

Drazí sousedé,

připravili jsme pro vás možnost vyzkoušet si přípravu vlastního žitného kváskového chlebu, který je díky svým rozmanitým probiotickým kulturám i vlastnostem žita výbornou alternativou ke klasickému pšeničnému pečivu, kterého možná v této době jíme více, než bychom si přáli. Třeba právě teď máte čas, prostor i tu správnou motivaci. Upečte si ho společně s námi, udělejte si radost... Začátky jsou vždycky nejtěžší, a tak jsme se rozhodli vám je co nejvíce usnadnit. Jakmile se vůně domácího chleba dostane do vaší kuchyně, stane se z jeho pečení krásný rodinný rituál. Je to totiž velmi snadné a chuť i zdravotní přínosy oproti kupovanému pečivu nesrovnatelné.

**Co se naučím?** Krmit a udržovat kvásek a z něj pravidelně péct celozitný nehnětený kváskový chléb (a kdo ví jaké dobroty ještě )

### **Co k tomu potřebuji?**

Kromě obvyčejné plechové formy na pečení chleba, žitné chlebové mouky a rýžového sirupu nic speciálního. Postačí i forma na biskupský chlebiček.

### **Kde seženu kvásek?**

Kvásek bude ve vysterilizovaných lahvičkách připraven vždy každou středu od 9,00 hod. v prostoru boční verandy velké Hájovny v zelené knihovně. Stačí se o něj přihlásit do úterý do 16:00 Tereze Chválové na adresu [chvalova.tereza@gmail.com](mailto:chvalova.tereza@gmail.com).

### **A co ostatní suroviny?**

Prozatím máme pro vás připraveno 8 ks kilového balení žitné chlebové mouky v bio kvalitě, ze kterého připravíte 2 chleby. Mouku si můžete odnést za náklady, částku 50 Kč stačí vhodit do připravené kasičky.

Rýžový sirup je dnes běžně k dostání nejen v obchodech se zdravou výživou, prodává ho i místní Žabka, případně všechny online obchody s potravinami. Nahradit jej lze i jakýmkoliv sladem.

### **Jak dlouho mi chléb po upečení vydrží?**

Pokud je dobře zabalen v čisté utěrce, pak i více než týden. Kváskové chleby mají výrazně delší trvanlivost.

### **Není péče o kvásek náročná?**

Vůbec ne. Z přípravy každého chlebu si trochu odeberete, přidáte lžičku mouky, rozmícháte, necháte chvíli vzejít a uzavřený do příštího pečení uschováte v ledničce. Tam bez dalšího živení vydrží zhruba týden, pokud ani poté neplánujete péct, stačí opakovat postup s trochou mouky a vody.

### **Kolik budu potřebovat času?**

Večer, než půjdete spát, si připravíte jednoduchý „rozkvas“ a ráno přidáte zbylou část mouky a ingrediencí, necháte zhruba hodinku kynout a poté už jen cca 45 minut pečete. Většina času přípravy chleba se odehraje mimo vaši asistenci .

### **Bude mi chléb chutnat, když jsem zvyklá/ý na běžné pečivo?**

Chléb má jemnou neutrální chuť, kdo má rád, může si do něj přidat i oblíbená semínka, ubrat/přidat soli, místo kmínu použít chlebové koření s anýzem... zkrátka základní chuť upravit podle svého.

Výborný je ale i jen tak obyčejný, samozřejmě není nad čerstvě upečený s křupavou kůrkou, třeba jen tak s máslem a solí.

### **Dobře. Mám chuť se do toho pustit. Kde se dozvím, jak na to?**

Ke každé skleničce kvásku dostanete také podrobný návod, který vás krok po kroku provede celým procesem od kvašení až po pečení. A kdyby se přece jen nedařilo, rádi poradíme.

### **Co vás čeká, anebo recept ve zkrácené verzi:**

kvásek → rozkvas → kynutí → pečení

#### Ideálně večer předem smícháme:

200 g chlebové žitné mouky, 220 ml vody a 1 polévkovou lžící kvásku

- smícháme dřevěnou či plastovou lžící, zakryjeme fólií a necháme přes noc (9-12 hodin) prokvasit při pokojové teplotě
- POZOR! Ráno si odebereme trochu rozkvasu do sklenice, přidáme čajovou lžičku mouky, promícháme, uzavřeme a uložíme do lednice – toto bude náš kvásek na další pečení

#### Druhý den ráno přidáme ke vzniklému rozkvasu:

300 g žitné chlebové mouky, 260-280 ml odstáté vody (podle savosti a hrubosti mouky), 12-15 g soli, 1 polévkovou lžící rýžového sirupu či sladu, čajovou lžičku mletého kmínu či chlebového koření, případně lze promíchat s hrstkou dýňových, sezamových, lněných či slunečnicových semínek (nebo jen posypat), možné jsou i kousky ořechů. Na začátek je ideální vyzkoušet pečení bez přísad, případně pouze s posypkou. Vše dobře smícháme do lepivého těsta, není třeba jej hníst.

Formu na biskupský chlebíček potřeme trochou oleje či máslem a těsto do ní vložíme. Ve formě by měla zbyť ještě alespoň polovina prostoru pro následné kynutí. Těsto zakryjeme, ideálně sáčkem, kterým po vytvarování vytvoříme prostor nad ním, aby se při kynutí těsto nepřichytilo, anebo pomocí alobalu. V jarních a letních měsících necháme kynout ideálně na sluníčko k oknu při pokojové teplotě, což trvá 2-4 hodiny, anebo vložíme do trouby rozehřáté na 30-40 stupňů, pak je kynutí velmi rychlé (zde se nehodí zakrývat sáčkem), za hodinu už je možné péct (pozor, těsto může i přetéct). Jakmile se místo ve formě vyplní a vytvoří se na něm požadovaná „kopulka“, je čas chléb upéct.

Formu s těstem nejprve vyndáme, troubu nahřejeme na 230 stupňů. Pečeme nejdříve 15 minut, poté 10 minut přikryté alobalem a nakonec cca 15 minut do požadovaného zhnědnutí odkryté. Hotový chléb ihned vyklopíme na mřížku, případně cokoliv jiného, co bude plnit stejnou funkci. Vychladnutý chléb je nejlepší právě v této fázi, kůrka je krásně křupavá. Zbylý bochník zabalte dobře do čisté bavlněné utěrky a vložte do chlebníku.