

J U U R E T I S E A B C

Loo toimiv juuretis 10-14 päevaga!



See pole nii keeruline kui Sa arvad!

Ma ei ole selline, kes nui neljaks oma elu ebamugavamaks tahaks teha, aga kui mul sai mõõt täis kõigist neist maitsetutest gluteenivabadest leibadest ja juuretise loomise ette võtsin, siis see polnudki nii raske kui olin pikalt arvanud.

Ma tõesti küpsetasin oma esimese gluteenivaba juuretisega leiva 10 päeva peale jahu ja vee kokku segamist ning see leib tuli jummalalt hea! Nüüdseks olen oma juuretist hoidnud elus üle 1,5 aasta, kusjuures sugugi mitte nii korralikult iga 7 päeva tagant teda toites.

Kui sa juba GV küpsetamise vastu huvi tunned, siis on Sul kindlasti vähemalt mingid jahud kodus olemas. Võta nüüd üks väiksem kaanega purk, jahukott, kannuga leiget vett ja asume asja juurde!



Sul läheb vaja:

- Gluteenivaba jahu - värske, peene jahvatusega jahu, nt tatra-, riisi-, sorgojahu
- Vesi - soovitatavalt soe (~28-32°C)
- Klaaspurk kaanega
- Lusikas
- Kaal või mõõdulusikas

Esimene päev!

Mõõda purki 20 g jahu, 20 g vett ja sega need hoolega läbi kuni saad ühtlase segu.

Sõltuvalt jahu valikust võib tekkida tihedam klomp. Vajadusel lisa 1 tl vett juurde, et tekiks pastalaadne konsistents.

Kata purk lahtiselt kaanega ja pane sooja (~22-25°C) kohta ööpäevaks seisma.



Teine päev!

Lisa purgile veel 20 g jahu ja 20 g vett.

Sega hoolega, vajadusel lisa 1 tl vett.

Pane ööpäevaks lahtise kaanega sooja kohta seisma.

3.-10. päev!

Alates kolmandast päevast sega oma juuretist ja vala pool enne ära kui teda uue värsket jahu ja veega toidad.

Sul on nüüd uuesti ca 40 g juuretist, lisa 20 g jahu ja 20 vett - praegu toidame suhtega 1:0.5:0.5. Sega ja pane sooja kohta seisma. Korda toimingut iga päev - sega, vala pool ära, toida ja sega - kuni oledki jõudnud 10. päevani.

Esimestel päevadel on juuretis elutu, kuid üsna varsti võid näha oma juuretises esimesi väikeseid mulle ja tunda iseloomulikke hapukat lõhna.



11.-14. päev!

Kasvatame juuretise kogust: ära vala midagi ära, lisa 40 g jahu ja 40 g vett - sul peaks olema nüüd 160 g juuretist. Märka, kas 6-8 tunni möödudes hakkab juuretise maht muutuma.

Kui jah, vala pool ära. Sul on nüüd 80 g juuretist. Tee uus toitmine 40 g jahu ja 40 g veega. Nüüd ootab aktiveerumist 160 g juuretist.

Kui Su juuretis on valminud soodsates oludes - paras toatemperatuur ja niiskus ning heade omadustega jahu, siis on väga suur võimalus, et saad võtta juba juba esimese portsu aktiivset juuretist kui oled 11.päeva 2 toitmist ära teinud.

Selle eelduseks on, et pärast eelmist toitmist suurenes juuretise maht 1.5-2 korda. Selle hindamiseks pane vahetult peale toitmist purgile kummipael.



Kui see nii siiski ei ole, jätkka toitmist nii kaua saad 4-8 tunni jooksul sellise mahu tõusu.



Hetkel on juuretis nii noor ja ebastabiilse koostisega, et kahjuks peab uuel toitmise ringil juuretise mahu haldamiseks endiselt pool ära valama. Seetõttu, kui Sul pole kavas küpsetada, hoia juuretise kogus minimaalne. Suurema koguse kasvatamine on vajalik ainult siis kui planeerid küpsetamist.



Oluline!

- Kui juuretisele tekivad hallituse eosed - pole vahet, mis värvi nad on, Sa pead kahjuks kõik ära viskama.
- Kui juuretise pind muutub imelikku värvi, nt oranži või kollaka varjundiga - viska ära.
- Juuretisele tekkiv hägune vedelik on normaalne nähtus, see sega toitmisel uue jahu ja veega lihtsalt läbi.
- Kui juuretsel on ebameeldiv lõhn, nt mädamuna - viska ära.



Noore juuretise koostis on alles arenemisjärgus, st võib ta lõhnata kergelt hapukalt, anda isegi atsetooni lõhna või ka iseloomulikku pärmi lõhna. Lõhnad varieeruvad, aga need pole ebameeldivad!

