

UPEČENO S LÁSKOU

Kváskový chléb a pečivo

Iva Trhoňová – Ludmila Gottwaldová



Upečeno s láskou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Iva Trhoňová, Ludmila Gottwaldová

Upečeno s láskou – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

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



Pro inspiraci navštivte i blog autorek:

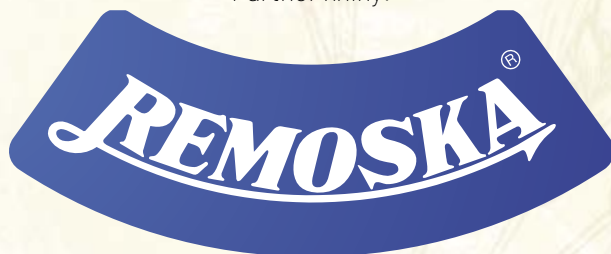
Pekárnománie

www.pekarnomanie.cz

Vůně chleba

www.vune-chleba.cz

Partner knihy:



Mediální partner knihy:

toprecepty.cz

Obsah

Suroviny	10
Pomůcky na pečení	20
Pekařská matematika	28
Kvas nebo kvásek? Založení a udržení kvásku	32
Kvasinky a bakterie, vícestupňové vedení kvasu	42
Kváskové chleby	48
Každodenní chléb (2-2-1)	50
Jarní chléb s kopřivami	52
Chléb z naší vesnice	54
Chleba pro Popelku	56
Bochník mlynáře Máchala	58
Slunečnicový chléb s melasou	60
Světlý tvarovaný chléb	62
Dvojbarevný chleba	66
Pain de Campagne (česká verze)	68
Celozrnný sendvičový chléb	70
Kefírový bochník báby kořenářky	72
Moravský cibulář	74
Kominíček (celozrnný žitný chléb)	76
Pšenično-žitný chléb s listem	78
Žitný bochník	82
Zimní pšenično-žitný chléb s kaší	85
Žitný chléb se sezamem	88
Semínkový celozrnný žitný chléb	90
Pečení v remosce	92
Recepty do remosky (i do trouby)	98
Chleba pro začátečníky	100
Chleba snadný 1-1/2-1	103

Bourák	106
Bourák se starým těstem	108
Cibulový chléb pro pana Berku	110
Lněný chleba	113
Bílý vánkový chléb	116
Cuketový dobrák	118
Horečka sobotní noci	120
Pohlazení – snídaňový jemný chléb	122
Selský chléb se sádlem a slunečnicí	124
Očelický chleba	126
Himálajský šťastný chléb	129
Pojančené chleby	132
Můj oblíbený chléb	134
Chléb se syrovými bramborami	137
Matějův rýžák s mrkví	140
Pomalý chléb z fermentované ovocné vody	143
Letní rychlý chléb z fermentované vody	146
Velký chléb s vločkami	149
Středomořský chléb	152
Ořechový chléb s mrkví	154
Špaldová stodvacettrojka	156
Ranní chléb s bylinkami a rozinkami	158
Sýrový chleba – pan Kropáček	160
Chléb s menším množstvím kvásku	162
Zbytkový chléb	164
Vícezrný špaldový chléb se žitnou kaší a sezamem	166
Řepák z lásky	168
Variace na Bouráka	170
Bourák 2 velký – se záparou	170
Bourák 2 – malý se záparou	172
Bourák 3 – velký s bramborami	174

Pečení kváskového chleba v domácí pekárně 176

Příprava a pečení v domácí pekárně	178
Vnoučkův chleba (z domácí pekárny)	180

Drobnosti z kvásku	182
Žitno-pšeničné dalaťanky	184
Langoše s medvědíím česnekem	186
Focaccia	188
Pšeničné kornbulky	190
Italský kořen s černými olivami	192
Makové krekry	194
Slané tyčky – rozmarýnové	196
Sedmikrásky	198
Kubetky	200
Ovesné lívance se sýrem	202
Placky pana hajného	204
Špekové dalaťanky	206
Krkonošské kyselo	208
 Co k chlebu a pečivu	 210
Čerstvý sýr žervé – typu Lučina	212
Cherry – višně v čokoládě	214
Paštika z pomalého hrnce	216
Lahůdkoví utopenci	218
Domácí lančmít (luncheon meat)	220
Doma uzené makrely	222
Bůčková kniha	224
Pikantní čatní	226
Bzenecké sterilované okurky	228
Domácí ovocný džus	230
Zavařené vepřové maso ve vlastní šťávě	232
 Jak se peklo dřívě a pečě í dnes	 236
 Drobečky nakonec aneb Co se do kapitol nevešlo a co je potřeba dobře zopakovat	 248
 Pekařský slovník	 254
 Použitá literatura	 262

Úvodní slovo

Miluji kynuté pečivo, práci s těstem i tu vůni, která pečení provází. Jste-li na tom stejně, pak jste otevřeli tu správnou knihu.

Pekařina je prastaré voňavé řemeslo, jedno z nejdůležitějších; ušlechtilé a věčně živé. Pro spoustu pekařů nejen zaměstnání, ale přímo životní poslání.

Nabídka pečiva prodávaného je dnes tak rozmanitá, že často málem nevíte, pro který kousek sáhnout dříve... přesto se mnozí z nás vrací k pečení chleba a drobného pečiva doma, ve vlastní kuchyni. Máme svoje oblíbené recepty a předáváme si je mezi sebou, upravujeme je, nebo si dokonce vymýšlíme recepty vlastní. Zdařilým pečivem pak mile překvapujeme rodinu, přátele nebo sousedy.

Chléb byl odjakživa naší základní potravinou, ceněnou jako opravdový Boží dar, s nímž se dodnes pojí mnoho zvyků, obyčejů, symboliky a pořekadel. Vždy se těšil největší úctě a v rodinách, kde se snaží o pečivo vlastní, se lidé úctě k němu znovu učí. Cítíme to podobně, jako „maluje“ svými slovy F. Nechvátal v básni *Líbání chleba*:

*Naše životy jsou jako chutný chléb,
bolest je hněte, radost zadělává,
mísí je v díži žal, jenž časně vstává,
rozkoš je peče v rozpáleném žáru,
lásko je líbá od zrození k stáru,
naše životy jsou jako chutný chléb.*

Mouka, voda, sůl a kmín... a jak úžasně voňavou dobrotu dají! Nesmíme zapomenout na to, co těstu doslova vdechne život, na kvásek (správně pekařsky kvas). Naše kniha je věnovaná právě kvásku a pečivu z něj. Tomu

drobnému, velikostí tak akorát do ruky, i kmínem vonícím kaštanovým bochníkům.

A přece potřebuje pečení něco víc, než jen mouku, vodu, sůl a kvásek! Potřebuje naši lásku a my pak, jako na oplátku, v této činnosti nacházíme vnitřní harmonii a rovnováhu.

Přistupujte k pečení s pokorou, protože jím nezaháníte jen hlad nebo chuť. Pečení je také relax, uklidňující terapie, zábavný tvůrčí proces a hlavně – teplo a vůně domova, tradice i spojovací most mezi námi a našimi předky.

Ať se Vám (nejen) pečení daří!

S láskou
Iva



Někteří lidé, k nimž se řadím, zasvětili část svého života učení jemnému umění pekařskému. Ve skutečnosti mnoho pekařek (pekařů), které znám, vnímá pečení chleba jako spirituální záležitost, jež je spojuje se základními silami života.

Když jednou vyzkoušíte kouzlo kváskového pečení, budete chtít začít experimentovat. Kvásek může být uchovávaný po celý lidský život, nebo předáván po generace. Často doprovázel přistěhovalce na jejich cestě neznámou zemí...

Věřím, že s naší knihou budete úspěšní. Děkujeme všem stejně „postiženým lidem“, kteří si ji přečtou a dají důvěru našemu společnému dílu.

Srdečně
Vaše Lidka





Suroviny



„To byste nevěřili, jaká pěkná práce je tohle pečení
housek a zvlášť pečení chleba. Můj nebožtík dědeček
měl pekařství, tak já to znám. Totiž abyste věděli,
při dělání chleba máte dvě nebo tři větší a skoro
posvátná tajemství.

První tajemství je, když se zadělá kvásek; ono
se to nechá stát v díži, a teď se tam pod víkem děje
taková skrytá přeměna: musíš čekat, až se z mouky
a vody stane živý kvas.

