

HOGYAN KÉSZÍTÜNK KOVÁSZT?

A kovász alapvetően liszt és víz keveréke, amely egy idő után erjedésnek indul. Így kapunk egy baktériumokkal és tejsavval teljes kombinációt. A kovászt folyamatosan etetni kell, ha a hűtőben tartjuk, akkor elég hetente egy alkalommal.

A rozskenyerek jellegzetes savanykás ízét a kovász adja.

A teljes tészta tömegének kb. 20 - 40 % kell, hogy legyen a kovász ahhoz, hogy jó kenyeret kapjunk.

Rozskovászhoz

- 100 g rozsliszt
- 1 ek folyós méz
- 1 tk örölt kömény
- 1 tk örölt koriander
- 1 tk örölt édeskömény
- 250 ml langyos víz
- rozsliszt a megszóráshoz

A rozslisztet a fűszerekkel egy tálba tesszük. A vízzel és mézzel addig kell keverni, míg sima masszát nem ad. Az egészet nagy uborkásüvegbe áttöltjük, és egy tiszta ruhával le-takarjuk. Minden 24 órában megkeverjük, és beszórjuk liszttel a tetejét, összesen 72 órát hagyjuk érni.

Az érés alatt a kovász térfogata megtöbbszöröződik, és jellegzetes savanykás illata fejlődik ki. Ha az érési folyamat befejeződött, az üveget lezárhatjuk egy csavaros tetővel és hűtőszekrényben tárolhatjuk.

Ha nem használjuk belátható időn belül fel a kovászt, megpróbálhatjuk kíméletesen, nem túl forró helyen megszárítani és porrá törni. Így eltarthatjuk és később újraéleszthetjük, ha langyos vizet teszünk hozzá.

Fehérkenyérhez

- 25 dkg finomliszt
- 2 közepes burgonya
- 4 ek. cukor vagy méz
- csipet só

A burgonyát megtisztítva, kis kockákra vágva kevés vízben megfőzzük, majd összetörjük a lében hagyva. Ha félig kihűlt, hozzáadjuk az édesítő anyagot, lisztet, és vízzel palacsinta sűrűségűre keverjük. Lefóliázva, langyos helyen kb. 3 napig pihentetjük. Kész állapotban a kovász savanykás illatú, kissé buborékos, ekkor kell kivenni a kenyérhez való mennyiséget belőle.(40-45 dkg liszthez -fajtától függően- kb. 2 dl kovász szükséges.)

A kész kovászhoz adhatunk még kb. 2 dl lisztet, és vízzel újra kikeverhetjük. Ez kb. 1 nap múlva éri el a szükséges erjedési fokot és 5-6 napig hűtőszekrényben tárolható.

Nandu receptje

1. lépcső:

3 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt vagy rozsliszt

3 evőkanál víz, kb. 40°C-os

A vizet a liszttel elkeverjük és letakarva, meleg helyen (kb. 20-22°C-on) 1-2 napot állni hagyjuk.

2. lépcső:

3 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt vagy rozsliszt

3 evőkanál víz, kb. 40°C-os

Mindezt az 1. lépcsőben elkészített masszához keverjük, amely már kellemes, savanykás szagot áraszt. Ismét letakarjuk és 20°C-on 1 napot állni hagyjuk.

3. lépcső:

10 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt vagy rozsliszt

1 dl víz, kb. 40°C-os

Az előzőekkel összekeverjük és letakarva, 20°C-on 1 napig állni hagyjuk.

Ennek egy részét használjuk el a kenyér készítéséhez, a maradékot megőrizzük és kiegészítjük a harmadik lépcső összetevőivel, így mindig elegendő kovással rendelkezünk a kenyérsütéshez.

A kovász készülhet egy literes, csavaros tetejű befőttesüvegben, amit a hűtőszekrényben őrzünk a következő sütésig.

Egy kenyérrecept

- 12,5 dkg kovász
- 40 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt vagy rozsliszt
- 3,5 dl víz kb. 40 °C-os
Mindezt este elkeverjük és éjjel, körülbelül 12 órán keresztül, 20 °C-os hőmérsékleten állni hagyjuk.
- 1,2 kg teljes kiőrlésű búzaliszt
- 3 dkg só
- 70 dkg kézmeleg víz
A víz mennyisége hozzávetőleges, kis adagokban a szükséges mennyiséget kell csak hozzáönteni

Az összetevőket az előző este elkészítettekhez adjuk és fűszerezzük.

Jól megdagasztjuk (kenyérsütőgéppel is lehet). A tésztának nem szabad sem ragadnia, sem túl száraznak lennie.

