

Iva Trhoňová

Ruce v mouce

Domácí pečivo s kváskem i droždím



Ruce v mouce

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Iva Trhoňová
Ruce v mouce – 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.**

Obsah

Poděkování	6	KVÁSKOVÝ CHLĚB	40
Proč vlastně péct doma?	8	Základní kváskový chleba (s podrobným popisem pro začátečníky)	42
Pomocníci při pečení	8	Denní chléb	46
Domácí pekárnu?	8	Zrníčková šumava	47
Používané suroviny	10	Klasický chléb se škvarky (z remosky i trouby)	48
Tekutina	13	Chleba ze Ždánského lesa	50
Mouka	14	Podmáslový chléb	50
Kvásek a droždí	14	Pšeničný chleba se semínkovou záparou	51
Vločky, otruby, klíčky a semínka	15	Konzumní kmínový chléb s jogurtem	52
Tuk	17	Chleba fifty fifty	52
Sůl	18	Kváskový chleba s dýňovým semínkem	53
Sladidla	18	Kváskový chleba s ovesnými vločkami	53
Koření a přírodní dochucovadla	19	Selský bochník	55
ŽITNÝ KVÁSEK		Tečkovaný chleba	55
(JEHO VÝROBA A PEČENÍ SNÍM)	20	Vesnický chléb s podmáslím	56
Co vlastně je žitný kvásek (správně pekařsky – kvas)	22	Žitný kváskový chléb	56
Proč péct s kváskem	22	Žitný chléb s bramborem	59
Výroba kvásku doma	22	Bramborákový chleba (v domácí pekárně)	60
Založení žitného kvásku bez odvažování surovin	24	Chleba kynutý keřirovou houbičkou	60
Založení žitného kvásku s váhou (vážením surovin)	26	KVÁSKOVÉ PEČIVO	
Založení žitného kvásku pomocí ovocné šťávy, tzv. ananasové řešení	26	(SLADKÉ I SLANÉ)	62
Uchování kvásku pro případ jeho ztráty nebo jen delší pauzy v pečení	28	Pšeničné kváskové bulky se sezamem	64
Příprava kváskového pečiva v několika málo bodech	29	Šnečku, šnečku... (dalamánky) ... vystrč růžky...	64
Lednicové kynutí těsta	32	Velikonoční dalamánky se špaldou	66
Když kvásek nepracuje podle představ	33	Pšeničné bagety se lněným semínkem	66
Jak udělat z kváskového receptu recept s droždím a naopak	33	Kváskové kořenové bagety	68
Založení kvásku s keřirovou houbičkou	35	Ovesné kváskové dalamánky	69
Několik drobných postřehů	35	Potrncené podplameňáky	69
Základní názvosloví pečiva	39	Kváskové placky se škvarkama	70

Kváskový mazanec	71	Podzimní bagety	107
Slunečnicové kostky	72	Pivní celozrnné bagety	108
PREFERMENTY OBECNĚ	73	Sezamové bagety s prefermentem	108
Prefermenty	73	Špaldové bagety se sezamem	109
Omládek	74	ROHLÍKY	110
Poliš	75	Obyčejné české klasické rohlíky	112
Biga	76	Anglické rohlíky	112
Staré těsto		Bramborové rohlíky	114
(old dough, pâte fermentée)	77	Celozrnné rohlíky	115
Tangzhong	79	Černé rohlíky – kornspitz	115
Když doma dochází droždí	80	Filipky	117
CHLEBY S DROŽDÍM	82	Chřupáčky	118
Dr. Voštěpův chleba (s bigou)	85	Grahamky	120
Grahamový chléb	86	Lněné sádlové rohlíky	120
Chleba s pâte fermentée	89	Pšeničné rohlíky s prefermentem	121
Sýrový chléb (s prefermentem)	90	Pšeničné rohlíky	
Pšeničný dýňový chléb	92	s lněným semínkem	121
Lněný chleba s omládkem	93	Rohle pro Ozzáka – pivní rohlíky	122
Toustový chléb s omládkem	93	Sójové rohlíky	122
Bramborový chléb s prefermentem	94	Špaldové rohlíky s kefirem	123
Jogurtový kmiňák s omládkem	94	Šunkové rohlíky	124
Chleba s prefermentem		DALAMÁNKY,	
a lžící kvásku (pro domácí pekárnu)	96	VEČKY, ŽEMLE A BULKY	126
Domácí chléb s otrubami		Nejobyčejnější bulky se sýrem	128
(pro domácí pekárnu)	96	Jednoduché, nejen	
Podmáslový chléb s kváskem		přílohové dalamánky	129
(pro domácí pekárnu)	97	Večky tukové (i na chlebičky)	129
Podzimní jogurtový chleba		Sezamové špičky	130
(pro domácí pekárnu)	97	Tlačené žemle	131
BAGETY	98	Dalamánky jako pírkó	132
Bagety (na plnění)	100	Večky šestizrnky	132
Bagety s mletým lněným semínkem	100	Podmáslová sluníčka (bulky)	133
Bagety se starým těstem	102	Vícezrnné dalamánky	133
(old dough, pâte fermentée)	102	Rudlovy raženky (s polišem)	134
Brynzové bagety	103	Vločkové housky	135
Kořenové bagety	103	Hodně celozrnné dalamánky	
Fit bagety	105	s otrubami	135
Louhované bagety	107	Dalamánky s prefermentem	136

