



*Kváskové
chleby*

*Neexistuje země, kde by se chleba nepekl.
Neexistuje domov, kde by chleba nevoněl.
Neexistuje člověk, jemuž by se chleba přejedl.*

I když můžete skrze vitální kvásek vdechnout život téměř kterémukoliv kynutému těstu, přeci jen to nejdůležitější je kváskový chléb.

Ať už vytahujete zlatavé bochníky z trouby nebo pečete chléb v maličké remosce či domácí pekárně, vždy jsou to kouzelné chvíle.

Z těsta, tvořeného pouze několika surovinami, neduživě bledého a neochotného držet jakýkoliv daný tvar se působením kvásku a vaší píce stává nádherný, vyklenutý a voňavý chleba. Toho se skutečně nikdy nepřejíte ani nenabažíte!

Každodenní chléb (2-2-1)

Jednoduchý, variabilní recept, který jsem kdysi potkala u vyprávění Honzy Šmikmátora o pečení chleba. Recept, se kterým se dá kouzlit, dá se péct opravdu každý den, pokaždé trochu jinak (jiný chleba). Stačí jen zachovat poměr počátečních surovin:

Použijeme 2 hmotnostní díly čerstvého kvásku + 2 díly mouky + 1 díl vody (+ 2 % soli, drcený kmín). Pokud bude 1 díl = 200 g, použijeme: 400 g kvásku, 400 g mouky, 200 g vody = 1000 g těsta. Tekutinu je třeba přidat řídkou (vodu, syrovátku, pivo, vodu z vařených brambor aj.), u husté kyšky nebo kefiru bude potřeba přidat trochu vody navíc.

Mouku používáme z největší části chlebovou, po přidání mouky celozrnné nebo většího množství žitné musíme na každých 100g mouky přidat o 10-20 g vody navíc. Podobné to bude u semínek. I ta si vezmou svůj díl vody, kterou je do těsta potřeba přidat.

Suroviny:

- 400 g žitného kvásku
- 400 g pšeničné chlebové mouky
- 200 g piva (vody)
- 2 lžičky drceného kmínu
- 12 g soli (tj. cca 2 lehce vrchovaté kávové lžičky)

Potřebných 400 g kvásku získáme smícháním 40 g vitálního kvásku z lednice, 160 g žitné chlebové mouky a 160 g vody. Dobře promícháme a zakryté necháme vykvasit přibližně 9-12 hodin.

Postup:

Z hotového rozkvasu můžeme (a nemusíme) odebrat počátečních 40 g zpět do sklenice, kterou zavřeme a uložíme do lednice na příští pečení. Do mísy k rozkvasu přilijeme vodu, přisypeme mouku, nezapomeneme přidat sůl a kmín a uhněteme příjemně tvárné těsto, které necháme vykynout. Podle okolní teploty to trvá 1-1,5 hodiny, těsto musí zvětšit objem alespoň o 50 %.

Vykynuté těsto vyškrábneme na lehce pomoučený stůl, propracujeme a utvoříme bochníček. Omoučíme ho a uložíme vykynout do ošatky. Tu můžeme uzavřít ve větším igelitovém sáčku, který udrží teplé a vlhké klima, tolik potřebné pro zdárné kynutí. Délka kynutí opět závisí na okolní teplotě, může trvat 1-2 hodiny.

Troubu rozehřejeme na 230 °C. Vykynutý bochník těsta vykulíme s oporou ruky na plech s pečicím papírem nebo fólií, lehce z něj ometeme mouku, dobře ho orosíme vodou z rozprašovače, nařízneme a dáme péct (230 °C / 15 minut, 210 °C / 30 minut).

Výsledkem je pevný, pružný chleba o hydrataci 66,66 %, s lahodnou chutí a střídou plnou drobných oček.

Můžete zkusit použít jiný poměr, 3-2-1 (3 díly kvásku, 2 díly mouky, 1 díl vody). Těsto je trochu volnější, má hydrataci 71,4 %. Doporučuji vyzkoušet obě těsta, oba způsoby a porovnat, který vám bude více vyhovovat.



Jarní chléb s kopřivami

Když konečně přichází jaro, všechno se začíná zelenat. Do těsta na chléb stačí pokrájet dvě pořádné hrsti mladounkých kopřiv a z upečeného bochníku pak krájíme krajíce, ozdobené zelenými čárkami, nebo dokonce celé lehce dozelená – to podle množství kopřiv, které do těsta přidáte. Chleba je poměrně veliký, s tmavší pružnou střídou.

Suroviny:

Rozkvas:

- 60 g žitného kvásku
- 350 g vody
- 140 g žitné celozrnné mouky
- 200 g žitné chlebové mouky

Suroviny na rozkvas zamícháme
a v teple necháme asi 12–14 hodin
kvasit.

Dále potřebujeme:

- 190–210 g vody
- 1 lžičku chlebového koření
nebo kmínu
- 2 velké hrsti mladých kopřiv
- 200 g pšeničné chlebové mouky
- 310 g hladké mouky
- 3 lžičky soli

Postup:

K hotovému rozkvasu přidáme všechny ostatní suroviny a uhněteme těsto. Ke konci hnětení přidáme opláchnuté a drobně pokrájené kopřivy.

Těsto v míse zakryjeme proti osýchání a necháme v teple 1–2 hodiny vykynout. Nakynuté těsto stěrkou vyškrábneme na pomoučený stůl, zformujeme bochník a v pomoučené ošatce ho necháme vykynout, opět 1–2 hodiny. Ošatku s kynoucím těstem můžeme vsunout do velikého igelitového sáčku, který pomáhá udržet vlhké a teplé prostředí.

