

Anna Czelej

.....

W piekarni

Pięciu Przemian

.....

Ponad 60 przepisów
na bezglutenowe chleby,
bułki, tarty i przekąski


vivante

Redaktor prowadząca: Dominika Dudarew
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Ewa Karczewska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com
Zdjęcia: Anna Czelej
Zdjęcie na okładce: www.istockphoto.com © Lisovskaya

Copyright © 2015 Anna Czelej
Copyright © by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do niniejszej publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN: 978-83-65170-02-6



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Druk i oprawa: Drukarnia READ ME

Spis treści

Wstęp ...	9
Przydatne skróty ...	14

ROZDZIAŁ I

Chleby bezglutenowe

Zakwas z mąki gryczanej ...	17
Chleb na zakwasie gryczanym ...	19
Chleb dyniowy ...	21
Chleb zaparzany ...	23
Chleb ryżowy z amarantusem ...	25
Chleb kukurydziany ze słonecznikiem ...	27
Chleb jaglany ...	29
Chleb z ciecierzycą ...	31
Chleb ryżowy na zakwasie ...	33
Chleb z czarnym sezamem ...	35
Chleb gryczany ...	37
Chleb gryczany z quinoa ...	39
Chleb gryczany na drożdżach ...	41

ROZDZIAŁ 2

Bułeczki bezglutenowe

- Bułeczki gryczane ... 45
- Bułeczki kukurydziane z soczewicą ... 47
- Bułeczki ryżowe z fasolką mung ... 49
- Bułeczki gryczane z grzybami ... 51
- Bułka kukurydziana z szalwią ... 53
- Bułeczki jaglane z orzechami ... 55
- Bułeczki jaglane z sezamem ... 57
- Bułeczki orzechowe z bryndzą ... 59
- Bułka z siemieniem lnianym ... 61
- Bułeczki z fasolką mung ... 63
- Bułeczki z ciecierzycy z grzybami ... 65
- Bułeczki dyniowe z ciecierzycą ... 67
- Bułeczki krucho-drożdżowe z grzybami ... 69
- Paluszki czosnkowe ... 71
- Bułeczki z kaszy jaglanej i pieczarek ... 73

ROZDZIAŁ 3

Tarty, ciasta i polenty

- Tarta z kalafiozem ... 77
- Cebulak ... 79
- Tarta z fasolką szparagową ... 81
- Tarta z brukselką ... 83
- Tarta z kapustą ... 85
- Tarta ze szparagami ... 87
- Tarta z kukurydzą ... 89
- Ciasto z kaszy jaglanej z orzechami ... 91

Tarta Agaty z porów ...	93
Tarta z oliwkami ...	95
Tarta z pieczarkami ...	97
Babeczki z galaretką agar-agar ...	99
Tarta z kurkami ...	101
Tarta z brokułami ...	103
Tarta z bakłażanem ...	105
Tarta z cykorią ...	107
Tarta z pokrzywą ...	109
Tarta z dynią makaronową ...	111
Tarta z prawdziwkami ...	113
Polenta kukurydziana ...	115
Polenta gryczana ...	117

ROZDZIAŁ 4

Chrupki, krakersy i podpłomyki

Chrupki z bobu ...	121
Krakersy ziemniaczano-kukurydziane ...	123
Krakersy z quinoa ...	125
Chrupki z soczewicy z sezamem ...	127
Podpłomyki ryżowe z papryką ...	129
Chrupki z fasolki mung ...	131
Krakersy ryżowe ...	133
Krakersy z amarantusem ...	135
Podpłomyki kukurydziane z fetą ...	137
Chrupki z ciecierzycy ...	139
Groszek z ciecierzycy ...	141
Krakersy kukurydziane ...	143

Chleby z glutenem

- Zakwas żytni ... 147
- Zakwas z mąki orkiszowej ... 149
- Chleb żytni na zakwasie ... 151
- Chleb księżycowy ... 153
- Chleb słowiański ... 155
- Chleb żytnio-kukurydziany ... 157
- Chleb z pestkami słonecznika ... 159
- Chleb żytni z sezamem ... 161
- Chleb żytni z amarantusem ... 163
- Chleb z szafwią ... 165
- Bułka orkiszowa z makiem ... 167
- Chleb żytni z czarnuszką ... 169
- Chleb żytnio-gryczany ... 171
- Chleb żytni z dynią ... 173
- Chleb żytni z prosem ... 175
- Chleb żytni z siemieniem lnianym ... 177
- Chleb sezamowy ... 179
- Chleb żytnio-ryżowy ... 181
- Chleb żytni na drożdżach ... 183

- Alfabetyczny spis potraw ... 185



Chleb zaparzany

SKŁADNIKI

Zakwas zaparzany:

- O** 3 szklanki wrzątku, ¼ szklanki mąki gryczanej
- Z** ¼ szklanki mąki kukurydzianej
- M** ¼ szklanki mąki ryżowej
- W** 1 łyżka zimnej wody
- D** 2–3 łyżki kwasu mlekowego 30%