Pak se zadělá těsto a mísí kopistem; to zas vypadá
jako náboženský tanec nebo co. Potom se to zakryje
plachtou a nechá se těsto vykynout; to je druhá
tajemná přeměna, jak se to těsto velebně zvedá
a kyne, a ty nesmíš zvednout plachtu, abys zvědavě
nakoukl, – já vám řeknu, to je tak krásné
a divné jak těhotenství. Já měl vždycky dojem,
že ta díže je něco ženského.

A třetí tajemství je samo pečení, to, co se z toho
měkkého a bledého těsta stane v peci, ježišmarjá,
když pak vyndáte takový zlatý a brunátný pecen,
a on voní, že ani malé dítě nemůže skvostněji vonět,
to je takový div – já myslím, že by se při těch třech
proměnách mělo v pekárnách zvonit, tak jak zvoní
v kostele při pozdvihování.”

(ČAPEK, Karel. Povídky z druhé kapsy)

Suroviny na chleba

Nevím, jestli mám kdy větší radost, než když jdu nakupovat nebo objednávat suroviny na chleba. A možná ještě větší radost mám, když v kyblících s moukou začíná být vidět dno... Nezeleknu se, naopak, vím, že bylo s radostí napečeno pro lidi, které mám ráda. V duchu si představuji, co budu péci příště, pohled zjihne a seznam narůstá.

Chleba je pro mě životodárná potřeba, považuji ho za základní potravinu v lidském životě. Tím nemyslím jen jako pouhou výživu. Nedovedu si představit snidani bez chleba.

Tak začíná každé ráno, kam moje paměť sahá. Až do dětství, kdy mi ztvrdlý chleba drobila maminka do melty s kozím mlékem.

Tři základní suroviny na kváskový chleba jsou mouka, voda a sůl.

Mouka je srdcem a duchem jakéhokoliv chleba, moukou vše začíná i končí. Bez mouky není chleba.

Dá se vyrobit z nejrůznějších obilovin. Po staletí si lidé sbírají a pěstují různá zrna do chlebových těst. Ta se v průběhu času šlechtila, ale nyní se vracíme čím dál více k původním druhům.

Mouka se u nás mele dvěma způsoby.

Buď ve válcových mlýnech – většina druhů dostupné mouky v obchodech. Zde se rýhovanými válci zrna rozdrtí. Obvykle dochází k oddělení odlišných částí zrna, jako jsou otruby, moučné jádro a klíček; ty se pak přesívají a znovu mísí na různé druhy mouk od čistě světlých až po celozrnné.

Další méně časté mletí je na mlýnských kamenech. Zrno se mezi nimi drtí; jsou to tzv. žentoury. Výsledkem je celozrnná mouka, která obsahuje všechny části zrna, tudíž je přirozená.

Tradiční střeoevropské obiloviny, ze kterých se mouka na chleba připravuje, jsou různé druhy pšenice a žita. I zde v knize je většina receptů z těchto mouk.

Mouky

- mouky pšeničné
- mouky žitné
- typy mouk v ČR
- další mouky
- skladování mouky



Chléb lze upéct z různých druhů mouk

První a dominantní místo zaujímá při pečení chleba **mouka pšeničná**, protože je vhodná prakticky na všechny druhy chlebových těst. Hned v „závěsu“ za ní je **mouka žitná**.

Pšenice obsahuje mimořádnou „součástku“ – lepek (gluten). Je to jakási dobrá značka jakosti mouky. Zjednodušeně řečeno, jedná se o směs dvou bílkovin, jež se při mísení s vodou v těstě spojí a vytvoří trojrozměrnou síť, která je pružná a zachytí plyn kysličník uhličitý (CO₂).

Ten vzniká jako velmi užitečný odpad při kvašení těsta a způsobí zázrak, po kterém touží všichni pekaři – nadýchanost chleba, kýžená oka. Záměrně nezmiňuji velikost ok, protože to není jednoznačná známka kvality chleba, naopak, může to být i jeho vada.

Mouky pšeničné

Z pšeničných mouk na pečení chleba je určená tzv. chlebová. Dá se velmi dobře použít



Základ chleba: mouka, voda, sůl

i obyčejná hladká mouka a různé typy mouky celozrnné.

V poslední době se dostává stále více do popředí mouka špaldová. Myslím, že jediná zábrana jejího dalšího strmého vzestupu spotřeby v našich kuchyních je jen její cena.

Špalda – prastarý původní druh pšenice. Je výjimečná svým složením. Obsahuje mnoho zásaditých látek, např. draslík, hořčík, zinek a jiné minerály, které chrání organismus před překyslením. Oproti běžné pšenici je obohacena o větší množství vysoce hodnotné bílkoviny, prospěšné tuky a vlákninu. Je více odolná a pěstování nevyžaduje hnojení, dá se tedy pěstovat bez chemikálií. Chutná po oříšcích, méně saje tekutinu a vyžaduje šetrnější nžnění.

Pšenice červená – pochází z Blízkého východu. Obsahuje přírodní barvivo antokyan, významný antioxidant, prý stejných vlastností jako červené víno. Dodává mouce krásnou červenou barvu a pečivo má výraznější chuť.

Kamut – egyptský příbuzný starověké tvrdé pšenice s vynikajícím obsahem bílkovin a minerálů pro náš organismus. Kamut je velmi dobrou náhradou za celozrnnou pšeničnou mouku, neboť jeho otruby postrádají nahořklost spojenou s ostatními odrůdami pšenice. Pro nízký glykemický index je vhodný i pro diabetiky. Počítejte však s poměrně vysokou cenou.

Dvouzrnka čili pšenice naduřelá – známá už z dob primitivního zemědělství. Dodnes se v malé míře pěstuje například v Pyrenejích, Alpách, na Balkáně nebo v Indii, u nás velmi okrajově, na pár hektarech ekologického zemědělství. Obsah bílkovin se pohybuje mezi 15–24 %, a navíc i obsah minerálů je vyšší. Je lehce stravitelná, nezatěžuje zažívání.

Semolina neboli tvrdá pšenice – hojně užívaná a pěstovaná v Itálii. Má vysoký obsah lepku, používá se převážně na výrobu těstovin. Ale kupodivu netvoří tak pružný lepek jako jiné pšeničné mouky a do chleba se míchá s hladkou moukou. Nesvědčí jí dlouhé zpracování – těsto pak připomíná žvýkačku.

Mouky žitné

Druhou významnou obilovinou pro výrobu mouky je žito. Používá se nejčastěji na přípravu kvasů do chleba, popřípadě jako surovina do čistě žitných těst nebo se přimíchává ke pšenici.

Rozdíl mezi pšeničnou a žitnou moukou

Pšeničná mouka má zcela odlišné pekařské vlastnosti než mouka žitná. Na první pohled je rozdíl vidět v barvě mouky. Mouka pšeničná má barvy celé bílé škály, kdežto žitná mouka je bělošedá až šedá. Někdy připomíná i popel. Jemněji mletá se zdá být světlejší.

Rozdíl se projeví při samotné tvorbě těsta. Už při mísení mouky s vodou si všimneme rozdílu. Těsto z pšeničné mouky je soudržné, pružné a celkově plastické – radost pracovat. Naopak ze žitné mouky tyto vlastnosti najednou mizí – těsto málo drží pohromadě, při stejné hustotě se roztéká a tvarování může být očištec. Je to prostě jiná liga.

Tato odlišnost je způsobena množstvím i kvalitou lepku. Na struktuře žitného těsta se významně podílejí především sacharidy a slizy. Dieteticky je však žito velmi prospěšné pro trávicí systém.

Typy mouk v ČR

Další rozdělení mouk je založeno na jejich rozdílném vymletí čili na rozdílném obsahu nespalitelných látek.

Tzv. **nespalitelné látky** (NL) tvoří minerály a složky, obsažené v největší míře v obalových částech zrna. Podle jejich obsahu jsou v ČR stanoveny typy mouk.

Typ (T) mouky udává, kolik nespalitelných látek mouka obsahuje, a to v tisícinách 1 % váhového množství mouky. Například 100 kg žitné výrazkové mouky T 500 obsahuje 0,5 kg nespalitelných látek.

V praxi to znamená, že čím vyšší číslo T, tím má mouka méně lepku (těsto se hůře zpracovává, není tak vláčné, nadýchané), o to má více vlákniny a minerálů. To neznamená, že mouka není kvalitní – naopak je velmi dobrá pro naše zažívání a celý organismus.

