Kuchnia Amiszów

Chleb wyrabiany ręcznie

Masło, świeży ser i domowa konfitura



Spis treści

3–5 • Inspiracja i składniki 

6–14 • Chleb krok po kroku 

15–16 • Bułki i chleb z mąką razową 

17–20 • Masło ze śmietanki 

21–24 • Świeży ser i przechowywanie nabiału 

25–27 • Konfitura i podanie 

28 • Źródła

Zacznij od przepisu na chleb na stronie 6. Kolejne strony pokazują, co sprawdzić przed każdym etapem.

Skąd ta inspiracja?

Amisze tworzą różne wspólnoty w Ameryce Północnej. Zwyczaje zależą od miejsca i sąsiedztwa. [1]



Bułki ziemniaczane na stronie 15 inspirowane są przepisem z rękopiśmiennej książki amiszów. [2]



Pozostałe receptury przedstawiają różne techniki kuchni domowej. Wystarczą zwykłe naczynia, piekarnik i własne ręce.







Waż składniki

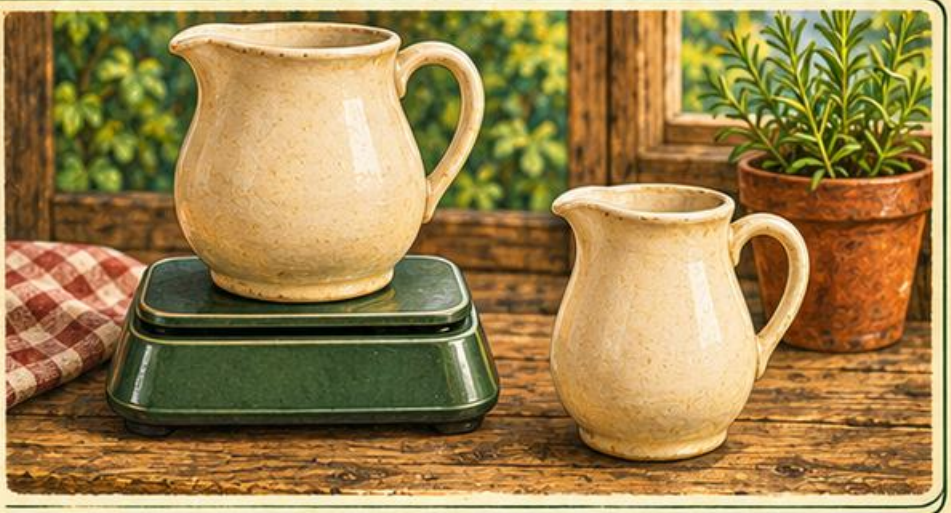
1. Postaw pustą miskę na wadze i wyzeruj odczyt.



2. Wsyp mąkę porcjami. Przygotuj osobno sól, cukier i drożdże.



3. Płyn odmierz w drugim naczyniu. Zważ osobno porcję wody na późniejszą korektę ciasta.



Na pierwszy bochenek przygotuj formę około 22 × 11 cm. Zmierz jej wnętrze. [3]



Mąka i drożdże

Do pierwszego bochenka wybierz jasną mąkę pszenną, na przykład typ 650.



Użyj drożdży instant i dodaj je do mąki. Sprawdź termin na opakowaniu.



Płyn do ciasta ma być letni. Gorący może osłabić drożdże.



Mąka chłonie wodę w różnym stopniu. Część wody zostaw do korekty. [3]



Chleb mleczny · mieszanie

Na 1 bochenek: 360 g jasnej mąki pszennej, 113 g mleka, 113–152 g wody.

