

„Kyselina mliečna chlieb prirodzene konzervuje. Kváskový chlieb sa dá bez problémov jesť aj dva týždne.“

# KvásoK

alebo

*Vôňa chleba ako od babičky*

Nie je pečenie ako pečenie. O tom sa už presvedčili mnohé gazdinky. Ak v pečení nahradíte ingrediencie zdravšími, platí to dvojnásobne. Ak sa tak vrátite k zvykom našich predkov a k prapodstate – napríklad takého chleba – stane sa to pre vás možno vášňou.

Takou, akou je pre **Lenku Mančíkovú** pečenie s kváskom.

O tom, že je v tejto téme skutočne doma, svedčí aj množstvo účastníkov jej kurzov, ktorí mánii tohto pečenia podľahli rovnako ako ona, a ktorých tomuto kúzlu kuchyne starých mám priučila.



„Kvások ma neskutočne fascinuje, pretože je to živá vec. Pomaly nikdy nevieš, či ti to dnes s ním vyjde a či chlieb nebude napríklad kyslý. Kdesi som čítala, že kvások bol aj súčasťou vena, čo sa mi veľmi páči, a to aj občas spomínam na mojich kurzoch. Kedysi bolo pečenie z kvásku bežné, neskôr ho nahradilo droždie. Je to pochopiteľné, bolo to najmä z časových dôvodov. Z droždia upečiete chlieb oveľa skôr a je aj väčšia istota, že sa podarí. Preto aj v súčasnosti pečú aj v niektorých pekárňach z kvásku, ale pridávajú vždy trochu droždia.“

## » Prečo kvások?

Keď hovoríme o kvásku, väčšinou ním ľudia myslia – droždie, múka, voda či mlieko. Avšak, kvások, o akom si dnes povieme, je iný. Fascinujúci. Taký, ktorý vznikne iba pôsobením vody a múky a jedinú, čo potrebuje, je čas...

Kvások je zdravý v tom, že tam nie je pridané nič, čo by bolo umelé. Pri tomto kvasení vzniká iný druh kvasenia ako pri droždí, ide o tzv. mliečne kvasenie. Tieto kvasinky pomôžu rozložiť v múke lepok a iné ťažko rozložiteľné zložky obilia. Lepok sa rozkladá na aminokyseliny. Pri kváskovom pečení je dôležitý čas. Keď nie je tento proces uponáhľaný, konzumácia takéhoto pečiva je prospešná pre naše zdravie a imunitu.

Nakoľko je to však časovo náročnejšie a prácnejšie, vymyslelo sa droždie. Tu vznikajú baktérie tzv. alkoholového kvasenia, ktoré náš organizmus zaťažuje. Prekysľuje ho. Určite to nie je nič prirodzené, čo spôsobí nafúknutie cesta v takom rýchlym čase. V poslednom čase je veľmi veľké množstvo ľudí alergických na lepok, možno, že to nebude ani tak na lepok, ako skôr na droždie, alebo na zaužívaný spôsob prípravy chleba. Čiže, nedostatočné rozloženie všetkých zložiek múky, a to potom robí v organizme „neplechu“.

## » Ako sa starať o kvások?

Je to jednoduché. Stačí naň nezabudnúť a mať doma potrebnú múku.

„Ja odporúčam celozrnnú ražnú múku. Zvyknem hovoriť, že aspoň raz za týždeň ho treba „prikrmiť“, ak by sme nepiekli. To znamená, že do kvásku, ktorý sme niekde získali, napríklad u mňa na kurze alebo na kváskovej mape, treba pridať lyžičku múky, lyžičku vody, dobre zamiešať a opäť odložiť do chladničky. Ak pečieme, z tohto kvásku si treba najprv spraviť tzv. rozkvas – kvások prikrmíme tak, že mu pridáme väčšie množstvo ražnej celozrnej múky a vody,“ vysvetľuje Lenka tajomstvo kváskového pečenia.



„Ak si chcete začať piecť chlieb doma, stačí mať kvások, múku, soľ, rascu, vodu. To sú základné suroviny. Netreba mať nijaké špeciálne náradie či prístroje, aby sme piekli doma. Stačí miska, lyžica, pracovná doska a niečo, kde vám chlieb vykysne, napr. cedidlo alebo nejaká nádoba (alebo ošatka, resp. košík). „Pamätám si, ako som sa veľmi tešila a pozerala do rúry, že budem mať chlieb, ktorý bol tvarom nádherný a pripomínal ten z obchodu – ale vnútro bolo domáce, bez pridaných látok a neskutočne chutné.“

