Príprava cesta

Postup: Najlepší čas na prípravu cesta je popoludní, medzi 13. a 14. hodinou, najneskôr do 15:00. Pečie sa potom na druhý deň, medzi 8. a 9. hodinou. Najlepšie sa nám darí v dňoch, keď je mesiac pred znamením vzdušným (váhy, vodnár, blíženci) alebo ohnivým (lev, baran, strelec).

Odmeriame 7 dcl vody a zohrejeme na 40 °C. Do trošky vody pridáme 23 g medu a 15 g soli a necháme miešaním rozpustiť.

Do odváženej múky (1 kg) vlejeme vodu s medom a soľou a tiež zvyšok vody (spolu 7 dcl) a vypracujeme cesto, ktoré nesmie byť v žiadnom prípade suché alebo tvrdé. Najlepšie, ak je hodne mäkké. Vypracovávame ho asi 30 minút nadľahčovaním odspodu nahor rukou, akoby šľahanie rukou zdola nahor. Asi v polovici hnetenia môžeme pridať asi 4 polievkové lyžice olivového panenského oleja.

Po vymiesení cesto vložíme do nádoby na pečenie, vymastenej maslom. Toto množstvo cesta dávame do malej tortovej formy.



Necháme asi 18 hodín stáť pri 28 – 30 °C - v zavretej rúre s rozsvietenou 25 wattovou žiarovkou – teplomer položíme k forme. Formu prikryjeme na čas kysnutia hliníkovou fóliou, aby cesto nevyschlo. Teplota pri kysnutí je veľmi dôležitá a treba ju občas kontrolovať teplomerom. Od správnej teploty závisí to, ktoré baktérie, kvasnice alebo baktérie mliečneho kvasenia sa prejavia, alebo či sa vôbec niečo udeje.



Neškodí, keď cesto zreje, kysne dlhšie, aj 20 hodín. Nakysnutie musí byť evidentné. Ale nenechať cesto padnúť späť. Dobré vyzretie vykysnutia spoznáme, keď cesto už viac nerastie. Pri štuchnutí do cesta sa ukazujú malinké bublinky. Keď sa získa cvik, radšej do cesta neštuchať.



O výžive < chlieb suroviny príprava cesta pečenie meditácia



.....