Przygotuj też 57 g roztopionego masła, 25 g cukru, 8 g soli i 2 płaskie łyżeczki drożdży instant. [3]

1. Wymieszaj mąkę, cukier, sól i drożdże.



2. Połącz mleko, 113 g wody i letnie masło. Wlej do mąki.



3. Mieszaj, aż zniknie sucha mąka. Gdy ciasto się kruszy, dodawaj odłożoną wodę po łyżeczce.



Wyrabiaj ręcznie

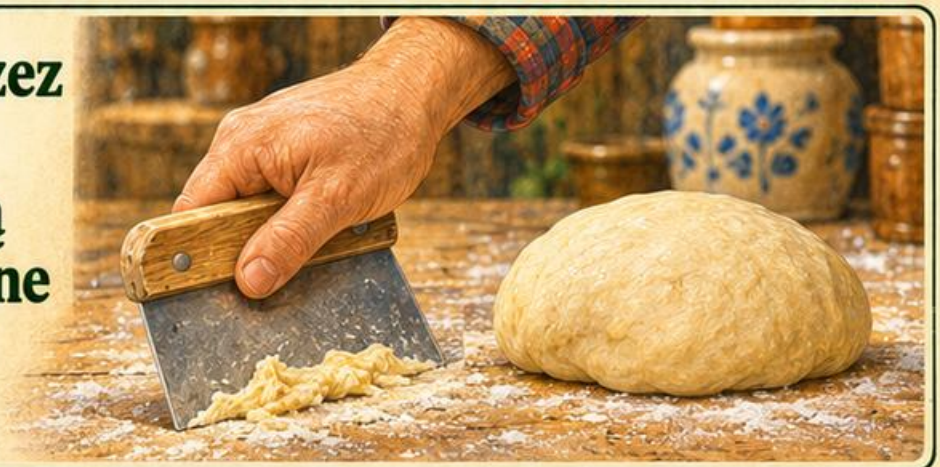
1. Przenieś ciasto na lekko natłuszczony blat.



2. Odepchnij ciasto nasadą dłoni. Złóż je na pół i lekko obróć.



3. Powtarzaj przez 6–8 minut. Zgarniaj skrobką ciasto przyczepione do blatu.



Koniec wyrabiania: powierzchnia jest gładsza, a ciasto tworzy miękką kulę. [3]



Sprawdź wyrobienie

Rozciągnij palcami niewielki kawałek ciasta. Dobrze wyrobione rozciąga się w cienką błonkę.



Jeśli pęka od razu, daj mu krótką przerwę, a potem wyrabiaj jeszcze chwilę.

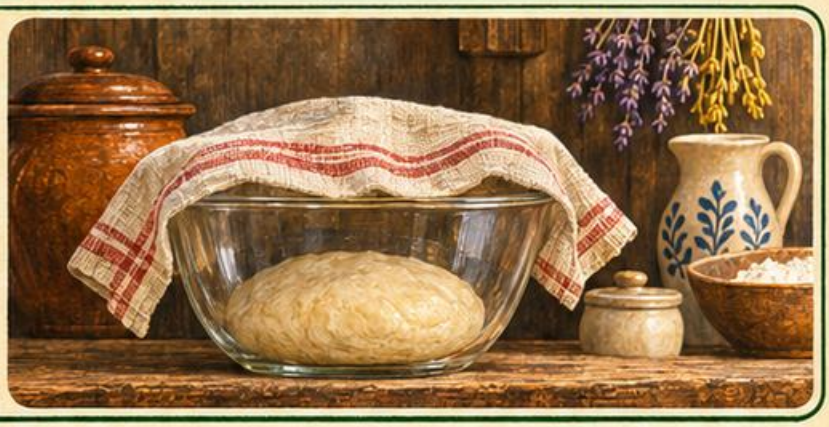


Lekkie przywieranie jest w porządku. Gdy ciasto jest zbyt zwarte, zwilż dłonie i wyrabiaj dalej. [3]

