataj łyżką. Czasami zaczyn jest twardy i trudno go rozbić. Do zaczynu z wodą dodawaj stopniowo suche składniki i wodę. I miksuj. Mieszaj składniki aż się dobrze wymieszają. Ciasto jest dobrze wymieszane, gdy oddziela się trochę od ścianek naczynia. Ciasto nie może być ani za gęste (wtedy trudno się miksuje), ani za rzadkie (bo może dobrze nie wyrosnąć lub po wyrośnięciu opaść). Wyłóż ciastem brytfankę do około 1 wysokości. Odłóż na następny chleb zaczyn (około 3 łyżki) do małego naczynia z dziurkami, z dostępem do powietrza. Wierzch ciasta możesz posmarować pędzelkiem z wodą, ale niekoniecznie. Podpisz zaczyn: data zaczynu i daty za 4 - 9 dni (np. odkładasz zaczyn 20.10, więc możesz go użyć 24-29.10). Oczekiwanie na wyrośnięcie chleba. Teraz chleb ma czekać w miejscu o temperaturze pokojowej, gdzie nie ma przeciągów, a najlepiej w takim, gdzie jest ciepło. Będzie rósł. Po około 5 - 6 godzinach zaczyna rosnąć. Można już piec, jak dojdzie do górnych brzegów brytfanki. Chleb może czekać na upieczenie nawet do około 12 godzin. Najczęściej piekę chleb w tygodniu. Wtedy przygotowuję go wieczorem. Wstawiam na cały czas rośnięcia do piekarnika. Rano można już piec, np. w weekend. Chleb piekę po południu, po przyjsciu z pracy. Czasami po wyrośnięciu trochę opadnie, ale jest dobry. Pieczenie chleba: w temperaturze 180 °C (górna

i dolna grzałka). Czas pieczenia: 1 godzinę (gdy lubisz miękką skórkę) lub 1 godzina i 15 minut (gdy lubisz chrupiącą skórkę). Studzenie chleba: po upieczeniu od razu wyjmij chleb z brytfanki (ważne, bo inaczej zrobi się mokry) i osusz go na kratce. Jeśli brytfanka była dobrze nasmarowana masłem i obsypana mąką, chleb sam wypadnie. Przewracaj chleb na różne boki, aby stygł równomiernie. Przechowywanie chleba: po kilku godzinach schowaj najlepiej do torebki foliowej. Torebki papierowe i płócienne nie są dobre, ponieważ chleb przechodzi ich zapachem.



Maja Kucharczyk

CHLEB Z ZIARNAMI NA ZAKWASIE „ZIARNEK”

Składniki:

- 1/2 kg mąki (370 g pszenna – typ 650, 60 g krupczatka, 70 g żytnia razowa typ 2000)
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka miodu
- 4 - 5 łyżek
- 4 - 5 łyżek płatków owsianych
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 3 łyżki sezamu
- 2 - 3 łyżki słonecznika
- 2 - 3 łyżki dyni
- szklanki letniej przegotowanej wody
- 2 łyżki oliwy
- 4 łyżki aktywnego zakwasu (ok. 80 – 100 g)
- opcjonalnie (np. przy młodym zakwasie): odrobina (1/4 – 1/2 łyżeczki) liofilizowanych drożdży



Przygotowanie:

1. Płatki owsiane i otręby namoczyć w 280 - 300 g wody (około 3 godziny). Pozostałe ziarna uprażyć na suchej patelni i ostudzić.
2. 370 g mąki pszennej typ 650 + 60 g mąki krupczatki + 70 g mąki żytniej razowej (typ 2000) wsypać do miski, zrobić dołek i dodać 80 g aktywnego zakwasu oraz 200 g wody i lekko wymieszać.
3. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 3 godziny.
4. Po trzech godzinach do zaczynu powstałego z mąki, wody i zakwasu dodać lekko odcisnięte płatki i otręby, 100 g wody z łyżką soli i 1 łyżką miodu, prażone ziarna oraz opcjonalnie odrobinę drożdży (opcja polecana przy tzw. młodym zakwasie lub dla początkujących). Wszystko dokładnie zagnieść, a na koniec dodać dwie łyżki oliwy.

5. Wyłożyć do foremki wysmarowanej oliwą i oprószonej mąką, przykryć i pozostawić do wyrośnięcia (w wersji z drożdżami – około 2,5 – 3h na samym zakwasie – od 4,5 do 8 godzin).

6. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 - 190°C i piec około 50 - 60 minut. Po zakończeniu pieczenia natychmiast wyjąć z piekarnika i formy, aby chlebek był chrupiący. Studzić na kratce.