Pšenično-žitné raženky s pepřem	136	Máslová vánočka	169
Mišošky	137	LETEM SVĚTEM...	170
Podmáslové raženky	138	Gözleme (Turecko, plnené placky)	172
Sýrové pečivo se slunečnicí	139	Fritole di Carnevale (Itálie, Benátské koblihy)	172
TYČKY, PLACKY, PIZZY AJINÉ	140	Trdelníky (Slovensko)	173
Chlebové česnekové placky	142	Pagáce (Slovensko)	174
Žížalky	142	Langoše (Maďarsko)	175
Tyčky se škvarky	143	Focaccia s medvědim česnekem (Itálie)	175
Chlebové zelné placky	143	Ciabatta s prefermentem (Itálie)	176
Louhované preclíky	144	Fougasse (Francie, Provensálsko)	178
Celozrnné pikantní tyčky	145	Pita (Středomoří, Blízký východ – chlebové placky)	179
Cibulové koláčky	146	Pane siciliano (Sicilský chléb)	179
Odpolední tyčky	146	Piadine romagnole (Itálie – plněné placky)	181
PEPITY (pepřové pивní tyčky)	147	Pull Apart Bread (USA – Trhací chléb)	182
Pizza scondita (nahá pizza)	148	Sfincione siciliano (Itálie)	182
Štipkavé brynzové tyčky	149	CO NA CHLEBA, K PEČIVU...	184
Grissini s rozmarýnem	149	Bramborová pomazánka do obložených baget	186
Louhované kaštánky	150	Camping salát	186
KYNUTÉ SLADKOSTI	152	Játrová paštika	186
Máslové hřebeny se skořicí	155	Segedínský salát	187
Smažené citronové lístky	155	Domácí šunka	187
Skořicoví šneci	156	Opičí sádlo	189
Trnčené lopatáky	157	Doma uzené kuře	190
Víkendové sladké večky	157	Rejstřík vybraných pojmů	191
Máslové makovky	159		
Jablkové kynuté kostky	160		
Sladké rohlíky s drobenkou	160		
Sloní uši	161		
Makovky s tangzhongem	162		
Citronové večky	163		
Francouzské mléčné houstičky	163		
Honzovy vdolky	164		
Hruščák s tvarohem	165		
Máslový věnec s brusinkami	165		
Slávinky	166		
Velikonoční mazanec	167		
Frgálový dort	168		
Švestkový koláč z Hujerovy zahrádky	168		



Poděkování

Celé povídání o práci s kynutým těstem bych chtěla začít poděkováním těm, bez kterých by moje pečení nebylo vůbec (nebo ne až tak) rozsáhlé a pestré.

Chci poděkovat mému manželovi za jeho každodenní pomoc a podporu.

V počátcích mého pečení to byla hlavně jeho radost a nadšení nad čerstvým pečivem, které mne nebojácně posunovaly kupředu, přes občasné nezdary k nadýchanému pečivu. Když už se pečení nepovedlo přesně podle představ, vždy alespoň část nepodarků odvážně ochutnal. Zbytek pak bez výčitek dostala domácí drůbež a já se, poučená předchozí chybou, mohla třeba hned vrhnout do nového pokusu.

O to větší pak byl jeho obdiv pečiva povedeného, kterým se s pýchou dokázal pochlubit i mimo náš domov. Kvásek a droždí se v kuchyni staly našimi blízkými spolupracovníky a my se s nimi sžili. Až tak moc, že byl manžel schopný nabídnout kus kvásku i telefonní operátorce, která si u něj ověřovala sílu signálu a poděkla se, že bydlí ve stejné oblasti.

Jak se mi horšilo zdraví, stávala se manželova pomoc častější a nezbytnější, protože ač moje tělo práci přestávalo zvládat, hlava stále vymýšlela (a vymýšlí) nové kombinace surovin a způsoby pečení.

V současnosti mi manžel velmi pomáhá nejen s pečením, ale hlavně v běžném životě. A já jsem mu za to (a vždy budu) opravdu velice vděčná. Mám tě ráda, Miloši!

Chci poděkovat svým milým – synovi Adamovi a jeho rodině. Synek dával přednost domácímu pečivu před kupovaným hned od počátku a tak razantně, že jsem měla obavy, aby na mě kvůli tomu jeho děvče (a pozdější žena), které si jednou najde, nezanevřelo. Naštěstí je snacha Katarína moc prima, domácí pečivo má také ráda a sama se snaží péct. A pochvaly benjamínka rodiny, vnuka Samuela, patří k těm nejmilejším. Nikdo jiný, než malé děcko, zakusující se do čerstvého pečiva, nevloží do ocenění tolik prosté upřímnosti, když svou českoslovenštinou radostně prohlásí: „Babičko, to mi chutí!“ To se pak peče téměř samo!

Velice děkuji své milé a skromné kamarádce Zdeničce Daňkové za její neocenitelnou pomoc v rozvoji mých kváskových vědomostí. Kdykoliv jsem tápala nebo našla nejasnost, kvůli které jsem nemohla dál, pomohla a poradila, vlastní informací ze svých bohatých vědomostí nebo vše potřebné rychle a ochotně vyhledala v odborných knihách nebo článkách.

Nechci a nesmím zapomenout poděkovat i všem věrným čtenářům mých stránek (nebo knih) a zároveň spolupekařům. Těší mě jejich úspěchy, kterých dosahují v kuchyni, i to nadšení, se kterým se mi pak často svěžují. Tady neznám mnoho hezčích věcí, než je radostný povzdech mně zcela cizího člověka nad tím, že jeho čerstvé pečivo téměř nestačilo pořádně vychladnout a už je pryč...

Tak ať se Vám (nejen) pečení daří!
Iva Trhoňová

Jsem... zcela obyčejná ženská, pro kterou se z nutnosti péct doma pečivo stal koníček, který určitě vydrží do konce života. I po letech pečení a metrácích zpracované mouky stále přistupuji ke kynutému těstu s pokorou a vděčností, ještě pořád mě dokáže příjemně překvapit a nadchnout výsledkem. Těší mě, když se můžu o svoje úspěšné pokusy podělit s kamarády i mně zcela neznámými lidmi, kteří mají stejnou zálibu – kynuté pečení s droždím nebo žitným kváskem. Ti všichni vědí, že u mě, na stránkách Pekárnománie, najdou vyzkoušené a sepsané recepty na domácí pečivo – tu voňavou radost.





Proč vlastně péct doma?

Proč se vlastně vůbec snažit a dělat si své pečivo doma? Na tuto otázku odpoví asi každý trochu jinak, podle toho, z jakého důvodu s pečením začínal. U nás doma to kdysi dávno začalo kvůli úspoře peněz. Chléb byl tehdy sice ještě pořád dobrý, ale jeho cena se stále strmě zvyšovala. Začala jsem péct jen z nouze, následně jsem zjistila, kolik se tím ušetří peněz a také to, jak moc mě tahle tvořivá a voňavá práce baví a naplňuje. Z pečení se postupem času stala veliká záliba, koníček, bez něhož si neumím další život představit.

Zvláštní kapitolou je pak pečivo kváskové, které sice koupíte jen málokde, ale snadno si ho upečete ve vlastní troubě.

Dlouhou fermentací těsta v něm vznikají látky, které dělají pečivo stravitelnějším a ochucují ho zcela jinak a plněji, než je tomu u droždím kynutých výrobků. Chleba je jimi přirozeně konzervován, dodávají mu tu pravou „chlebovou“ vůni a chuť, je týden i déle jedlý (stále vláčný) a při správném uložení nikdy neplesniví.