Pšeničné mouky – typ (T)

00	pšeničná mouka hladká světlá
T 400	pšeničná výběrová polohrubá
T 405	mouka umletá ze zrna, které má odstraněný klíček i obal
T 450	pšeničná hrubá (krupice)
T 512	pšeničná pekařská speciál
T 530	pšeničná mouka hladká světlá – pekařský speciál
T 550	pšeničná mouka polohrubá světlá
T 650	pšeničná mouka hladká polosvětlá
T 700	pšeničná mouka světlá, chlebová
T 1000	pšeničná mouka hladká tmavá (chlebová)
T 1150	chlebová mouka
T 1800	pšeničná celozrnná hrubá; celozrnná jemná

Žitné mouky – typ (T)

T 500	žitná výrazková
T 960	žitná chlebová
T 1700	žitná celozrnná

V chlebech se dá kombinací pšeničné mouky a jiných druhů dosáhnout zajímavých struktur, chutí a barev.

Běžný chleba obsahuje přibližně 1/3 žitné mouky a 2/3 pšeničné. Čím vyšší podíl bude nepšeničné mouky, tím větší vliv bude mít na chuť a texturu chleba. Tajemstvím úspěchu je rovnováha mezi surovinami a zvoleným postupem zpracování.

Záměnu mouk u receptů v počátcích pekařského učení doporučuji s velkou opatrností – neměla by přesáhnout 10–20 %, vyšší množství bude mít významný vliv

na strukturu chleba. Například žitné mouky je nejlepší nechat rozkvasit rovnou v kvasu. Nemají rády dlouhé hnětení; čistě žitné chleby stačí jen promíchat a nechat kynout. Žitné mouky je možné použít bez velkých změn v receptu 5–50 %.

Další mouky

Ječná – má méně lepku, přimíchává se ke pšeničné v menším množství. Rovněž tak mouka **ovesná**. Pro zpestření chuti můžeme přidávat i **bezlepkové** (5–15 %) – kukuřičnou, rýžovou, konopnou, pohankovou, amarantovou atd.

Bezlepkové mouky mají spíše význam u dietního stravování, kde lepek musíme zcela vyloučit.

Skladování mouky

Všechny mouky potřebují dobré uskladnění – ne vlhko, ne příliš velké teplo – do 20 °C. Výborné jsou uzavíratelné nádoby, aby mouku nenapadl hmyz, nenasála okolní pachy ani vlhkost. Mouky celozrnné mají dobu skladovatelnosti kratší, neboť obsahují více tuku. Je možné je v neprodyšných plastových pytlících zamrazit, a prodloužit tak jejich trvanlivost.

Špatné skladování má vliv následně na dobré pekařské vlastnosti mouky jako je chuť, délka kvašení, dokonce i na barvu pečiva. Občas je dobré mouky v nádobě „provětrat“ promícháním.

Jednou týdně zkontrolujte obsah v nádobě, především jestli se v ní netvoří pavučinky. Ty znamenají napadení hmyzem. U malých náznaků můžeme mouku prosít a použít, při velkém napadení je nutné mouku vyhodit. Bohužel v těchto případech většinou nezůstává u jedné nádoby či balíčku, ale je pak potřeba se nemilosrdně zbavit veškeré mouky, vše řádně vymýt a vyčistit. Osobně k mouce i „čichám“ – zjistím tak, není-li žluklá nebo cítit plísní. Při náznaku nemilosrdně vyhoďte.

Základní pravidlo pro skladování mouky zní: Nakupujte takové množství, které poměrně brzy spotřebujete. Raději oželte častěji

poštovné za objednávku, než abyste riskovali znehodnocení velkého množství mouky.

Voda, tekutiny

Druhou hlavní surovinou v pekařině je voda. U nás v ČR je voda všeobecně velmi tvrdá, což může někdy být i předností, např. u pšeničné mouky se slabým lepkem – minerální soli ve vodě podporují zpevnění lepku, jako to dělá přidaná sůl do těsta.

V každém případě vodu z kohoutku nechte alespoň ½ hodiny odstát, aby vypřchal chlór. Já vodu filtruji v konvici k tomu určené. Nedokážu jednoznačně doporučit vodu filtrovanou, ale mně se to odsvědčilo.

Vodu lze smíchat v různém poměru například s **mléčnými výrobky** – keфіrem, podmáslím, jogurtem. Těsto je vláčnější, déle si udrží měkkost a čerstvost. Pečivo má pak i měkčí kůrku. Místo vody můžeme použít **zeleninové šťávy, výluhy, pivo, čaj, vývar z kávy** anebo třeba i **vodu z uvařených brambor**.

Tekutina by měla mít při zadělávání pokojovou teplotu. Množství vody v těstě (hydratace) se pohybuje od 60 % výše. U světlých nebo žitných chlebů je to třeba až 100 %.

Všeobecně se doporučuje hydratace pro běžné mouky kolem 62–70 %. Jestliže je v těstě použita celozrnná mouka, přidává se na každých 100 g celozrnné mouky navíc 10–20 g vody. Pozor dávejte u špaldové mouky, která má nižší savost.

Sůl

Bez soli nic nechutná. I do sladkého pečiva přidáváme pár zrnek soli – sůl nad zlato.

Sůl v pečivu má trojí význam:

1. dodává chuť,
2. zpomaluje kynutí, a tím zpevňuje lepek, strukturu střidy,
3. má dobrý vliv na barvu kůrky.

Obsah soli na 1 kilogram mouky se udává 1,6–2 %. Přidává se do těsta až po autolýze. Je ale známo, že maličké množství soli (např. v kuse starého těsta místo kvásku)

působí na kvasinky příznivě, neboť je dráždí a povzbuzuje k vyšší činnosti.



Sůl do těsta přidávejte opatrně

Se solí se musí pracovat velmi opatrně. Správné množství usměrní kvasinky, aby se přílišnou aktivitou nevyčerpaly a nerostly bez zábran; velké množství je zabije, anebo způsobí špatné nakynutí těsta a malý objem pečiva.

Celozrnné chleby snesou menší množství soli. Rovněž při užití tvrdé vody musíte dávat pozor – oboje obsahuje větší množství přírodních minerálů (solí).

Další přísady do těsta

- tuk
- sladidla
- zelenina
- semínka

Tuk

U některých receptur chleba se přidává tuk, který má také vliv na strukturu těsta. Kupříkladu přidáte-li do žitného těsta malé množství tuku (1–2 %), „promažete“ jeho lepkové provazce a umožníte jim lépe se rozplínat.

Pozor však na větší množství tuku. Ten vlákna obalí, těsto ztěžkne a zhutní, neboť pak začne omezovat vývoj kvasinek a již „nepomáhá.“

Staří pekaři rádi přidávali do chlebě sádlo. Chuť je pak zajímavá, výborná. I pšeničným chlebům dodá tuk vláčnost – jsou déle měkké, nejsou „suché“.

Sladidla

Zmíním na prvním místě slad. **Slady** se vyrábí z obilí, nejčastěji z ječmene, pšenice nebo žita. Obilí se namáčí, nechá naklíčit, pak se šetrně stupňovitě suší. Nakonec se rozemele na sladovou mouku nebo se dále zpracovává na sladový extrakt.

Slady se dělí na enzymaticky aktivní (diastatické) a neaktivní (nediastatické). Oba druhy vznikají za rozdílných teplot, a tak mají i rozdílný vliv na výsledné pečivo.

Aktivní slady využijí hlavně profesionálové, především na pšeničná těsta při relativně krátkém kynutí a horší kvalitě mouky. Na čistě žitná těsta se naopak tento slad nehodí.

Pro nás – „malé“ pekaře – poslouží slad enzymaticky neaktivní, např. **sladěnka**. Není potřeba tolik hlídat přidané množství, navíc dnešní mouky mají poměrně dobrou kvalitu. Neaktivní slad může vylepšit chuť, barvu, aroma (tzv. senzorké vlastnosti), jakost střídy a charakter kůrky – ta je pak křupavější; chleba je déle čerstvý.

Sladěnku doporučuji při delším kynutí pro žitné mouky nebo jejich směsi v těstě. Snižuje i kyselost čistě žitných chlebě. Podporuje rovněž kynutí těst, tzn. dodá další potravu kvasinkám. Těstům s vyšším obsahem celozrnné mouky trocha sladidla jediné prospěje – vyváží i nahořklost otrub v mouce.

Melasa – vzniká jako zbytek při výrobě cukru. Pozor na přidané množství – velmi ovlivňuje chuť chleba.

Med – pokud se vzdáte aromatických složek sladu nebo melasy, lze použít stejným způsobem i med.

Zelenina

Další možností, jak ozvláštnit chleba, je (má oblíbená) strouhaná zelenina – mrkev, brambora, cuketa, dýně, červená řepa (asi 20–30 %), krájená zelenina (sušená

rajčata), cibule osmažená i syrová (cca 10–20 %), pyré...

