

Domácí kváskový chléb

Základní recept je na celozitný celozrnný kváskový chléb. Ale můžete si upéct i klasický pšenično-žitný chléb. Prozradím vám, jak na to.

Co je k pečení domácího chleba potřeba:

1. Forma na pečení chleba

Používám formu na biskupský chlebíček, pekla jsem i z dvojnásobného množství ve spodním dílu římského hrnce. Můžete si koupit i speciální formu na chléb.

Žitný chléb totiž nedrží tvar, proto je potřeba ho **péct ve formě**. A pokud nutně nepotřebujete kulatý chléb, s formou si vystačíte i u pšenično-žitného chleba. Výhodou je, že se nemusíte zabývat dlouhým hnětením a ani nemusíte projít mnoha pokusy, kdy se vám místo chleba upeče tvrdá placka. Upéct chleba bez formy je totiž docela alchymie.

Osobně jsem usoudila, že v jednoduchosti je krása a že pečení ve formě je jednoduché, funkční a se zaručeným výsledkem. Tak proč se trápit s kulatým chlebem. :)

2. Trouba na pečení

Používám elektrickou troubu s horkovzduchem. Můžete péct jen se spodním a horním ohřevem, mně osobně jde pečení lépe s horkovzduchem. Každá trouba peče trochu jinak, a tak si sami vyzkoušejte, co vám bude lépe vyhovovat.

Můžete samozřejmě použít i domácí pekárnu, s tou ale zkušenosti nemám. Výhodou domácí pekárny je ušetřená elektrická energie.

3. Žitný kvas

Já jsem dostala kvásek od mých rodičů, kteří si jej vypěstovali sami z mouky a vody. Je to však pracné a výsledek není vždy napoprvé zaručen. Navíc kvásek zpočátku nepracuje úplně optimálně, pár týdnů trvá, než zesílí. Pokud máte chuť si vypěstovat svůj kvásek, recepty najdete na internetu.

Kvásek můžete získat nejlépe od někoho, kdo si peče vlastní chléb.

A pokud nikoho takového neznáte, existuje skvělé řešení - **Kvásková mapa**. Jsou v ní lidé, kteří se dobrovolně zapojili do projektu a vložili tam svou adresu. Odkaz na kváskovou mapu vám dám na konci článku. Podle vaší polohy si v ní najdete nejbližšího člověka, který vám rád kvásek daruje.

Zdravý prokvašený kvásek má nakysle ovocnou vůni, která je příjemná. Když takto voní, máte jistotu, že je v pořádku a bude dobře fungovat.

4. Mouka

Největší podíl v základním receptu tvoří **žitná celozrnná mouka**. Používám mouku v bio kvalitě od Probio s názvem Bioharmonie. Je skvělá.

Dále budete potřebovat i trošku **žitné chlebové mouky**. Používám také v bio kvalitě značky Bioharmonie. Pro vaši orientaci: chlebová mouka je zhruba někde uprostřed mezi bílou a celozrnnou moukou. Má zhruba poloviční obsah minerálů.

Pokud pečete celozrnný chléb, rozhodně doporučuji používat mouku v bio kvalitě. Je to z toho důvodu, že v celozrnné mouce je namletá i povrchová část obilného zrna, která bývá v běžné zemědělské výrobě kontaminovaná postřiky. Navíc mouka v bio kvalitě je mnohem hodnotnější, protože je pěstována přirozeným způsobem, bez umělých hnojiv, ve zdravější půdě.

Pokud budete chtít péct chleba pšenično-žitný, můžete použít ideálně **špaldovou celozrnnou nebo špaldovou chlebovou mouku** nebo i **pšeničnou celozrnnou nebo pšeničnou chlebovou mouku**. Část žitné mouky můžete nahradit i různými dalšími druhy mouky.