Když se mě někdo zeptá na další výhody pečení pro rodinu, vypočtu mu hned na místě několik důvodů, proč se do toho pustit:

- domácí pečivo můžeme ochutit podle momentální chutě, stavu spíže a lednice;
- opravdu víme, co v něm jíme (tedy nic v nižší kvalitě nebo prošlého,



- žádná éčka a další věci, kterým se snažíme vyhnout);
- máme ho tehdy, kdy je potřeba (čerstvé i v neděli večer, v domku té nejmenší vesničky, bez nutnosti vyjít z domu);
 - namícháme si zdravější (celozrnnou, kváskovou) variantu oblíbeného pečiva;
 - dává nám možnost ochutnat dokonce něco, co se koupit nedá (tvary, chutě, vše bez zlepšujících přípravků, a přeci chuťově bohaté díky delšímu prokvašení mouky);
 - každému chutná něco jiného – doma vyzkoušíte několik postupů a pak zůstanete u těch, které se osvědčily;
 - pečení je prima zábava a pocit, že pro rodinu dělám to nejlepší, co můžu;
 - je to uklidňující práce, relax. Při hnětení nebo pozdějším tvarování moci zabořit ruce do těsta a pak pozorovat, jak ožívá a kyne, jak se v troubě mění tvary, barvy, vůně – to vše je často zábavnější než televize;
 - doma upečený kváskový bochník navíc s přiloženým vlastnoručně psaným věnováním je originálním a vždy vítaným a milým dárkem (příchozí návštěvě, oslavenci k narozeninám nebo učitelce vašeho dítěte, místo kytičky – každému přijde vhod).
- Ať je vám blízký jen jeden důvod k pečení nebo všechny najednou, upéct si občas doma ve vlastní kuchyni tohle „voňavé štěstí“ se opravdu vyplatí. Udělá vám to dobře na duši i na jazyku a příjemně provoní celý váš domov.

Pomocníci při pečení

Nejlepším a nejjistějším pomocníkem jsou samozřejmě vlastní ruce. Proč si ale práci s těstem neulehčit, když je dnes na trhu obrovský výběr jak základních pomůcek, tak různých šikovných vychytávek? Pokud budete péct pravidelně, určitě si časem některé z nich do kuchyně pořídíte.

Všechny recepty, s výjimkou hrnkových, vyžadují přesné odvážení základních surovin. Nejlépe se pracuje s **váhou digitální**, je nejpřesnější. Doporučuji odvážit i vodu, potřebnou na zadělání těsta, protože odměrky bývají často nepřesně značené.

Mouku je vhodné před vsypáním do těsta prosít **sítem**. Zbavíte ji možných nečistot, provzdušníte ji a obohatíte kyslíkem.

Všechna těsta můžete zadělat a vymístit ručně – v pevné **míse**, **vařečkou** nebo **spiralovým hnětačem**. Při práci si těsto lehce osaháte, pohmatem hned zjistíte, zda je v něm správné množství tekutin a jestli už je hedvábné a pružné, jak má být.

Téměř bezpracně, ale opravdu velice dobře uhnětou těsto **kuchyňský robot** nebo **domácí pekárna**. Ta těsto nejen uhněte, ale pohlídá i jeho kynutí a vy pak už hotové, nádherně nakynuté těsto jen vytvarujete a upečete. Pouze u těst kváskových, která bývají volnější (řidší) a trochu náchylnější na přehnětení nebo překynutí,

je na zadělávání vhodnější kuchyňský robot nebo vařečka a vlastní ruce.

Tak. Těsto je vymíseno a vykynuto, můžeme tvarovat.

Volnější těsto se k desce stolu rádo mírně lepí i přesto, že je pracovní plocha lehce posypaná moukou. Na jeho podebrání a zároveň odškrábnutí od desky je výborná širší **plastová nebo kovová stěrka (karta)**. Při úklidu po pečení s ní stůl lehce zbavíte všech zbytků vlhké mouky a těsta.

Bulky nebo dalamánky se dají tvarovat ručně, ale moc pěkné a hlavně rychlé je jejich naražení **plastovou raznicí**. Během několika málo minut tak můžete na plech sázet kaiserky nebo raženky, všechny stejně a úhledně tvarované.

Chleba vykyne volně na plechu, ale jistější oporu mu dodá **ošatka**. Oválná nebo kulatá, ze slámy, pedigu, proutí, ale i plastu nebo v poslední době oblíbená ošatka z lisované celulózy, často s vyraženým vzorem, který se při kynutí do těsta otiskne. Před vložením chleba je třeba ošatku přiměřeně vysypat moukou, aby se k ní kynoucí těsto nepřilepilo. Po vykolení bochníčku na plech ošatku vyklepáním zbavíme zbylé mouky a uložíme na suché místo.

Pečete-li chleby po dvou najednou, kupte ošatky dvě. Na plechu se vedle sebe vždy lépe srovnají dva oválné bochníky než oválný a kulatý. Velikost budoucího

The image displays several handcrafted items made from oshatka (bamboo strips) on a dark, weathered wooden surface. At the top, there is a stack of three shallow, oval-shaped bowls with a ribbed texture. Below them is a larger, oval-shaped basket with a complex woven pattern. In the center, there are two more shallow bowls: one with a concentric circular pattern and another with a simple ribbed pattern. In the foreground, there is a large, rectangular tray with rounded corners and a ribbed texture. To the right, a portion of another woven basket is visible. The items are arranged in a cluster, showcasing different weaving techniques and shapes.

Ošatky
na kynutí

bochníku a tím i velikost ošatky, kterou použijete při jeho kynutí, zjistíte sečtením gramáže všech surovin v receptu.


Ke krásným, rovným a buclatým bage-
tám dopomůže **bagetový plech**. Vytva-
rované pečivo ukládáme kynout přímo
na něj – podrží jim tvar a při pečení vyhří-
vá a peče i odspodu. Vytvarované bagety
můžeme nechat kynout i na pomoučeném
lněném plátně, které poskládáme do var-
hánků.

Nakynuté pečivo je třeba před vložením
do trouby svlažit. Většinou vodou, někdy
rozšlehaným vejcem (dá pečivu zlatohně-
dou barvu), u sladkého pečiva mlékem
s trochou cukru. Potíráme **štetcem**, ale na
chleby a bagety se voda velmi dobře naná-
ší **rozprašovačem**.