Chleby získají vláčnost a určité obohacení. Pokud použijeme zeleninu, pak musíme upravit, tedy snížit množství tekutiny zapracované do těsta. Např. když přidáte 100 g zeleniny, alespoň o 50 g snižte množství tekutiny.

Semínka

Jedinečné místo jako přídatek do těsta i jeho ozdobu zaujímají semínka – dýňová, slunečnicová, sezamová, konopná, mák, chia atd. Dá se jimi nahradit i část mouky. Dodají chlebu zajímavou chuť a prospěšné tuky, které jsou v nich obsažené.

Zajímavou součást chleba splňují i **drobné obiloviny** – pohanka, jáhly, quinoa, teff. Namáčí se nebo uvaří před přidáním do těsta.

Velmi hojně užívanou surovinou jsou **vločky z různých obilovin** – pšeničné, žitné, pohankové, rýžové. Přidávají se ve formě lehce pomleté, spařené nebo vařené jako kaše. Mohou se použít také na zdobení pečiva.

Někdy s oblibou přidávám **otruby** (pšeničné a žitné) na doplnění vlákniny. Nebo je možné vylepšit mouku pšeničnými klíčky. Ty posilují imunitu, obsahují velké množství selenu, omega 3 kyseliny, vitamíny A, D a E.

A co ještě můžeme přidat?

Kousky sýra, houby, sušené ovoce, ořechy... Možnosti jsou nepřeberné – zbyde bramborová kaše od oběda, rýže nebo polenta? Šup do těsta! Toto všechno zvláční a obohatí chléb.

Pokud zkoušíte cokoliv přidat poprvé, držte se při zemi a myslete na to, že některé přísady obsahují mnoho vody a těsto zřídne, tedy opatrněji s další tekutinou. Naopak suché přísady těsto zahustí.

Koření

U mě je na prvním místě kmín, bez kterého si nedovedu představit ani čistě bílý chléb. Chlebové koření se používá v několika základních druzích u evropských chlebě. Patří

sem kmín, fenykl, anýz, pískavice, koriandr a černucha, dle regionálních zvyklostí. Prodávají se i hotové směsi. Jejich spařením nebo opražením dosáhnete ještě intenzivnější chuti. Zde doporučuji opatrnost – ne všechny druhy nám musí chutnat. Koření ochutnejte, přivoňte a raději poprvé použijte v množství „na špičku nože“. Nebo si namíchejte své oblíbené. Kmínem rodinnou „katastrofu“ nejspíš nezpůsobíte.

I když...

Několik postřehů na konec

Pokud v receptu zaměňujete mouky, postupujte uvážlivě – záměna jednoho druhu za jiný už nezaručí vlastnosti chleba z původního receptu. Obzvláště to platí při záměně pšeničné mouky za větší množství žitné či zcela bezlepkový druh.

Nemohu si ani odpustit zmínit lepek jako takový. V posledních letech obchází všude jako strašák a přibývá lidí, kteří ho nesnáší. Už první významný rozdíl je v intoleranci (někdy jen

domnělé) nebo prokázané alergii. Intolerance je porucha metabolismu a potíže jsou závislé na množství a formě přijatého lepku. U alergie se vždy jedná o celkovou odezvu imunitního systému a lepek se musí vyloučit naprosto beze zbytku.

Mnoho lékařů se domnívá, že lepek je škodlivý především u průmyslově zpracovaných potravin, jejichž základem je pouze bílá mouka s přísadami chemikálií a dochucovadel. Tyto potraviny se vyrábí bez přírodního kvasu. Patří sem sušenky, kreky, průmyslové chleby, těstoviny, pizzy, rohlíky, a to v konzumaci ráno, v poledne, večer. Dle mého názoru při dostatku pestré různorodé kvalitní stravy, doma pečený chléb, si myslím, že lepek zdravého člověka neohrožuje.

Můžeme upéci chleba celozrnný nebo s přidáním celozrnné mouky. Bílou mouku lze zcela vynechat, pokud nám nedá spát...

Samotný kvas v těstě způsobí naprosto jedinečné výživové vlastnosti pečiva. A má blahodárný vliv na náš organismus.

*„Chutnější chléb ve svobodě,
než koláč ve službě.“*

„Všude chleba o dvou kůrkách.“



S chutí chleba lze experimentovat přidáním dalších přísad. Ale pozor: Méně je někdy více!

The background of the page is a light cream color with a faint, artistic illustration of wheat. In the upper left, a single wheat stalk with several ears of grain curves downwards. In the lower left, there are several more detailed wheat stalks with full, golden-brown ears. In the lower right, there are more wheat stalks, some with developing grain. The overall style is a delicate line drawing with some light shading, giving it a rustic and natural feel.

Pomůcky na pečení

*Mísím, mísím Boží dárek,
až vymísím, budu válet.
Až vyválím, budu sázet,
až vysázím, budu píct,
až upeču, budu jíst.*

...kdo z nás tuhle říkanku nezná nebo ji někdy neřikal svému dítěti, když ho přitom rukama hnětl, až pištělo radostí?

Při rytmickém tvarování kusu těsta do bochníku mi její slova prolétnou hlavou tak často, že se tomu pokaždé musím usmát.

Dnes už nemusíme zadělávat a péct jen prostým způsobem našich prababiček, ale máme možnost si tuto práci ulehčit pořízením některé z dále vyjmenovaných pomůcek.

Ty z vás, které polekala délka dále uvedeného seznamu, upozorňuji, že všechno potřebovat určitě nebudete.

Začínající nebo občasný pekař vystačí s úplným základem – váhou (a někdo možná ani tou ne, pokud si troufá péct pocitově a suroviny do těsta odměří na hrníčky nebo dá od oka), mísou, vařečkou, ošatkou a plechem na pečení.

Zato ti, kteří pečení chleba propadnou, stane se pro ně zálibou, relaxem, srdeční záležitostí a budou se mu věnovat často nebo alespoň pravidelně, mohou ostatním povyprávět, jak to u nich v kuchyni a ve spíži vypadá! A věřte, že jim při tom všem stýskání si – kolik museli dokoupit plechů, ošatek a různých dóz na všechny mouky nebo semínka – budou oči blýskat vnitřním štěstím a spokojeností!

Uchování surovin

- zásobní sklenice, např. zavařovací (na semínka, koření)
- dózy s víkem (na mouku, semínka, otruby, klíčky)
- sklenice na kvásek, hrneček s pokličkou

Aby se z načatých pytlíků semínka, otruby a podobné drobnosti nesypaly ven nebo se do nich nenastěhoval kolem letící hmyz, je vhodnější přesypat jejich obsah a nádobu s nimi dobře uzavřít. Sluší jim to v **průhledných plastových nebo skleněných dózách**, i v menších **šroubovacích zavařovačkách** – jsou přehledné a hned na první pohled je vidět, kam přesně v zaplněné poličce pro potřebnou surovinu sáhnout.

Kvásek vlastní bydlení nepotřebuje, stačí mu malá miska nebo zavařovací sklenice s víkem. Ale protože miluji keramiku i porcelán, mám i 2–3 **hrnečky s pokličkou**, určené právě na kvásek. Přímo v hrnečku kvásek nakrmím, zakrytý pokličkou nechám vykvasit a takto ho uloží do lednice.

Zadělávání těsta

- digitální kuchyňská váha
- mísa
- síto na mouku, menší sítko na čaj
- malá plastová nebo gumová stěrka na těsto (foto str. 23)
- pekařská nerezová stěrka – karta (foto str. 23)
- vál
- robot, domácí pekárna
- vařečka, dánská hnětací metla, (foto str. 23)
- vpichový teploměr (foto str. 25)

Pořízení **digitální váhy** je velice dobrá investice. Ze zkušeností vím, že se vyplatí vážit i vodu a ostatní tekutiny, kterými zaděláváme těsto –

je to mnohem přesnější než odměřování. Dalo by se říct, že navážít si suroviny přesně, je základem zdárného výsledku i toho, že chleby podle daného receptu budou jeden vedle druhého stejně a budou stejně dobré.

Velkým sitem mouku před zaděláváním prosejeme, provzdušníme a zbavíme možných nečistot, **menší sítko** se hodí na poprášení vytvarovaného pečiva moukou před pečením nebo na vysypání ošatky.

