

Voňavá *odmena*

Môže vás čakať v kuchyni hoci aj každé ráno. S overenými receptmi a fintami Lenky Mančíkovej, ktorá peče kváskový chlieb denne, to bude nakoniec hračka.

RECEPTY A PRÍPRAVA LENKA MANČÍKOVÁ FOODSTYLING ZUZANA HALÁKOVÁ
FOTO LUCIA HŔ-CHÍ SPRACOVALA KATARÍNA BRUNOVSKÁ

Upečený chlieb položte na mriežku a nechajte ho nedotknutý aspoň dve hodiny. Odmení sa vám vynikajúcou chuťou a krásnou, neporušenou striedkou.



CHLIEB S ČILI A ČEDAROM

1 BOCHNÍK, PRÍPRAVA 60 MINÚT,
KYSNUTIE 4 HODINY, PEČENIE 40 MINÚT

ŠTARTÉR:

- 1 lyžica materského ražného alebo špaldového kvásku
- 100 g špaldovej celozrnej múky
- 110 ml vody

CESTO:

- 160 g rozkvasu (aktívneho kvásku)
- 250 g špaldovej chlebovej múky
- pol lyžičky mletého čili, 1 pokrýjaná sušená čili paprička
- 100 g nahrubo nastrúhaného vyzretého čedaru
- 2 lyžice posekanej petržlenovej vňate a pažítky
- 8 g soli
- 200 ml vody

1. Zmiešajte kvások, múku, vodu a nechajte odstáť aspoň 30 minút. Potom pridajte ostatné suroviny spolu so soľou a dobre premiešajte. Na pomúčenej doske vytvarujte bochník a potom ho preložte do pomúčenej ošatky na kysnutie.

2. Po zdvojnásobení objemu pečte v dobre vyhriatej rúre na rozpálenom plechu pri 250 stupňoch 10-15 minút. Potom stiahnite teplotu na 200 stupňov a dopekajte ešte asi 25 minút.



Či je váš chlieb už naozaj hotový, zistíte, ak naň zaklopete zo spodnej strany. Mal by vydať dutý zvuk.



Na tomto chlebe ma baví, že jeho pečenie si viem načasovať presne podľa toho, čo mám nasledujúci deň v pláne. Najradšej však vkladám chlieb do rúry ráno – cesto si pripravím večer.

SEMOLINOVÝ CHLIEB

1 BOCHNÍK, PRÍPRAVA 60 MINÚT,
KYSNUTIE 7 HODÍN (ALEBO AJ CELÚ NOC),
PEČENIE 38 MINÚT

ŠTARTÉR:

- 1 lyžica materského ražného kvásku
- 130 g semolinovej múky
- 130 ml vody

CESTO:

- 250 g aktívneho semolinového kvásku
- 400 g semolinovej múky
- 300 ml vody
- 12 g soli

1. Najprv si vytvorte štartér: Zmiešajte kvások s vodou a múkou. Prikryté nechajte

rozkvasiť cez noc na kuchynskej linke.

2. Ráno odvážite 250 g „rozkvasu“, zvyšok odložte naspäť do chladničky. Pridajte 400 g múky a 250 ml vody, vložte do robota a dobre vymiešajte. Do zvyšku vody zamiešajte soľ.

Cesto nechajte odstáť aspoň pol hodiny a prílejte zvyšok vody so soľou. Dobře zapracujte. 3. Cesto prikryté a nechajte odležať aspoň hodinu. Počas nej môžete cesto v mise raz preložiť – vytlačíte tak z neho vzduch.

4. Cesto preložte na pomúčenú dosku, hnetením a prekladáním vytvarujte bochník a dajte kysnúť do ošatky. Prikryté vložte na 3 až 5 hodín (alebo aj na dlhšie) do chladničky.

5. Pečte v dobre rozohriatej rúre na rozpálenom plechu pri 250 stupňoch asi 10 minút, potom stiahnite teplotu na 200 stupňov. Pečte ešte asi 28 minút.

CHLIEB S LIESKOVCMAMI A HROZIENKAMI

1 BOCHNÍK, PRÍPRAVA 60 MINÚT,
KYSNUTIE CELÚ NOC, PEČENIE 50 MINÚT

ŠTARTÉR:

- 1 lyžica materského ražného alebo špaldového kvásku
- 100 g špaldovej celozrnnej múky
- 110 ml vody

CESTO:

- 150 g špaldového aktívneho kvásku
- 100 g špaldovej chlebovej múky
- 125 g celozrnnej špaldovej múky
- 8 g soli
- 170 ml vody
- 1 lyžička medu alebo iného sladidla (podporuje kvasný proces)
- 100 g krátko opražených lieskoviec
- 40 g hrozienuk

1. Najprv si vyrobte štartér: Zmiešajte kvások s vodou a múkou. Prikryté nechajte rozkvasiť cez noc na kuchynskej linke. Ráno z neho odložte dve lyžice do chladničky na ďalšie pečenie (najlepšie do zaváraninového pohára) a zvyšok použite na chlieb.
2. K štartéru pridajte ostatné suroviny a dobre ich premiešajte, aby sa prepojili. Cesto preložte na dosku vysypanú múkou, prekladajte ho a mieste. Keď je voľné, pružné a elastické, vytvarujte z neho bochník. Ak treba, pridajte do cesta trochu vody.
3. Bochník preložte do pomúčenej ošatky (alebo inej nádoby) a nechajte ho kysnúť v chladničke cez noc.
4. Pečte na dobre rozhorúčenom plechu pri teplote 250 stupňov asi 10 minút. Potom teplotu znížte na 200 stupňov a pečte 25 minút.