Některé pečivo před upečením naře-
záváme – lépe se pak rozpíná a nepraská
nekontrolovaně. Někdo používá ostrý **nůž**,
jinému se osvědčil nůž zubatý nebo **žiletka**.

K pečení jsou potřeba samozřejmě **ple-
chy**. Před uložením kynutého pečiva je
můžete trochu vymazat tukem, ale jistější
a rychlejší je použití **pečicího papíru** nebo
fólie na pečení. Že se pečicí fólie dá pou-
žít mnohokrát, ví určitě každý. Ale i přesně
ustřižený pečicí papír není třeba po upečení
vyhazovat – pokud není vyšší teplotou spá-
lený – a můžete ho použít několikrát znovu.

Chléb, ale i drobnější pečivo se pečou
spíše při vyšší teplotě. Větší tvary mírně-
ji a déle, drobné tvary naopak prudce
a krátce, aby vyskočily a dlouhým peče-
ním nebyly vysušené. Vložíme-li na mříž-
ku v troubě **žulovou dlaždici (grilovací
kámen)**, kterou dostatečně předem nahře-
jeme, způsobí teplo od ní vloženému těs-
tu teplotní šok a těsto se ochotněji a více
požene nahoru, přímo vyskočí před oči-
ma. Pečivo tak více nakyne, střída je nadý-
chanější a s většími oky. Než si dlaždici
zakoupíte, můžete chleby péct na předem



Kovová stěrka
a raznice

vyhřátém pečicím plechu nebo litinovém tátku z plynového vaříče.

Výborným pomocníkem při pečení kulatých bochníků chleba je těžký **liti-
nový hrnec**. Pořádně nahřátý zároveň s troubou vytvoří po vsazení bochníku a opětovném zakrytí horkou poklicí malý uzavřený prostor, který těstu dodá potřebnou vysokou teplotu a udrží kolem něj vlhké prostředí. Chléb není třeba rosit, a pokud je z volnějšího těsta, hrnec mu pomůže udržet tvar. Moc dobrý chleba upečete v **římském hrnci**, celožitný chleba (cihličku) zase v plechové nebo kame-
ninové **chlebičkové formě**.

Někdo používá k pečení chleba skleněnou **simaxovou mísu**. Výborná je při pečení od studeného startu, ale je možné ji v troubě prázdnou nahřát a vykynuté těsto do ní vyklopit a upéct. Pouze u studeného těsta, které kynulo v lednici, bych tento postup asi nedoporučila, mísa by totiž mohla prasknout.

Ať pečete chleba na nebo v čemkoli výše jmenovaném, pokud je podložka (forma, hrnec) dobře rozpálená spolu s troubou, není třeba ničím vymazávat, chleba se nepřichytí. A naopak – při pečení od studeného startu je potřeba formu dobře vymazat tukem nebo do ní vložit těsto na pečicím papíře.

Vřelé, čerstvě upečené pečivo je třeba nechat vychládnout. Kdyby leželo jen tak na stole nebo desce, odspodu se zaparí a zvlhne. Proto ho až do úplného zchladnutí ukládáme na kovovou **mřížku** (podložku

pod hrnce aj.), nebo aspoň na stůl položíme v rozestupu několik vařeček a chléb uložíme na ně.

Milovníci pečiva se semínky nebo kousky částečně pomletého zrní doma využijí elektrický tříštitivý **kávomlýnek**. Celé lněné semínko naše tělo téměř nevyužije (projde trávicím traktem prakticky beze změn), proto je vhodnější ho do těsta přidat pomleté z kávomlýnku. Zrovna tak v něm jde nahrubo pomlít zrní do kornspitzů a jim podobného pečiva.

Domácí pekárnu?

Ano, pokud ji využijete na mísení a kynutí těst. Je třeba nezapomínat, že kvásková těsta potřebují trochu šetrnější zacházení, kratší hnětení a i časy kynutí jsou jiné než u těst s droždím.

Pekárna ano, jestli vám občas nevádí hranatý chleba nebo buchta.

Po období veliké obliby pekáren se setkávám i s opačnými názory – pekárnu nikdy, nesmí mi do domu, chleba z pekárny je nedobrý, nehezký. Ano, chléb (i kváskový) z pekárny není jako ten z trouby. Přesto je moc dobrý, lepší než koupěný, a když mě z jakéhokoliv důvodu tlačí čas nebo jsem přespřítelš unavená, vždy moc ráda sáhnu po pekárně, navážím do ní suroviny a nechám starost o chleba zcela (nebo u kváskového téměř zcela) na ní.

Pekárna tak má u mě v kuchyni své místočko navždy jisté.

Používané suroviny

Základ kynutého těsta tvoří tekutina a mouka, zvláční ho přidaný tuk, ožíví droždí nebo kvásek a dochutí sůl, cukr, semínka nebo koření.

Tekutina

Asi nejčastěji používanou **tekutinou** na zadělávání těst je obyčejná voda z kohoutku. K doladění chutí je možné část vody nahradit tekutinami jinými. Tmavší barvu střídy a maličko nasládlou chuť přidává odvar

z Melty (např. u slunečnicového pečiva). Nakyslé tekutiny jako kefir, kyška, podmáslí nebo syrovátka posunou chleba nebo pečivo trochu jiným směrem – mají pak výjimečně příjemnou chuť, vláčnější střídu a delší trvanlivost. Surovátku získáme buď při výrobě domácí lučiny nebo tvarohu z kefiru a jogurtu nebo ji můžeme za pár korun koupit sušenou v lékárně. Pivo dodá lehounce nahořklou příchuť, černé pivo střídu lehce přibarví. Na zadělání těsta je výborná i voda po vaření brambor, jen je třeba počítat s tím, že už je slaná.



Do sladkých kynutých těst můžete pro dochucení použít džus, kávu, trochu pomerančové i citrónové šťávy (ty chuť doladí jen maličko, ale vitamín C, který obsahují, posiluje lepek), mléka nebo smetany. Místo mléka můžete dát vodu a mléko sušené.

Naopak – na zadělání slaného pečiva, jako jsou rohlíky, housky, bulky aj., není mléko zcela vhodné. Pečivo s ním může chutnat jako slaná buchta a často nenadchne.