## » Správne načasovanie

Väčšina ľudí si myslí, že pečenie s kváskom je časovo náročné, ale opak je pravdou. Pečenie takéhoto chleba nie je také časovo náročné, ako skôr náročné na „načasovanie“. Treba dopredu plánovať, kedy chceme mať chlieb hotový. To nie je ako s droždím, že si zmyslíme a do hodiny máme chlieb vykysnutý. Tieto rýchle kvasné procesy nie sú zdraviu prospešné. Kváskové pečenie má viac fáz. „Na kurzoch dávam aj tipy, ako to načasovať, aby zvládla piecť aj mama dieťa či žena pracujúca na plný úväzok,“ hovorí Lenka. Piecť s kváskom teda môžu skutočne aj zaneprázdnení ľudia.



## Aké sú základné kroky, ak chceme piecť z kvásku?

1. fáza: rozkvasenie kvásku trvá viac hodín, pokojne aj celú noc.
2. fáza: zamiesanie je len pár minút.
3. fáza: kysnutie trvá viac hodín a samotné pečenie približne 35 až 40 minút.

## » Z akej múky?

Kvások sa zvyčajne pripravuje celozrnný ražný. Avšak, využiť sa dá aj na sladké pečenie, takže je vhodné pripraviť si viacero druhov kvásokov a tie potom podľa potreby „kŕmiť“ a využívať.

## » Mám kvások. Čo teraz?

Ak 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 pár hodinách vám kvások pekne pracuje – spoznáte to podľa bublinkiek a toho, že zväčší svoj objem. Ak nemáte kvások, môžete ho získať od niekoho, kto pravidelne pečie – na [www.kvasok.sk](http://www.kvasok.sk) alebo si ho vyrobiť. Za účelom jednoduchšieho a prehľadnejšieho získania kvásku Lenka prevádzkuje túto doménu, kde nájdete mapu, na ktorej nielen pohodlne vyhľadáte kvások vo svojom okolí, ale aj z toho svojho môžete pre nadšencov kváskového pečenia ponúkať.

„Na kurzoch sa ma pýtajú, či je ťažké si ho vyrobiť. Odpovedám, že nie, ale zase, na druhej strane, nie vždy sa to podarí. Záleží od mnohých faktorov, od múky, od teploty v byte, vonku a podobne.“

# Ako si Lenka RADÍ vyrobit' kvások ?

Treba mať ražnú múku, odporúčam celozrnnú, a vodu.

## 1. deň

Do väčšieho skleneného pohára dáme asi 50 g múky a pridáme teplú vodu, zhruba 50 ml, aby vzniklo tekuté, ale hustejšie cestíčko. Asi ako na lievance. Pohár prikryjeme potravinovou fóliou. Necháme pri izbovej teplote do druhého dňa.

## 2. deň » prvé kŕmenie

Cestíčko premiešame, môžeme ovoňať. Malo by byť mierne kyslasté, ale na začiatku sa to ťažko hodnotí, zvlášť tomu, kto to robí prvýkrát. Pridáme znovu 2 lyžice ražnej múky a teplú vodu podľa konzistencie cesta. Dobré premiešame a necháme do ďalšieho dňa.

## 3. deň » druhé kŕmenie

V cestíčku by sa už mali tvoriť bublinky. Premiešame ho, pridáme opäť 2 lyžice ražnej múky a teplej vody toľko, aby to bolo stredne husté. Necháme do ďalšieho dňa.

## 4. deň » pečieme

Mali by sme mať už kvások 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 CO<sub>2</sub>. Keď už spracujú všetku múku, kvások prestane rásť, naopak, začne klesať. To je správny čas na pečenie.

Do menšej nádoby si odoberieme aspoň 2 lyžice kvásku, uzavrieme (nie veľmi silno) a odložíme do chladničky. Kvások vydrží určite 10 až 14 dní, na kurzoch „učím“ radšej 7 dní. Ak nebudete piecť pravidelne, aspoň raz do týždňa, treba ho raz do týždňa prikŕmiť lyžičkou múky a lyžičkou vody. Dobré zamiešať a odložiť opäť do chladničky. Ak pečiete pravidelne, netreba sa špeciálne venovať kvásku, staráte sa o neho vlastne tým, že si pripravujete rozkvas na pečenie.



