

# Jak se peče chleba z kvásku

---



## První chleba a ty další...

Zmínky o prvních přípravách chleba bychom našli již hluboko v historii, někdy v období neolitu. Tehdy totiž zaznamenáváme počátky pěstování obilí. **Nejprve se ovšem peklo bez kvásku, vznikaly tak obilné placky**, které jsou i dnes stále hojně připravované například v arabské či indické kuchyni.

**O původu prvního kvašeného chleba se tradují nejrůznější legendy.** Nejpravděpodobnější je ovšem pouhý **omyl a zapomnětlivost při přípravě, kvůli které se ponechala tehdy skromná směs vody, drceného zrna a soli déle na slunci**, ta poté vyběhla, a dala tak vzniknout prvnímu nadýchanému a křupavému pečivu.

Dnes již nalezneme nepřeberné množství receptů, se kterými postupem času přišli mnozí výrobci. Ať už to bylo k speciálním příležitostem nebo pro zvláštního hosta. **Do těsta se začala přidávat nejrůznější semínka či sušené ovoce. Experimentovalo se s moukami či tvary.** I vy si tak dnes můžete připravit svůj vlastní a originální domácí chléb. I když fantazii se meze nekladou, přesto existují určité zásady a postupy, které je nutné dodržovat, aby byl úspěch zaručen.

V mnohých receptech se nyní objevuje především hotové droždí, se kterým je pečení v dnešní době už mnohem snazší a rychlejší. Tuto možnost máte samozřejmě také. **Pokud se ale nechcete nijak šdit a toužíte připravit skutečně poctivý bochník, vypěstujte si vlastní kvásek.** Chce to trošku trpělivosti a péče, není to ovšem nic, co byste nezvládli.

# Domácí chlebový kvásek

Na přípravu živého kvásku vám postačí **voda a mouka v poměru 1:1**. Mouka by měla být **žitná**, ta se na přípravu slaneho pečiva hodí nejvíce. Dále mějte po ruce čistou větší sklenici, potravinářskou fólii a gumičku. Nyní nás čeká pár dní „práce“, ve finále si ale vlastního kvásku budete vážit jako miminka, kterému jste dali život, tak směle do toho!

**1. den:** Smíchejte mouku s vodou. Mělo by vám vzniknout hustší lívancové těsto. Vlijte je do sklenice, přikryjte fólií a tu upevněte gumičkou. Do fólie udělejte jehlou pár drobných dírek a směs nechte odpočívat v pokojové teplotě do dalšího dne.

**2. den:** Přibližně ve stejnou dobu jako v den předchozí ke kvásku přidáme znovu stejné množství mouky a vody, promícháme, přikryjeme a necháme dalších 24 hodin stát.

**3. den:** Opakujeme tentýž postup jako v den druhý. Nyní již zřetelně vidíme, jak se má kvásek k životu a zvětšuje svůj objem.

**4. den:** Jsme téměř u konce a naše snahy by měly přinést kýžené ovoce. Pomocí čichu zjistíme, jestli máme kvásek v ideálním stavu. Měl by vonět jemně nakysle, nikoliv ale nepříjemně. Pokud se vám zdá vůně málo intenzivní, necháme mu ještě den na oživení, přidáme další množství mouky a vody, promícháme a necháme 24 hodin odpočívat.

Další den jsme připraveni péct. Hotový kvásek přikryjeme víčkem, do kterého uděláme dírky, a uchováváme v lednici. **Při každém pečení ze sklenice odeberete alespoň lžíci, dejte ji stranou a poté znovu přikrmujte.** Ušetříte tak přípravu stále nového kvásku. Myslete na to, že jde o živou formu a je nutno se o ni starat, v ideálním případě alespoň jednou týdně. Že je nutno krmit, poznáte mimo jiné tak, že se na povrchu tvoří tekutina. V tom případě vyndejte z lednice, nechte odstát pár hodin v pokojové teplotě, přikrmte a vložte zpět do chladu.

