

GABRIELA HRADECKÁ

DOMÁCÍ KVÁSKOVÉ PEČENÍ

 CPRESS

www.kurzypecenichleba.cz

Chleban s An – kurzy pečení chleba 

Domácí kváskové pečení

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Gabriela Hradecká
Domácí kváskové pečení – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Domácí kváskové pečení

Gabriela Hradecká

*Cpress Brno
2016*

Obsah

<i>Úvod</i>	<i>6</i>
<i>Co potřebujeme</i>	<i>10</i>
<i>Žitný kvásek</i>	<i>10</i>
<i>Suroviny na chléb – mouky a semínka</i>	<i>12</i>
<i>Zápara</i>	<i>14</i>
<i>Ošatka</i>	<i>14</i>
<i>Lopata na sázení chleba do trouby</i>	<i>18</i>
<i>Trouba</i>	<i>20</i>
<i>Časový rozvrh a pracovní postup</i>	<i>21</i>
<i>Základní kvas</i>	<i>22</i>
<i>Smísení surovin v míse</i>	<i>26</i>
<i>První kynutí v míse – zrání těsta</i>	<i>27</i>
<i>Hnětení těsta a vytvoření bochníku</i>	<i>28</i>
<i>Chladnutí upečeného pecnu</i>	<i>33</i>
<i>Skládování kváskového pečiva</i>	<i>33</i>
<i>Rady a tipy</i>	<i>36</i>
<i>Revitalizace kvásku</i>	<i>36</i>
<i>Jsmo mimo domov týden a více</i>	<i>37</i>
<i>Praktické rady ohledně nádobí</i>	<i>37</i>
<i>Něco není tak, jak by mělo</i>	<i>38</i>
<i>Shrnutí</i>	<i>42</i>
<i>Máme žitný kvásek a jdeme na to!</i>	<i>42</i>
<i>Ze života</i>	<i>43</i>

<i>Recepty</i>	<i>46</i>
<i>Základní kmínový chléb</i>	<i>48</i>
<i>Jogurtový chléb</i>	<i>50</i>
<i>Žitno-pšeničný chleban od An</i>	<i>54</i>
<i>Chléb Grahama Špaldy</i>	<i>56</i>
<i>Hradecký chléb</i>	<i>58</i>
<i>Chléb skřítky Šalvěje</i>	<i>60</i>
<i>Řepák</i>	<i>62</i>
<i>Jarní chléb s mrkví a merlíkem</i>	<i>64</i>
<i>Dýňový chléb</i>	<i>66</i>
<i>Chléb s čírokem</i>	<i>68</i>
<i>Chléb s teffem</i>	<i>70</i>
<i>Třídílný pohankový chléb</i>	<i>72</i>
<i>Chléb s rýží</i>	<i>74</i>
 <i>Bonus</i>	 <i>76</i>
<i>Víkendové kváskové bagety</i>	<i>78</i>
<i>Dýňáčky</i>	<i>80</i>
<i>Chlebánci</i>	<i>82</i>
 <i>Seznam receptů</i>	 <i>85</i>
 <i>O autorce</i>	 <i>86</i>

Úvod

Pokud máte chuť vrátit se ke kořenům, uzemnit se, udělat si radost a vyrobit si doma něco opravdového, voňavého a lahodně dobrého, jste tady správně. Naučte se péct domácí kváskový chleba! Byli jste vždycky přesvědčeni, že upéct si vlastní chleba je příliš těžké? Ráda vás přesvědčím o opaku. Jsem máma tří malých dětí, bydlím na romantické samotě na pomezí Lančovské a Stříbrné zátoky u Vranovské přehrady a doma téměř každý den pečuji poctivé domácí kváskové (klasické i bezlepkové) pečivo. Zvládám to s radostí a s přehledem i bez vymožeností dnešní doby – bez strojů a kuchyňských robotů. Mám děti, zaměstnání a spoustu dalších aktivit, tudíž se snažím domácí kváskové pečení i pořádání kurzů kváskování zařadit do běžného dne se všemi radostmi i povinnostmi. Jsem přesvědčená, že vše, co k neodolatelně voňavému a chutnému domácímu chlebu potřebujete, je zdravý žitný kvas, mouka, voda, koření či bylinky, ošatka, klasická trouba domácí, vaše laskavé ruce a odhodlání beze strachu.