Na to, aby sa chlieb dobre upiekol a mal chrumkavú kôrku, potrebuje paru: Do rúry preto vložte vždy dva plechy. Jeden na spodok – tam pôjde voda, a druhý vystlaný papierom na pečenie, na ktorom budete piecť chlieb. Do rúry vkladajte ako prvý chlieb a potom rýchlo nalejte na spodný plech asi 2 deci vody. Rúru zavrite skôr, ako by para stihla uniknúť.

Kváskový chlieb smie v chladničke kysnúť až 24 hodín. Dlhšie kysnutie v chlade mu prospieva. Ak sa však neviete dočkať, bochník nechajte rásť pri izbovej teplote a za 4 až 6 hodín môžete piecť.

CHLEBOVÉ PIVNÉ ŽEMLIČKY

8 KUSOV, PRÍPRAVA 60 MINÚT,
KYSNUTIE 3 HODINY, PEČENIE 30 MINÚT

ŠTARTÉR:

- 1 lyžica materského ražného alebo špaldového kvásku
- 100 g ražnej chlebovej múky
- 110 ml vody

CESTO:

- 180 g kvásku
- 40 g rozpusteného masla alebo olivového oleja
- 200 g špaldovej chlebovej múky
- 50 g ražnej chlebovej múky
- 160 ml piva
- 6-8 g soli

1. Najprv si vytvorte štartér: Zmiešajte kvások s vodou a múkou. Prikryté nechajte rozkvasiť cez noc na kuchynskej linke. Ráno z neho odložte dve lyžice do chladničky na ďalšie pečenie a zvyšok použite na prípravu cesta.
2. Suroviny na žemličky dobre premiešajte spolu s kváskom, aby sa spojili. Cesto nechajte hodinu odpočívať v mise a počas kysnutia ho raz preložte.
3. Potom cesto preložte na pomúčenú dosku a vytvarujte z neho žemličky. Rozložte ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prikryte utierkou. Nechajte kysnúť, kým nezväčšia svoj objem – sila každého kvásku je iná, treba s ním mať skúsenosť. Žemličky kysnú približne 1,5 hodiny.
4. Vykysnuté bochničky pečte v dobre rozohriatej rúre na horúcom plechu 20-30 minút.



„Veľmi rada používam do chlebička aj pivo. Čím tmavšie a silnejšie použijem, tým je moje cesto hutnejšie. Nakoniec však po pive vôbec nechutí.“

JEDNODUCHÝ DOMÁCI KVÁSOK

PRÍPRAVA 10 MINÚT, KVASENIE 3 DNI


- 50 g ražnej celozrnnej múky + 4 lyžice na kŕmenie
- 50 ml teplej vody + asi 4 lyžice na kŕmenie

1. deň: Do väčšieho skleneného pohára dajte múku s vodou. Vznikne tekuté hustejšie cestíčko asi ako na lievance. Pohár prikryte potravinovou fóliou a cesto nechajte odpočívať pri izbovej teplote do druhého dňa.
2. deň: Prvé kŕmenie. Cestíčko premiešajte a ovoňajte. Malo by byť mierne kyslé, no na začiatku sa to ťažko hodnotí, zvlášť, ak ho robíte prvýkrát. Pridajte znovu 2 lyžice ražnej múky a teplú vodu podľa konzistencie cesta. Dobre premiešajte a odložte do ďalšieho dňa.
3. deň: Druhé kŕmenie. V cestíčku by sa už

mali tvoriť bublinky. Premiešajte ho, pridajte opäť 2 lyžice ražnej múky a teplej vody tak, aby bolo stredne husté. Opäť ho zakryte a odložte do ďalšieho dňa.

4. deň: Pečiete. Kvások by mal byť už hotový. Je v ňom veľa bubliniek a kyslo vonia. Počas predchádzajúcich dní ste videli, že kvások rástol, baktérie spracovávali múku a tvorili pri tom oxid uhličitý. Keď už spracovali všetku múku, kvások prestal rásť a, naopak, začal klesať. A presne vtedy je čas na pečenie.

Skladovanie:

Do menšej nádoby (zaváraninového pohára) si odoberte aspoň 2 lyžice hotového kvásku, uzavrite ju (nie veľmi silno) a odložte do chladničky. Kvások vydrží v chladničke asi 7 dní. Ak nebudete piecť pravidelne, aspoň raz do týždňa, a tým mu nanovo vdychovať život, treba ho raz do týždňa prikŕmiť lyžičkou múky a lyžičkou vody. Dobre ho zamiešajte a odložte opäť do chladničky. 



Lenka odporúča časť kvásku vysušiť alebo zamraziť. Zachráni vás, ak by ste cez týždeň nepiekli a zabudli nakŕmiť kvások z chladničky.