Sama jsem zkoušela pohankovou mouku, která je velmi zdravá a ráda ji používám ve sladkém pečení, ale chleba byl o maličko sušší. A protože mám ráda vlhkou střídku, zakotvila jsem u celozrnného celozrnného chleba, který je v tomto bezkonkurenční.

Můžete zkusit přidávat třeba i kaštanovou mouku, čirokovou mouku, mouku z červené čočky... První chléb ale doporučuji upéct podle receptu, abyste si osvojili postup. Postupně, jak budete sbírat zkušenosti, můžete různě experimentovat.

5. Sůl

Já používám **růžovou himálajskou sůl**, která je **velmi čistá**, protože pochází z dávných, ještě čistých moří. A obsahuje nejvíce minerálů a stopových prvků.

Oproti tomu často doporučovaná mořská sůl se vyrábí odpařováním mořské vody, která je v dnešní době čím dál tím více znečištěná.

Pokud můžete, nepoužívejte běžnou kamennou sůl. Je průmyslově vyráběná, vystavovaná vysokým teplotám, chemicky čištěná a navíc uměle jodizovaná. Dle některých zdrojů působí v našem organismu velmi neblaze.

A je chudá na minerály. Obsahuje skutečně jen sodík a chlor + přidaný jód, oproti himálajské soli, která **obsahuje téměř 100 různých minerálů a stopových prvků**.

6. Kmín

Používám **mletý kmín** z běžných obchodů. Chystám se přejít na mletý kmín v bio kvalitě od Sonnentor.

V bio obchodech se dá koupit i směs koření na chleba, které obsahuje vedle kmínu i fenykl a koriandr. A jsou k dostání i další směsi. Zatím jsem je nezkoušela.

7. Voda

Používám čistou filtrovanou vodu, která nám doma teče z filtračního zařízení s uhlíkovým filtrem. Můžete ale samozřejmě použít i chlorovanou vodu. A když si vzpomenete, můžete ji nechat pár hodin odstát, aby vyprchal chlor.

8. Semínka

Můžete je dávat a nemusíte. Zezačátku jsem pekla hlavně čistý chléb bez semínek, nyní pečú i se semínky. Používám hlavně **slunečnicové a dýňové semínko**. Ale můžete dát i konopné, sezamové,... jak je libo.

9. Další přídavky

Úžasný a luxusní je chléb s osmahnutou cibulkou. Stačí osmahnutou cibulku nechat trochu vychladnout a přimíchat do mouky při zadělávání těsta.

Viděla jsem chleby asi s 8% přidané nastrouhané mrkve nebo sušených rajčat, oliv, parmezánu, nastrouhané dýně... Do chleba můžete přidat i oříšky. Fantazii se meze nekladou. Zatím jsem se do těchto experimentů nepouštěla, necítíla jsem potřebu. Ale jsou to další možnosti, jak si chléb ozvláštnit.

Rozpis ingrediencí:

Základní recept na malý bochníček vážící odhadem cca 750g - upečete ve formě na biskupský chlebiček

Potřebujete:

270 g celozrnné žitné mouky

50 g chlebové žitné mouky

1/2 polévkové lžíce soli

1/2 polévkové lžíce mletého kmínu

cca 320 g žitného kvasu (rozkvas neboli žitný kvas ve 100% hydrataci - ještě zmíním a vysvětlím)

cca 300 ml vody

Postup:

Rozkvas - kvásek

Většina lidí uchovává malé množství hustého kvásku, který je jen zásobárnou kvasných mikroorganismů, a před zaděláním těsta na chleba toto malé množství kvásku musí rozmnožit. Dělají takzvaný rozkvas. Znamená to asi 6 hodin před zaděláním těsta ještě přidat k malému množství kvásku mouku a vodu. A čekat, až se to prokvasí.

Mně se osvědčilo **kvásek uchovávat ve větším množství přímo ve 100% hydrataci, tedy v podobě, kterou rovnou použijete k zadělání těsta**. Odpadá vám složité plánování a práce spojená s množením kvásku.