Jaký je můj příběh? Před nějakou dobou si ke mně našel cestu dobře živený domácí vranovský kvásek. První kváskové chleby se podařily a zrodila se vášeň. Studovala jsem knihy, četla pekařské diskuze a sledovala pořady o pečení chleba. Zvěsti o mém „domácím pekařském umění“ se brzy roznesly a přátelé a známí mě začali žádat, abych je naučila, jak na to. Rozhodla jsem se nenechávat si svoje znalosti a zkušenosti pro sebe a naopak je nabídnout všem, kteří touží po vlastním domácím chlebu a kváskovém pečivu. A tak jsem začala pořádat kurzy pečení chleba neboli kurzy kváskování, které s oblibou někdy nazývám „chlebáňkové dýchánky“. Kurzy probíhají v různých městech po celé České republice a po dohodě je možné uspořádat kurz ve vašem městě či vesnici.

Tuto knihu jsem sepsala s přáním pomoci těm, kteří tápou a bojí se domácího kváskového pečení. Je věnována také všem, kteří se chtějí inspirovat, rozšířit si repertoár kváskových receptů nebo si jen přečíst, jak jsem tuto problematiku uchopila já. Ráda bych vám předala informace a rady podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, které jsem získala z běžně dostupných informací, z literatury, internetu a hlavně ze svých domácích pekařských zkušeností. Nejsem ani pekař, ani pekařský odborník, ale vím, že cokoliv



Bercimak photography -2016-

se dělá s nadšením a s láskou, tak skvěle funguje. Recepty, které v knize najdete, jsou mé autorské recepty, baví mě hrát si, být kreativní, tvořit. Recepty vznikají spontánně a jsou vždy inspirovány vším, co se okolo mě děje. Fotografie publikované v knize jsou z mého osobního archivu a měly by vám přiblížit proces domácího pečení chleba. Pokud si to ale uděláte podle sebe, je to jenom dobře. A věřte – že ta svoboda pečení stojí za to! Chtěla bych se zmínit ještě o nedokonalosti a originalitě. Každý upečený domácí kváskový chléb je trochu jiný, každý kus je naprosto originálním kouskem a je dokonalý ve své nedokonalosti. Co se posuzování vzhledu bochníků chleba týče, tak je tu jediný parametr, kterým se lze (ne)vážně zabývat. Je to střídka – vnitřek chleba, kvalita střídky, její vláčnost, hydratace a konzistence. A jestli je váš chléb zvenku vzhledově světlý, tmavý, vysoký, nízký, prasklý, malý, velký, oválný, kulatý, hrubý nebo hladký – je to úplně jedno – je to totiž ten nejlepší kváskový domácí chléb pod sluncem – je totiž VÁŠ!

„Na světě není dokonalé nic kromě Lásky. Láska je dokonalá tehdy, milujeme-li nedokonalost.“

Osho

Poděkovat bych chtěla především své rodině – svému úžasnému muži Jiřímu, který je mou tichou stabilitou, skvělým rádcem a vrchním degustátorem kváskových dobrot. Děkuji také svým dětem – Lucii, Julii a Jiříkovi za to, že mi dávají prostor tvořit a trávit v kuchyni a u trouby spousty hodin. Jsou to také takoví malí odborníci na domácí pečivo.

Díky všem, kteří mě na mé cestě jakkoliv inspirovali.

Gabi An Hradecká

www.kurzypecenichleba.cz, facebooková stránka: *Chleban s An – kurzy pečení chleba*

Co potřebujeme

V této kapitole jsou uvedeny všechny důležité věci, které k domácímu kváskovému pečení potřebujete. Každé z nich věnuji odstavec a vysvětluji podrobněji.

- *Žitný kvásek*
- *Suroviny na chléb*
- *Zápala*
- *Ošatka*
- *Lopata na sázení chleba do trouby*
- *Trouba*

Žitný kvásek

Máte několik možností, jak se k žitnému kvásku dostat. Existuje „kvásková mapa“ na webové stránce www.pecempecen.cz, kde si v okolí najdete někoho, kdo kvásek má, oslovíte ho a požádáte o trochu kvásku. Platí nepsané pravidlo, že kvásek se neprodává, ale daruje. Již několikrát se mi stalo, že jsem přes kváskovou mapu byla nalezena a kvásek jsem s radostí podarovala. Další možností je kvásek si vypěstovat doma. Vězte ale, že každý nově vzniklý – nově založený kvásek je slabší než kvásek starší, a proto vám ze začátku nepůjdou chleby tak snadno, chce to trpělivost a čas. Návodů na založení kvásku je na internetu spousta, já sama jsem nový kvásek nikdy nezakládala, takže podrobný návod na založení kvásku tady nenajdete. Můžete mi ale napsat nebo zavolat a já vám ráda dám kontakt na klienty z místa vašeho bydliště, kteří absolvovali můj Kurz pečení chleba, kvásek na kurzu dostali, pečou z něj a udržují ho v dobré kondici.