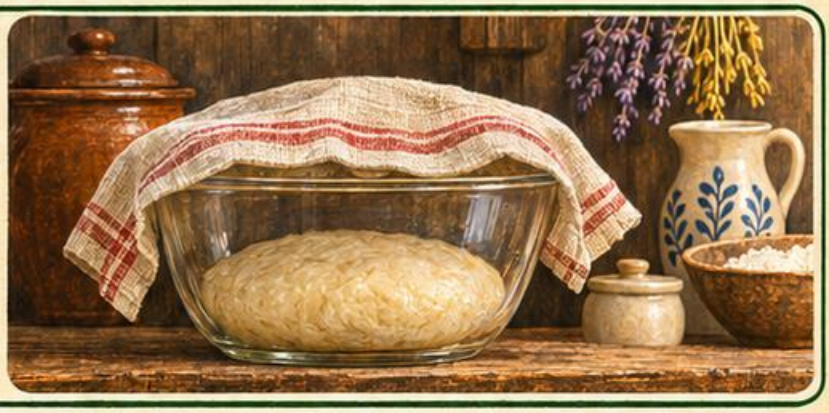


Pierwsze wyrastanie

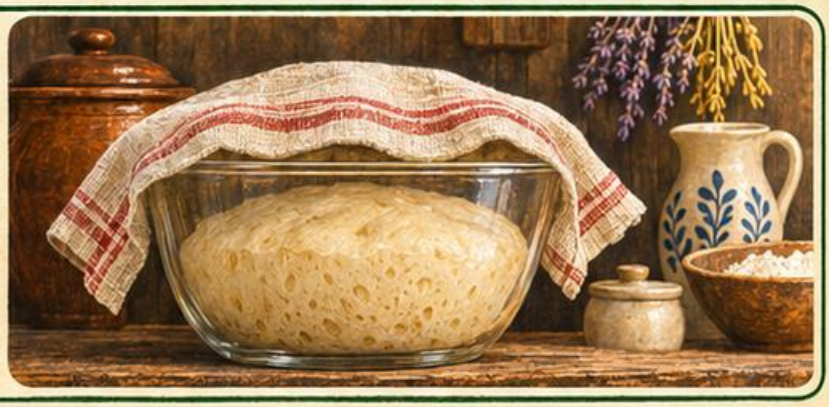
1. Włóż ciasto do lekko natłuszczonej miski. Przykryj, żeby nie obsychało.



2. Zostaw w ciepłym miejscu bez przeciągu. Po godzinie sprawdź objętość.



3. Przejdź dalej, gdy ciasto wyraźnie się napuszy. Zwykle zajmuje to 1–2 godziny. [3]



W chłodnej kuchni daj mu więcej czasu. Zaznacz wyjściowy poziom na misce kawałkiem taśmy.



Uformuj bochenek

1. Wyłóż ciasto na lekko natłuszczony blat. Rozpłaszcz je delikatnie dłonią.



2. Zwiń w wałek długości około 20 cm. Zlep brzeg ciasta i podwiń końce.



3. Przenieś do wysmarowanej formy, zlepieniem w dół. [3]



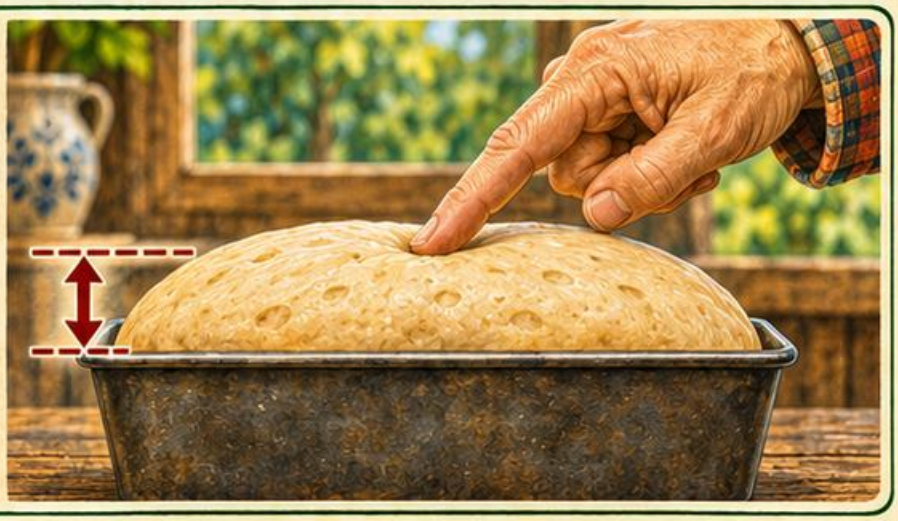
Gładki wierzch ułatwi równomierne wyrastanie.