Kvásek **uchovávám v lednici ve větší sklenici, překrytý látkovým kapesníčkem**, který je upevněný k hrdlu lahve gumičkou. Když pečú malé bochničky, stačí mi uchovávat cca 500 g kvásku. Jedinou nevýhodou tohoto způsobu je, že vám větší sklenice zabírá více místa v lednici. Ale rozhodně se to velmi vyplatí.

Takto třeba zjistím, že jsme dojedli chleba a můžu si hnedka zadělat těsto na nový chléb. Nemusím čekat x hodin, než se mi rozkvas udělá. Navíc mám pocit, že **čím větší množství kvasu uchovávám, tím je prostředí uvnitř kvasu stabilnější a méně náchylné ke znečištění** (kontaminaci) nevhodnými druhy bakterií. Funguje to krásně.

Pokud máte čas, můžete cca 1 hodinu před zaděláním těsta vyndat kvásek z lednice, aby se trošku ohřál a zaktivoval. Není to ale nutné, dobře to funguje i bez ohřátí.

Na mnoha fórech se řeší, že by měl být žitný kvas v optimálním stadiu růstu. Žitný kvas totiž stále pracuje. I v lednici. Když ho nakrmíte (přidáte žitnou mouku a vodu), začne kvasit, vytvářejí se v něm bublinky a nabyde. Ideálně se doporučuje zadělávat těsto kváskem, který je akorát v tom největším růstu.

Většinou se nedoporučuje používat kvásek, který je tzv. spadlý, tedy již za zenitem. :)

Moje osobní zkušenosti jsou však jiné. Na kvalitu chleba to nemá žádný zásadní vliv, a tak se **stádiem vývoje kvásku vůbec nezabývám. Kvásek by měl být ale dobře prokvašený, aby měl sílu prokvasit mouku v zadělaném těstě**. Pokud je už spadlý, vůbec to nevádí.

Příprava těsta

Těsto zadělávám v lehké plastové míse, do které přivažuju jednotlivé ingredience na přivažovací váze (před přidáním další suroviny váhu vynuluju - táruju). Odpadá tak vážení zvlášť a přesypávání surovin a mytí zbytečných nádob.

- 1. Do mísy odvážíme 270 g žitné celozrnné mouky**
- 2. Přidáme 50 g žitné chlebové mouky**
- 3. Přidáme 1/2 lžice soli**
- 4. Přidáme 1/2 lžice mletého kmínu**
- 5. Promícháme**
- 6. Přivážíme cca 320 g žitného kvasu**
- 7. Přidáme cca 300 ml vody. Může být vlažná.**

Vodu přidávám postupně, ne vždy spotřebuji celé množství. Záleží na tom, jakou mouku jsem použila. Raději dejte nejprve méně a postupně přidávejte. Promíchejte řádně těsto v míse (ideálně vařečkou), aby vznikla homogenní (jednotná) hmota.

Mísu přikryjte a **nechte cca 20 minut odpočinout.**

Mísu s těstem přikrývám utěrkou. Můžete použít i pokličku nebo prkénko.

Varianty

Pokud chcete mít **chleba se semínky**, dejte o 20 - 30 g celozrnné žitné mouky méně. Přidejte cca 6 lžic semínek. Já dávám 3 lžice slunečnicových a 3 lžice dýňových semínek.

Pokud chcete mít **chleba pšenično-žitný**, můžete 1/2 až 3/4 hmotnosti žitné celozrnné mouky nahradit moukou špaldovou nebo pšeničnou.

Také si můžete **snížit míru celozrnnosti a tmavosti chleba** tak, že místo části celozrnné mouky použijete mouku chlebovou. Pokud použijete více chlebové mouky, budete potřebovat o něco méně vody.

Můžete cca 50 - 80g žitné celozrnné mouky **nahradit moukou pohankovou či jinou.**

Místo části mouky můžete použít i loupanou pohanku nebo třeba jemné ovesné vločky.