Witek Zakrzewski

DELIKATNY CHLEB ŻYTNI NA ZACZYNIEM DROŹDŻOWYM Z ŻURAWINĄ

Składniki:

- 1) „część do odstawienia” - na 12 - 24 h
 - 170 g mąki żytniej razowej
 - 55 g mąki pszennej razowej
 - ½ łyżeczki soli
 - 170 g jogurtu naturalnego
- 2) zaczyn drożdżowy - do odstawienia na 6 - 8 h do lodówki (maksymalnie 3 dni)
 - 225 g mąki pszennej
 - 100 g drożdży
 - 140 ml letniej wody
- 3) ciasto właściwe
 - (1) „część do odstawienia”
 - (2) „zaczyn drożdżowy”
 - (3) ½ łyżeczki soli
 - 100 g drożdży
 - 30 g mąki żytniej razowej
 - 1 łyżeczka brązowego cukru
 - 1 łyżka oleju
 - 1 łyżka kminku
 - żurawina suszona



Przygotowanie:

Przygotowanie części do odstawienia (1)

Wymieszać mąkę z solą i jogurtem, tak aby mąka wchłonęła płyn, przykryć i odstawić na 12 - 24 h.

Przygotowanie zaczynu drożdżowego (2)

Wymieszać składniki, tak aby ciasto utworzyło ścisłą masę, dać odpocząć 5 min i jeszcze raz zagnieść wilgotnymi dłońmi, aby uzyskać

elastyczne ciasto, włożyć do miski, przykryć folią i odstawić do lodówki na 6 - 8 h (maksymalnie 3 dni).

Przygotowanie ciasta właściwego

W dniu wypieku wyjąć zaczyn drożdżowy z lodówki na 2 godziny przed dodaniem do chleba. Połączyć ciasto do odstawienia (1) i zaczyn drożdżowy (2) z resztą składników. Powoli wymieszać, a następnie wyrobić do uzyskania gładkiej masy. Można dodać trochę wody lub mąki, w razie potrzeby. Przełożyć ciasto do miski wysmarowanej olejem i odstawić do wyrośnięcia na 1h. Po tym czasie usunąć nadmiar powietrza, uformować i przełożyć do formy do drugiego rośnięcia na kolejną godzinę. Piekarnik rozgrzać do 200°C, na dół wstawić blachę z wodą, tak aby wytworzyć parę. Po włożeniu chleba obniżyć temperaturę do 180°C – piec około 20 minut, a następnie obrócić formę o 180 °C i piec kolejne 20 - 30 minut.



Patryk O'Connor

CHLEB TYPU „ BRIOCHE”

Składniki:

- 130 ml mleka
- 1 jajko
- 80 g stopionego masła
- 350 g białej mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 30 g cukru
- 1 łyżeczka drożdży instant



Przygotowanie:

Chleb został przygotowany w wypiekaczu do chleba.



Kalina Iwanienko

CHLEBEK KALINY IWANIENKO

Składniki:

- 1 szklanka ziaren słonecznika
- $\frac{3}{4}$ szklanki siemienia lnianego
- $\frac{1}{2}$ szklanki migdałów
- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki płatków owsianych
- 10 czubatych łyżek zmielonego siemienia lnianego
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka syropu z agawy
- 5 łyżek rozpuszczonego oleju kokosowego
- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki letniej wody + 3 łyżki



Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Wszystkie suche składniki wymieszać w dużej misce. W szklance wymieszać syrop z agawy. Wodę i olej kokosowy. Wlać płynne składniki do suchych i dokładnie mieszać przez kilka minut. Odstawić na 1 - 2 godziny, aż do wchłonięcia płynów. Keksówkę posmarować cienko olejem kokosowym i przełożyć do środka masę z ziarenek. Piec przez 50 - 60 minut. Chleb jest gotowy, kiedy można w niego postukać i usłyszeć głuchy, pusty odgłos. Chleb wyjąć z piekarnika, odstawić na godzinę do schłodzenia. Następnie chleb delikatnie wyjąć z foremki i zostawić do ostatecznego wystudzenia, najlepiej na noc. To bardzo ważne, ponieważ nawet letni chleb będzie się jeszcze kruszył. Chleb należy kroić cienkim i ostrym nożem.



Hania i Franek Hordyńscy

PROSTY CHLEB Z OTRĘBAMI

Składniki:

- 40 dag drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 2/3 (dwie trzecie) szklanki wody
- 500 g mąki
- 80 g otrębów pszennych
- ¼ szklanki ziaren oleistych (słonecznik, siemię lniane, pestki dyni, etc.)
- 1 łyżeczka soli



Przygotowanie:

Wszystkie składniki wyrobić (można w dużym mikserze na wolnych obrotach, a najlepiej w termomiksie). Następnie włożyć do natłuszczonej foremki o długości 40 cm i pozostawić do wyrośnięcia, aż masa podwoi swą objętość. Piec 40 - 45 minut w temperaturze 210°C.



