Hana Bačíková

KVÁSKOVÉ PEČIVO SLANÉ

KOMPLETNÍ PRŮVODCE KVÁSKOVÝM PEČIVEM



„Kniha vás zavede do dob našich babiček, kdy každé ráno celý dům provonělo čerstvé a chutné pečivo z přírodních surovin.“

Kváskové pečivo slané

Ing. Hana Bačíková

Grafická úprava a sazba: Legraf s. r. o., Brno
Fotografie: Jan Komenda, Legraf s. r. o.
Ilustrace: Zuzana Magrlová

© Ing. Hana Bačíková
VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA

www.farmarske-pochoutky.cz
e-mail: h.bacikova@seznam.cz
telefon: 607 670 286

Farmářské pochoutky (obchod s kváskovým pečivem):
Nádražní 1 *(vestibul vlakového nádraží Brno)*
Brno, 602 00
pondělí – neděle, 7:00 – 20:00 hodin

Vydáno v Brně roku 2014 vlastním nákladem autorky.

ISBN 978-80-260-7947-7 (PDF)

Úvod 4.
Motiv 5.
Historie 6.
Kvásek není droždí 7.
Základní suroviny pro přípravu žitného kvásku a kváskového chleba 10.
Proč tedy používat kvásek a kváskové pečivo ze zdravotního a technologického hlediska? 12.
Vlastnosti kváskového chleba 13.
Vlastnosti chleba z droždí 14.
Co vše můžeme najít v chlebu kromě základních surovin? 15.
Jakost chleba a běžného pečiva 18.
Vady chleba 19.
Obecné rady při pečení kváskového pečiva 21.
Srovnání energetické hodnoty, obsahu tuků a vlákniny chleba a běžného pečiva 22.
Jak si založit a namnožit kvásek 22.



RECEPTY

Domácí žitný chléb	26.
Severský samožitný chléb	28.
Špaldovožitný kváskový chléb	30.
Šestizrnný vločkový chléb s kvasem	31.
Cibulový chléb	32.
Kváskový chléb s chutí bramboráku	34.
Pizza z žitného kvásku	35.
Žitný kváskový chléb s mákem	36.
Housky z kvásku	38.
Dalamánky	40.
Kváskové bulky špaldové s psylliem a lněným semínkem	42.
Dalamánky z domácího žitného kvásku se škvarky	44.
Dalamánky s datlemi a fíky	45.
Pšeničné kváskové bagety s podmáslím	46.
Focaccia (chlebánek) z žitného kvásku	48.
Kváskové houskové knedlíky	50.
Placičky z pohankové mouky	52.
Kvásková pomazánka s vajíčkem	53.
Brynzová polévka z kváskového chleba	54.
Polévka s kváskem Kyselo	56.
Kváskové rohlíčky se sýrovou náplní	57.

ÚVOD

Pojďme vrátit dobu zpět a zasnít se do dávných dob našich babiček, které dokázaly dát lásku do samotného pokrmu i jeho přípravou. Zkusme se zastavit a nepospíchat v našem každodenním chaotickém životním koloběhu. Přestaňme konzumovat pokrmy, u kterých neznáme původ. Jakou cestu k nám zdolaly, než se dostaly do našich úst?

Dříve bylo tradicí samotný pokrm připravovat, i celý den. Vykládalo, se u něj, upevňovaly se rodinné vztahy a vztahy přátel. Každý přidal k pokrmu svoji myšlenku.

Proč dnešní hospodyňky a mladé ženy neumí uvařit a upéct aspoň základní jídlo? Vše je zaměřeno na reklamu. Na základních školách vymizel základní předmět, takzvaný „kuchyňka", na který si i já vzpomínám a který nám dal základy vaření a pečení, důležité pro vstup do života. Chuťové buňky jsou zmatené a zkažené různými umělými dochucovadly a náhražkami.