Ciasto:

- D** 4 szklanki zakwasu bezglutenowego
- O** 1 szklanka mąki gryczanej, ½ łyżeczki kurkumy
- Z** ½ szklanki mąki ziemniaczanej, ½ szklanki mąki z siemienia lnianego, 2 szklanki mąki kukurydzianej, 1 szklanka mąki jaglanej, 1 szklanka mąki z pestek dyni, 2 łyżki oleju z pestek winogron, 1 łyżka miodu, 1 łyżka mielonego kminku
- M** 1 szklanka mąki ryżowej
- W** 1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

Zakwas zaparzany:

do wrzątku wsypać mąkę gryczaną, kukurydzianą i ryżową, gotować około 5 minut. Zmiksować, przestudzić, dodać zimną wodę, kwas mlekowy, wymieszać. Odstawić w ciepłe miejsce, mieszać raz dziennie. Zakwas zaczyna bąbelkować i jest gotowy po 6–7 dniach. Jest to zakwas jednorazowy, który należy zużyć w całości.

Ciasto:

do salaterki wlać zakwas, dodać kurkumę, mąkę gryczaną, mąkę ziemniaczaną, mąkę z siemienia lnianego, mąkę kukurydzianą, mąkę jaglaną, mąkę z pestek dyni, olej, miód, mielony kminek, mąkę ryżową, sól. Wyrobić starannie luźne ciasto, przełożyć do formy do pieczenia wysmarowanej masłem i posypanej mąką, posypać wierzch chleba sezamem i naciąć drewnianym nożem, żeby równo popękał w czasie pieczenia. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na około 8 godzin do wyrośnięcia. Piec około 1,5–2 godziny bez przykrycia w temperaturze 180°C. Na czas pieczenia do piekarnika wstawić garnuszek z wodą, 5 minut przed końcem pieczenia zwilżyć wierzch chleba wrzątkiem. ■



Chleb

z czarnym sezamem

SKŁADNIKI

Zakwas gryczany:

- D** 3 łyżki kwasu mlekowego 30%
- O** ½ szklanka letniej wody,
½ szklanki mąki gryczanej

Ciasto:

- O** 2 szklanki mąki gryczanej
- Z** 2 szklanki mąki kukurydzianej,
2 łyżki pestek z dyni,
2 łyżki czarnego sezamu
- M** 1 łyżka czarnuszki
- W** 1 łyżeczka soli
- D** 10 łyżek zakwasu gryczanego
- O** 2 szklanki letniej wody,
1 szklanka mąki gryczanej
- Z** ½ szklanki siemienia lnianego
moczonego przez noc
w szklance wrzątku,
½ szklanki mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE

Zakwas gryczany:

do ceramicznej miseczki wlać kwas mlekowy, dodać mąkę gryczaną i letnią wodę, wymieszać. Odstawić pod przykryciem w ciepłe miejsce, co trzy dni dokarmiać zakwas, dodając łyżkę mąki i łyżkę ciepłej wody, od czasu do czasu mieszać. Zakwas z mąki gryczanej kisi się dłużej niż zakwas z mąki żytniej, jest gotowy po około 5–7 dniach. Zakwas, który hodujemy dłużej, na bazie pierwszej hodowli, kisi się szybciej i możemy go używać w krótszych odstępach czasu.

Ciasto:

do szklanki wrzątku wsypać siemię lniane i odstawić na kilka godzin. Do salaterki wsypać mąkę gryczaną, mąkę kukurydzianą, pestki z dyni, sezam, czarnuszkę, sól i wymieszać wszystkie suche składniki; dodać zakwas gryczany, letnią wodę i starannie wymieszać drewnianą łyżką; dodać szklankę mąki gryczanej, namoczone siemię lniane, mąkę ziemniaczaną, wymieszać i przełożyć do foremki do pieczenia wysmarowanej oliwą. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 10–12 godzin. Piec około 1,5–2 godziny bez przykrycia w temperaturze 180°C. Na czas pieczenia wstawić do piekarnika garnuszek z wodą. ■



Chleb gryczany

SKŁADNIKI

Ciasto:

- O** 3 szklanki mąki gryczanej
- Z** 1 łyżka czarnego sezamu,
1 łyżeczka mielonego kminku
- M** 1 łyżka czarnuszki
- W** 1 łyżeczka soli
- D** ½ szklanki zakwasu
gryczanego
- O** 1½ szklanki letniej wody
- Z** 1 łyżka miodu, ½ szklanki
mąki ziemniaczanej

Dodatki:

- Z** 1 łyżeczka masła
- O** 1 łyżka mąki gryczanej
do posypania formy

PRZYGOTOWANIE

Przepyszny chleb, który w przeciwieństwie do innych chlebów bezglutenowych nadmiernie się nie kruszy.