Vykynutý bochník vykulíme z ošatky na plech s pečicím papírem nebo fólií, důkladně orosíme vodou a pečeme v dobře vyhřáté troubě (220–230 °C / 45–50 minut).



Chléb z naší vesnice

Opravdu hodně hydratovaný chléb. Přes velkou hydrataci se s těstem pracuje dobře (velmi pomáhá kovová stěrka), chleba nádherně nakyne a pečení v litinovém hrnci pomůže udržet jeho tvar. Hotový chléb je lehounký, s křupavou, kaštanovou kůrkou. A ta voňavá a pružná střída!

Suroviny:

Rozkvas:

- 40 g žitného kvásku
- 110 g žitné chlebové mouky
- 60 g pšeničné chlebové mouky
- 160 g vody

Suroviny na rozkvas dobře promícháme a necháme 10-12 hodin prokvasit.

Dále potřebujeme:

- 300 g vody
- 130 g hladké mouky
- 300 g pšeničné chlebové mouky
- vrchovatá lžíce pšeničných otrub
- 2-2,5 lžičky soli
- kmín

Postup:

K hotovému rozkvasu přidáme zbytek surovin a vymísíme těsto. Není třeba mísit přehnaně dlouho, těsto se zpevní i překládáním.

Necháme v míse 30 minut kynout, pak ho poprvé popřekládáme. Osvědčilo se mi vložit těsto po uhnětení do olejem vymazané mísy a překládat přímo v ní.

Po 30 minutách překládání zopakujeme, znovu po dalších 30 minutách. Následuje opět 30 minut kynutí, těsto popřekládáme naposled a uložíme do ošatky. (Sečteno, podtrženo – těsto po vymísení kyne 2 hodiny, překládáme po 30 minutách, celkem 4x – po posledním překládání bochník dotvarujeme a švem nahoru uložíme do ošatky na utěrku, vysypanou moukou.)

Poslední překládání už se snažíme dělat opatrněji, abychom z těsta vymáčkali co nejméně bublin. Bochník těsta můžeme do ošatky přenést pomocí kovové lopatky (stěrky), připomíná balónek naplněný vodou.

Necháme 1-1,5 hodiny vykynout v ošatce a upečeme v dobře vyhřátém litinovém hrnci – prvních 15 minut necháme přiklopené poklicí, která se nahřívala spolu s hrncem. Pečeme na 250 °C asi 40 minut.



Chleba pro Popelku

Možná jen pohádková Popelka by si poradila s tříděním té hromady semínek, která v chlebu jsou! Přesto je chléb měkký, vláčný i pružný, se střídou bohatě kropenatou semínky. Je opravdu výborný a díky semínkové zápaře tak vydrží opravdu dlouho. Možná jen pohádková Popelka by si poradila s tříděním té hromady semínek, která v chlebu jsou!

Suroviny:

Rozkvas:

- 15 g žitného kvásku
- 40 g žitné chlebové mouky
- 80 g pšeničné chlebové mouky
- 120 g vody

Dobře promícháme a v teple místnosti necháme vykvasit (cca 10-14 hodin).

Zároveň s umícháním rozkvasu odměříme do misky semínka a zalijeme je vroucí vodou:

- 4 lžíce lněného semínka
- 3 lžíce slunečnicového semínka
- 3 lžíce dýňového semínka
- 3 lžíce sezamového semínka
- 3 lžíce ovesných vloček celozrnných (vše dohromady cca 200-210 g)
- 200 g vroucí vody

Promícháme, zakryjeme a po zchladnutí uložíme do lednice.

Dále potřebujeme:

- 80-100 g vody
- 240 g pšeničné chlebové mouky
- 10 g soli
- drcený kmín

Postup:

K hotovému rozkvasu přidáme semínkovou záparu (kterou z lednice vytáhneme 1-2 hodiny předem, aby se prohřála) a zbytek surovin. Vymísíme těsto, pokud je třeba můžeme přidat lžíci vody navíc, aby bylo těsto příjemně vláčné. Těsto v míse zakryjeme (nebo ho i s mísou uzavřeme do velkého igelitového sáčku) a necháme ho vykynout. Podle okolní teploty to trvá 1-2 hodiny.

Vykynuté těsto z mísy vyškrábneme na pomoučený stůl, opatrněji než jindy ho přeložíme (semínek je opravdu hodně a namáhají lepkovou strukturu těsta, při delším potažení má těsto snahu se trhat) a vytvarujeme bochník, který uložíme do pomoučené ošatky. Ošatku pak vložíme zpět do igelitového sáčku, přehnutím sáček jakoby uzavřeme a těsto necháme nakynout znovu 1-2 hodiny (v závislosti na okolní teplotě).

Vykynutý bochník s oporou ruky opatrně vykulíme na plech s pečicí fólií, postříkáme vodou z rozprašovače a na plechu vložíme péct do vyhřáté trouby.

Máte-li doma dlaždici na pečení, můžete ji nahřát zároveň s troubou a vykynutý chléb na ni i s fólií z plechu sešoupnout (použijete plech jen jako lopatku na přenesení bochníku, který pak upečete přímo na dlaždici). Dlaždice bude bochník při pečení zahřívat odspodu a chleba často lépe vyskočí do výšky. Bochník pečeme při 220-230 °C cca 45-50 minut.

