

S vôňou čerstvo napečeného chleba



Prvý nepodarený koláč ju neodradil. Dnes Lenka pečie skvelý kváskový chlieb, je úspešnou slovenskou foodbloggerkou a učí ľudí, ako zdravo piecť. Po prečítaní tohto rozhovoru sa možno aj na vás nalepí veľký kus jej entuziazmu, s ktorým rozpráva o svojom kváskom popretkávanom živote.

■ **Leni, kedy sa to tvoje vypekanie začalo? Bola si pekárkou už v detstve?**
Práveže ani nie. Vôbec ma to nezaujímalo. Prišlo to, až keď som mala 21 rokov. Upekla som svoj prvý rebarborový koláč, a to po svojom! Vôbec sa nevydaril. Veď načo šľahať vajíčka s cukrom, však? ☺

■ **Pečenie si povýšila na inú úroveň. Ako k tomuto nápadu stať sa foodbloggerkou vôbec prišlo?**
Prišlo to akosi samo. Pôvodne som si spravila webovú stránku, ktorá mala slúžiť na ponuku koláčov na predaj. Z toho ale zišlo, a tak som začala k fotkám pridávať recepty. Na FB ešte vtedy (v roku 2012) nebolo toľko profilov so zdravým pečením, tak mi napadlo združovať moje recepty pod týmto názvom. Všetko šlo akosi postupne. Nič som nesilila, netlačila na pílu. Ono je to možno občas aj lepšie – nechať veci plynúť.

■ **Je nejaký špeciálny recept, ktorý sa vo vašej rodine traduje z generácie na generáciu?**
Ani nie. Často sa však u nás piekli kysnuté koláče, také tie „od oka“. Možno preto je u mňa tak výrazne vyvinutá láska ku kysnutému cestu, teda k práci s kysnutým cestom.

■ **Čo zo svojho pečúceho repertoáru pečieš najradšej? A s čím naopak bojuješ?**

V poslednom čase milujem piecť chlieb. Pečivo ma veľmi nebaví. Nevieam, čím to je. Žeby tým, že z rovnakej dávky cesta vznikne napríklad 8 žemlí a tie okamžite zmiznú? ☺ Bojujem s tortami alebo koláčikmi, ktoré treba zdobiť. V tom som sa nenašla, ale musím priznať, že ani veľmi nemám rada rôzne peny, krémy a potahovacie hmoty.

■ **Kováčova kobyla chodí bosá... Platí to aj u vás? Je u vás vždy navarené, napečené?**

Jasné, už aj u nás sa stalo, najmä keď pečiem chlebič známym, že všetky rozdáť a nám zrazu zostane malý kúsok alebo žiadny. ☺

■ **Kvások a kvasnice. Aký je rozdiel?**

Keď hovoríme o kvásku, väčšinou ľudia pomyslia na droždie, múku, vodu či mlieko. Kvások je však úplne niečo iné. Je fascinujúci. Vzniká len pôsobením múky a vody. Jediné, čo potrebuje, je čas. Je zdravý najmä vďaka tomu, že do neho nepridávame nič umelé. Pri tomto kvasení vzniká iný druh kvasenia ako pri drozdí, ide o tzv. mliečne kvasenie. Tieto kvasinky pomáhajú rozkladať lepok a iné ťažko rozložiteľné zložky obilnín, ktoré sú v múke. Lepok sa rozkladá na aminokyseliny. Ako som už povedala, pri kváskovom pečení je dôležitý čas. Keď nie je proces uponáhľaný, konzumácia takéhoto

pečiva je prospešná nášmu zdraviu a imunite. Je to však časovo náročný a prácny proces, preto sa vymyslelo droždie. Tu vznikajú baktérie tzv. alkoholového kvasenia, čo zatažuje náš organizmus – prekysluje ho. V posledných rokoch sa čoraz častejšie objavujú ľudia alergickí na lepok. Možno to ani nebude lepkom ako skôr droždím a zaužívaným spôsobom prípravy chleba, teda nedostatočným rozložením všetkých zložiek múky, ktoré robia v organizme neplechu.