Do dużej salaterki wsypać mąkę gryczaną, sezam, kminek, czarnuszkę, sól i wymieszać wszystkie suche składniki; dodać zakwas z mąki gryczanej, letnią wodę, miód i zmiksować blenderem; dodać mąkę ziemniaczaną i wymieszać. Przełożyć do formy do pieczenia wysmarowanej masłem i posypanej mąką, naciąć ciasto drewnianym nożem, żeby równo popękało w czasie pieczenia. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 8–10 godzin. Piec pod przykryciem około półtorej godziny w temperaturze 180°C. Do piekarnika razem z ciastem wstawić garnuszek z wodą. Pod koniec pieczenia zwilżyć wierzch chleba wrzątkiem, żeby skórka nie była zbyt twarda. Według podanego przepisu można upiec mały chlebek gryczany. W celu przygotowania większego bochenka, należy dwukrotnie zwiększyć ilość składników. ■



Tarta Agaty z porów

SKŁADNIKI

Ziemniaki:

- O** wrzątek
- Z** 5–6 ziemniaków

Ciasto:

- Z** 1 szklanka purée ziemniaczanego,
¼ kostki masła,
1 szklanka mąki kukurydzianej
- M** szczypta kardamonu
- W** sól do smaku

Farsz:

- Z** 2–3 łyżki oliwy
- M** 500 g porów,
1 garść świeżego oregano
- W** sól do smaku
- D** 2 łyżki śmietany
- O** 1 łyżka koperku
- Z** 1 jajko

PRZYGOTOWANIE

Gotowanie ziemniaków:

ziemniaki ugotować, odcedzić, odparować, dodać masło i utrzeć gorące na gładką masę lub zmiksować.

Ciasto:

do masy z ziemniaków dodać mąkę kukurydzianą, kardamon, sól i zagnieść ciasto. Przełożyć do formy do pieczenia tarty wysmarowanej masłem i posypanej sezamem. Piec około pół godziny w temperaturze 180°C.

Farsz:

pokrojone pory zeszklić na oliwie, dodać oregano, sól, śmietanę i lekko przestudzić; wymieszać z koperkiem i roztrzępanym jajkiem. Wyłożyć na tartę. Zapiekać około 20 minut w temperaturze 180°C. ■



Krakersy ziemniaczano- -kukurydziane

SKŁADNIKI

Purée ziemniaczane:

- O** wrzątek
- Z** 6 ziemniaków, 1 łyżka masła

Krakersy:

- Z** 1 szklanka purée ziemniaczanego, 1 łyżka masła, 1 szklanka mąki kukurydzianej
- M** szczypta gałki muszkatołowej
- W** sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

Obrane ziemniaki ugotować, odcedzić, odparować, utłuc gorące z masłem, dodać mąkę kukurydzianą, gałkę, sól i zagnieść ciasto. Ciasto wyłożyć na papier do pieczenia, przykryć drugim papierem, rozwałkować na grubość około 1 mm, zdjąć wierzchni papier i wyciąć krążki małym kieliszkiem lub wytoczyć kuleczki wielkości orzecha laskowego. Krakersy piec około 40 minut w temperaturze 180°C lub usmażyć w głębokim tłuszczu (oleju z pestek winogron). Ciepłe krakersy należy włożyć do specjalnego, wiklinowego koszyczka z przykrywką i dodatkowo przykryć serwetką, żeby nie wystygły. Podawać z ulubionymi sosami. ■



Chleb żytni na zakwasie

SKŁADNIKI

- D** 1 szklanka mąki orkiszowej
- O** 3 szklanki mąki żytniej typ 720
- Z** 2 łyżki czarnego sezamu,
2 łyżki siemienia lnianego,
1 łyżka kminku, 2 łyżki pestek
ze słonecznika
- M** 1 łyżka czarnuszki
- W** 1 łyżeczka soli
- D** ½ szklanki zakwasu żytniego
- O** około 1 szklanki letniej wody,
około 1 szklanki żytniej mąki
typ 720

Dodatki:

- Z** 1 łyżeczka masła
- O** 1 łyżka mąki żytniej
do posypania formy

PRZYGOTOWANIE

Do salaterki wsypać suche składniki, wymieszać, dodać zakwas i powoli wlewać letnią wodę, mieszając aż do zlepiania się składników. Masa nie powinna być zbyt rzadka. Do masy dodać pozostałą mąkę, wyrabiać ciasto ręką do chwili, kiedy zacznie odklejać się od ręki. Ciasto przełożyć do foremki z ceramiczną polewą wysmarowanej masłem i posypanej mąką, przykryć ściereczką i odstawić na 12 godzin w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Naciąć chleb z wierzchu (trzeba to zrobić przed wyrośnięciem, bo inaczej chleb opadnie i zrobi się zakalec), żeby równo popękał w czasie pieczenia. Piec godzinę w temperaturze 180°C. Na czas pieczenia do piekarnika wstawić garnuszek z wodą. ■



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

W PIEKARNI PIĘCIU PRZEMIAN

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl