# Prečo kvások?

Chlieb z kvásku a chlieb z droždia majú takmer rovnakú kalorickú hodnotu. No rozdiel je vo výrobe a hlavne v použitých prísadách. Tu je zopár tipov, prečo sa rozhodnúť pre kváskový chlieb.

- Ako prvé kritérium pre kváskový chlieb je to, že je vyrobený bez akýchkoľvek umelých prísad. Na jeho prípravu je potrebná iba voda, múka a soľ.
- Po druhé je kvasený iba s použitím živej kultúry, čiže bez droždia. Kváskový chlieb je chlieb, ktorého cesto rastie počas procesu výroby chleba pomocou plynu.
- Tradičný kvások kvasí pomocou divokých kvasiniek a baktérií mliečneho kvasenia, ktoré sú prirodzene prítomné v chlebovej múke. Spojenie múky s vodou im umožňuje spolupracovať s baktériami produkujúcimi kyselinu mliečnu, aby cesto mohlo rásť.
- Počas výroby chleba kvások premieňa cukry v ceste, pomáha chlebu rásť a získavať jeho charakteristickú chuť. Výroba kváskového chlebíka trvá omnoho dlhšie ako chlieb z droždia, no počas tejto dlhej prípravy sa vytvára jeho osobitná štruktúra. Kvások je doslova plný života. V každej čajovej lyžičke kvásku je približne 50 miliónov kvasiniek a 5 miliárd baktérií laktobacilov. Kvasinky a baktérie sú všade okolo nás – napríklad vo vzduchu, pôde alebo vode. Tie, ktoré sú vhodné na výrobu chleba, sa nachádzajú najmä na povrchu obilných zŕn, ako je pšenica.

***Zaujímavosť: Doposiaľ bolo zaznamenaných viac ako 700 kmeňov divých kvasiniek a 1500 baktérií mliečneho kvasenia.***

## Aké sú zložky kváskového chleba

Len múka, voda a soľ. Všetky ostatné neprirodzené zložky do chleba nepatria. V bežne dostupnom chlebe z obchodu nájdete plno enzýmov, konzervačných látok, emulgátorov a produkty, ktoré majú urýchliť samotnú výrobu chleba. Práve tieto prídavné prísady majú za následok, že vznikajú niektoré intolerancie.

## Rozdiel medzi kvasnicami a kváskom

Pekárske droždie vynašli koncom 19. storočia a je vyrábané priemyselne. Obsahuje niekoľko druhov kvasiniek, ktoré sa najčastejšie používajú na pečenie s cukrom a škrobom, pričom produkujú plyny, ktoré udržujú bublinky v ceste. Jeho vlastnosti sú predvídateľnejšie a rýchlejšie. No to, že urýchľujú čas, je na úkor chuti.  Pri procese kysnutia s droždím sa proteíny, ktoré tvoria cesto, neporušia, takže ich naše telo ťažšie trávi.

# Pár mojich postrehov pred prípravou cesta

- Ešte pred prípravou každého cesta je veľmi dobré mať všetky suroviny a prísady v izbovej teplote. Tým, že si ich vopred pripravíte, nestate sa vám, že by z receptu niečo chýbalo, a zároveň sa cesto nezrazí, pretože bude rovnomerne kvasiť.
- Prečítajte si celý, ale že úplne celý recept.
- Neurýchľujte samotné kvasenie cesta, a to v žiadnej fáze. Ak cesto príliš rýchlo nakvasí, je to na úkor chuti. Cesto potrebuje na vykvasenie svoj čas. Počas letných mesiacov nedávajte cesto na slnko, pretože tam môže skysnúť.
- Múku vždy preosievajte! Vďaka tomu sa prekyprí, nadýcha a sitko zachytí prípadné nečistoty nachádzajúce sa v múke.
- Nespoliehajte sa na časy uvedené v receptoch, sú len orientačné.
- Rúru vždy dôkladne predhrejte, najlepšie podľa návodu, ktorý k nej bol priložený. Ak si nie ste istý teplotou, zaobstarajte si teplomer, ktorý vám toho veľa prezradí.
- Nenechajte sa odradiť, ak vaše prvé chleby nie sú dokonalé. To je úplne normálne. Tak ako aj pri inom druhu pečiva, musíte sa naučiť a „pochopiť" cesto.
- Vyberte si jeden základný recept, pri ktorom sa naučíte, ako má cesto v ktorej fáze vyzerať.

***TIP: Ak ste milovník chrumkavého teplého chleba, no váš už má jeden či dva dni, nezúfajte. Chlieb viete celkom slušne oživiť! Skúste bochník namočiť pod tečúcou vodou, ale iba tak, aby sa namočila kôrka chlebíka. Namočený bochník zabaľte do alobalu a vložte do rozohriatej rúry na 200–220 stupňov. Nechajte ho tam zhruba 15 minút. Z rúry vytiahne chlieb, ktorý je takmer ako čerstvo upečený. Tento postup sa dá pri chlebe opakovať iba raz. Každý ďalší pokus pri rovnakom bochníku je zbytočným plytvaním času a energie.***

# Anglické muffiny

**V Anglicku sa tieto muffiny podávajú už viac ako 200 rokov. Pripravujú sa rôznymi spôsobmi – od liatych (lievancových) ciest, až po cesto chlebového typu, ktoré sa buď pečie v rúre, alebo opeká na panvici. A práve opekanie na panvici im dodáva klasický anglický ráz.**

## Prísady

**Rozkvas**
50 g pšeničnej chlebovej múky
40 g vody
10 g kvásku

**Na dokončenie**
kukuričná múka

**Cesto**
rozkvas
20 g cukru
385 g pšeničnej chlebovej múky
7 g himalájskej soli
230 g mlieka

## Postup

Pred pečením si pripravíme rozkvas – zmiešame múku s vodou a kváskom. Necháme pri izbovej teplote v zakrytej miske približne 5-8 hodín. Je to pomerne malé množstvo rozkvasu, a preto by mu táto doba mala stačiť. Čas vychádza z ideálnej izbovej teploty 24 stupňov a silného aktívneho kvásku.