Drugie wyrastanie

1. Przykryj formę luźno. Po około godzinie sprawdź wierzch ciasta.



2. Gdy środek wystaje około 2,5 cm ponad formę, delikatnie dotknij ciasta palcem.



3. Jeśli ślad powoli się wyrównuje, włóż bochenek do piekarnika rozgrzanego do 175°C. [3]



Gdy ślad znika natychmiast, daj ciastu jeszcze chwilę.

Upiecz i sprawdź środek

1. Piecz w 175°C przez 30–35 minut, aż skórka się zezłoci.



2. Wyjmij formę w rękawicach. Wsuń czysty termometr do środka bochenka.



3. Gdy w środku jest około 88°C, wyjmij chleb z formy. Jeśli temperatura jest niższa, piecz kilka minut dłużej. [3]



Ostudź i zapakuj

1. Przełóż bochenek na kratkę. Odczekaj, aż środek wystygnie, zanim pokroisz chleb.



2. Zawiń wystudzony chleb. Trzymaj go w temperaturze pokojowej, jeśli zjesz go w ciągu kilku dni. [3]

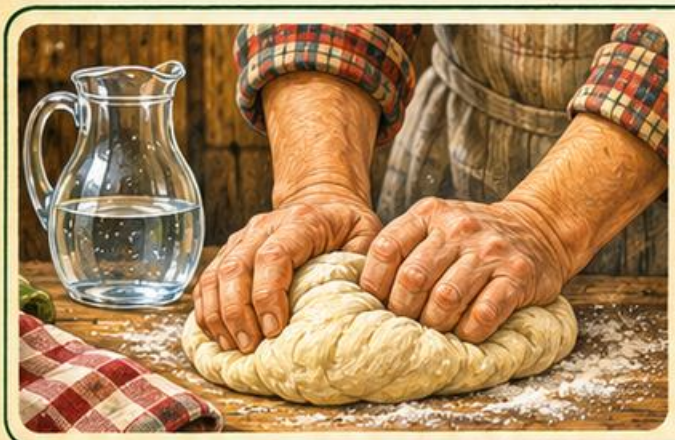


3. Na dłużej zamroź kromki w szczelnym opakowaniu.



Jeśli na chlebie pojawi się pleśń, wyrzuć cały bochenek. [7]

Co zmienić następnym razem?



Ciasto twarde przy wyrabianiu → dodawaj wodę małymi porcjami w trakcie mieszania.



Bochenek niski i zbity → sprawdź drożdże i daj ciastu więcej czasu przed pieczeniem.



Środek wilgotny i lepki → sprawdź temperaturę środka i zostaw bochenek do pełnego ostudzenia.



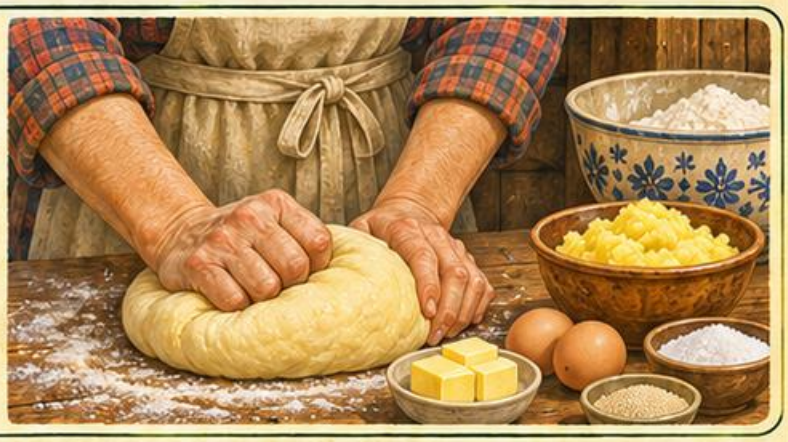
Zapisz ilość wody, czas wyrastania i efekt. Zmień jedną rzecz naraz. [3]

Bułki ziemniaczane

Na 16 bułek: 510 g jasnej mąki pszennej, 213 g ugotowanych i rozgniecionych ziemniaków bez dodatków, 170 g letniej wody.