Zkuste si přičichnout a zakousnout se do čerstvě upečeného chleba z žitného kvásku. I samotný proces přípravy vám už naladí chuťové buňky ke konečnému produktu. Nejen kvásek má svoji specifickou vůni, která se vám rozprostře v místnosti během jeho zrání po dobu minimálně tří dnů. Také pak i čerstvě namletá a nadýchaná žitná mouka, která spojí-li se vodou, s trochou soli a kmínu, vytvoří velmi příjemnou vůni nakyslého těsta, vonícího po žitu. Spojením pouze základních surovin vznikne velmi lahodný, chutný, zdravý a výživný chléb. Stačí jen málo úsilí a konečný výsledek je velmi levná a výživná záležitost. Ke zhotovení chleba stačí pouze žitná mouka, voda, sůl a kmín. Oceníte u něj také (hlavně je-li čerstvě vytažený z pece) také jeho křupavou kůrku, do které se hned s chutí zakousnete. Výborný je chléb samotný ale také jeho krajíc potřený domácím máslem, sádlem nebo švestkovými povidly. Nejen že vás pokrm nasytí, ale i uspokojí vaše chuťové buňky, a chuť chleba ucítíte velmi dlouho v ústech.

Varianty chleba jsou nekonečné, počínaje klasickým samožitným chlebem nazývaným Moskva po další druhy jako jsou například chléb s pšeničnou moukou nebo dalšími moukami (přísadami) podle naší chuti. Nechejme přírodu volně plynout a neztěžujme jí její přírodní zákonitosti různými modifikovanými a přídavnými látkami. Vciťme se do tajů mocné přírody. Lidský život je součástí přírody a vše, co se uvnitř ní děje, je i pro lidské tělo přirozené. Příroda vytváří podmínky pro soběstačné fungování lidského těla.

MOTIV

Prvním motivem k výrobě kváskového pečiva, byla má myšlenka, navrátit dobu zpět, a dát chlebu tu pravou chuť a vůni, jež chléb kdysi měl, a naučit i dnes mladé lidi přípravu takzvaného Slow Food (pomalého jídla), které si i sám člověk vychutná během přípravy před vlastní konzumací daného pokrmu, a oprostit je tak od jídel protichůdných, jako již dnes dobře známého Fast Food (rychlého jídla).

Druhým motivem k výrobě kváskového pečiva byl nedostatek těchto potravin na trhu a s tím související nadměrná spotřeba pšeničných potravin s vysokým obsahem pšeničného lepku (gliadinu), anorganických látek, chemikálií, cukru, tuku, vajec a dalších přísad. Nadměrná a dlouhodobá spotřeba takových pšeničných výrobků vede ke vzniku problémů se zácpou, nadváhou, zahleněním nebo záněty. Dochází k narušování látkové výměny, ke zhoršování kvality a funkce krve a vzniku dalších rizikových faktorů, které se podílejí na vzniku civilizačních nemocí.

Základem pečiva je organicky pěstované žito – produkt ekologického zemědělství, které není poškozeno chybným pěstováním, skladováním, chybným mletím a dalším nevhodným zpracováním a přidáváním škodlivých přísad. Základ kváskového chleba je vyroben pouze ze žita a velmi měkké vody s přidáním kmínu a mořské soli. Neobsahuje žádné umělé ani přírodní, chemické ani biologické přísady, žádnou anorganickou zátěž, tvrdou vodu, cukr, droždí a tuk, především ale neobsahuje pšenici. Pšeničný lepek (gliadin) při dlouhodobé konzumaci poškozuje zdraví člověka. Žito neobsahuje lepek, ale sekalin, který je méně lepivý, a tak je pro člověka neškodný.

Při zpracování jsou použity přírodní procesy kvašení a kysání, při kterých vznikají cenné biologicky hodnotné látky. Pečivo není poškozeno při pečení ani konzervačními a jinými chemickými látkami.