Zatímco **gumovou nebo plastovou stěrku** seškrábneme suroviny ze stěn mísy při zadělávání, **širší plastovou nebo nerezovou stěrku (kartu)** použijeme k nakrájení těsta nebo jeho podškrábnutí od stolu, případně jimi později očistíme plochu stolu od přilepených zbytečků těsta a mouky. Zvlášť u hodně volných (hydratovaných) těst jsem si práci s touto širokou stěrku opravdu oblíbila. Pracuje se s ní výborně, rychle a čistě, bez rukou zapatlaných od řídkého těsta.

Někdo s těstem pracuje jen na pracovním stole kuchyňské linky, jiný je zvyklý na **vál**, který linku ochrání před poškrábáním.

A co se týká pomocníků při zadělávání těsta – jeden nedá dopustit na vlastní ruce (s vařečkou), ve kterých cítí konzistenci těsta, druhý rád přenechá práci strojům a na mísení těsta jen dohlíží. Stejně dobře jako **robot** uhněte těsto i **domácí pekárna** – zde je vhodné u kváskových těst pohlídat kratší hnětení a program pekárny včas zastavit. Bez robotu nebo pekárny uhněteme těsto v míse pevnou **dřevěnou vařečkou** nebo **hnětací (dánskou) metlou**, která je výborná hlavně na těsta s převahou žita.

Poměrně často se může hodit **vpichový teploměr**. Treba ke změření teploty kaše, připravované do těsta, přípravě tangzhongu nebo i ke změření vnitřní teploty upečeného chleba – ta by měla dosáhnout 96–98 °C. Určitě se bude hodit i tehdy, když budete chtít vyzkoušet několikastupňové vedení kvásku (str. 45).



Hrneček s kvasem, sklenice se semínky, gumová stěrka, kovová
i plastová stěrka (karta), dánská metla, lněné plátno na kynutí baget

Kynutí a tvarování těsta

- bochnik budoucího těsta pokyne v ošatce (pedigové, proutěné, slámové i z mořské trávy nebo celulózy – foto str. 27)
- plastový box s víkem
- lněné plátno (kynutí baget – foto str. 23)
- raznice na kaiserky, raženky
- váleček

Co se týká **ošatek** – na trhu jich najdete opravdu dostatek různých tvarů i materiálu, z nichž jsou vyrobeny. Určitě si každý vybere.

Ve zcela nové ošatce drží mouka, kterou ji vysypáváte, poměrně špatně, ale s každým dalším chlebem se to lepší. Rozhodně nedoporučuji poslechnout rady, že je vhodné ošatku jemně vystříkat vodou z rozprašovače a vysypat moukou – není to plech, ve kterém pečete buchty! Ošatky je třeba držet v co největším suchu a po každém použití z nich zbylou mouku dobře vyklepat nebo i vykartáčovat suchým kartáčem. Celulózové ošatky je vhodné po vyčištění nechat proschnout v troubě, chladnoucí po pečení chleba.

Velikost potřebné ošatky zjistíte sečtením gramáže surovin u chlebů, které pečete nejčastěji – ošatky se většinou prodávají s údajem, na kolik těsta je která určena.

Než si nějakou koupíte, podrží tvar budoucího bochníku i veliký cedník nebo kulatá mísa, vystlaná pomoučenou utěrkou.

Plastový box s víkem ochrání těsto před oschnutím a jeho průhlednost umožní rychlou oční kontrolu nakynutosti těsta. Do většího boxu pak uzavřete i ošatku s bochníkem, který dáte kynout do lednice třeba i přes noc. (Nechcete-li kupovat poměrně velké boxy, podobně spolehlivě podrží teplo i vlhko bochníku kynoucím v ošatce veliký igelitový pytel či taška).

Bagety nebo drobnější kynuté pečivo z volnějšího těsta dobře kynou v pomoučeném **lněném plátnu**, poskládaném do varhánků,

nebo rovnou ve zvlněném **bagetovém plechu**, na kterém se pak bagety i upečou.

Na tvarované chleby a placky užijete **váleček na těsto**, dalaňanky můžete formovat jako malé chlebičky nebo jim dát jiný tvar **raznicí**.



Skalpel a různé držáčky na žiletky, se kterými pečivo před pečením nařízneme

Pečení

- plechy (klasické i zvlněné bagetové)
- pečicí papír nebo fólie
- mašlovačka
- rozprašovač vody (foto str. 25)
- žiletka (nejlépe s nějakým držáčkem – foto výše)
- lopatka na sázení chleba (foto str. 25)
- dlaždice (kámen) na pečení
- remoska (str. 94)
- litinový hrnc nebo pánev (foto str. 26), skleněný pekáč nebo římský hrnc
- formy na pečení chleba (žitné cihličky aj.)
- kuchyňské rukavice, chňapky

Rozprašovač vody, kterým orosíme pečivo před pečením, koupíte za pár korun v hobby obchodu jako rozprašovač na květiny.

Vykynutý bochník z ošatky obvykle opatrně vyklopíme na plech s **pečicí fólií, papírem** nebo na **lopatku na sázení**. Můžeme jej naříznout **zubatým nožem či žiletkou**, kterou podržíme v prstech nebo nasadíme na některý z držádků, orosíme vodou z rozprašovače a dáme péct do **trouby (remosky)**.

Dlaždice nebo **kámen** v troubě pomůže napodobit pečení v kamenné pekařské peci. Zároveň s troubou se nahřejí a podrží teplo, které pak zespodu předají bochníku těsta, položenému přímo na ně. Stejně poslouží širší celokovová **litinová pánev**, která může do trouby. I tu nahřejeme spolu s troubou, vykynutý bochník na ni opatrně vyklopíme a na ní dáme péct do trouby.

Páru, která zpozdí zapečení a tvrdnutí vznikající kůrky, díky které může pečivo bez prasknutí déle zvětšovat objem, potřebujeme jen v počátcích pečení.

Vyrobíme ji například tak, že spolu s troubou nahřejeme **starší plech**, uložený na dně trouby, kam po vsazení bochníku na kámen vlijeme menší množství horké vody. Okamžitě se vytvoří velké množství páry, proto je potřeba dát pozor na opaření. Plech by měl být opravdu starší, protože se častým používáním na výrobu páry ničí.



*Sázecí lopatka (vyrobil František Žalud),
rozprašovač vody, vpichový teploměr
a kovová mřížka na chladnutí pečiva*

Podobně nebo možná ještě lépe fungují nahřáté **lávové kameny** (původně určené na grilování) ve starším plechu na dně trouby. Nahřejí se spolu s troubou a z vody, kterou na ně stříkneme, se okamžitě vytvoří oblak páry, v níž se povrch pečeného chleba nezasuší, může se tak hodně rozpínat a pečený chleba nepopraská.

Chladnutí a uložení pečiva

- **kovová mřížka na chladnutí pečiva**
- **chlebovka, chlebník (kovový, plastový)**
- **pevný, lněný ubrousek**
- **plátěný pytlík na pečivo**
- **delší ostrý nůž, nejlépe zubatý, popř. kráječ na chleba**

Ještě horké pečivo, čerstvě vytažené z trouby, musíme nechat dobře vychladnout – nejlépe na **kovové mřížce** (nebo na podložce pod horký hrnec), kde větrá i odspodu a nezapaří se.

Studené pečivo je pak nutné uložit tak, aby co nejdéle vydrželo jako čerstvé. Chléb můžeme zabalit **do pevného lněného ubrousku** (který nebyl při praní ošetřen aviváží) a postavit řeznou plochou dolů, aby nevysychal – sama chlebová kůrka zde působí jako přirozený obal.

