



GABRIELA HRADECKÁ

# BEZLEPKOVÉ KVÁSKOVÉ PEČENÍ

[www.kurzypecenichleba.cz](http://www.kurzypecenichleba.cz)

Chleban s An – kurzy pečení chleba 

 C P R E S S



# Bezlepkové kváskové pečení

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Gabriela Hradecká**  
**Bezlepkové kváskové pečení – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

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

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

# *Bezlepkové kváskové pečení*

*Gabriela Hradecká*



*CPress Brno*

*2018*



# Bezlepkové kváskové pečení

*Gabriela Hradecká*

**Sazba:** Daniele Janošcová

**Obálka:** Pavel Ševčík, foto archiv autorky

**Fotografie:** archiv autorky, pozadí © Elovich/Shutterstock.com

**Jazyková korektura:** Kateřina Štáblová

**Odpovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

**Technický redaktor:** Radek Střecha

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz) bezplatná linka

800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2214-3

ISBN e-knihy 978-80-264-2338-6

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 34749.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA**





# Obsah

<i>Úvod</i>	7
<i>Poděkování</i>	13
<i>Můj život s lepem i bez lepku</i>	14
<i>Přirozeně bezlepkové stravování versus život s diagnózou</i>	20
<i>Co potřebujeme k domácímu kváskovému pečení?</i>	22
<i>Bezlepkový kvásek</i>	22
<i>Suroviny na domácí kváskový chléb bez lepku</i>	26
<i>Ošátka</i>	36
<i>Lopata</i>	38
<i>Trouba</i>	40
<i>Časový rozvrh a jednotlivé fáze zrání těsta</i>	42
<i>Základní bezlepkový kvas</i>	43
<i>Smísení surovin s míse</i>	46
<i>První kynutí v míse – zrání těsta</i>	47
<i>Hnětení</i>	49
<i>Kynutí v ošátce druhé (poslední) kynutí</i>	50
<i>Pečení chleba v troubě</i>	50
<i>Chladnutí upečeného pečiva</i>	51
<i>Skladování kváskového pečiva</i>	53



<i><b>Rady a tipy</b></i>	<b>54</b>
<i>Revitalizace kvásku</i>	54
<i>Dovolená, změna režimu a výjimečné situace</i>	55
<i><b>Shrnutí</b></i>	<b>56</b>
<i><b>Recepty</b></i>	<b>60</b>
<i>Kváskový chléb Klasik</i>	62
<i>Tmavší kváskový chléb s teffem</i>	64
<i>Kváskový chléb s pohankou</i>	66
<i>Kváskový směšňák</i>	68
<i>Kváskový širokovo-jáhlový světlý chléb</i>	70
<i>Chléb rýžovo-pohankový</i>	72
<i>Bezlepkový chléb královský</i>	74
<i>Chléb s ovesnými vločkami</i>	76
<i>Kváskový toustový chléb bílý bez lepku</i>	78
<i>Bezlepkové dalamánky světlé</i>	80
<i>Sladký sváteční chlebiček do formy</i>	82





# Úvod

Jmenuji se Gabriela Hradecká, říkám si Gabi An a jsem žena, maminka, lektorka plavání, pekařka, lektorka pečení chleba, moderátorka ☺... no je toho moc, vyjmenovávat všechny své podoby nebudu. Narodila jsem se Věrce a Pavlovi v podhorském městečku Bruntál na severu Moravy a od roku 1978 se píše má kniha života. Tak jako u každého z nás je i moje životní kniha zajímavá – někdy napínavá, někdy směšná a někdy pohodová. Můj život plyne jako voda, od roku 2006 žiji na jihu Moravy, kde nyní v domečku v obci Podmyče blízko Vranovské přehrady bydlím se svým mužem a třemi dětmi. Jsem celoživotní hledačka pravdy a lásky a miluji život přesně takový, jaký je. Miluji tu životní rozmanitost a nápaditost! Miluji tu barevnost, otevírání obzorů a průzkum nových věcí. Život je skvělý! Miluji život na zemi (někdy nohama víc na zemi, někdy hlavou víc v oblacích), ve vodě (v bazénu, přehradě, moři či v řece), ve vzduchu (padákem už neskáču), u ohně (u trouby i táboráku). Líbí se mi Osho a jeho Zen Tarot a život Tady a Teď. Miluju zpětnou vazbu a zajímá mě, co si myslíte a co máte na srdci. Pokud budete na Vranovsku, určitě se ozvěte, ráda vás uvidím!

Blízko Vranovské přehrady vám mohu zapůjčit na dovolenou či víkend Chatu v zátoce, veškeré aktuální informace najdete na [www.chatavzatoce.cz](http://www.chatavzatoce.cz).

Od roku 2008 učím plavat děti od 6 měsíců do 6 let v klubu Plaváček Znojmo, a tak se všechny moje tři děti velmi ladně a bezpečně pohybují ve vodě a hlavně i pod vodní hladinou. Stejně ladně jako já.

Pečení chleba z žitného kvasu jsem se začala věnovat na mateřské dovolené a v roce 2013 jsem začala vystrkovat růžky s tvorbou receptů a bořením mýtů o tom, že k pečení nutně potřebujete drahé stroje a přístroje – domácí pekárny, hnětače, kuchyňské roboty. Mé beskydské kořeny uvnitř mě samé moc dobře ví, že to není nutné. Vracím se s pečením chleba ke kořenům, kdy toho potřebujete fakt málo, ale potřebujete mít v sobě chuť se do toho pustit. Nejdůležitější součástí celého procesu je čas, protože proces pečení chleba nejde uspíšit a už vůbec ne zkrátit. Pekla jsem nejprve pro svého muže a naše tři děti a od začátku mi pečení chleba přinášelo klid, uzemnění a pocit naplnění. A ta vůně v celém