Mouka

Dalším krokem k dobrému pečivu je správný **výběr mouky**. Základem je

určitě pšeničná – hladká i polohrubá. Do chlebového těsta je vhodná pšeničná chlebová mouka a stále populárnějšími se stávají mouky celozrnná a grahamová, které jsou poměrně hodně tmavé a obsahují také otruby. Výbornou chuť i výraznou vůni dodá pečivu mouka špaldová, hladká nebo celozrnná. Špalda je prastará odrůda pšenice a pečivo s ní trochu chutná po oříšcích. Žitnou mouku nejčastěji koupíte jako chlebovou nebo celozrnnou, ale občas můžete potkat i světlou, výrazkovou, z níž se kdysi pekli „vejražkový“ chléb. Ostatní mouky (pohanková, rýžová, kukuřičná, ječná apod.) se do pečiva přidávají spíše v malém množství, pro změnu chuti pečiva.





Kvásek a droždí

Každé těsto potřebuje něco na kynutí. Buď **kvásek** (žitný, pšeničný) nebo **droždí** (čerstvé, sušené). Někdo nedá dopustit na droždí sušené, ale už několikrát se mi stalo, že mi s ním pečivo nevykynulo tak, jak mělo. Raději používám droždí čerstvé, které uchovávám v lednici v dobře uzavřené krabici. Kdysi jsem si pár kousků čerstvého droždí ukládala do mrazáku, ale přeci jen jsou to jednobuněčné mikroorganismy, které může mráz snadno nenávratně poškodit a tím snížit nebo úplně zničit jejich kynoucí schopnosti. Proto už droždí vůbec nemrazím. Do těsta dáváme obvykle 2–3 % (vzhledem k mouce) droždí, při přípravě těsta mastnějšího nebo sladšího je třeba množství droždí zvýšit.

Jestli přemýšlíte o tom, v jakém poměru čerstvé droždí nahradit sušeným (a naopak), platí, že 1 g instantního droždí = 2,5 g droždí čerstvého. A zároveň platí i to, že 5 ml velká odměrková lžička obsahuje asi 3 g sušeného droždí.

Zatímco v průmyslově vyráběném droždí koupíte kvasinky šlechtěné, kvásek obsahuje mléčné bakterie a kvasinky divoké (jejich druhy se mohou mírně lišit podle druhů použité mouky v kvásku).

Nejčastěji si pekaři doma pěstují kvásek žitný nebo pšeničný. Není třeba vést oba druhy souběžně, stačí mít rozběhnutý pravidelně krmený kvásek žitný. V případě potřeby pšeničného kvásku odeberete kousek žitného a několikanásobným nakrmením pouze pšeničnou moukou ho přivedete na kvásek pšeničný.



Vločky, otruby, klíčky a semínka

Část mouky v budoucím těstě je možné nahradit různými druhy **vloček**, které obsahují tělu tolik potřebnou vlákninu. Asi nejčastěji se v receptech setkáte s vločkami ovesnými, ale přidávají se třeba i pohankové, jáhlové, žitné, rýžové nebo sójové.

Při vymílání zrna vznikají kromě mouky i **otruby**, obsahující částice slupek a klíčků. Jsou zdrojem stravitelné i nestravitelné vlákniny, ve střevech bobtnají (vážou vodu) a nutí naše střevo k pohybu. Zabraňují zácpě a mohou pomoci snižovat cholesterol. Otruby jsou lehounké, ve stříde upečeného pečiva viditelné jako světlehnědé tečky, na půl kila mouky jich můžete do těsta přidat 1–2 lžíce.

Samotné **pšeničné klíčky**, které jsou do těst také vhodné (v množství max. 2 % – vůči

hmotnosti použité mouky), obsahují vitamíny (nejvíce E a B), minerály a vlákniny. Příznivě působí na náš obranný systém, pomáhají upravit trávení a mají mírně oříškovou chuť.

Stejně jako balíček klíčků můžete koupit **celé zrna** (pšenici, ječmen, žito) v malém balení. Použitelná jsou jako pevný přídavek do těsta – nasekaná třeba do zápary nebo celá, předem uvařená ve vodě. Nezbytná jsou pro pečení kornspitzů a podobného pečiva.

Podobně jako zrna ozdobí pečivo **semínka** – sezamová, lněná (tmavý i zlatý len), slunečnicová, dýňová, konopná nebo mák, všechna jsou pro tělo zdrojem minerálů a kvalitních tuků. Můžeme je použít jak celá do těsta, tak i na posyp pečiva před jeho upečením, přidat je do zápary, předem nasekat (dýňová), nasucho opražit pro výraznější chuť (slunečnicová), nebo dokonce namlít (lněná).

Kvalitu těsta hodně zlepšuje přídavek menšího množství strouhaných **vařených brambor** – zvyšují vláčnost těsta a prodlužují trvanlivost pečiva. Je ale třeba počítat s tím, že stáním (odpočinkem při kynutí) těsto s větším množstvím brambor řídne, a proto jich musíme použít jen tu potřebnou trošku nebo zadělat těsto hustší a pevnější.

Tuk

Přídavek tuku do těsta zlepšuje chuť pečiva, zvyšuje pružnost střídy a prodlužuje trvanlivost pečiva. Do chlebě není až na malé výjimky tuk potřeba, ale drobnému pečivu hodně přidá na chuti. Doporučuji použít dobrý olej, který se do těsta kdykoliv snadno vmísí. Ostatní tuky – máslo, sádlo nebo výjimečně margarín – se do těsta



Ještě zmíním dvě důležité „suroviny“ potřebné pro domácí pečení. Jsou to radost a pohoda, bez kterých dost pravděpodobně neupečete dobré pečivo. Uštvaní nebo rozčilení, přemýšlející nad řešením jiných problémů můžete snadno špatně odvážit nebo vynechat některé suroviny do těsta, přetáhnout čas pečení a pečivo spálit apod.

Pečivo připravované v klidu, s láskou je poznat na první pohled. A nemusí být ani jeden kousek jako druhý, věřte mi.

přidávají hodně povolené a změkklé. Je třeba počítat i s tím, že pečivo bude po tuku vonět, a podle toho tuk vybrat – do klasických, obyčejných rohlíků nebudete dávat Heru, voněly by pak jako vánočka...

Kromě sádla, jež těsto dělá vláčným, jemným až hedvábným, můžete sáhnout po škvarcích: celých, sekaných nebo mletých. Tučnost těsta zvyšuje i větší množství přidaných žloutků – ty těsto zjemní a zároveň zabarví příjemně dožluta.