Ľudia majú v súčasnosti veľmi málo času, ponáhľajú sa, nestíhajú, je pre nich jednoduchšie kúpiť si chlebič v potravinách, ako si ho upiecť.


Samozrejme. Väčšinou však platí, že ak ho raz ochutnajú a baví ich pečenie, určite piecť neprestanú. Kváskové pečenie sa stáva vášňou, takou zdravou závislosťou. Na kurzoch hovorím, že samotné pečenie či príprava netrvá ani tak veľmi dlho, skôr to načasovanie nám na začiatku trochu robí problém.

■ **Leni, robíš skvelé kurzy, kde sa účastníci učia piecť z kvásku chlieb aj koláče. Berieš to ako osvetu alebo to robíš len čisto z radosti z pečenia a zo spoločnosti ľudí?**



Lenka Mančíková
www.zdravepecenie.sk

Mamina, bloggerka, kvásková nadšenkyňa, ktorá vás na svojich kurzoch naučí, ako upiecť kváskový chlebič, poradí tipy a triky na základe niekoľkoročných skúseností. Kurzy: ražný chlieb, bezlepkový chlieb, sladké kváskové pečenie. Termíny kurzov nájdete na uvedenej internetovej stránke.



Aktívne čierne uhlie redukuje plynatosť, pomáha odstraňovať z tela toxíny aj parazity, znižuje vysoký cholesterol, bieli zuby. Ak máte pred ním rešpekt, prípadne ho nemáte k dispozícii, v recepte ho jednoducho nepoužite.

Ražný chlieb s čiernym uhlím

na 1 kg chleba

250 až 300 g hotového, oživeného ražného kvásku (ten oživíte tak, že z chladničky vezmete starý kvások, pridáte do neho 150 g múky a 150 ml vody a necháte ho cez noc rozkvasiť v teple na kuchynskej linke)

12 až 14 g soli

5 g mletej rasce

40 g slnečnicových semiačok, prípadne nejaký mix

300 g ražnej celozrnnej múky

100 g ražnej chlebovej múky

300 ml vody (acidka, kyslej smotany alebo bieleho jogurtu)

1 lyžica aktívneho čierneho uhlia

1 Všetky ingrediencie spolu zmiešajte a nechajte chvíľku postáť.

2 Na doske si navážte 60 g ražnej alebo pohánkovej múky. Mieste bochník prekladáním.

3 Bochník dajte do pomúčenej ošatky a nechajte kysnúť. Občas je zložité načasovať kysnutie a pečenie. Existuje viac možností – vložte ho do teplej rúry, prípadne ho položte na linku alebo do chladničky na približne 6 stupňov, tu môže chlebič odpočívať aj 24 hodín. Po vybratí z chladničky potrebuje ešte nejaký čas, aby dokysol.

4 Na pečenie budete potrebovať 2 plechy. Keď máte rúru dobre rozpálenú, preložte chlieb z ošatky na horný plech na papier na pečenie a kým znovu zavriete rúru, vlejte na spodný rozhorúčený plech asi 2 del vody a rýchlo ju zavrite. Para zdvihne chlebič a kôrka bude krásne chrumkavá. Prvých 10 minút pečte pri teplote 250 stupňov a zvyšok pri 200 stupňoch. Celkový čas pečenia je 35 až 38 minút. Samozrejme, záleží od typu rúry.

5 Po upečení chlieb vyberte a nechajte vychladnúť na mriežke. Odporúčam vydržať a nerozrezať ho aspoň dve hodiny po upečení – skúste vydržať aj dlhšie. Chlebič sa vám odmení krásnou striedkou.

Aj aj. Teší ma, keď môžem rozprávať o tom, čo milujem, a zároveň keď ľuďom poviem niečo nové, čo doteraz nevedeli. A ešte, keď vidím radosť v ich očiach, keď prídu na kurz tí správne či rovnako naladení ako ja, keď im chutí môj chlieb – najmä ten bezlepkový. Vtedy som totálne šťastná a vidím, že to má zmysel.

