

WARSZTATY WYPIEKU DOMOWEGO CHLEBA NA ZAKWASIE

Zapraszam na kolejne warsztaty wypieku domowego chleba na zakwasie. Jeśli masz dość chleba sklepowego, przyjdź i naucz się piec chleb dla siebie i swoich bliskich. Zrobienie dobrego chleba wcale nie wymaga posiadania pieca chlebowego lub innych dodatkowych sprzętów poza siłą rąk, chęcią, odrobiną czasu i sprawnym piekarnikiem. Treść warsztatów jest tak przygotowana, żeby zadowolić zarówno tych, którzy dopiero będą rozpoczynać przygodę z chlebem, jak i tych, którzy już pieką i chcą rozwijać swoje umiejętności i wiedzę. Moc praktycznych informacji gwarantowana!!!

W marcu mamy dwa terminy do wyboru

niedziela 19.03 lub niedziela 26.03 zaczynamy o godz. 10.00 - 13.00

w Centrum Kreatywności Jerutki 81

jeśli chcesz wziąć udział w spotkaniu w innym terminie wpisz się na listę zainteresowanych

Chleb domowy może mieć "wiele twarzy". Za każdym razem możesz go zrobić z innych składników, od miękkiego i pulchnego począwszy, a skończywszy na bardzo ziarnistym. W domu możesz też zrobić chleb bezglutenowy z naturalnie bezglutenowych zbóż, a nie gotowych mieszanek. Chleb domowy jest świeży przez tydzień, zdrowy, pozbawiony chemii, pełen naturalnych witamin i minerałów, jest sycący, a jednocześnie w zależności od użytych składników nie musi sprzyjać tyciu.

Sama piekę chleby od 10 lat, wciąż się uczę o nich czegoś nowego, ale wiele osób zachwyca się ich smakiem więc myślę, że mam spore doświadczenie i chciałabym się nim podzielić z innymi.

Na warsztatach pokazuję cały proces robienia chleba: przygotowanie dobrego zakwasu, dobór składników, mieszanie ciasta chlebowego, wyrastanie ciasta, wkładanie do blaszki i zdobienie, ponowne wyrastanie, wypiekania, przechowywanie, i oczywiście smakowanie. Będziemy podczas tych procesów wachać, obserwować, a poprzez to uczyć w których momentach unikać błędów, żeby ostatecznie chleb cieszył oko, nos i podniebienie, a nie zniechęcał do kolejnych prób pieczenia. Będzie dużo zabawy, a do domu dostaniecie dobry zakwas, masę sprawdzonych przepisów i pozytywną energię do zrobienia czegoś dla siebie i swoich bliskich - czyli NAJLEPSZEGO NA ŚWIECI CHLEBA, BO PRZYGOTOWANEGO WASZYMI RĘKOMA I PEŁNEGO WASZYCH SERC.

w programie warsztatów m.in:

- Dobry zakwas podstawą udanego chleba – jak go zrobić i jak przechowywać
- Jakich błędów unikać, żeby chleb się udał: czemu opada albo nie wyrasta ciasto, czemu chleb się kruszy, nie dopieka lub spieka
- Bierzesz ze sobą fartuch, drewnianą łyżkę i miskę, a do domu wracasz z zakwasem i zrobionym przez siebie ciastem chlebowym gotowym do upieczenia - spośród 10 różnych wersji sam wybierasz który zrobisz chleb.
- Na warsztatach poznasz najróżniejsze receptury: na chleby żytnie ziarniste, owsiane, pszenno-żytnie, orzechowe, bezglutenowe, na chleby z formy i w bochenku oraz słodkie wypieki na zakwasie

Koszt warsztatów to 50zł,

w tym przedpłata rezerwacyjna 20 zł najlepiej do 14 marca

resztę czyli 30 zł dopłacamy w dniu warsztatów

przedpłata jest gwarancją zarezerwowania miejsca dla uczestnika

ilość miejsc ograniczona!

