Kovász készítése házilag

Előkészületi idő:	Sütési idő: **0 perc**	Nehézségi szint: **Nehéz**

Hozzávalók
- 30 g víz
- 30 g teljes kiőrlésű rozsliszt

A kovászos kenyerek fogyasztása kedvező az emberi szervezet számára, ugyanis élesztő és cukor nékül süthetünk természetesen kenyeret, péksüteményeket. Az ilyen kenyerek nem puffasztanak, nem tartalmaznak adalékanyagokat, fogyasztásukkal hozzájárulhatunk egészségünk megtartásához. Egy jó kovász bármeddig eltartható, ennek köszönhető, hogy egyes pékségek akár 100 éves kovászt használnak!

Több helyen az élesztő nélküli kovászt vadkovásznak, vagy anyakovásznak hívják. Mi is ezeket a kifejezéseket használjuk majd receptjeinkben.

A kovászos kenyerek lassabban készülnek el (gyakran 30-36 óra), mint az élesztős változatok, de megéri egyszer elsajátítani a kovász készítés és használatának lépéseit, ugyanis utána már rutinszerűen megy majd a kovászos kenyérsütés. Leggyakrabban fehér lisztből, rozslisztből vagy tönkölylisztből készítenek kovászt. Az eljárás minden esetben ugyanaz:

1. Egy nagyobb (kb. 400 g-os) befőttes üvegbe tegyünk 30g lisztet és egy 30 g langyos vizet. Keverjük össze annyira hogy ne maradjanak csomók, majd az üveget fedjük le lazán és hagyjuk 24 órán át pihenni. Az üvegre a tetőt ne csavarjuk rá szorosan, de ne is hagyjuk nyitva (lásd tippeknél).
2. Ezután lehetőleg mindig ugyanazon napszakban naponta kétszer, 12 óránként „etessük a kovászunkat” ugyanilyen mennyiségű liszttel és vízzel úgy, hogy az üvegben mindig 30g-ot

hagyunk a régi kovászból (a többire nincs szükség, dobjuk el).
3. Folytassuk ezt 5-6 napon keresztül, már a 3. naptól kezdve kis buborékokat láthatunk a kovászban.
4. 6.-7. nap környékén kész a kovászunk, melynek felhasználását a receptjeinkben találják.

Figyelem! A kovász ideális fejlődéséhez 25-27 fok hőmérséklet kell. Radiátorra azonban semmiképp nem javasolt az üveget elhelyezni.

A kovász tárolása:

- A kovászt tárolhatjuk szobahőmérsékleten, ekkor azonban napi 1-2-szer mindig etetni kell. Ezt annak javasoljuk, aki hetente többször is süt.
- Aki ritkábban süt (hetente, kéthetente), az tárolhatja a kovászt hűtőben. Az erre vonatkozó tanácsok a cikkben lejjebb találhatóak.
- A régiek, napjainkban pedig akik biztosra akarnak menni, a kovászt leszárítják, ugyanis ebben a formában a kovász bármeddig eláll. Amikor életre szeretnénk kelteni, nincs más teendő, mint ezt a kiszárított, töredezett morzsálódó kovászt felöntjük vízzel, hagyjuk egy éjszakát állni, majd hozzákeverünk vizet, a következő etetéstől kezdve pedig egyszerre a vizet és a lisztet. Mindössze 24 óra szükséges, hogy a szárított kovász életre keljen. Webáruházunkban megvásárolhatja a Péklány műhelyéből érkező szárított rozskovászt, mely ezen a módon életre kelthető.

Kovász használata sütés előtt:

- Kovászos tészták készítéséhez mindig aktív kovászra van szükség. A kovász általában etetés után 8-12 órával a legaktívabb, de ez hőmérséklettől függ. Akkor lehetünk a legbiztosabbak, hogy mikor aktív a kovászunk, ha a befőttes üvegünkre egy gumit teszünk oda, ameddig a kovász felért etetéskor. Amikor a duplájára emelkedik a kovász, akkor a legaktívabb, vagyis ekkor sütésre alkalmas.

- A receptekben általában 100-150g kovász mennyiség szerepel. Ezt kétféleképpen állíthatjuk elő: vagy a befőttes üvegünkben tartunk és etetünk folyamatosan legalább ennyi mennyiségű kovászt és azt tesszük egyből a tésztába, vagy pedig az üvegbe lévő kovászt használjuk oltóanyagnak anyakovászként, tehát annak a segítségével egy külön edénybe készítünk kovászt - ezt a receptekben leírjuk.

- A kovász a folyamatos etetésektől szaporodik. A legideálisabb, ha mindig sütünk és használjuk a kovászt és amit nem használtunk fel a sütéshez, azt tovább neveljük-etetjük folyamatosan.

- A kovászban és a kovászos tésztában 24 fok alatt főleg ecetsavas folyamatok alakulnak ki, mely savanykásabb ízvilágot eredményez, míg 24 fok fölött vegyesen ecet-, és tejsavas folyamatok indulnak be, melyek lágyabb, kevésbé savanykásabb ízt eredményeznek.

Tippek:

- Nagy befőttes üveget használjunk, mert a kicsiben nincs elég levegő és könnyen sikertelenséghez vezethet. De a túl nagy (1 L) üveg sem jó, mert abban pedig nem tud elindulni "felfelé" a kovász.

- Ha a lakásban változik a hőmérséklet, a befőttes üveget tartsuk a sütőben. Ha hideg van, a sütőben csináljunk 30 fokot, kapcsoljuk le és itt tároljuk a kovászt a következő etetésig.

- A befőttes üvegre tegyük rá a fedőt, de ne csavarjuk rá, mert a beszivárgó levegő szükséges a kovász fejlődéséhez.
- A kovászos üveget ne hagyjuk fedetlenül sokáig, mert lebőrösödik és bepenészedik.
- A kovászt hűvösebb időben elég naponta etetni, nyáron viszont szükséges lehet a folyamatos napi 2 etetés, ha túl meleg van.
- Ha a kovászunknak nagyon ecetes, erjedt illata van, azt jelenti hogy éhes. Ilyenkor etessük gyakrabban (napi 2x-3x).
- Ha a kovászunk tetején kicsapódik a víz, és túl folyós, akkor a következő etetésnél adjunk több lisztet neki és kevesebb vizet, vagyis készítsünk sűrűbb kovászt.
- Bizonyos időközönként (hetente) mossuk ki az üveget. Ilyenkor vegyünk ki 30-50 g kovászt, tegyük át egy tiszta üvegbe és etessük meg a szokásos módon.
- A kovászt ha nem használjuk 1-2 hétig, eltehetjük a hűtőbe. Ilyenkor előtte etessük meg egy kicsit több liszttel, zárjuk le az üveget és tegyük el. Ha újra használni szeretnénk, öntsük le a tetejéről a folyadékot (nem biztos, hogy van), és etessük meg 100 g-nyi liszttel és ugyanennyi vízzel.
- Ha a rozskovászunk túlságosan savanyú, időnként adjunk hozzá fehér lisztet, így vissza tudjuk fogni a savanyú ízt.

A kovászolás egy bonyolult és időigényes folyamatnak tűnik, de megéri időt, energiát áldozni rá, türelemmel lenni felé! A belőle készült kenyerek egész más ízűek, sokkal finomabbak és tartósabbak, kevésbé morzsálódnak.

Ha szerete többet megtudni a természetes, élesztőmentes kovászról, olvassa el cikkünket. És ha készen áll a kovászos sütésre, tekintse át a kovászos kenyérkészítés 8 lépését.

Ajánlott termékek