Sůl

Chleba bez soli opravdu není dobrý. Pro někoho může být téměř nepoživatelný a nepomůže ani posolení jednotlivých krajců těsně před jídlem. Přesolené pečivo také není chutné, přemíra soli škodí i kvasinkám a pečivo hůř kyne. Proto sůl dobře odvažujte (nebo alespoň odměřujte stále stejnou lžičkou a hlavně do kváskového pečiva jí dejte raději o špetku méně než více). Do slaného těsta jí přijde 1–2 % (vzhledem k mouce, tzn. že do chleba z 500 g mouky patří 5–10 g soli).

Nemělo by se zapomenout, že špetka soli patří také do každého sladkého kynutého těsta. Přirozeně mu doladí chuť. Kromě jemné soli kuchyňské se používá sůl hrubozrnná – na posyp bulek, dalamánků, baget a rohlíků těsně před pečením. Myslete pak na to, že zbylé, takto posolené pečivo do druhého dne na povrchu nepříjemně zvlhne.

Sladidla

Asi nejpoužívanějším sladidlem v těstě je **cukr**. Snažím se s ním ve sladkých moučnicích trochu šetřit, i nastrouhané jablko přinese do těsta určitou sladkost. U **medem** slazeného těsta je třeba počítat, že jím těsto trochu zřídne, a proto při zadělávání ubereme malou část tekutiny.

Sladové výtažky, pod názvem sladěnka nebo sladovit, prodávají téměř v každé Zdravé výživě. Po otevření je třeba uchovávat je v chladu. Na půl kila mouky v těstě je třeba rovná kávová lžička sladového výtažku. Pokud ho vždy budete nabírat čistou suchou lžičkou a ukládat pouze v lednici, zachová si své vlastnosti i po záruce, než ho spotřebujete celý.

Použití **melasy**, která je sladká až mírně nahořklá, urychluje kynutí těsta a tmavěji barví střídu. Na 500 g mouky jí do těsta dáme 0,5–1 lžičku.

Sladové výtažky mají v kvasném procesu veliký význam: Jsou bohaté na enzymy a snadno zkvasitelné cukry, které jsou první potravou kvasinek a urychlují tak jejich množení. Přidáváme je přímo do omládku nebo políše (viz kap. Prefermenty obecně, str. 73) – po přidání sladového výtažku až do těsta bychom využili pouze cukry v něm obsažené, ale už ne enzymy. Kromě podpory kvasinek mají sladové výtažky velký vliv také na zbarvení pečiva při pečení.

Koření a přírodní dochucovadla

Kmín – toho využiju v těstě na chleba nejvíce, a to jak drceného, tak i celého. Chleba s kmínem je klasika, která provoní celý byt. Používám ho občas i na posyp bulek a dalamánků v kombinaci s hrubou solí.

Chlebové koření: Směs, která obsahuje většinou koriandr drcený, kmín drcený, fenykl mletý a můžete ji koupit třeba ve Zdravé výživě nebo v internetových obchodech s kořením. Součástí těchto směsí bývá někdy černucha setá (černý kmín): příjemně voňavá, lehce pálivá, malá černá zrníčka. Prodává se také samostatně – jako posyp na hotovém pečivu působí velmi zdobně.

Do chlebů a drobnějšího pečiva můžete s citem přidat jakékoliv oblíbené **bylinky** (čerstvé, sušené) nebo kořenící směsi – u nás třeba vede provensálské koření, americké brambory bylinkové, bylinkové máslo aj.

Do sladkého pečiva využijete vanilku, vanilkový cukr, mletou skořici, kardamom, perníkové koření, můžeme použít i směs koření nazvanou Punč nebo Voňavé pečení s vanilkou. Kyselá citronová šťáva trochu fádčí sladkou chuť kynutých moučníků nejen vyladí, ale taky ovoní a hodně přispěje k tomu, že je moučník déle vláčný. Pro úžasnou vůni je vhodné do sladkých těst občas přidat strouhanou citronovou nebo pomerančovou kůru. Tu můžete použít čerstvou, koupenu mletou sušenou nebo si nastrouhat čerstvou kůru do záso-by a v dobře uzavřené krabici ji uložit do mrazáku – máte ji pak vždy ihned po ruce.

Žitný kvásek (jeho výroba a pečení s ním)



Vlevo čerstvě nakrmené kvásky, vpravo vykvašené



Pšeničný kvásek (nahoře) má jinou lepkovou strukturu než žitný (dole)

Co vlastně je žitný kvásek (správně pekařsky – kvas)

Je to směs mouky a vody plná kvasinek, bakterií a enzymů potřebných k fermentaci těsta, jeho dobrému vykynutí a také lahodné výsledné chuti pečiva.

Každá mouka obsahuje velké množství mikroorganismů ve spícím stavu. Přidáním vody a ve vhodných teplotních podmínkách dochází k jejich probuzení a pomnožení. Opakovaným přidáváním mouky a vody do počáteční směsi a postupným okyselením prostředí počet mikroorganismů vzroste tak, že kvásek (kvas) přímo ožije a tento kousek těsta je pak schopný vykynout celý bochník těsta.

Kvasinky a bakterie

Kvasinky potřebují k životu a rozmnožování cukr, který si v těstě pomocí enzymů tvoří ze škrobů. Škroby jsou tak nejprve rozkládány (rozštěpeny) na cukry složité a ty dále štěpeny na cukry jednoduché. Z nich pak další fermentací vzniká alkohol a CO_2 (oxid uhličitý) – při kynutí bublinky CO_2 těsto kypří (zvětšuje se jeho objem), alkoholové páry ho aromatizují. Kvasinky potřebují ke svému životu volná (řidší) těsta a teplotu kolem 25–29 °C.

Bakterie vytváří kyselinu mléčnou a octovou, okyselují prostředí a chrání tak kvasinky před škodlivými mikroorganismy. Kyselina mléčná je v hotovém chlebu nositelem chuti (lehounce kyselkavá až nakyslá), kyselina octová má

vliv především na vůni chleba. Bakterií je v kvásku mnohem méně než kvasinek. Mají rády teplotu vyšší než kvasinky, kolem 30–35 °C a těsta tužší.

Proč péct s kváskem

Kváskem se dá zkypřit nejen zmiňovaný chleba, ale i kterékoliv drobnější pečivo, slané nebo sladké. Vynikající a žádané jsou kváskové pizzy, lívance, vánočky i bábovky, možností použití je opravdu mnoho. Včetně syté polévkové klasiky z Podkrkonoší – kysela.