osoba prowadząca – dietetyk Kinga Karalus
współorganizator - Fundacja Kreolia - Kraina Kreatywności
miejsce – Centrum Kreatywności Jerutki 81 (na przeciwko kościoła)
zapisy i szczegółowe informacje
tel. 512 487 208, e-provitae@wp.pl

1. Przy rezerwacji uczestnik wybiera 2 spośród 10 różnych chlebów, które chce zrobić na warsztatach (*lista chlebów dalej*), a ja podaję dokładny przepis.
2. Uczestnik samodzielnie zaopatruje się w produkty potrzebne do wybranych chlebów i zabiera je ze sobą na warsztaty – dobrze zaopatrzone sklepy: Lewiatan, PSS Społem, Stokrotka, Inter Marche. Jednak nie zawsze te produkty są dostępne w sklepach, zwłaszcza mąka żytnia, więc lepiej zakupy zrobić kilka dni wcześniej.
3. Przepisy na pozostałe chleby uczestnicy otrzymują na warsztatach

Uczestnik na warsztaty zabiera

- zwykły nóż obiadowy (nieostry, bez ząbków)
- fartuch kuchenny
- WAŻNE !!!!
2 bardzo duże miski o pojemności ok 5 litrów (plastikowe lub metalowa) do zamieszania chleba, JEŚLI MISKA BĘDZIE MAŁA, BĘDZIE CIĘŻKO ZAMIESZAĆ CHLEB
- Bardzo dużą drewnianą łyżkę
- 2 bardzo duże reklamówki do włożenia i przykrycia miski
- 2 małe reklamówki
- składniki na wybrany przez siebie 2 chleby

To są chleby które poznajemy na warsztatach, będziemy je degustować i otrzymacie na nie przepisy. Spośród nich wybierasz dwa według własnych preferencji, który zamieszasz na warsztatach, a w domu je upieczesz.

1. Chleb bezglutenowy

- na samym zakwasie bezglutenowym
- piecze się w blasze
- na mące kukurydzianej
- z bardzo dużą ilością ziaren i kasz
- wyrasta 12 godz.
- piecze się 2 godz.
- świeżość utrzymuje przez 4-5 dni
- przy odchudzaniu, cukrzycy – dobry
- przy problemach z woreczkiem żółciowym - może podrażniać
- przy nadkwaśności – może podrażniać

2. Chleb orzechowo-migdałowy

- na samym zakwasie żytnim
- piecze się w blasze

- chleb dość wilgotny o zwartej strukturze
- na mące żytniej, bez pszenicy
- z dużą ilością ziaren, orzechów włoskich, migdałów i płatków owsianych
- wyrasta 10 godz.
- piecze się 1,5 godz.
- świeżość utrzymuje przez 6 -7dni
- przy odchudzaniu, cukrzycy – nadaje się
- przy problemach z woreczkiem żółciowym – może podrażniać
- przy nadkwaśności – może być tolerowany

3. Chleb żytni razowy z ziarnami

- na samym zakwasie żytnim
- piecze się w blasze
- chleb dość wilgotny o zwartej strukturze
- na mące żytniej, bez pszenicy
- największą ilością ziaren
- wyrasta 12-13 godz.
- piecze się 1,5 godz.
- świeżość utrzymuje przez 6 -7dni
- przy odchudzaniu, cukrzycy – nadaje się
- przy problemach z woreczkiem żółciowym – może podrażniać
- przy nadkwaśności – może podrażniać

4. Chleb żytnio-owsiany

- na samym zakwasie żytnim
- piecze się w blasze
- chleb dość wilgotny o zwartej strukturze
- na mące żytniej, bez pszenicy
- z dużą samych płatków owsianych
- bez ziaren - jest alternatywą dla osób nie lubiących ziaren, a jednocześnie ma dużą ilość węglowodanów złożonych
- wyrasta 10 godz.
- piecze się 1,5 godz.
- świeżość utrzymuje przez 6 -7dni
- przy odchudzaniu, cukrzycy – dobry
- przy problemach z woreczkiem żółciowym - może być tolerowany
- przy nadkwaśności – może być tolerowany