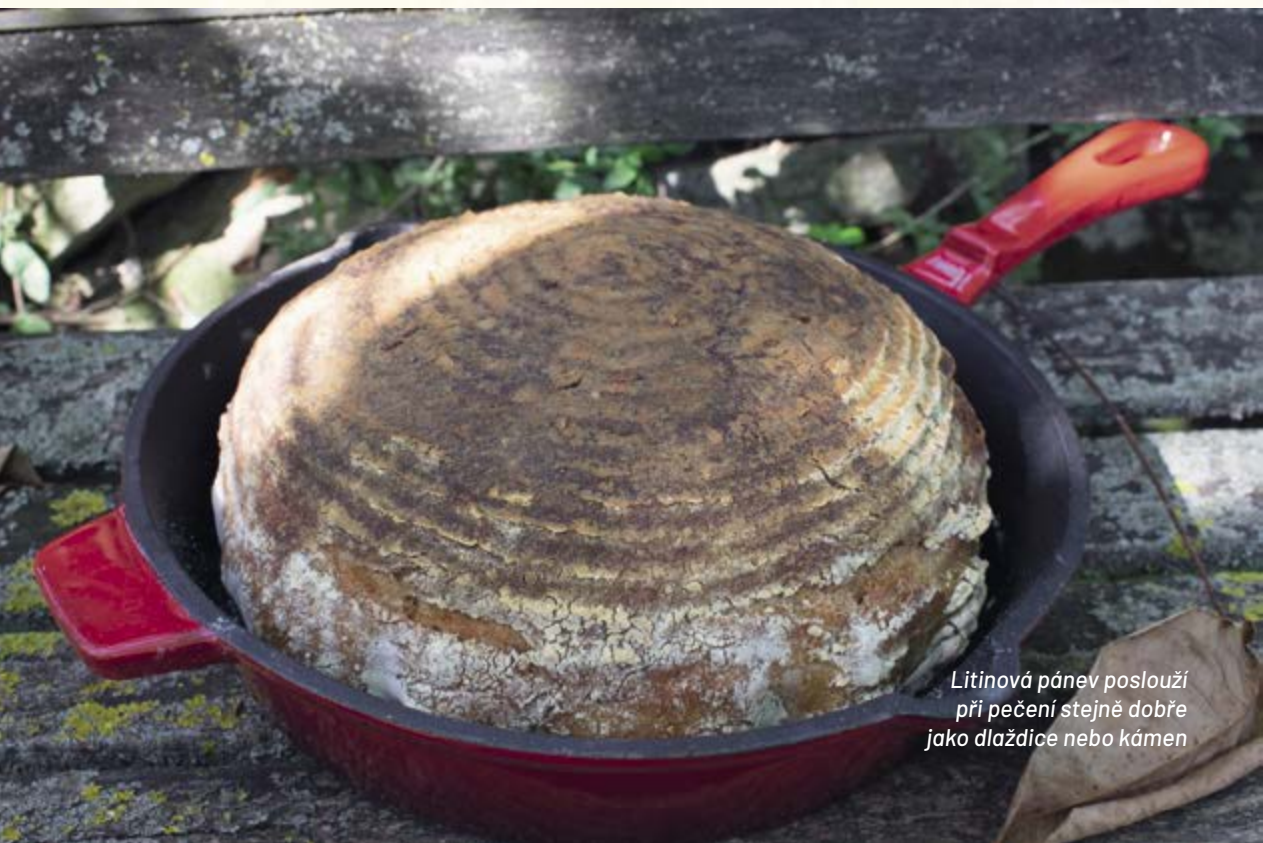
Podobně poslouží **pytlík z pevného plátna**, šitý doma nebo koupený – často bývá pěkně zdobený výšivkou nebo kresbou. Chleba v utěrce můžeme uložit do **chlebníku (chlebovky)**.

Leckde se můžete dočíst o uložení pečiva do lednice. Ta je na takové uchovávání naprosto nevhodná, pečivo v ní rychleji vysychá a střída ztrácí pružnost a může zplsnivět.

Na krájení jak zcela čerstvého a křupavého, tak i staršího bochníku je velice vhodný **zubatý nůž** – snadno se zařízne i do vypečené kůrky. **Kráječ na chleba** je také šikovná pomůcka, kromě chleba jím nakrájíte úhledné a tenké plátky např. domácí šunky nebo salámu.

„Bez chleba není života
a bez pekaře není chléb.“

„Jez chléb a p'j vodu,
nepřijdeš na chudobu.“



Litinová pánev poslouží
při pečení stejně dobře
jako dlaždice nebo kámen





Pekařská matematika





Pekařská procenta

Pravděpodobně jste o nich už něco zaslechli nebo na ně narazili v textu – řeč je o pekařských procentech, ve kterých je popsán recept a **jejichž součet nikdy není konečných 100 %**, jak jsme zvyklí u procentuálně vyjádřeného celku jinde.

Pekařská procenta jsou společným jazykem pekařů různých národností, kteří se díky nim rychle dorozumí (alespoň co se týká vyjádření složení těsta).

Jako **vztažná hodnota, celek 100 %, je vždy v receptu považována veškerá recepturní mouka**. Množství ostatních surovin je pak vyjádřeno v procentech z tohoto základu.

Můžeme si to vysvětlit na příkladu:

Teoretický recept na chleba je **celkově z 500 g míchané mouky – a to je pro nás hodnota 100 %**.

Suroviny:

350 g pšeničné mouky

150 g žitné mouky

300 g vody

10 g soli

V pekařských procentech recept popíšeme takto:

- 70 % pšeničné mouky (350 g z celkových 500 g mouky)
- 30 % žitné mouky

Těsto má 60% hydrataci (300 g z 500 je 60 %) a byla použita 2 % soli (10 g soli z 500 jsou 2 %).

Podle takto vyjádřeného receptu je možné si hned na první pohled udělat představu **o hydrataci (hustotě) těsta** i jeho konzistenci.

Úplně stejně jako u těsta se počítá také **hydratace kvasu** – hodnota jeho hydratace okamžitě prozradí, jak hustý kvas bude, tzn. kolik je v něm vody a kolik mouky.

Například:

- ve 400 g kvásku o 100% hydrataci je 200 g mouky a 200 g vody,
- ve 400 g kvásku o 60% hydrataci bude 250 g mouky a 150 g vody (250 g mouky je zde 100 %, 150 g vody je 60 %) – kvas je tedy dost hustý, bude kynout pomaleji, ale déle se udrží na vrcholu (nespadne).

Možná, že to pro člověka, který s pečením začíná a pekařská procenta vidí poprvé, vypadá složitě... věřte ale, že není! Pokud se občas na recept těmito procenty „podíváte“, pravděpodobně brzy zjistíte, že je používáte a recepty v nich vyjadřujete běžně také.

- **Ještě malá, ale důležitá poznámka.** U nás, v českých krajích, se můžete při hodnocení hustoty kvásku nebo těsta setkat místo slova „hydratace“ s pekařským termínem „**výtěžnost**“.
- **Výtěžnost kvasu, těsta nebo pečiva** udává, kolik kilogramů kvasu, těsta nebo pečiva vyrobíme nebo upečeme ze 100 kg mouky.

„Tuhá těsta vyhánějí pekaře z města.“



Kvas nebo
kvásek?
Založení
a udržení
kvásku



- Kvas nebo kvásek?
- Založení a posilování nově vzniklého žitného kvásku
- Krmení (občerstvování) ustáleného, mateřského kvásku
- Druhy kvásku
- Posilování slabšího mateřského kvásku
- Co s přebytky kvásku?
- Proč se kvásek založit nezadařilo?
- Uchování kvásku při delším nepečení nebo pro případ ztráty kvásku původního

Žitný kvas nebo kvásek?

Kvas nebo kvásek? V životě i v literatuře se setkáme s oběma názvy.

Ten jediný správný je samozřejmě – **kvas**. Potvrdí vám to každý vyučený pekař.

Kvásek se odjakživa říkalo té směsi droždí, vody (mléka), mouky a cukru, kterou naše babičky a maminky umíchaly a nechaly vykynout před vlastním zamísením kynutého těsta na koláče, buchty nebo slané pletýnky.

Zato kvas, většinou žitný, byl a je pouze směsí mouky a vody, s pomnoženými bakteriemi a kvasinkami (je kypřený přirozenou mikroflórou).

Možná proto, že byl lidem tak blízký, když s ním pekli vlastní chleba v domácích podmínkách, nebo proto, že se o něj pravidelně a láskyplně starali, začali nyníjší laičtí pekaři žitnému kvasu doma říkat kvásek a někteří mu dokonce dávají lidská jména. (Kvásek, který používám já, občas z legrace oslovuji „Vilém“, podle písně N. Urbánkové o stejnojmenném pekaři.)

Všechno naše povídání v knize, včetně receptů, je určeno prostým laikům, ženám i mužům, kterým učarovalo kouzlo divokých kvasinek a bakterií, kouzlo domácího, voňavého chleba. Proto i my v textech používáme zažitý zdomácnělý název „kvásek“ a ty z vás, kteří vědí, jak přesně to je, poprosíme o shovívavost s naším pojmenováním.

Založení a posilování nově vzniklého žitného kvásku

Nejjednodušší cestou, jak získat kvásek, je poprosit o něj někoho, kdo ho už má doma déle a často s ním peče. Jestliže v okolí nemáte žádného takového pekaře a nemáte u vás ani pekárnu, kde můžete kus kvásku koupit, zkuste se na internetu porozhlédnout v kváskové mapě *Pečempecen.cz*. Hodně dárců v ní je stále aktuálních a o kousek zdravého, vitálního kvásku se rádi podělí. A až u vás kvásek zdomácní a pečení s ním bude jen radostí, můžete se na mapu přidat i vy a pomoci tak dalším začátečníkům.

