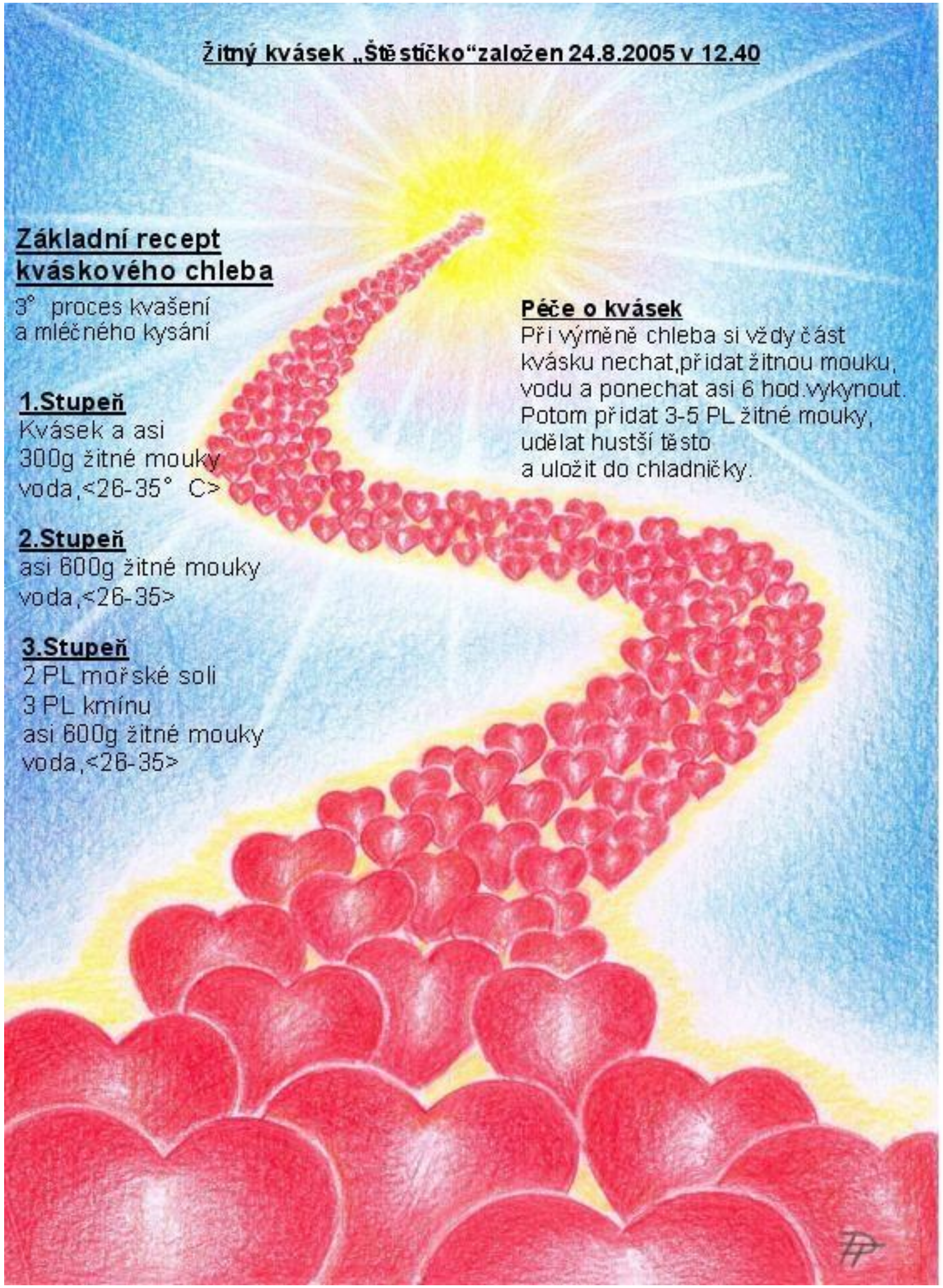

Žitný kvásek „Štěstíčko“založen 24.8.2005 v 12.40

Základní recept kváskového chleba

3° proces kvašení
a mléčného kysání

1.Stupeň
Kvásek a asi
300g žitné mouky
voda,<26-35° C>

2.Stupeň
asi 600g žitné mouky
voda,<26-35>

3.Stupeň
2 PL mořské soli
3 PL kmínu
asi 600g žitné mouky
voda,<26-35>

Péče o kvásek
Při výměně chleba si vždy část kvásku nechat,přidat žitnou mouku, vodu a ponechat asi 6 hod.vykynout. Potom přidat 3-5 PL žitné mouky, udělat hustší těsto a uložit do chladničky.

Recept na třístupňově kvašený mléčně kysaný žitný celozrnný chléb.

První kysání-začít třeba večer
do plechové smaltované mísy č.1(průměr 34cm)
asi 3PL kvásku „Štěstíčko“
asi 300g žitné celozrnné mouky
vodu a udělat řidší těsto
mísu přikrýt utěrkou a dát do vyhřáté trouby(25-35° C)

Druhé kysání-pokračovat brzo ráno
přidat asi 600g žitné celozrnné mouky
vodu a udělat hustší těsto
mísu přikrýt utěrkou a dát do vyhřáté trouby(25-35° C)

Třetí kysání – asi v 13.00-15.00
přidat 2PL soli a 2PL celého kmínu a promíchat
přidat asi 600g žitné celozrnné mouky
vodu a udělat hustší těsto Potom plochou vařečkou přendat do plechové smaltované mísy č.2(průměr 34cm) dobře vymazané máslem a upravit povrch těsta
Potom vložit do vyhřáté trouby(25-35° C)

Pečení chleba
péci asi již po 4 hod.(neprodlužovat čas aby nebyl moc kyselý)
Péci při 180-200 ° C 60-80 min.A potom vyklopit.

Uchovávání chleba je nejlepší v jedné nebo ve dvou utěrkách.
Chléb neplesniví jen vysychá a tím pomalu tvrdne.
Je vhodný pro větší část mých klientů,kterým měřím zátěž na pšeničný lepek(gluten).

Jaroslav Svoboda starší

Kvásek skladuji dole v lednici ve skleněné zavařovačce - půllitrovce a na ni mám papírový ubrousek chycený gumičkou nebo lze i zakrýt kusem čisté látky.

Rodný list kvásku Štěstíčko s návodem na přípravu chleba je na druhé straně

Ten návod je jen orientační. Všechny časy v tom návodu na druhé straně jsou už příliš dlouhé, ten kvásek je už mnohem šikovnější a kyne rychleji. :-)

Nechávám kynout většinou při pokojové teplotě, jen když je chladněji, tak využiji troubu na nízkou teplotu tak asi mezi 25-30 stupni C. (Do trouby na nízkou teplotu na dokynutí dávám většinou jen poslední 3. fázi kynutí)

Moje zkušenost (někdy nechávám kynout i o něco déle, když máme doma chladněji, protože pak kyne pomaleji):
1.fáze kynutí - dle teploty 4-8 hodin (většinou nechávám přes noc)
2.fáze kynutí - dle teploty 2-4 hodiny
3.fáze kynutí - dle teploty 1-3 hodiny -> !tohle už musí kynout v nádobě, v které se to rovnou pak peče! -> A nezapomeňte na těsto jemně nakreslit nahoře v těstě srdíčko. Jakmile se srdíčko rozkyne, pak je nejlepší čas dát chleba péct. :-)

Já dělám chleba z poloviční dávky než je v návodu a do třetího kynutí někdy přidávám i jiné druhy mouky například špaldovou nebo celozrnnou pšeničnou (ze začátku jsem přidávala i normální obyčejnou bílou mouku) anebo i nějaká semínka. Jsou dobré občas i na zpestření oříšky. :-)
Nejčastěji přidám do třetí fáze kynutí 150 - 200 g celozrnné špaldové nebo pšeničné mouky, aby chleba lépe vykynul. Na kynutí má totiž vliv i fáze měsíce a tou částí lepkové mouky to pojistím. :-)

Doporučuje se péct v plechové míse anebo třeba v plechových vaničkách na srnčí hřbety. Já někdy pekla ve skleněné míse z varného skla a teď mám kameninovou nádobu. Také se dá péci v keramických nádobách, které jsou vhodné na pečení, tedy vydrží požadovanou teplotu alespoň 180 stupňů C. Pozor těsto v nádobě v té třetí fázi kynutí docela nakyne. :-)

Kvásek je třeba jednou za týden přikrmit žitnou moukou a rozmíchat s trochou vody. Doporučuje se ho občas nechat oživit a to tak, že ho přikrmím, nechám v teple vykynout a znovu přikrmím a buď část použiji na přípravu chleba nebo něčeho jiného (třeba daruji někomu dalšímu :-)) a nebo celé dám zpět do ledničky. Ale tento zdlouhavější proces dělám jen někdy, většinou jen přikrmím.