Do vykvaseného rozkvasu pridáme ostatné prísady na cesto a pomocou robota vypracujeme kompaktné cesto. Výsledné cesto sa odliepa od stien misky. Ak je to potrebné, pri miesení pridáme kvapku mlieka. Záleží to od vlhkosti použitej múky. Cesto ešte jemne rukou domiesime, aby sme skontrolovali jeho štruktúru.

Hotové cesto necháme v zakrytej miske odstáť približne dve hodiny. Počas tejto doby môžeme cesto 1x preložiť, ale nie je to potrebné. Ak si chcete tieto muffiny dopriať čerstvé na raňajky, vložte vymiesené cesto na noc do chladničky.

Nakvasené cesto vyberieme z misky na kukuričnou múkou posypanú podložku. V tomto prípade múkou nešetríme. Cesto rozvaľkáme na hrúbku približne 0,5 cm

STANDARD SUPPLY
LOT NO.1009-A

# Simit

**Simit je turecký chlieb okrúhleho tvaru obalený v sezame a vďaka melase má sladkú chuť. V Turecku simit predávajú takmer na každom kroku. Pouliční predavači majú vozíky, kde ich majú naskladané do úhľadných komínov. Prípadne nájdete na ulici predavačov, ktorí ich majú naskladané na veľkom podnose a nosia ich na svojich hlavách. A zaručujem vám, že ak na ulici stretnete pouličného predavača simitu, určite narazíte aj na predavača čaju. K tomu primiešaný prímorský vzduch Bosporu a prechádzky uličkami – tak presne táto kombinácia je pre mňa Turecko.**

## Prísady

**Rozkvas**
100 g manitoba múky (pšeničnej múky na pizzu či cestoviny)
70 g vody
10 g kvásku

**Na dokončenie**
80 – 100 g trstinovej melasy
20 g manitoba múky
70 – 100 g vody
200 – 300 g sezamu opečeného na suchej panvici

**Cesto**
rozkvas
400 g manitoba múky
230 g vody
10 g himalájskej soli (v prípade obyčajnej kuchynskej soli cca 8 g)
10 g medu

## Postup

Pred pečením pripravíme rozkvas, a to zmiešaním múky, vody a kvásku. V zavretej nádobe necháme kvasiť približne 5-8 hodín. Keďže ide o pšeničný rozkvas, treba si ho ustriehnuť, aby neprekvasil.

K vykvasenému rozkvasu pridáme ostatné prísady a vypracujeme jemné od misky sa odlepujúce cesto. Ak použijeme robot, bude to trvať približne 7 minút na prvom stupni (záleží, ako výkonný robot máte). V prípade ručného miesenie to bude trvať približne 10–15 minút (opäť záleží, aký výkonný robot máte :) ). V zakrytej miske necháme cesto

# Obsah


Predslov 5
Moja cesta za kváskovým chlebom 6
Ako s knihou pracovať 8
Čo budeme potrebovať pred prípravou chleba 10
Prečo kvások? 15
Čo je to kvások 18
Založenie ražného kvásku 23
Starostlivosť o kvások 26
Ako vybrať múku 29
Pár mojich postrehov pred prípravou cesta 37
Časový plán prípravy kváskového chleba 38

**CHLIEB** **40**
Základný kváskový chlieb 43
Pšenično-ražný chlieb 55
Ražný chlieb 59
Citrónovo-tymianový chlieb 61
Chlieb s quinoou 65
Figový chlieb 69
Olivovo-syrový chlieb 73
Toastový chlieb 75
Biely chlieb 79
Celozrnný chlieb 83
Trhaný chlieb 85
Špaldový chlieb 89
Anjelsky dobrý kváskový chlieb 93
„PÁN BOŽSKÝ“ 97
Vianočný chlieb 101

**SLANÉ** **104**
Krekry 107
Grissimi 109
Bryndzáky 111
Bagety 115
Granáty 119
Burgre 123
Slaná granola 127
Naan 131
Anglické muffiny 135

Špaldové rožky 139
Slané slimáky 143
Makové žemle 147
Zlaté rybičky 151
Bagel 153
Olivové tyčinky z kvásku 157
Praclíky 161
Langoše 165

**SLADKÉ** **166**
Brioška 169
Šišky 173
Bratislavské rožky 177
Lievance 181
Pani kokosová 183
Makovky 187
Hot Cross Buns 191
Wafle 195
Pudingové uzle 197
Lístkové cesto 201
Brawnies 205
Tekvicový chlieb 209
Javorové taštičky 213
Cruffin 215
Muffiny 219
Škoricové cereálie z kvásku 223
Mini lievance 227
Domáca granola 229
Čokoládová babka 231
Citrónový koláč 235
Lahodná bábovka 237
Sladké rožky 239
Kávové buchty 243
Univerzálne cesto na žemle 247

**NIEČO NAVYŠE** **248**
Turecko 250
Turecký chlieb 253
Simit 257
Turecký chlieb Somun 261
Francúzsko 264
Pain au chocolate 267

Poďakovanie 268
Zdroje 269