## Recept:

- ✳ **150 g špaldového celozrnného kvásku**  
Tento hotový kvások pripravený na pečenie získame z ražného kvásku a 100 g celozrnnnej špaldovej múky a 100 ml vody. Necháme rozkvasiť, najlepšie počas celej noci, na linke, prikryté, aby nám kvások neobschol. Ráno z neho odložíme dve lyžice do chladničky na ďalšie pečenie a zo zvyšku zarobíme chlieb.
- ✳ **100 g ražnej chlebovej múky**
- ✳ **100 g celozrnnnej špaldovej múky**
- ✳ **6 g soli**
- ✳ **4 g rasce**
- ✳ **1 lyžička medu alebo iného sladidla** – podporuje to kvasný proces
- ✳ **25 g celého maku**
- ✳ **2 lyžice slnečnice a vlašských orechov** – vopred namočených
- ✳ **1 zemiak uvarený v troške vody a rozmixovaný aj s tou vodou alebo kaša z ryže natural (nemusi byť)**
- ✳ **150 ml vody**

## Postup:

Suroviny zmiešam, aby sa dobre spojili. Z misy preložíme na dosku vysypanú pohánkovou múkou – asi 30 g a na doske prekladáme, chvíľku miesime a vytvarujeme bochník. Cesto je lepkavé, použijete nejakú špachtľu, s ktorou si pomôžete na začiatku. Snažte sa nepridávať extra veľa múky. Cesto by malo byť voľné, pružné, elastické.



Vložíme do pomúčenej ošatky alebo do nejakej nádoby a necháme kysnúť. Najlepšie cez noc a v chladničke. Kváskový chlieb môže kysnúť v chladničke až 24 hodín a nič sa mu nestane, naopak, kváskovému chlebičku prospieva dlhšie kysnutie v chlade. Ak sa neviete dočkať, necháte kysnúť chlebiček na linke v teple a o 4 až 6 hodín môžete piecť.

Pečíeme na dobre rozhorúčenom plechu, najlepšie na kameni – teplota plechu či kameňa pomôže tomu, aby nám chlebiček neklesol, ak je hydratovanejšie cesto, ale aby sa krásne zdvihol. Tiež tomu napomáha para, ktorú si vytvoríme hneď po vložení chlebička do rúry. Na kurzoch sa vždy ľudia bavila na mojom slovnom spojení „chrstneme tam vodu“. Takže, ako?

Do rúry dáme dva plechy, jeden na spodok – tam pôjde voda. Keď máme rúru dobre rozpálenú, na horný plech na papier na pečenie preložíme chlieb z ošatky a kým zavrieme rúru, vlejeme na spodný rozhorúčený plech asi 2 dcl vody a rýchlo zavrieme. Táto para napomôže krásnemu zdvihnutiu chlebička, ale tiež tomu, aby kôrka bola krásne chrumkavá, ale nie veľmi tvrdá. Prvých 10 minút pečieme pri teplote 250 stupňov a zvyšok na 200 stupňoch. Celkový čas pečenia je asi 35 až 38 minút. Samozrejme, záleží od typu rúry. Ak chcete vedieť, či je chlebiček už hotový, poklopte po ňom zo spodnej strany, bude to znieť duto. Po upečení chlieb vyberte a dajte dobre vychladnúť na mriežku. Odporúčam vydržať a nekrájať aspoň dve hodiny po upečení – skúste vydržať aj dlhšie. Chlebiček sa vám odmení krásnou striedkou.

**Kváskok sa používa nielen na pečenie chleba a rôzneho pečiva, ale aj na rôzne sladké dobroty, dokonca aj do varenia.**

**„Kto si raz zvykne na kváskový chlieb, iný už nechce. Jemne kyslá chuť, chrumkavá kôrka, vláčna striedka.“**

## Výhody domáceho kváskového chleba:

- 1. » Neobsahuje žiadne prídavné látky**  
Najčastejšie je pripravený z múky, vody, soli a rasce. Ak ho chceme ozvláštniť, použijeme mak, pšeno, vločky, rôzne semenka, orechy.
- 2. » Je ľahšie stráviteľný**  
Vďaka baktériám mliečneho kvasenia. Najmä pri kysnutých koláčoch to vidím, že ľudia, ktorí nemôžu jesť koláče z kysnutého cesta, majú napríklad plynatosť, pálenie záhy. Tieto problémy pri kváskovom kysnutom koláči nie sú.
- 3. » Trvanlivosť**  
Už spomínaná kyselina mliečna chlieb prirodzene konzervuje. Kváskový chlieb sa dá bez problémov jesť aj dva týždne.
- 4. » Kto si raz zvykne na kvások, iný už nechce.**  
Jemne kyslá chuť, chrumkavá kôrka, vláčna striedka.

**Tak ako, nadchli sme vás? Inšpirujte sa, vyskúšajte a ochutnajte. Vymeňte chlieb za lepší, voňavejší, a hlavne zdravší. Veľa šťastia pri kváskovom pečení!**