5. Chleb żytnio-orkiszowy

- na samym zakwasie żytnim
- piecze się w blasze
- chleb dość wilgotny i miękki
- na mące żytniej zwykłej i razowej z dodatkiem orkiszowej, bez pszenicy
- bez ziaren
- wyrasta 9 godz.
- piecze się 1,5 godz.
- świeżość utrzymuje przez 6 -7dni

- przy odchudzaniu, cukrzyca – w niewielkiej ilości
- przy problemach z woreczkiem żółciowym - dobry
- przy nadkwaśności – może być tolerowany

6. Chleb żytni z łuską gryczaną

- na samym zakwasie żytnim
- piecze się w blasze
- chleb dość wilgotny i miękki
- na mące żytniej zwykłej i razowej z niewielkim dodatkiem orkiszowej, bez pszenicy
- bez ziaren, tylko odrobina mielonej łuski gryczanej
- wyrasta 9 godz.
- piecze się 1,5 godz.
- świeżość utrzymuje przez 6 -7dni
- przy odchudzaniu, cukrzyca – w niewielkiej ilości
- przy problemach z woreczkiem żółciowym - dobry
- przy nadkwaśności – może być tolerowany

7. Chleb pszenno-żytni

- na samym zakwasie żytnim
- piecze się w blasze
- chleb dość wilgotny i miękki-pulchny
- 2/3 mąki zwykłej żytniej i 1/3 pszennej
- bez ziaren
- wyrasta 3,5 godz.
- piecze się 1 godz.
- świeżość utrzymuje przez 6 -7dni
- przy odchudzaniu, cukrzyca – nie nadaje się
- przy problemach z woreczkiem żółciowym - dobry
- przy nadkwaśności – może być tolerowany

8. Zakwasówka, czyli słodki korzenny placek na zakwasie z jabłkiem i otrębami żytnimi

- na samym zakwasie żytnim
- piecze się w blasze
- ciasto miękkie, pulchne
- na mące pszennej
- z jabłkami, płatkami owsianymi i otrębami
- wyrasta 8 godz.
- piecze się 1-1,5 godz.
- świeżość utrzymuje przez 5 dni
- przy odchudzaniu, cukrzyca – nie za dużo, czyli coś na słodko, ale zdrowo
- przy problemach z woreczkiem żółciowym – może być tolerowany
- przy nadkwaśności – może podrażniać

9. Zakwasówka, czyli słodki placek na zakwasie z ziarnami i bakaliami

- na samym zakwasie żytnim
- piecze się w blasze
- ciasto dość zwarte

- na mące pszennej
- z dużą ilością ziaren, płatków owsianych, i bakalii
- wyrasta 8 godz.
- piecze się 1-1,5 godz.
- świeżość utrzymuje przez 5 dni
- przy odchudzaniu, cukrzycy – można więcej niż placka z jabłkiem
- przy problemach z woreczkiem żółciowym – może podrażniać
- przy nadkwaśności – może podrażniać

10. Bułochleb inaczej chlebobuła - dla tych co lubią bułeczki i miękki chlebek)))))

- na zakwasie żytnim i drożdżach
- trzeba uformować bochenek
- chleb miękki-pulchny i mniej wilgotny niż te z blachy
- na mące pszennej z niewielką ilością mąki orkiszowej
- bez ziaren
- wyrasta 2 godz.
- piecze się 0,5 godz.
- świeżość utrzymuje przez 5 dni
- przy odchudzaniu, cukrzycy – nie nadaje się
- przy problemach z woreczkiem żółciowym - dobry
- przy nadkwaśności – może być tolerowany

A osoby przychylnie mojemu pomysłowi proszę o przesyłanie informacji dalej, dzięki i do zobaczenia)

ZAPRASZAM)))

dietetyk mgr inż. Kinga Karalus, tel.512487208