žitný kvásek

Suroviny na chléb – mouky a semínka

Na základ chleba – na kvas, potřebujete žitnou mouku – chlebovou či celozrnnou. Ve spojení s vodou to bude váš dobře položený základní kámen pro domácí kváskový chléb. Následně se do žitného kvasu přidávají další druhy mouk. Záleží na receptu a na vaší kreativitě. Výběr je na trhu obrovský, proto máte možnost volby. Před tím, než se do domácího pečení pustíte, doporučuji mít doma především:

- *z žita – žitná chlebová nebo žitná celozrnná,*
- *z pšenice – pšeničná chlebová, pšeničná hladká, polosvětlá pšeničná T650, různé druhy špaldové mouky včetně celozrnné špaldy, grahamovou mouku a nějaké mouky jednodruhové (pohanková, nopálová, kaštanová, čiroková, teffová, kukuřičná, rýžová atd.).*

Mouka je základem pro chleba, a proto je vhodné mít doma na kváskové pečení mouku žitnou, pšeničnou, špaldovou a nějakou jednodruhovou mouku na oživení.

Základem domácího kváskového pečení je **žito**. Žitnou mouku dáváme do kvasu, je to základ pro domácí kváskový chléb. Může to být jak žitná mouka chlebová, tak žitná mouka celozrnná. Žito má menší podíl lepku než pšenice. Žitné těsto (u celožitných chlebů) je hutné, těžké, není elastické, nedá se s ním pracovat, proto se dává do forem a peče se přímo ve formě.

Pšenice je neméně důležitá. V dnešní době se hodně setkávám s tím, že mnozí lidé by nejraději pšenici, nebo spíš „bílou mouku“, vyřadili ze svého jídelníčku. To mohou, ale pšeničnou mouku do dobrého kváskového českého chleba prostě potřebujeme. Když se na mém kurzu zeptám, který chléb lidem chutnal nejvíce, většina odpoví, že ten, který v jakémkoliv množství obsahoval pšenici.

Ráda používám pšeničnou celozrnnou mouku nebo typ pšeničné mouky T650. Pokud hladkou bělenou mouku do domácího kváskového pečiva nechceme, můžeme ji nahradit pšenicí špaldou. **Špalda** je druh pšenice a je považována za zdravější alternativu šlechtěné

pšenice s vyšším podílem minerálních látek a bílkovin. Zároveň je špalda lehce stravitelná a má mnohem nižší toxicitu pro alergické jedince. Špalda ale není bezlepková.

Dále se v receptech ještě vyskytuje grahamová mouka. **Grahamová mouka** je pojmenovaná po Sylvesteru Grahamovi, který tuto formu mouky vyvinul v roce 1830. Při výrobě grahamové mouky se škrob jemně rozemele a spolu s otrubami a klíčkovou částí se vrátí zpět. Výsledkem je hrubší hnědá mouka s ořechovou a jemně sladkou chutí. Originální mouka grahamová je mouka nebělená a nerafinovaná. Ačkoli termíny grahamová a celozrnná mouka jsou často používány jako synonyma, existuje mezi nimi rozdíl. Grahamová mouka má trochu hrubší strukturu než mouka celozrnná. Biologickou hodnotou a obsahem důležitých látek je však grahamová mouka s celozrnnou téměř identická.

Semínka máme rádi a je fajn si je do domácího chleba přidat. Platí ale pravidlo, že semínka nesypeme do chleba suchá, ale vždy si je zalejeme vodou a necháme nějaký čas nasát vodu – nabobtnat. Nakupujte kvalitní, zdravá a čerstvá semínka, pozor na žluklá či plesnivá semena. Předtím než semínka použijí, vždy ochutnávám, zda jsou v pořádku,