Do těsta **můžete přidat už zmíněnou osmahnutou cibulku, nastrouhanou mrkev, oříšky, bylinky...**

Místo kmínu můžete použít chlebové koření.

Když nám zadělané těsto odpočívá, postaráme se o kvásek.

Nakrmení kvásku

Do sklenice se zbytkem kvásku (cca 200 g) přidáme **5 vrchovatých polévkových lžic celozrnné žitné mouky a asi 1 hrnek vody.** Promícháme. Hustota by měla být zhruba jako lité těsto na koláč.

Přikryjeme kapesníčkem a necháme stát na kuchyňské lince cca 1 hodinu (než připravíme těsto na kynutí a uklidíme v kuchyni).

Propracování těsta

Mezitím, co jsme se postarali o kvásek, nám zadělané těsto krásně odpočinulo.

Odpočínuté těsto v míse ještě jednou vařečkou propracujeme (stačí 1-2 minuty) a přendáme do skleněné nebo keramické mísy, kde bude těsto kynout.

Mísu přikryjeme, aby těsto neoschlo. Utěrka se mi neosvědčila, protože těsto kvasí při pokojové teplotě cca 6 hodin a povrch oschne. I pod dvěma utěrkami oschlo.

Používám proto skleněnou pokličku, která pasuje na mísu. Můžete použít k přikrytí i potravinářskou fólii. Někdo mísu s těstem vkládá do igelitky a zaváže.

Mně se nejvíce líbí právě ta poklička, protože je to bezodpadový způsob.

Kynutí těsta

Těsto v přikryté míse necháme kynout. V pokojové teplotě je dobře vykynuté za cca 6 hodin. Většinou ale nechávám těsto kynout při trochu nižší teplotě **ve sklepě přes noc** (těsto zadělám večer, než jdu spát). V zimě tam máme cca 16 °C, nyní v horkém létě 22 °C.

Zjistila jsem, že **delší čas kynutí není v zásadě na překážku**. Že si těsto žije svým životem a není nutné úzkostlivě počítat hodiny. Je nutno počítat s tím, že čím tepleji, tím kvašení a kynutí těsta probíhá rychleji.

Ošetření kvásku

Když dáme těsto kynout, postaráme se o kvásek. Připravíme si druhou velkou čistou sklenici, do které nakrmený kvásek přelijeme. Pomozte si lžící, kterou můžete přendat zbytek kvásku, který ulpí na dně a stěnách sklenice.

Kvásek by měl být **uchováván v čistotě**, snažím se proto, abych při přelévání nepotřísnila hrdlo sklenice a ani horní část vnitřního povrchu sklenice. Na kvásek nesahejte rukama, používejte čisté lžice. Hrdlo sklenice s kváskem přikryjte čistým látkovým kapesníčkem a upevněte gumičkou.

Sklenici s kváskem dáme do lednice (dávám do dolní části lednice, kde je nejchladněji). Takto kvásek vydrží zcela bez další péče celý týden. Do té doby většinou pečou další chléb, takže se **kvásek nakrmí hned po zadělání nového těsta**.

Pokud byste do týdne chleba nepekli, je nutno kvásek přikrmit. To znamená přidat trochu mouky (cca 1 lžíce žitné mouky), aby měly kvasné mikroorganismy z čeho žít.

Je užitečné si **termín nakrmení kvásku** (když pečeme chleba nebo když nakrmíme kvásek zvlášť) **zaznamenat** do kalendáře. Abyste se mohli podívat, kdy uplyne týden.

Příprava na pečení chleba

Po vykynutí těsta na chléb nejprve připravíme troubu na pečení. Já to dělám obvykle ráno, když vstanu (přes noc mi těsto krásně vykyne).

Na dno trouby dáme malý kastrůlek s vodou, která udržuje v troubě pěkně vlhko, které chlebu svědčí.