Egy vastag ruhával letakarjuk és kelni hagyjuk. Ez a helység hőmérsékletétől és egyéb légköri okoktól függően több óráig is eltarthat. A megkelt tésztát kivajazott formába vagy belisztezett szakajtókba helyezük. Még egyszer megkelesztjük, ezúttal lényegesen rövidebb ideig.

A sütés előtt vízzel megkenjük, ha szükséges, megvágjuk. A sütőbe egy vízzel telt edényt helyezünk és előmelegítjük. 10 percig, 250°C-on, 45 percig 190°C-on sütjük.

A kenyér akkor sült meg, ha alul és felül megütögetve egyaránt kopog. A sütőből kivéve ismét megkenjük vízzel és egy rácsra tesszük hűlni.

Táfelspicc

<https://www.origo.hu/tafelspicc/20200324-kovaszos-kenyer-recept.html>

Hogyan készül a kovász?

1.

Mindössze 100 gramm vízre és 100 gramm teljes kiőrlésű rozslisztre van szükség hozzá. Ez lesz az anyakovász, amelyet nevelgetni kell. Tegyük egy befőttesüvegbe, de ne zárjuk le.

Tegyük rá egy konyharuhát, hogy ne szennyeződjön és hagyjuk így körülbelül egy napon át 26 fokon.

Vagyis a legjobb, ha egy fűtőtest közelébe tesszük, de semmiképp se rá. 10-12 óra elteltével ránézhetünk a kovászra. Ha megjelentek benne a kis buborékok, akkor nem kell egy teljes napot várnunk a következő lépésig.

2.

Vegyünk elő egy másik befőttesüveget, rakjunk át 100 g kovászképződményt. Adjunk hozzá 50 g vizet, 50 g lisztet, keverjük el benne alaposan. Takarjuk le és tegyük félre. Közben a másik üveget nyugodtan kimoshatjuk, a benne lévő kovászképződményre már nem lesz szükségünk.

A következő napon azt tapasztalhatjuk, hogy szaporodnak a buborékok. Innentől kezdve 12 óránként meg kell ismételni a fent említett folyamatot: 100 g kovászképződmény, 50 g liszt, 50 g víz új üvegbe, a régit elmosni. Takarjuk le és tegyük félre.

Minél többször megcsináljuk, annál több lesz a kovászon a buborék, annál magasabbra nő.

Eltelik körülbelül 8-10 nap, de akár 12-re is szükség lehet. Mit kell figyelni? Ha mindössze 6 óra leforgása alatt legalább kétszeresére vagy háromszorosára nő a kovász, akkor jó. Ezzel a kovással már süthetünk, ebből fogjuk elkészíteni az anyakovászt is.

3. Anyakovász, aktív kovász

Ehhez 25 g kovászra, 100 g lisztre, 80-90 g vízre lesz szükségünk. Keverjük össze a vizet a kovással, aztán keverjük el benne a lisztet is. Takarjuk le és tegyük félre. Amikor kétszeresére, háromszorosára nő, akkor használhatjuk sütéshez.

Mit tegyünk, ha kiveszünk belőle egy adag kovászt? Hetente egyszer etetni kell a kovászt. A folyamat ugyanaz, mint az anyakovász készítése esetén. 25 g kovász, 100 g liszt, 80-90 g víz. A vizet elkeverjük a kovással, majd a lisztet is hozzákeverjük. Lefedjük és félretesszük.

Az anyakovászt ne használjuk el mindet, hiszen akkor elfogy az egész, kezdhetjük előlről.

Több anyakovászt is készíthetünk, hátha oda tudjuk adni valakinek a környezetünkben.

Az aktív kovász lesz az, amelyikkel a kenyeret sütjük. Ezt már bármilyen liszttel készíthetjük. Ha 200 g kovászra van szükségünk, akkor ugyanazt kell tennünk, mint korábban: 25 g kovász, 85 g víz, 100 g liszt. Összekeverjük a szokott módon és meg is kaptuk a 210 g kovászt, ebből használunk fel 200 grammot.

Kovászos kenyér

Hozzávalók:

- 500 g liszt
- 100 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 220 g aktív kovász
- 400 g víz
- 12 g só

Elkészítés:

Szitáljuk át a liszteket és keverjük össze a vízzel. Adjuk hozzá a kovászt és dagasszuk 5-10 percig.

Adjuk hozzá a sót és dagasszuk még 1-2 percig.

Tegyük egy olajozott edénybe, takarjuk le és hagyjuk kelni körülbelül 1 órát.

Amint a duplájára dagadt, tegyük tepsire, vágjuk be a tetejét és konyharuhával letakarva pihentessük még egy órát

Tegyük a hideg sütőbe, majd állítsuk 230 fokra. Süssük ezen a hőmérsékleten 20 percig, aztán 200 fokon 30 percig.

Ha szeretnénk, hogy ropogós legyen a teteje, kenjük át egy kis vízzel.