Dodaj 2 duże jajka, 67 g cukru, 12 g soli, 85 g miękkiego masła i 2½ łyżeczki drożdży instant. [2]

1. Wymieszaj składniki i wyrób miękkie ciasto. Przykryj i odstaw, aż podwoi objętość, zwykle na około 1½ godziny.



2. Uformuj 16 kulek i ułóż w natłuszczonej formie około 23 × 33 cm. Przykryj. Zaczekaj, aż bułki się napuszą, zwykle 1½–2 godziny.



3. Piecz w 175°C przez 20–25 minut, do zrumienienia. Ostudź na kratce.



Bochenek z mąką razową

W przepisie ze strony 6 użyj **270 g** jasnej mąki pszennej i **90 g** mąki pszennej razowej. Resztę składników odmierz tak samo. [3]





Zostaw część wody do korekty. Jeśli po wymieszaniu ciasto jest sztywne, dodawaj ją po łyżeczce.

Wyrabiaj, formuj i piecz według stron 7–12. Na etapie wyrastania oceniaj objętość ciasta.





Przekrój wystudzony bochenek. Zapisz, ile wody wchłonęła twoja mąka.

Wybierz śmietankę

Kup słodką, pasteryzowaną śmietankę o zawartości tłuszczu około 40%. [4]



Na pierwszą próbę użyj 200 ml. Przygotuj czysty słoik o pojemności około 500 ml z dobrze dopasowaną zakrętką.

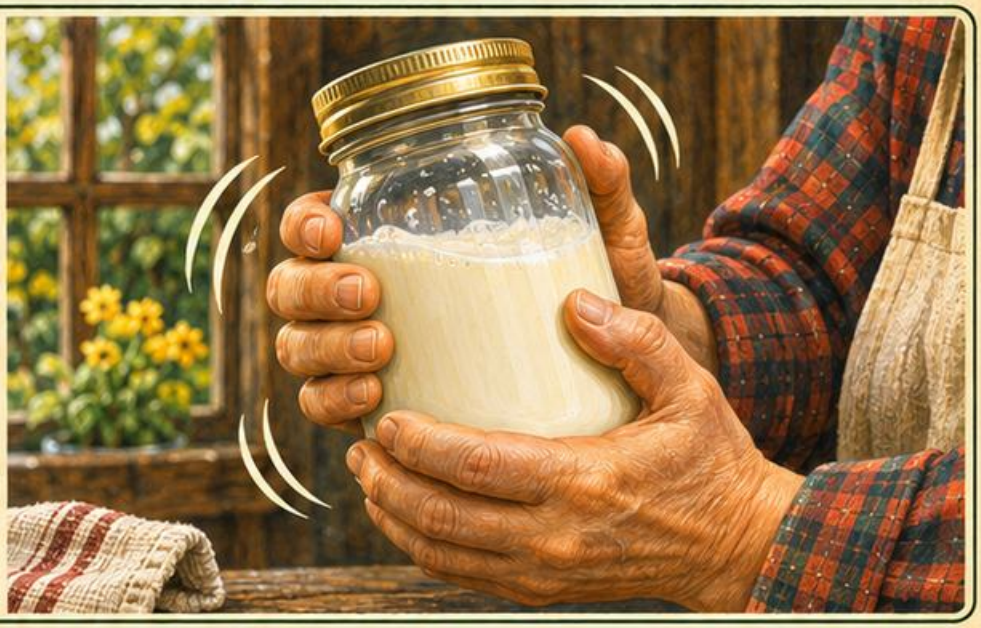


Schłodzoną śmietankę doprowadź do około 16°C tuż przed ubijaniem. [4]