Kui pead alustama uuesti, hinda kriitiliselt:

- Puhtus
- Jahu jahvatus, värskus
- Lisatava vee temperatuur
- Toa temperatuur
- Võid proovida ka nõksa suurema jahu ja vee kogusega - vahel on suuremal kogusel rohkem jõudu
- Talvisel ajal on kogu protsess vaevalisem, võid üle purgi visata veel rätiku, et purk rohkem sooja hoiaks



Esimene küpsetamine

Võta vajalik juuretise kogus juuretise aktiivsuse tipul. Seda on võimatu ette ennustada, millal see saabub - 4, 6 või 8 tunni pärast, seega planeeri taina segamine vabale päevale ja käi aeg-ajalt juuretise purki kiikamas.

Noore juuretise puhul, nii umbes esimesed 3 kuud, on kogus, mida vajad taina hapestamiseks ja kergitamiseks, suurem kui küpse juuretise puhul - 15% taina kogusest. Hiljem kahaneb selle vajadus 8 - 10%-ni.

Sega oma aktiivsuse tipul olev juuretis läbi ja mõõda eraldi kaussi 120 g. Sul peaks jääma nüüd purki alles 40 g juuretise poega, mille võid kuni 7-ks päevaks külmikusse järgmise küpsetamise ootele panna.



Minu kõige esimene retsept

390 g GV jahu
120 g juuretist
40 g mett või suhkrut
25 g oliiviõli
20 g psülliumi helbeid
5 g soola
390 - 460 g sooja vett

Sa võid selle leiva teha ainult ühe jahuga, nt tatrajahu on kindla peale minek. Aga sa võid soovi korral miksida kasvõi 5-6 erinevat GV jahu võrdsetes kogustes, et maksimeerida erinevate jahude omadusi ja minimeerida ühe domineerimist nii maitse kui muude omaduste poolest.



Valmistamise käik:

Sega kõik kuivained, va sool ja suhkur.

Sega kõik vedelikud, sh vett algul 390 g, lisa sool ja suhkur.

Sega kõik omavahel kokku.

Tainas muutub mõne minuti jooksul tihkemaks, vajadusel lisa veel vett, sõtku käega kõik läbi, moodusta elastne tainapall, kata kauss kile ja rätikuga ning pane 3-4 tunniks sooja kohta.

See etapp on vajalik tainas käärimise alustamiseks.

Pista tainas koos kausiga ööseks külmikusse - kokku 12-16 tunniks.

Võta tainas järgmisel hommikul välja ja jäta veel toasooja paariks tunniks soojenema.

Küpseta kaanega ja ahjupaberiga vooderdatud malmpotis 230-250 kraadi juures - 20 minutit kaane all ja 20 minutit kaaneta.

Lase enne lõikamist vähemalt 30 minutit jahtuda.



Minu esimene leib





Mida sagedamini esimesel kuul küpsetada ja juuretist toita, seda tugevamaks muutub Sinu juuretis.

Sa võid jätkata 1:0.5:0.5 toitmisega, aga ma soovitaks harvemal toitmisel pigem 1:1:1 suhet, sest nii säilib sul elujõulisem juuretis. Näiteks oli sul külmikus ootel 40 g juuretist, lisa sellele 40 g jahu ja 40 vett. Lase sel soojas aktiveeruda ja võta vajalik kogus küpsetamiseks. Kui aktiveerumist 4-8 tunni jooksul ei toimu, kui juuretis tundub täitsa elutu, siis jäta ta sooja kohta terveks ööpäevaks, vala järgmisel päeval koguse haldamiseks osa ära ja toida uuesti. Kui juuretis on hea tervise juures, muutub see pärast teist korda toitmist 4-6 tunni jooksul aktiivseks.

Mulle endale meeldib suuremate kogustega toimetada, st on minul alati väjemalt 100 g reservis ja toidan ma seda 100 g jahu ja 100 g veega. Selline kogus võimaldab mul küpsetada korraga 2 leiba ja hoida tagavaraks alati 100 g juuretist.



Juuretise jääk!?

Mulle ei meeldi üldse raisata, st peale seda kui mu juuretis oli juba kõlbulik esimese leiva küpsetamiseks, hakkasin ma ära visatavat osa koguma teise klaaspurki ja hoidma seda külmikus. Vahel õnnestub toimetada nii, et jääki ei teki üldse, aga vahel ei õnnestu. Nt teinekord tuleb külmikust võetud juuretist toita 3 x järjest, et temast asja saaks.

Kui koguneb 200 - 300 g, siis on paras aeg sellest omakorda küpsetada. On aga ka juhtunud, et seda on mul olnud 700 g! Sellest saab mitu pizzapõhja või plaaditäit pirukaid.

Mu kodulehel on mõned retseptid - nt pizza juuretise jäägiga, juustuküpsised, focaccia - mida võid juba proovida kui oled oma toimetustega sealmaal!



By Ülle

GLUTEN - FREE