

Upeč třeba kváskový chleba

Přemýšlíte, jak spojit zdravou stravu s chutí na pečivo? Dejte si kváskový chléb. Dnes vám ukážu, že si ho připravíte snadno doma a zabere vám to jen 10 minut týdně.

Láká vás představa, že budete mít vždy po ruce domácí chléb, ale nechcete trávit dlouhý čas v kuchyni? Přesně takové obavy mě odrazovaly od snahy naučit se péct domácí chléb. Recepty, které jsem zkoušela s droždím, mi připadaly složité a nebavilo mě to.

Až jsem byla jednoho dne na návštěvě u rodičů, kde zrovna pekli kváskový chléb. **Když jsem viděla, jak jednoduché to je a dostala jsem podrobný návod, nepochybovala jsem, že se do toho také pustím. Domů jsem si přinesla našeho milého Kamila a ten už je půl roku šestým členem naší domácnosti.** Když jsme ho na prázdniny zazimovali, moc se nám po něm stýskalo. Jakmile poprvé upečete vlastní kváskový chléb, ten z obchodu už pro vás nebude dost dobrý.

Kvásek se pojmenovává podle toho, kdo má svátek v den, kdy kvásek dostanete.

Domácí kváskové pečivo má navíc řadu výhod:

- máte pod kontrolou složení- 100% celozrnná žitná mouka bez přidaných látek,
- dodává tělu „hodné“ bakterie, které posilují mikroflóru a tím podporuje imunitu,
- je to skvělý zdroj vlákniny a minerálů,
- je lépe stravitelný a déle vydrží čerstvý než kvasnicový z obchodu,
- v poslední řadě moc chutná nám i dětem.



Jak získat kvásek?

Kvásek se dá složitě vypěstovat. Mnohem **jednodušší je nechat se kváskem obdarovat**. Na Facebooku najdete skupiny, kde si lidé zdarma kvásek předávají. Můžete si ho vyzvednout i u mě v kanceláři v Karlíně.

Kvásek ve skleničce nezavírejte, nechte víčko jen přiklopené, nedotažené. Kvásek je živý a potřebuje dýchat.

Návod na přípravu kváskového chléba

Na velký chléb (cca 2 kg) si připravte:

- Kvásek
- cca 1,5 kg celozrnné žitné chlebové mouky
- 2 lžičky soli
- 3 lžičky drceného nebo mletého kmínu
- Vlažnou vodu

Můžete přidat semínka, smaženou cibulku, olivy, zkrátka si připravit chléb podle chuti.

Postup:

DEN 1- krmení

Odlijte si kvásek do vysoké mísy a **přidejte hrnek mouky a hrnek vlažné vody**. Zamíchejte metličkou a nechte pracovat. Kvásek naroste a opět trochu klesne. Celý **proces opakujte 3x**, zhruba po 6 hodinách. **Mísu s pracujícím kváskem nechte při pokojové teplotě.**

Já začínám v 8 hod, pak ve 14 hod a nakonec ve 20 hod. Ráno pečou chléb.

Pokud chcete upéct chléb, když chodíte do práce, tak začněte po práci, druhé krmení před spaním, třetí krmení druhý den ráno a odpoledne pečte. K večeri si dáte čerstvý chléb.

Je potřeba plánovat. Pro někoho nevýhoda, ale... **Plánování je základem úspěchu nejen pro pečení chleba, také pro zdravou stravu celkově. Časem si plánování zautomatizujete a půjde vám hladce.**

DEN 2- pečení

Odeberte trochu kvásku zpět do lednice. Do mísy přidejte **800g mouky, 3 lžičky soli, 3 lžičky kmínu a 1 hrnek vlažné vody**. Těsto míchejte do „blátivé“ konzistence. Dolijte vodu podle potřeby. Pokud uděláte těsto moc řídké, bude chleba „mokrý“. Příště dejte méně vody. Jinak nemáte co pokazit.

Vymažte pekáč máslem (na tuto dávku používám skleněnou zapékací mísu z Ikei nebo litinový pekáč) a přesuňte těsto do něj. Nechte těsto nakynout, až bude mísa téměř plná. V troubě vyhřáté na 50 stupňů kyne zhruba hodinu. Při pokojové teplotě déle. **Pečte 25 min**

na 230 stupňů, poté snižte teplotu na 180 stupňů a pečte 35-40 minut. Vyndejte chléb z formy a nechte vychladnout na mřížce.

Já po vychladnutí chléb rozkrájím na plátky, část nechám venku, zbytek zamrazím. Zamrazovací sáčky používám opakovaně, neplýtvám. Chléb vyndám z mrazáku, za minutu rozmrazím v mikrovlnce a na večeri je jako čerstvý.



Jako příloha k míchaným vejcím, s kvalitní šunkou a sýrem, s pomazánkou, občas s máslem a medem. To jsou naše oblíbené varianty. Jaké jsou vaše?

Otázky, které vás jistojistě napadnou

Jakou mouku?

Mám osvědčenou tuto mouku:



Ted' používám žitnou chlebovou z bezobalového obchodu. Na krmení kvásku nepoužívejte jinou mouku než žitnou! Do těsta pak přidejte klidně jiný druh mouky. Kvásek využijete i na koláče a jiné sladké pečivo.

Co když jedu pryč?

Kvásek vydrží v ledničce čekat zhruba týden, i 10 dní. Pokud potřebujete delší pauzu, přidejte do kvásku mouku a udělejte hutnou kouli. Tu zavřete do sklenice a nechte v ledničce. Nám takhle vydržel celé prázdniny. Pak vyberte zdravý střed a nakrmte poloviční dávkou (půl hrnku mouky i vody). Z nakrmeného kvásku odeberte běžné množství kvásku a dejte na pár dní odpočinout zpět do ledničky. Pak už zadělejte chléb jako obvykle.