Ubij masło w słoiku

1. Wlej śmietankę do słoika i mocno zakręć. Potrząsaj zdecydowanie, trzymając naczynie obiema dłońmi.



2. Najpierw powstanie gęsta piana. Potrząsaj dalej, aż zobaczysz żółte grudki i płyn.



3. Gdy grudki masła się połączą, przejdź do odlewania maślanki. [4]



Oddziel maślankę

1. Ustaw czyste sitko nad miską i przelej zawartość słoika powoli.



2. Odłóż grudki masła do czystej miski. Maślankę przelej do przykrywanego naczynia.

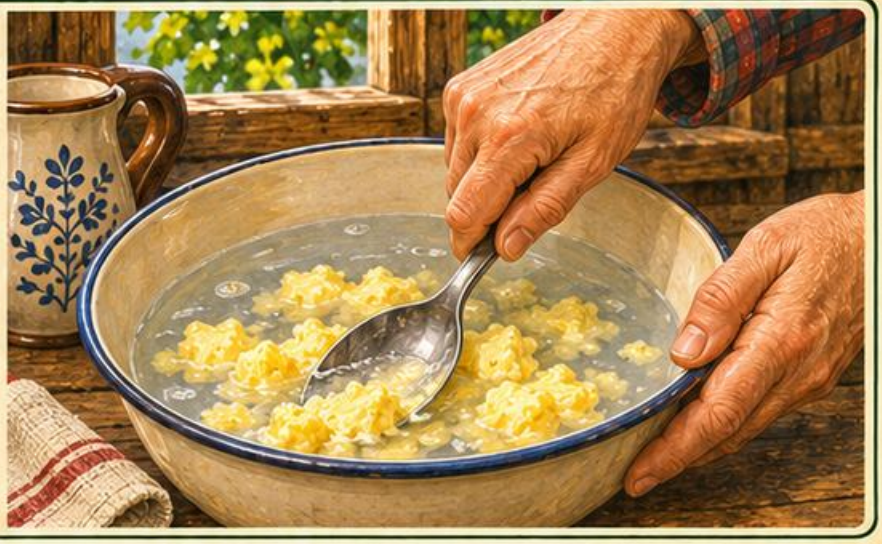


3. Maślankę od razu schłodź. Użyj jej na przykład do naleśników lub zupy. [4, 7]



Wypłucz i podziel masło

1. Zalej grudki zimną wodą pitną. Zgniataj masło czystą łyżką, żeby wypłukać resztki maślanki.



2. Odlej wodę. Powtórz płukanie 3–4 razy, aż woda będzie przejrzysta lub lekko mętna. [4]



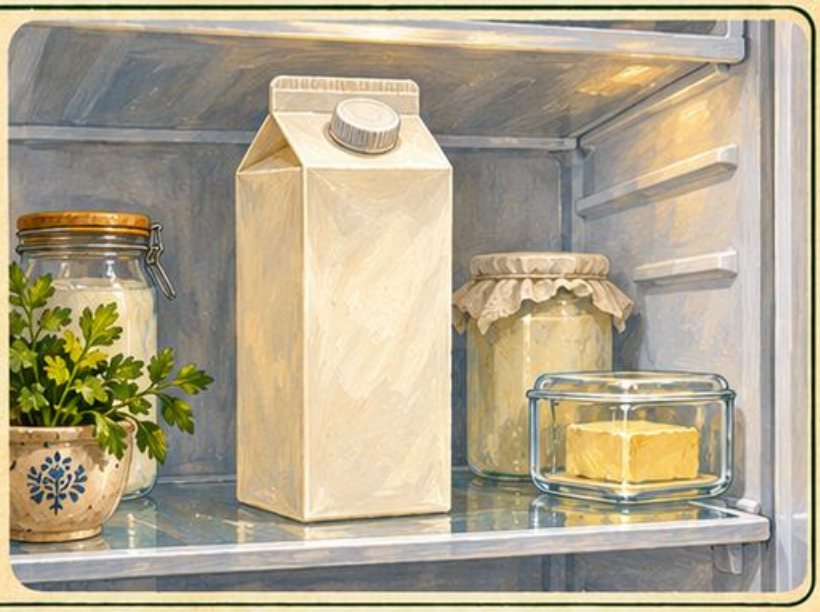
3. Odciśnij wodę i podziel masło na porcje. Włóż je do czystego naczynia i schłodź.