■ Ako vznikla myšlienka kurzov a ako často ich robíš?

Robím ich podľa záujmu alebo tiež podľa toho, aby som to zladila s rodinou. Kedysi som piekla chlebič známym z okolia a keď už chceli odo mňa chlieb aj neznámi – najmä ten bezlepkový – a už toho začínalo byť priveľa (pri troch deťoch – malý mal vtedy necelé dva roky), povedala som si dosť. A keď som na jednej hodine pilatesu asi pred rokom povedala, že už nepečiem, spýtali sa ma, čo budú robiť, kde si majú taký superchlieb zohnať? Doteraz si pamätám moju odpoveď: „Tak ja vás to naučím!“ A tak sa to začalo. Najprv boli účastníkmi moje kamarátky, známe a neskôr začali pribúdať aj úplne neznámi ľudia.

■ Klasické koláče = veľa cukru, veľa múky, veľa masla. Dá sa piecť chutne a zároveň aj zdravo? Čo čím nahradiť?

Môj web aj FB sa volá Zdravé pečenie. Pre každého však zdravé znamená iné. Pre mňa je zdravšie už len to, keď niekto zníži množstvo cukru o polovicu oproti pôvodnému receptu. Vymení bielu múku za celozrnnú alebo ju nutrične obohatí o mleté orechy. Všetličo sa dá nahrádzať všeličím. Ja najradšej pečiem s klasickým maslom, používam celozrnné (veľmi často bezlepkové) či orechové múky.

■ Nie je múka ako múka. Ktorá je z hľadiska zdravia najlepšia?

Je to rôzne. Ale v poslednom čase sa za tzv. nutričný zázrak považuje teffová múka. Ja som za to, aby v jedálnom lístku bolo zo všetkého trošku. Čiže aj keď pečiem, snažím sa obmieňať, prípadne kombinovať viaceré múky. Každá totiž obsahuje niečo iné, čím je nutrične zaujímavá. Rada používam tapiokový škrob (múka), pohánkovú a ražnú múku. Kurakanová múka (kurakkan) sa považuje za jednu z najvýživnejších obilnín. Má nízky glykemický index, je vhodná pre

diabetikov, je bohatá na vápnik, železo aj vlákninu, obsahuje veľa bielkovín. Vhodnou náhradou môže byť aj viac známa pšenová múka.

■ Mnoho ľudí sa zdravým ingredienciám „vyhýba“ práve preto, že sú podstatne drahšie.

Áno, je to tak. Myslím si však, že keby viac ľudí reagovalo na ponuku, predávali by sa tieto produkty vo väčších množstvách a za výhodnejšie ceny. Na začiatku sú vždy ceny nastavené vyššie. Čo sa produkuje vo veľkom, zvykne byť lacnejšie. Na druhej strane si myslím, že ak je niečo drahšie, upečiem si radšej menší koláčik, a tak sa nič nevyhodí a ani sa neprejem. ☺

■ Tvoj sen...?

Ohľadom kurzov: aby som mohla naďalej robiť svoju prácu, ktorú tak milujem. Mám nesmiernu radosť z toho, keď mi po kurze ľudia napíšu, že chlieb všetkým chutí, že sa im kurz veľmi páčil a podobne. V tomto smere ešte túžim naučiť sa všeličo nové, zdokonaľiť sa a odovzdať to ďalej.

Ako na kvások?

Budete potrebovať ražnú múku (ideálne celozrnnú) a vodu.



1. DEŇ: CESTÍČKO

Do väčšieho skleneného pohára dajte asi 50 g múky a pridajte teplú vodu, zhruba 50 ml, aby vzniklo tekuté, ale hustejšie cestíčko. Asi ako na lievance. Pohár prikryte potravinovou fóliou a nechajte odležať pri izbovej teplote do druhého dňa.