Kváskové pečivo je stravitelnější, chuťově mnohem výraznější i rozmanitější – to pozná každý, kdo ho třeba jen jednou ochutná nebo vyzkouší upéct.

A nesmíme zapomenout ani na lehký závan určitého dobrodružství, který pečení s kváskem také přináší...

Práce s ním není přitom nijak těžká nebo složitá, jak často připadá těm, kteří s kváskem teprve začínají. Častým opakováním se dostane do krve, budete vědět, co od kvásku v kterou chvíli očekávat, a také si snadno poradíte v případech, kdy se tak neděje.

Výroba kvásku doma

Od dob, kdy jsem poprvé zakládala vlastní žitný kvásek a hledala o něm vše dostupné na internetu, už uplynulo několik let.

Kromě toho, že jsem tápala, mě nepříjemně překvapilo i množství často protichůdných rad. Dnes vím, že bych spoustu věcí dělala jinak, a vím také, proč bych to tak dělala.

Především není třeba používat tak velká kvanta mouky a vody, jak se často radí: „Přichystejte si 3litrovou sklenici od okurek nebo veliký džbán a kilo žitné mouky...“ Neustálým přikrmováním vznikajícího kvásku jeho množství strmě narůstá a co potom s tak velkými přebytky? Samozřejmě, můžete je pro ochucení přidávat třeba do těsta na chleba, dalamánky, ale pořád je to další starost navíc. Kromě toho, v takovém kvásku se kromě množících se mikroorganismů hromadí i odpadní látky a zbytky (ani kvasinky nežijí věčně, pokud nemají pravidelný přísun potravy).

Kvásek můžete vlastně založit buď od oka, pocitovým odměřováním vody a mouky, nebo si na něj oboje odvažovat. Práce s váhou je sice prací navíc, ale zas pak můžete (zpočátku) předvídat a (později) očekávat, jak se váš kvásek bude chovat nebo jak by se chovat měl.

Voda, kterou zakládáte kvas nebo kterou pak už do hotového přidáváte při jeho obcerstvování, by neměla být přespříliš chlorovaná. Takovou stačí převařit nebo natočit z kohoutku a nechat přes noc stát nezakrytou na lince.

Možná bych poradila kvásek rovnou založit z ovocné šťávy. Tomuto postupu se říká ananasové řešení, ale na založení

lze použít jakoukoliv 100% ovocnou šťávu bez konzervantů (ananasovou, pomerančovou, mandarinkovou aj.). I mně se tak povedl hned napoprvé.

Tvrzení, že se kvásek nesnese s kovem, není pravdivé. Míchám a nabírám ho klasicou polévkovou nerezovou lžící.

Zrovna tak se amatérští pekaři někdy dohadují nad tím, jestli vůbec a jak často čistit nádobu, v níž kvásek uchovávají. Není nezbytně nutné čistit ji po každém krmení kvásku, ale neškodí mu to. Považuji za vhodnější mít kvásek ve stále čistém hrnku (misce) než v nádobě olepené zaschlými zbytky, na kterých se ve vlhku a teple ráda chytne i plíseň.

Vyzkoušela jsem všechny níže popsané způsoby založení kvásku, všechny jsou spolehlivé. Důležité je nebát se do výroby kvásku pustit. Nemůže se stát nic horšího, než že vyhodíte několik dekgramů žitné mouky. V opačném případě, když vám doma ve sklenici ta trocha mouky a vody správně ožije, můžete vyzkoušet prima dobrodružství a upéct si vlastní kváskový chleba jen ze čtyř surovin – vody, mouky, kvásku a soli.

Pro začátečníky je vhodné k jejich nově vypěstovanému kvásku dodat ještě něco:

- není třeba si ho v lednici uchovávat plně sklenice, stačí 50–100 g opravdu silného, tzv. mateřského kvásku. V případě potřeby (před pečením, darováním kvásku jinému pekaři atp.)

si ho v krátké době přidavkem žitné mouky a vody snadno namnožíte potřebné množství;

- zároveň musíte počítat s tím, že dlouhodobé uložení v lednici bez přísunu nové mouky kvásek oslabuje. Proto je třeba ho občas nakrmit (a po vykvašení opět uložit do lednice), i když pečení nemáte v plánu. U nás doma je kvásek (jeho část) nakrmený, vykvašený a uložený zpět do chladu 1–2krát týdně. Mám tak jistotu, že je v lednici připravený na pečení stále v plné síle.

Založení žitného kvásku bez odvažování surovin

Suroviny:

- celozrnná žitná mouka
- žitná chlebová mouka
- voda
- zavařovací sklenice (7 dl)

Postup:

1. den ve sklenici dobře rozmícháme asi 3 lžíce vlažné vody a tolik celozrnné mouky, aby vzniklo těstíčko kašovitě konzistence (asi jako na lívance). Raději malíčko hustší, kvašením zřídne.



Založení kvásku:
Kvásek ve sklenici

Sklenici přikryjeme čistou utěrkou (aby ke kvásku mohl volně vzduch) a necháme stát v teple na lince do druhého dne.

2. den by na kvásku měly být vidět malinké bublinky, náznak toho, že se něco děje. (Pokud se neděje nic, necháme být do 3. dne a teprve pak přikrmíme.) Kvásek tedy nakrmíme – dobře přimícháme další 3 lžíce vlažné vody a mouky tolik, aby ve sklenici bylo opět těstíčko o konzistenci kaše. Necháme stát v teple.

3. den už kvásek určitě mírně nakysle voní. Přikrmíme jako 2. den a necháme v teple.

4. den kvásek výrazně kysele voní i chutná.

Je třeba ho znovu přikrmit. Když nakrmený stoupá nahoru, dá se s ním už péct – ochutí těsto a pomůže ho i malinko nakynout. Ale na to, aby se chléb dal péct jen z něj a bez droždí, je kvásek stále slabý.

Opravdu silný kvásek máme asi až po 14 dnech pravidelného denního omlazování.



Kvásek dva dny starý



Kvásek tři dny starý (už bublinkuje)

Založení žitného kvásku s váhou (vážením surovin)

Suroviny:

- voda
- celozrná žitná mouka
- žitná mouka chlebová

Pokud poměry tekutiny a mouky dodržíte – bude výsledkem malé, lehce zpracovatelné množství dobře pracujícího kvásku.

Postup:

Je dobré míchat kvásek v menší sklenici, stačí menší kompotová, asi 300 ml.