Jeśli chcesz posolić masło, dodaj 0,5–1 g soli na 100 g. [4]

Przygotuj czyste stanowisko

1. Wybierz pełne mleko pasteryzowane. Sprawdź termin i przechowuj je w lodówce do przygotowania sera. [5, 7]



2. Umyj ręce, blat, garnek, sitko i łyżkę. Użyj czystej gazy przeznaczonej do kontaktu z żywnością.



3. Przygotuj miejsce w lodówce na sitko z miską. Sprawdź termometrem, czy jest tam najwyżej 4°C. [7]



Świeży ser kwasowy

Składniki: 1 l pełnego mleka pasteryzowanego i 2–3 łyżki soku z cytryny. [5]

1. Podgrzewaj mleko na średnio małym ogniu. Mieszaj od czasu do czasu, zwłaszcza przy dnie.



2. Gdy mleko zacznie wrzeć, wlej 2 łyżki soku. Mieszaj, aż zobaczysz grudki i płynną serwatkę.



3. Jeśli mleko słabo się rozdziela, dodaj jeszcze łyżkę soku. Zdejmij garnek z ognia i odczekaj 5–10 minut.



Ta technika pochodzi z przepisu na indyjski paneer. [5]

Odsącz i dociśnij ser

1. Wyłóż sitko czystą gazą. Przelej skrzep ostrożnie, aby gorąca serwatka nie prysnęła.



2. Przepłucz grudki zimną wodą pitną. Zbierz gazę i delikatnie odciśnij nadmiar płynu.



3. Połóż zawinięty ser na talerzu, dociśnij drugim talerzem i obciąż. Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny. [5]



Gotowy ser trzyma kształt i pozwala się kroić.

Przechowuj nabiał w chłodzie

Masło i ser przełóż do czystych, zamkniętych pojemników. Zapisz nazwę i datę przygotowania.



Sprawdź termometrem, czy lodówka utrzymuje najwyżej 4°C. Świeży ser przygotowuj w małych porcjach. [7]



Ser i maślankę chowaj po użyciu. Jeśli stały ponad 2 godziny poza chłodem, wyrzuć je. Powyżej 32°C granicą jest godzina. [7]



Przygotuj owoce na konfiturę

Wybierz dojrzałe, zdrowe maliny lub jeżyny. Odrzuć owoce z pleśnią i usuń szypułki. [6]



1. Opłucz owoce pod bieżącą wodą i odsącz.



2. Rozgnieć je w misce, żeby sok łatwiej połączył się z cukrem.



3. Jeśli chcesz mniej pestek, podgrzej owoce do miękkości i przetrzyj przez sito przed dodaniem cukru. [6]



Mała konfitura do lodówki

Składniki: 300 g malin lub jeżyn, 150 g cukru. Użyj rondla z grubym dnem. [6]

1. Rozgniecione owoce wymieszaj z cukrem. Podgrzewaj, aż cukier się rozpuści, i doprowadź do wrzenia.



2. Gotuj bez przykrycia, często mieszając. Kropla na zimnym spodku powinna wyraźnie zgęstnieć.



3. Przełóż do małych, czystych, żaroodpornych naczyń. Przykryj i schłódź. Przechowuj w lodówce i zużyj w ciągu 3 dni.





Na dłużej zamroź porcje w pojemnikach do zamrażania. [6, 7]

Podanie i karta partii



Na kromkę wystudzonego chleba nałóż porcję masła, plaster świeżego sera i łyżeczkę konfitury.

Na stół wyłóż tylko tyle sera, ile podasz od razu. Do nakładania każdego dodatku użyj czystej łyżki lub noża. [7]

Partia: _____

Data przygotowania: _____

Ilość i miejsce przechowywania: _____

Przykład: konfitura malinowa • 14.07.2026 • 2 porcje w lodówce.

Źródła



[1] Young Center, Amish Studies: Diversity.

[2] King Arthur Baking: Amish Potato Rolls.

[3] King Arthur Baking: Classic Sandwich Bread.

[4] Penn State Extension: Food Safety Questions and Answers, dział o maśle.

[5] University of Saskatchewan: Paneer.

[6] National Center for Home Food Preservation: Berry Jams without Pectin.

[7] FoodSafety.gov: 4 Steps to Food Safety oraz USDA FSIS: Molds on Food.

Proporcje podano w miarach używanych w Polsce. Konfiturę przeznaczono do chłodzenia lub zamrożenia.