2. DEŇ: PRVÉ KRŤMENIE

Cestíčko premiešajte, môžete ho ovoňať. Malo by byť mierne kyslasté, ale na začiatku sa to ťažko hodnotí, zvlášť tomu, kto to robí po prvýkrát. Pridajte znovu 2 lyžice ražnej múky a teplú vodu podľa konzistencie cesta. Dobre premiešajte a nechajte odležať do ďalšieho dňa.

3. DEŇ: DRUHÉ KRŤMENIE

V cestíčku by sa už mali tvoriť bublinky. Premiešajte ho, pridajte opäť 2 lyžice ražnej múky a toľko teplej vody, aby bolo stredne husté. Nechajte odpočívať do ďalšieho dňa.

4. DEŇ: PEČIEME

Kváskok by mal byť hotový. Má veľa bubliniek, vonia kyslo, čiže už má aj tie správne baktérie, ktoré sú zodpovedné za prítomnosť kyseliny. Pri pozorovaní zistíte, že kvások rastie, to znamená, že baktérie spracúvajú múku, pričom tvoria CO₂. Keď už spracujú všetku múku, kvások prestane rásť a začne klesať. To je správny čas na pečenie! Do menšej nádoby si odoberte aspoň 2 lyžice kvásku, pohár uzavrite (nie veľmi silno) a odložte ho do chladničky. „Kváskok vydrží určite 10 až 14 dní, ale na kurzoch hovorím radšej 7 dní.“ Ak nebudete piecť pravidelne (teda minimálne jedenkrát týždenne), treba ho raz do týždňa prikrmieť lyžičkou múky a lyžičkou vody, dobre zamiešať a odložiť späť do chladničky. Ak pečiete pravidelne, netreba sa mu špeciálne venovať. O kvások sa vtedy staráte vlastne tým, že si pripravujete rozkvas na pečenie.

ROZKVASENIE

Keď už máte svoj ražný kvások, zoberte z neho lyžicu a prikrmte tou múkou, aký kvások potrebujete, napríklad celozrnnou špaldovou múkou. Pridajte vodu, zamiešajte a nechajte na linke prikryté kvasiť. Po niekoľkých hodinách vám kvások začne pekne pracovať – spoznáte to podľa bubliniek a toho, že zväčší svoj objem.



■ ZÍSKAJTE HO

Ak sa vám príprava kvásku nedarí alebo nemáte čas a chcete upiecť chlebič čím skôr, získajte ho od niekoho, kto pravidelne pečie. Na Lenkinej stránke www.kvasok.sk nájdete mapu s vyznačenými bodmi, ktoré predstavujú ľudia vlastniaci kvások. Pokojne sa s nimi dohodnite a po kvások si k nim zabehnite.

Tekvicová bábovka

Ak máte počas sezóny veľa tekvic, spravte si tekvicové pyrė do zėsoby – zavarte ho alebo zamrzate. Budete ho mať pripravené aj na zimné obdobie.

**100 g tekvicového pyrė
3 vajčka**

**150 g kokosového cukru
štipka pravej vanilky
120 ml oleja**

150 g pšeničnej polohrubej mýky

200 g špaldovej celozrnej mýky

100 ml acidka

**2 lyžičky bezsfosfátového prášku
do pečiva**

1 Najprv vyšľahajte bielka na tuhý sneh. Ten pridáte nakoniec.

2 Rovnakými metličkami, nemusíte ich umývať, vyšľahajte žĺtka s cukrom.

3 Pridajte ostatné suroviny a jemne vmiešajte bielkový sneh.

4 Do časti cesta pridajte ešte kakao. Cesto vlejte do vymastenej

a múkou vysypanej bábovkovej formy, najprv tekvicové, navrch čokoládové. Alebo ak chcete, pokojne striedajte jednotlivé vrstvy.

5 Pečte asi 45 minút na 180 °C. Bábovku z formy vyklopte až po miernom vychladnutí, približne po 30 minútach.

Tekvicové pyrė si môžete pripraviť viacerými spôsobmi. Tekvicu len pomixujte alebo nastrúhajte do cesta, vtedy sa zvýši množstvo tekutiny v ceste. Ak máte čas, dajte piecť tekvicu do rúry a potom ju rozmixujte.