Všechny tyto okolnosti se projevují v dobrém působení na zdraví člověka. Při omezení, nebo úplném vyřazení konzumace pšeničných potravin a jejich nahrazením žitnými výrobky dochází k nápadným pozitivním změnám ve zdraví a kondici lidí. Mizí zahlenění, sklon k zánětům, nadváha, zácpa, ustupují zdravotní problémy, zlepšuje se odolnost, tělo se pročišťuje, je podpořena detoxikace. Současně s nahrazením pšeničných potravin žitnými výrobky doporučujeme omezit spotřebu mléka a mléčných výrobků, cukru, soli, tuků a tvrdé vody a zvýšit množství kvalitní zeleniny v jídelníčku. Tyto změny přinášejí dobré výsledky v krátké době.

MOTTO: „CHUTNÁ, VYŽIVUJE, CHRÁNÍ, UZDRAVUJE"

HISTORIE

Pekařství patří k velice starobylým řemeslům a pekaři se v dřívějších dobách těšili celospolečenskému uznání. Chleby vyráběné v různých pekařstvích se tehdy lišily svou chutí a nesly si tak značku svého původu zapečenou přímo do bochníku. S industrializací pekárenství se setřely rozdíly mezi jednotlivými výrobnami. Svou roli v tomto procesu hraje nahrazení kvásku obyčejným droždím a chemickými kypřidly, které dobře známe z každé kuchyně v podobě prášku na pečení.

Prášek na pečení se objevil koncem 19. století. Tvoří jej jedlá soda a směs kyselin, jako nosič se používá mouka nebo škrob. Při kontaktu s vodou reaguje soda s kyselou složkou za vzniku oxidu uhličitého, který nakypří těsto a postupným unikáním z těsta při pečení vytvoří jeho nadýchanou strukturu. Je to jednoduchý a účinný postup. Vzhledem k chemické povaze kyselé složky, není od věci občas ji nahradit běžně dostupnou kyselou potravinou a namísto prášku do pečiva použít pouze čistou jedlou sodu. Jako kyselá složka se dá pohodlně použít podmáslí, kefír, jogurt nebo citrón.

Kromě chemických kypřidel jsou na trhu běžně k dostání i pekařské kvasnice v podobě čerstvého či sušeného droždí. Nejstarobylejší a nejpřirozenější způsob kypření těsta je ovšem použití chlebového kvásku. Vezmeme-li celozrnnou žitnou mouku a smícháme-li ji s vodou v poměru zhruba 1:1 dojde k tomu, že vodou aktivované enzymy ze zrna začnou rozkládat škrob na jednodušší cukry a jejich přítomnost probudí spóry spících kvasinek a bakterií obsažených v mouce. Produktem metabolismu těchto mikrobiálních kultur je právě oxid uhličitý, kypřící těsto a různé další jednoduché organické látky, například kyselinu mléčnou a octovou, které vytvářejí typicky nakyslou chlebovou vůni a současně chrání kvásek před napadením cizorodými bakteriálními či plísňovými kulturami.

Kvásek se nechává několik dní zrát tak, že se každý den přikrmuje novým přídavkem mouky a vody. Ze zralého kvásku se odebírá část, která se stává základem chlebového těsta nebo třeba typické polévky kyselo. Malá část kvásku, tzv. nátěstek, se vždy nechává jako základ pro další těsto. Takovýmto způsobem se udržoval v pekařstvích kvásek často po celé generace a vzhledem k tomu, že tak vznikaly specifické mikrobiologické kultury, výsledná chuť chlebů z různých pekařství se lišila.

A proč se o to vůbec snažit, když je tolik pečiva na výběr v obchodech?

Ano, je obrovský výběr pečiva. Bohužel nenajdete žádné kynuté kváskem. Přitom je tak důležité vědět, jaký je v tom vlastně rozdíl. Možná se potom také začnete snažit upéct si doma svůj první kváskový chléb. Byla bych moc ráda.

Proč je kvasnicový chléb oblíbený?

Můžete se ptát, proč se k pečení kvasnicového chleba vlastně přešlo. Odpověď je přece jasná.