1. den smícháme 20 g vody a 10 g celozrné žitné mouky.

2. den promícháme a přidáme opět 20 g vody a 10 g celozrné žitné mouky.

3. den vmícháme znovu 20 g vody a 10 g celozrné žitné mouky.

4. den už můžeme přejít z celozrné mouky na mouku chlebovou. Z veškerého kvásku, co zatím máme, si odebereme pouhých 40 g, ke kterým přidáme 20 g vody a 20 g žitné chlebové mouky. Dobře promícháme, zakryjeme proti osychání a necháme vykvasit. Zbytek původního kvásku vyhodíme.

5. den opět nakrmíme stejně jako den před tím (40 g kvásku, 20 g vody a 20 g mouky) a **stejně krmíme až do doby, než začne kvásek pravidelně růst** – pokud kvásek nevyroste aspoň dvojnásobně, pokračujeme v krmení pořád stejně (tj. každý další den odebereme 40 g kvásku, který nakrmíme 20 g vody a 20 g mouky).

Pokud se nám ale kvásek začne pravidelně, rychle a ochotně zvětšovat (zdvojnásobovat) svůj objem, je nutné přejít na krmení 2× denně, aby se rozmnožila a ustálila potřebná mikroflóra a kvásek se stal silným tak, že sám, bez použití droždí, nakypří třeba těsto na chleba.

Po dobu 10–14 dnů 2× denně z kvásku odebereme 10 g, ty nakrmíme 40 g vody a 40 g žitné chlebové mouky, zbytky kvásku (po odebrání) můžeme postupně ukládat všechny dohromady do lednice a přidávat pak kvásek do jakéhokoliv kynutého těsta – na chleba, rohlíky aj. Výrazně zlepší jejich chuť.

Takto nakrmený kvásek (10-40-40) by měl do 8–12 hodin po nakrmení minimálně zdvojnásobit svůj objem. Po 14 dnech by měl být kvásek dost silný na to, aby vykynul náš první celokváskový chleba.

Založení žitného kvásku pomocí ovocné šťávy, tzv. ananasové řešení

Vyrobit životaschopný kvásek touto metodou je téměř hračka – stačí na to žitná mouka a necelých 100 ml přírodní ovocné šťávy – (neslazený) mošt, 100% džus (bez přidaného cukru a konzervantů) nebo jen vymačkat ananas, pomeranč nebo mandarinku.

Suroviny:

- pomerančová šťáva
- celozrná žitná mouka
- žitná mouka chlebová

Postup:

První tři dny použijeme šťávu a celozrnnou žitnou mouku. Šťávu proto, že přirozeně okyslí prostředí a zabrání tak množení nežádoucích mikroorganismů, které někdy svým působením vývin kvásku po počátečním slibném rozjezdu pozdrží a zpomalí.

Je vhodné míchat kvásek v menší sklenici, stačí asi 200 ml, a kvásek si založit (a pak i krmit) malým množstvím mouky.

Každé zakládání nového kvásku potřebuje teplo. V zimě je třeba najít takové místo v bytě, kde je teplo celý den, někdy stačí sklenici postavit dozadu na lednici. Teplo, které lednice vydává, kvasinkám i bakteriím v kvásku velmi svědčí.

1. den smícháme 20 g šťávy a 10 g celozrnné žitné mouky.

2. den promícháme a přidáme opět 20 g šťávy a 10 g celozrnné žitné mouky.

3. den již kvásek bublinkuje. Vmícháme do něj znovu 20 g šťávy a 10 g celozrnné žitné mouky a pár hodin nato už kvásek hodně zvětšuje svůj objem.

4. den můžeme přejít z celozrnné mouky na mouku chlebovou a místo šťávy použít vodu. Ze všeho množství kvásku, co zatím máme, odebereme pouhých 40 g, ke kterým přidáme 20 g obyčejné pitné vody a 20 g žitné chlebové mouky. Dobře promícháme, zakryjeme proti osychání a necháme vykvasit. Zbytek původního kvásku vyhodíme.

5. den opět nakrmíme stejně jako den před tím (40 g kvásku, 20 g vody a 20 g mouky)

a stejně krmíme až do doby, než začne kvásek pravidelně růst. Svého maxima dosahuje během několika hodin, je plný bublinek a příjemně chlebově voní. Do dalšího krmení kvásek ještě více uzraje a potřebu nakrmit dává najevo zarovnaným nebo až propadlým i jakoby potrhaným povrchem a popraskanými bublinami. Pokud nám kvásek reaguje takto (pravidelně, rychle a ochotně zvětšuje svůj objem), je nutné přejít na krmení 2× denně, aby se rozmnožila a ustálila mikroflóra a kvásek se stal silným tak, že sám, bez použití droždí, nakypří třeba těsto na chleba.

Po dobu 10–14 dnů 2× denně z kvásku odebereme 10 g, ty nakrmíme 40 g vody a 40 g žitné chlebové mouky, zbytek kvásku (po odebrání) můžeme postupně ukládat všechny dohromady do lednice a přidávat pak kvásek do jakéhokoliv kynutého těsta – na chleba, rohlíky aj. Výrazně zlepší jejich chuť.

Takto nakrmený kvásek (10-40-40) by měl do 8–12 hodin po nakrmení minimálně zdvojnásobit svůj objem. Po 14 dnech



Dalším a vlastně nejjednodušším způsobem získání kvásku je dostat ho darem od někoho, kdo peče už delší dobu, kvásku má doma dost a rád se podělí.



Sušený kvásek

by měl být kvásek dost silný na to, aby vykynul náš první celokváskový chleba.

Ať zvolíte kterýkoliv postup, většinou nestačí směs mouky a vody jen oživit (1.–4. den). Je třeba kvásek pravidelným krmením po dobu dvou týdnů dvakrát denně krmit, aby se v něm namnožilo co nejvíc živých mikroorganismů.

Některé návody doporučují péct už ze čtyřdenního kvásku. Chleba z příliš

mladého kvásku se nemusí povést a mívá také velice fádňí (nevyzrálou) chuť. Proto se většinou doporučuje dvoutýdenní posilování čerstvého kvásku.

Uchování kvásku pro případ jeho ztráty nebo jen delší pauzy v pečení

Každý, kdo si vede žitný kvásek, ví, jak snadné je o něj přijít. A i když založení nového není nijak pracné, po dobu, než novic zesílí, kváskový chleba péct nemůžete. Právě pro