Amelka Radzewicz

CHLEB ZIEMNIACZANY

Składniki:

- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 500 g mąki pszennej typu 550 lub 650
- 200 g letniej wody (można użyć wody z gotowania ziemniaków)
- 1 łyżeczka drożdży instant lub 6 g drożdży świeżych
- 1 łyżka oleju
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- 2 łyżki soli (połowę soli użyjemy do gotowania ziemniaków)



Przygotowanie:

Obrane ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Odcedzoną wodę pozostawić do ciasta chlebowego. Ostudzone i dobrze ugniecione bądź przeciśnięte przez praskę ziemniaki włożyć do miski. Drożdże rozpuścić w 1 - 2 łyżkach letniej wody. Dodać 1 łyżkę mąki z podanej w przepisie całkowitej ilości. Pozostawić na 5 minut. Połączyć z masą ziemniaczaną, a następnie z olejem, wymieszać. Powoli dodawać resztę składników. Wyrabiać ciasto około 10 minut – będzie kleiste z powodu dużej ilości ziemniaków. Przykryć, odstawić w misce na 30 minut. Wyjąć ciasto z miski na blat posypany mąką. Rozpłaszczyć, ewentualnie podzielić na dwie części. Uformować kulę, lekko rozciągając ciasto na boki i zlepiając końce na górze. Układać na posypanej mąką lub wyłożonej papierem do pieczenia blasze zlepieniem do dołu. Odstawić do wyrośnięcia na 30 - 40 minut. Chleb z powodu dość rzadkiej konsystencji ma tendencje do rozlewania się w czasie wyrastania. Można temu zapobiec, przykrywając go najpierw ściereczką, a potem miską. Piekarnik nagrzać do temperatury około 200 °C. Naparować za pomocą spryskiwacza do kwiatów. Naciąć chleb w kilku miejscach, włożyć do piekarnika. Piec 35 - 40 minut, aż do mocnego zrumienienia powierzchni chleba. Wystudzić na kratce.

Gaja Gadomska

CHLEB ORKISZOWY „CODZIENNY”

Zanim przepis, to najpierw kilka słów tytułem wstępu: na pewno wielką sztuką jest robić chleb w 100% samodzielnie, najpierw czekać aż wyrośnie zakwas, potem kilka razy ręcznie wyrabiać, itd. Ale na takie cudo w tzw. „naszych czasach” można sobie pozwolić rzadko, a chleb to przede wszystkim rzecz codzienna, często podstawa jadłospisu - powinien być zdrowy i wartościowy na co dzień, a nie tylko od święta. Stąd nasz pomysł na chleb szybki i prosty (dzięki pomocy odrobiny techniki), a przy tym bardzo wartościowy i pyszny.



Składniki:

- 150 ml mleka
- 180 ml wody
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- łyżeczka soli
- 250 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 250 g mąki pszennej
- łyżka cukru
- 15 g drożdży
- dwie garście pestek słonecznika

Przygotowanie:

Wszystkie składniki w kolejności podania wrzucić do zwyczajnej maszyny do domowego wypieku chleba (pestki w jakiś czas po rozpoczęciu wyrabiania). Nastawić zwykły program. Przy odrobinie wprawy w odmierzaniu składników całość przygotowań zajmuje nie więcej niż 5 minut – a po około 3 godzinach, w czasie których maszyna pracuje, a my możemy zająć się czymś ciekawym i pożytecznym, cieszymy się pysznym chlebem. W przepisie można dokonywać różnych zmian – o ile tylko zachowane są proporcje składników suchych i mokrych. Można np. użyć samej wody – bez mleka, lub mleko zastąpić maślanką, oliwę – masłem, mąkę orkiszową – mąką graham lub żytnią, pestki słonecznika – orzechami lub suszonymi owocami, itd. Wszystko w przysłowiowe 5 minut.

III miejsce

Marta Kowalak

CHLEB MARTUSI



Zuza Lejwoda-Borucka

CHLEB ZUZY



Szymon Koziol

CHLEB SZYMONA



Adrian Kazerooni

CHLEB ADRIANA



Zosia Maciołek

CHLEBY ZONI



Alicja Wójcik

**CHLEBEK PSZENNO - ŻYTNIA NA
ZAKWASIE I DROŻDŻACH**