Navíc na dno trouby dávám nepoužívanou širokou nerezovou formu na koláč. Nebo můžete na dno trouby dát nějaký starý smaltovaný plech, který se může zničit (vysvětlím dále).

Mřížku - rošt v troubě dáme cca do dolní třetiny trouby.

Troubu rozpálíme na 215 °C. Trvá to cca 20 minut. Je důležité, aby byla trouba dostatečně roztopená.

Než se trouba vyhřeje, vymažeme formu olejem (používám Bratöl od Alnatura, který je dobrý na vysoké teploty) a vysypeme hrubou moukou. Těsto dáme do formy - nakloníme mísu nad formu a nejlépe ohebnou stěrkou těstu pomůžeme.

Pokud je potřeba, těsto stěrkou ve formě rozprostřeme.

Připravíme si cca 150 ml vody do hrníčku.

Pečení chleba

Otevřeme troubu, **vložíme formu s těstem a hned rychle nalijeme vodu z hrnku do nerezové formy** (nebo plechu) na dně trouby. Vytvoří se velmi rychle horká pára, která chlebu svědčí (parní šok). Troubu rychle zavřeme.

Pečeme 15 minut.

Tím, že nalijete vodu do rozpálené kovové mělké nádoby či na smaltovaný plech, dojde k velkým teplotním změnám, které narušují povrch této nádoby/plechu. Dochází k praskání nerezů nebo k rezivění plechu. Pro parní šok je proto dobré použít takovou nádobu či plech, který už nepoužíváte a můžete ho oželeť.

Po 15 minutách snížíme teplotu v troubě na 195 °C a na chvíli troubu úplně otevřeme, aby vyvětrala a ochladila se. Stačí cca 1 minuta.

Mezitím si nastavíme minutky na **42 minut**. Troubu pak zavřeme a necháme chleba dopéct.

Jak už jsem zmínila, každá trouba peče trochu jinak. A také každý má rád jinak propečenou kůrku. Proto je **potřeba si vyzkoušet a najít optimální dobu pečení vašeho chleba. A možná si upravíte i teploty pečení tak, abyste si upekli chléb přesně tak, jak ho máte rádi.**

Připravíme si mřížku, na které bude chleba chladnout. Já používám rošt z trouby (mám celkem dva). Ale můžete použít i speciální mřížku na pečení dortů.

Připravíme si hrnek s troškou vody, kterou osolíme. Do hrnku dáme mašlovačku (chleba po vyndání z formy budeme potírat slanou vodou).

Vyklopení a potírání chleba

Jakmile je chleba upečený, vyndáme formu s chlebem z trouby a chleba vyklopíme na mřížku. Můžete prstem poklepat na spodek chleba. Když pěkně zní, je upečený. Potřeme spodní část a boky chleba slanou vodou. Pak rukama v chňapkách chleba obrátíme a potřeme i vrchní část.

Čím silněji chleba slanou vodou potřete, tím bude kůrka měkčí. Pokud máte raději tvrdší kůrku, potírejte jen slabě.

Rošt s chlebem dáme na chvílku stranou a hadříkem utřeme slanou vodu, která z chleba při potírání стекла na kuchyňskou linku (kdybyste ji nechali na kuchyňské lince zaschnout, dá vám úklid mnohem víc práce).

Chladnutí chleba

Chleba necháme **minimálně 4 hodiny vychladnout.**

Horký chléb by se neměl krájet, protože se vám pravděpodobně srazí (spadne).

Když už je ale jen mírně teplý či vlažný, krájet můžete. Ještě vlažný chléb je božská dobrota. :)

Pokud krájím ještě teplý chléb, postavím ho pak řeznou plochou na dřevěné prkénko, aby při chladnutí neunikala z chleba pára a aby povrch řezu neoschl.