Množství kvásku, které využiji, když zadělávám na chleba, je někdy i větší, než je psané v receptu, proste když ho mám hodně, tak ho dám i víc do těsta. :-)

Chleba nechám vychladnout. Nedoporučuji krájet dříve, když je ještě teplý, protože se začne lepit a může se uvnitř srazit.

Chleba je po vychladnutí nejlépe skladovat zabalený v utěrce, ale postupně sesychá a je tvrdší. Také ho lze zabalený v utěrce dát do igelitu a do lednice, díky tomu chleba nevysychá a vydrží klidně 14 dní, pokud ho tedy nesníte dříve. :-)

Tip navíc: Chlebové placky od kamarádky:

----

* vezmu kvásek, trošku ho rozředím, aby měl konzistenci zhruba jako na palačinky a dochutím.. * na rozpálenou pánev dám olej a až se rozehřeje, naleju na to naběračku těsta
* na malém plameni to potom dost dlouho smažím a obracím..
* abych tomu pomohla, tak tu placku uplácávám vařečkou..
* trvá to dost dlouho, většinou za celou dobu, co vařím udělám tak maximálně dvě placky měly by být celé tvrdé a velice křupavé.. * opravdu to stojí za tu námahu :-)

Ještě něco navíc:
Kvásek lze použít i místo droždí, už jsem z něj dělala třeba vánočku, lívance, buchty, velikonoční mazanec. Jen je třeba myslet na to, že těsto se při kynutí rozkynuje a přestává držet tvar, takže se musí dát pozor na délku kynutí, aby se taková vánočka nestala plackou. :-)

Já z kváskového těsta na chleba občas dělám **houstičky-chlebánky**, na což se nejvíce osvědčil plech na muffiny nebo zapékací mističky na muffiny, takže mám pak houstičky-bábovičky. :-) Ale na svačinu jsou praktické. Pozor pečou se jen 45 minut maximálně.

Občas, když nemám moc času, tak dělám chleba jen na dvě fáze kynutí, ale vždy odeberu část kvásku ze sklenice s kváskem a nedělám postup z receptu v následujícím odkaze, že si odeberou část těsta do sklenice na další použití. Jejich postup už několika lidem přinesl to, že zapomněli odebrat a tak o kvásek přišli.
Inspiroval mě tedy recept v tomto článku: http://hobby.idnes.cz/zitny-kvasek-na-chleba-06o-/hobby-domov.aspx?c=A121228_133749_hobby-domov_bma

Dělám z kvásku i další výrobky:

Velikonoční kváskové mazance inspirovala jsem se následujícím receptem, ale nezpracovávala jsem to rukama, jen zamíchala a dala do nádob na pečení: http://www.varimezdrave.cz/velikonocni-kvaskovy-mazanec/

Vánoční kvásková vánočka: inspiroval mě recept: http://www.varimezdrave.cz/celozrnna-kvaskova-vanocka/ ale mouky jsem použila o něco více při zpracovávání těsta na vánočku. No a teď už mám vánočkovou mísu, takže s rozkynutím vánočky už nemám starosti.

No a také třeba výborné **kváskové lívance** podle upraveného receptu odsud: http://conovehonakopci.cz/?p=5024

Pokud budete potřebovat nějakou radu, klidně se na mě obraťte.

Budu ráda, když mi dáte vědět, jak se s kváskem daří a pokud přijdete na něco zajímavého, tak také dejte vědět, ať se ty dobré věci a informace šíří. ;-)

Krásné dny přeje Katka Prokešová Doležalová

Ing. Kateřina Prokešová Doležalová
mobil: 777 033 586
mail: kaci.p.d@gmail.com
web: www.RadostSrdce.cz