Pořád nikdo, od koho byste kvásek získali? Založte si vlastní!

Věřte mi, že to opravdu není nic těžkého ani složitého, jak to některým začátečníkům připadá!

Celý proces domácí výroby kvásku se dá shrnout do tří krátkých bodů:

1. **Založení** kvásku – první tři dny se kvásek (spící spory mikroorganismů obsažených v mouce) vlivem vody a okolního tepla „probouzí“, moučná směs je osidlována potřebnými bakteriemi a kvasinkami.
2. **Posilování** vznikajícího kvásku – čtvrtý den (a možná ještě další den, dva) kvásek začneme posilovat.
3. Následuje 2x denně **pravidelné krmení**, kterým cílí kvásek dále posilujeme a také stabilizujeme jeho mikroflóru. Od doby, kdy začne přikrmený kvásek dobře reagovat na mouku, kterou do něj s vodou vmícháme (přibližně od 5.–6. dne) je třeba kvásek krmit dvakrát denně po dobu asi 10 dnů.

Hotový, ustálený a silný (tzv. mateřský) kvásek je pak už jen potřeba vhodně uložit a postarat se, aby nehladověl a neztratil sílu.

Kvásek většinou zakládáme z celozrnné mouky. Obsahuje části obalů zrna, na kterých je největší výskyt spících spor potřebných mikroorganismů. Po jeho probuzení (po 2–4 dnech) pokračujeme moukou hladší – žitnou chlebovou.



Vykvašený kvásek

Vodu použijeme raději odstátou, ze které vyprchal chlór. Nebo můžeme použít čerstvě vymačkanou šťávu z ovoce (pomeranč, mandarinka, jablko). Ta pomůže lehce okyselit prostředí vznikajícího kvásku a tím zabráni množení nežádoucích mikroorganismů, které často kolem 3. dne života kvásku způsobují jeho nečinnost. Lidem pak připadá, že kvásek nepracuje nebo dokonce umřel, vyhodí ho a zbytečně začínají znovu od začátku. Pomůže právě okyselení přírodní šťávou, ale i čas – při zdánlivé nečinnosti kvásku ho hned nevyhazujte, ale vydržte den – dva navíc, kvásek se většinou znovu rozběhne.

Potřebuje teplo – v létě je to snadné a v chladnějších měsících najdeme v bytě teplejší místo. Můžeme např. využít zadního prostoru na (nad) lednici, kde je odváděno teplo z lednice a při zdi stoupá nahoru.

Není třeba zakládat kvásek z velkého množství vody a mouky. Logicky by vznikající kvásek dostával stále méně potravy, což je k pomnožení mikroorganismů nedostačující.

Pokud neodhadneme, jak se kvásek pohnul a o kolik vzrostl, můžeme na sklenici nalepit kousek náplastí, papírový štítek či hladinku poznačit fixou. Elegantní a rychlé řešení je navléct na sklenici gumičku (třeba do vlasů), která dobře drží a hladinu kvásku ukazuje zcela přesně.

Založení kvásku –

podrobný postup pro začátečníky

1. den – v užší sklenici smícháme 2 lžíce žitné celozrnné mouky (nabrané dorovna, max. jen lehounce navršené) a 2–4 lžíce odstáté vody (ovocné šťávy) do nepříliš husté kaše. Je-li potřeba, maličko přidáme tekutiny.

V praxi mám vyzkoušený postřeh S. E. Katze (kniha *Síla přírodní fermentace*), který radí přidat do vznikajícího kvásku 2–3 kousky neopláchnutého zralého drobného ovoce, nejlépe bobulovitého, z vlastní (nebo sousedovy) zahrady. Na slupce jediné malé zralé bobulky se drží velké množství mikroorganismů, které s ovocem vneseme do zatím neživé směsi vody a mouky. Vhodné jsou např. borůvky, jahody, moruše, hroznové víno,

ostružiny – kterékoliv zralé, doma vypěstované, chemicky neošetřené a před použitím neumyté ovoce.

Sklenici s moučnou směsí zakryjeme čistou utěrkou (bavlněným kapesníkem – může být vlhký, povrch kvásku pak neokorává), aby do sklenice mohl vzduch, a necháme na teplém místě, ne horkém ani sluncem příliš vyhřívaném, do druhého dne.

Během té doby můžeme vznikající kvásek občas promíchnout.

2. den – přidáme ke směsi ve sklenici rovnou lžici mouky a 2 lžíce vody (ovocné šťávy). Dobře promícháme, sklenici zakryjeme a opět necháme stát do dalšího dne pracovat za občasného promíchání. Většinou se již druhý den ve směsi objeví pár bublinek.

3. den – kvásek už pravděpodobně lehce nakysle voní i bublinkuje. (Naše směs s ostružinami už po 36 hodinách kvasila bouřlivě, dokonce zvětšila objem – foto str. 37).

Ke kvásku opět přidáme 2 lžíce vody (ovocné šťávy), promícháme, pak z něj vyndáme ovoce (pokud jsme je použili) a přimícháme lžici mouky. Zakryjeme a necháme kvásek do dalšího dne.

V průběhu dnů můžeme rodící se kvásek ochutnávat. Jeho chuť by se měla měnit z pouhé „mokrý mouky“ na nakyslou. Zrovna tak si ke kvásku můžeme občas přičichnout – vůně navlhle mouky se bude měnit na vůni „chlebovou.“ Tu někdy přirovnávám k vůni nakousnutého přezrálého jablka, které bylo ponecháno v teple místnosti.

4. den – už není třeba tak bouřlivé kvašení, proto můžeme přejít z celozrnné mouky na chlebovou a začít krmit a posilovat pouze část zkvašené směsi. Odebereme asi 2 lžíce (zbytek kvásku vyhodíme), k nim přidáme rovnou lžici mouky a 1–2 lžíce vody, dobře promícháme, zakryjeme a necháme vykvasit.

5. den – opět odebereme 2 lžíce kvásku a k nim přidáme lžici mouky a 1–2 lžíce vody, promícháme a v teple necháme vykvasit.

Stejně takto postupujeme i další dny až do doby, kdy kvásek ochotně začne reagovat, pravidelně růst a zvětšovat se na dvojnásobek původní velikosti.



Kvásek 36 hodin starý, bublinkuje už poměrně bouřlivě a jen o pár hodin později svůj objem dokonce zdvojnásobil

Pak je nutné přejít na časté krmení, a tím kvásek posílit: Po dobu následujících 10 dnů odebereme vždy z nejčerstvějšího, naposledy krmeného a vykvašeného kvásku jen malou lžičku (zbytek kvásku dáme stranou do lednice) a rozmícháme ji ve 4 velkých lžicích vody, se 2 lehce kopcovitě nabranými lžicemi žitné chlebové mouky. Ten, kdo si množství všeho raději naváží, použije 10 g kvásku, ke kterému přidá 40 g vody a 40 g žitné chlebové mouky.

Takto nakrmený kvásek necháme v teple vykvasit asi 12 hodin, poté z něj opět odebereme lžičku a zbytek odložíme do lednice (všechny zbytky kvásků můžeme využít podle některé rady z podkapitoly „Co s přebytky kvásku“ na str. 39). K odebrané lžičce kvásku přidáme 4 lžice vody a 2 lžice mouky, promícháme a necháme v teple 12 hodin vykvasit.

Toto opakované **posilování kvásku dvakrát denně** zkuste opravdu dodržet celých 10 dalších dnů.

Mladý kvásek by bez posilování mikrokultury možná chlebové těsto zvládl vykynout, ale takový chleba může:

- velmi dlouho kynout a chutná pak kysele;
- může vykynout docela dobře, ale bude chutnat nevýrazně a mdlé;
- může méně vykynout, při pečení mít malý objem, bude pocitově těžký a mít hutnou strůdu, popř. potrhanou kůrku.

Ano, může se stát, že i mladý kvásek dá pěkný i dobrý chleba, ale bývá to spíše výjimka. Doporučím vydržet a v kvásku pravidelným krmením namnožit a ustálit mikroflóru, protože chléb z velmi mladého kvásku se vám povést může, ale také nemusí a mohli byste být zbytečně zklamaní.

Vzniklý kvásek, kterému mnozí říkají mateřský, uložíme v menším množství do lednice (stačí 1–2 lžice nebo 50 g – včasným nakrmením si i z tohoto malého množství mateřského kvásku připravíte takové množství, jaké potřebujete).