# Domácí kváskový chléb

Ted' už se můžeme vrhnout na samotný chléb. Budeme potřebovat:

- 150 g žitné mouky
- 350 ml vlažné vody
- 1 lžíce domácího kvásku
- 400 g pšeničné chlebové mouky
- 2 lžičky soli
- kmín

Nejprve si připravíme živý kvas na pečení. Smícháme 150 g žitné mouky se 150 ml vody a k tomu přidáme lžíci našeho předem připraveného domácího kvásku. Necháme v teple alespoň 12 hodin vykynout. Abychom si opět ušetřili kvásek na další pečení, z takto připravené směsi opět lžíci odebereme a vmícháme ji do našeho stálého domácího kvásku. Nyní již můžeme zadělat těsto. Pokud máme kuchyňský robot, bude se nám pracovat mnohem jednodušeji, pokud ne, zahřejeme si svaly a jako za starých časů vezmeme do ruky pevnou dřevěnou vařečku. Do mísy prosejeme chlebovou mouku, přidáme sůl, trochu kmínu a vlijeme vodu.

Nakonec přidáme i vykynutý kvásek a pomocí hnětacího háku či vařečky začneme důkladně hnětat. Těsto musí být hladké a musí se zlehka oddělovat od stěn mísy. Jakmile máme hotovo, přikryjeme mísu čistou utěrkou a necháme ještě několik hodin kynout. Záleží na teplotě, síle kvásku a dalších faktorech, proto je dobré těsto po hodině kontrolovat. Že je již správně nakynulé, poznáme tak, že prstem lehce zatlačíme doprostřed. Pokud se vzniklý důlek pomalu vrací, můžeme přistoupit k dalšímu kroku. Těsto opatrně vyklopíme na pomoučenou plochu a necháme ještě chvíli odpočinout. Poté rukama vytvarujeme bochník, při zpracovávání se snažíme dostat ven vzduchové bublinky. Bochník vložíme do ošatky nebo jiné podobné mísy, vždy zlehka pomoučené. Zakryjeme a necháme ještě 2 hodiny kynout. Nyní už je na řadě samotné pečení. Troubu rozpálíme na 250 °C a v ní necháme rozpálit i plech, na kterém budeme péct. Dopomůžeme tak rovnoměrnému rozložení teplot. Bochník opatrně vyklopíme na pečicí papír a nožem vytvoříme pár zářezů od středu kolem dokola. Vložíme na plech a pečeme asi 45 minut. Po prvních 10 minutách snížíme teplotu na 185 °C. Během pečení párkrát potřeme slanou vodou. Jakmile je chléb krásně zlatý až do hněda, vyndáme jej z trouby a necháme úplně vychladnout.

Až uvidíte, ucítíte a především ochutnáte vaše dílo, buďte si jisti, že trocha práce za to určitě stála!

## Vyzkoušejte také: Kváskové žitné bulky

*Kvas: 50 g vypěstovaného žitného kvásku, 150 g vlažné vody, 150 g žitné chlebové mouky*

*Těsto: 250 g žitné chlebové mouky, 100 g hladké pšeničné mouky, 130 g vody, 50 g oleje, 2 lžičky soli, 1/3 lžičky jedlé sody, slunečnicová semínka, vejce na pomazání*

Mouku na kvas přesejte, smíchejte s vodou a kváskem. Vznikne hustší kvas, který nechte na teplém místě ideálně 12 hodin pracovat. Neděste se, kvas je citlivý na počasí. Je-li venku zima, moc se mu do práce nechce, ale nakonec sám sebe přesvědčí. Jen mu to trvá trochu déle.

Ideální je připravovat kvas odpoledne, aby se hned následující den ráno mohlo těsto zadělávat.

Na těsto opět prosejte obě mouky a smíchejte je se solí, jedlou sodou a slunečnicovými semínky. Přilijte vodu a olej a nakonec i vzešlý kvas. Ručně či za pomoci hnětače zpracujte těsto. Pozor, žitná mouka i kvas způsobují, že je těsto lepivější, ale nepřidávejte větší množství mouky, bulky by byly tuhé.

Zpracované těsto nechte opět několik hodin v teple kynout. Poté jej rozdělte na osm dílů, vytvarujte bulky či housičky, které nechte na plechu ještě alespoň hodinu odpočinout. Před vložením do trouby je potřete rozšlehaným vejce a posypte dle chuti slunečnicovými semínky, sezamem, strouhaným sýrem. Pečte při 230 stupních asi 15-20 minut.