Uchovávání chleba

Mám ráda měkkou střídku, a tak chleba uchovávám tak, že jej **zabalím do utěrky a vložím do mikrotenového sáčku.** Chleba obsahuje hodně vlhkosti, a tak je jednou za 3 dny dobré utěrku vyměnit za suchou nebo nechat chleba 1-2 hodiny řeznou hranou na prkénku a navlhlou utěrku nechat vyschnout. Takto vydrží výborný a měkký i 4-5 dní. Při delším skladování v igelitovém sáčku může začít plesnivět.

Pokud chcete chleba uchovat déle nebo máte rádi tvrdou kůrku a nevádí vám postupně prosychající střídku, zabalte ho **do lněné utěrky a dejte do zavřeného chlebníku.** Pokud chleba nakrojíte, je ideální ho řeznou plochou položit na dno chlebníku nebo přistrčit ke stěně. Vydrží déle bez oschnutí.

Nedoporučuji používat utěrky máchané s aviváží. Chleba by přejal pach aviváže (umělé parfémy). Asi netoužíte po tom, jíst aviváž a místo chlebové vůně vdechovat umělé parfémy. :)

Nejlepší je používat utěrky vyprané v mýdlovém gelu, máchané s octem a po uschnutí vyžehlené.

Uchovávání kvásku

Pokud jedete někam na delší dobu pryč (třeba na dovolenou), je potřeba **kvásek před odjezdem dostatečně nakrmit.** Čím déle potřebujete, aby vydržel, tím více mouky do něj přidejte. Udělejte ho hustší. Dá se udělat i téměř suchá kulička, ve které kvásek vydrží až měsíc. Kvásek se dá i usušit.

Téma uchovávání kvásku je výborně zpracované na blogu Maškrtnica. Článek najdete zde: <https://www.maskrtnica.cz/kvas-na-prazdninach/>

Kváskovou mapu najdete zde: <https://www.pecempecen.cz/>

Pokud webu dovolíte, aby určil vaši polohu (zeptá se vás na to při vstupu na stránku), najde se vám na kváskové mapě rovnou vaše poloha a nejbližší kvásky. :)

Pravděpodobně dostanete **malé množství hustšího kvásku**. Pokud budete chtít uchovávat kvásek rovnou připravený k zadělání těsta tak, jako já, **před vložením do lednice ho nejprve rozkvaste**. Stačí přidat hrnek žitné mouky a hrnek vody. Nechte prokvasit, až kvásek nabyde a vyskočí. Může to trvat 6-8 hodin.

Správně vykvašený kvásek má nakysle ovocnou vůni, která je velmi příjemná. Pokud voní jinak či nepříjemně zavání, je pravděpodobně zkažený (osídlený nevhodnými mikroby).

Pak k voňavému vykvašenému kvásku přidejte ještě trochu mouky a vody, nechte cca 1 hodinu při pokojové teplotě a pak můžete uskladnit v lednici.

Přeji vám, ať se vám pečení vydaří. Poprvé je to náročnější, než si to osaháte. Ale je to vcelku jednoduché a nezabere to příliš času. Vyzkoušejte a sami uvidíte. :)

Rekapitulace postupu:

1. **Vyndáme kvásek z lednice (není nutné)**
2. **Zaděláme těsto a necháme ho přikryté 20 minut odpočinout**
3. **Mezitím nakrmíme kvásek a necháme ho asi 1 hodinu při pokojové teplotě**
4. **Promícháme odpočínuté těsto a dáme ho přikryté kynout (6-8 hodin při pokojové teplotě 22 °C)**
5. **Kvásek přendáme do čisté sklenice a dáme do lednice**
6. **Po vykynutí těsta připravíme troubu na pečení**
7. **Vykynuté těsto dáme do formy**
8. **Pečeme**
9. **Chleba vyklopíme z formy a potřeme slanou vodou**
10. **Chleba necháme vychladnout**
11. **Jíme 😊**

Ať vám váš domácí chleba chutná.

.