Krmení (občerstvování) ustáleného, mateřského kvásku

Tak. Ve sklenici máme hotový kvásek, plný mikroorganismů, které potřebujeme k fermentaci a nakypření chlebového těsta.

Veškerá starost o kvásek tím ale nekončí, protože jako každý živý tvor potřebuje pravidelnou potravu – mouku a vodu. V lednici uložený kvásek svou činnost hodně zpomaluje, ale ani tam kvašení zcela neustává.

Není třeba krmit (občerstvovat) všechny kvásky, co máme. S narůstajícím množstvím krmeného kvásku, do kterého budete přidávat pořád stejné množství mouky, začne kvásek trpět nedostatkem potravy. Také by se v něm hromadily odpadní látky, mrtvé mikroorganismy, přemíra kyselin a aktivované enzymy, které ve velkém množství mohou poškodit těsto, jeho lepkovou síť, tažnost i kynoucí schopnosti.

Občerstvování (krmení) kvásku můžeme provádět minimálně těmito dvěma základními způsoby:

1. Do rozkvasu pro těsto na chleba je potřeba asi lžíce mateřského kvásku – zamícháme jej s recepturním množstvím vody a mouky určené na rozkvas a necháme podle pokynů v receptu dobře vykvasit (hotový rozkvas má hodně zvětšený objem, lehce kyselkavě voní a na povrchu se objevují kráterky po vystupujících a prasklých bublinkách).

Z hotového rozkvasu pak, **ještě před vmísením ostatních surovin** (včetně soli), lžící hmoty odebereme a uložíme zpět do sklenice. Uzavřeme ji a vrátíme do lednice, kde kvásek vydrží ve stejné kvalitě několik dnů, pro příští použití do dalšího rozkvasu.

Elegantní způsob, který má ale pro mnohé jeden háček – pokud zapomenete z rozkvasu včas tu lžici zpět odebrat (a stává se to častěji, než by bylo milé) a sklenice od kvásku už je umytá, přišli jste právě o veškerý váš kvásek, a pokud ho od někoho trochu nevyprosíte, můžete zdlouhavě vyrábět nový.

Lze tomu předejít tak, že tu lžici do sklenice odebereme hned z čerstvě promíchaného rozkvasu a v teplé místnosti necháme vykvasit oboje – mísu s rozkvasem do těsta i sklenku s odebraným kouskem, kterou pak zavřenou uschováme do lednice.

2. Ti opravdu zapomětliví, kteří se na první způsob spolehnout nemohou (sem se řadím i já), budou uchovávat v lednici menší množství mateřského kvásku, který je potřeba určitě 2–3x týdně nakrmit, i když zrovna nepečete. Samozřejmě ne všechen, ale k menší části kvásku (2–3 lžičky) přidáme vodu a žitnou mouku, dobře rozmícháme a zakryté necháme vykvasit. (Zbytek původního kvásku použijeme jinak – přidáme do pečiva s droždím, usmažíme kváskové lívance atd., viz podkapitola „Co s přebytky kvásku“, str. 39). Hotový, vykvašený kvásek promícháme a zakrytý uložíme do lednice.



Vykvašený mateřský kvásek

Druhy kvásku

Povídáme si stále jen o kvásku žitném, ale ve světě i u nás to není jediný kvásek, kterým lidé fermentují těsto. Kvásek může být veden také celozrnný, nebo vedený i z jiné mouky a pak máme kvásek pšeničný, špaldový (dobře pracují i bezlepkové kvásky). Není třeba vést několik druhů kvásků, v případě potřeby můžete lžičku žitného kvásku několikanásobným krmením (např.) pšeničnou moukou převést na kvásek čistě pšeničný.

Ať už máte doma kvásek z kteréhokoliv druhu mouky, můžete ho vést jako hustší nebo řidší. Tužší kvásek obsahuje méně kyselin, je stabilnější, s nižší enzymatickou aktivitou, sice pomaleji reaguje než kvásek řidký, ale je na něm dobře vidět, jak roste, déle vydrží nenakrmený.

V řidším kvásku je obsaženo více kyselin, je tedy lehce kyselejší, rychleji reaguje (na krmení v rozkvasu), snadněji se rozmíchává s ostatními přidanými surovinami. Má ale také větší aktivitu enzymů, která může být až nežádoucí v tom, že narušuje (rozkládá) lepek.

Posilování slabého mateřského kvásku

Kdy posílit váš kvásek? Zcela jistě po jeho delší nečinnosti (nepečení) z důvodu vaší nemoci, dovolené nebo jen kvůli nedostatku času péct. Nebo také když kvásek dobře reaguje, zkvasí sice část mouky v rozkvasu, ale celý chleba pak nezvládne – chleba nevykyne nebo vytvoří nehezkou střidu s několika příliš velkými oky v jinak dost hutném okolí. (Kvásek, který dává pěkné chleby s dobrou střidou a přitom voní, až kysele čpí, není oslabený, pouze hladový. Pomůže ho častěji a pravidelně krmit.)

Jak je tedy potřeba kvásek posílit?

V podstatě to bude stejné, jako když jsme posilovali vznikající kvásek po 5. dnu kvůli namnožení a ustálení mikroflóry:

Vždy z nejčerstvějšího, naposledy krmeného kvásku odeberte pouhých 10 g nebo malou lžičku (a zbytek kvásku dejte do lednice, použijete později a jinak), přidejte 40 g žitné chlebové nebo celozrnné mouky a 40 g vody – promíchejte, nechte v teple 12 hodin vykvasit a vše zopakujte. Odeberte z něj 10 g kvásku (zbytek dejte do lednice), nakrmte jako poprvé, nechejte v teple 12 hodin vykvasit a znovu nakrmte.

Zkuste to vydržet minimálně 5 dnů, nejlépe však týden a uvidíte, jaký bude z vašeho dříve líného kvásku silák!

Co s přebytky kvásku?

Uchovávejte je pohromadě v jedné nádobě v lednici, kde vydrží i 5–6 dnů a pak už je opravdu spotřebujte nebo raději vyhodte. Čím déle v lednici leží, tím více enzymů obsahují, mají povolenou lepkovou strukturu, v pečivu jsou bez kynoucího přínosu, slouží jen pro ochucení.

Pokud se rozhodnete přebytky kvásku v kuchyni spotřebovat, můžete je použít například:

- na zahuštění guláše, gulášových polévek (1–3 lžíce kvásku dobře rozmíchejte s trochou vody na řidší konzistenci, za stálého míchání vlijte do guláše a dobře provařte);
- jako základ na výrobu různě ochucených krekrů (str. 194) a slaných tyčků (str. 196);

- k dochucení klasického těsta s droždím. Kus přidaného kvásku zvýrazní chuť jakýmkoliv pletýnkám, rohlíkům, vekám, a dokonce i sladkému, droždím kynutému pečivu. Chuť drožďových chlebů pozvedá kvásek směrem ke chlebům čistě kváskovým a zároveň jim lehce prodlouží trvanlivost;
- na výrobu kváskových lívanců (k většímu množství kvásku přidáme stejné nebo dvojnásobné množství pšeničné mouky, vejce, 1–3 lžíce oleje, 1–3 lžíce cukru, špetku soli a zředíme mlékem nebo vodou, necháme 1–2 hodiny prokvasit a pak usmažíme malé lívanečky, které podáváme s různými náplněmi, třeba se skvělým džemem Cherry (str. 214) nebo i s domácí lučinou (str. 212), popř. usmažíme slané lívance (str. 202) nebo placky ze slanečného těsta;
- k uvaření podkrkonošské polévkové klasiky – kysela (str. 208);
- k ochucení sladkého pečiva, kypřeného práškem do pečiva nebo jedlou sodou (muffiny, řezy, bábovky, perníky aj.). Není třeba se bát možné lehounké nakyslosti. Kvásek v těchto těstech působí spíš jako přidané podmáslo nebo jogurt. Nezapomeňte pak z recepturních surovin odečíst mouku a vodu, kterou do těsta přidaný kvásek vnáší.

- Přidám jednu babskou radu. Moje babička v každém předjarním období přilepšovala slepicím řídkým kváskem z trochy mouky, vody a kousku droždí, po kterém prý lépe nesly. Vzpomněla jsem si na to až tehdy, když mi sousedka vyprávěla o tom, jak slepicím chutnají přebytky kvásku, který nespotřebuje do chleba, a jak se jí po něm zdají čipernější. Jestli je to zaručená „léčebná kúra“ pro domácí drůbež, nevím. Ale vzhledem k tomu, že kvásek obsahuje vitamín B i nějaké bílkoviny, určitě slepicím prospěje a vy se elegantně zbavíte přebytků.