

Hana Bačíková

KVÁSKOVÉ PEČIVO SLANÉ

KOMPLETNÍ PRŮVODCE KVÁSKOVÝM PEČIVEM



*„Kniha vás zavede do dob našich babiček,
kdy každé ráno celý dům provonělo čerstvé
a chutné pečivo z přírodních surovin.“*

Kváskové pečivo slané

Ing. Hana Bačíková

Grafická úprava a sazba: Legraf s. r. o., Brno

Fotografie: Jan Komenda, Legraf s. r. o.

Ilustrace: Zuzana Magrlová

© Ing. Hana Bačíková

VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA

www.farmarske-pochoutky.cz

e-mail: h.bacikova@seznam.cz

telefon: 607 670 286

Farmářské pochoutky (obchod s kváskovým pečivem):

Nádražní 1 (*vestibul vlakového nádraží Brno*)

Brno, 602 00

pondělí – neděle, 7:00 – 20:00 hodin

Vydáno v Brně roku 2014 vlastním nákladem autorky.

ISBN 978-80-260-7947-7 (PDF)

Úvod	4.
Motiv	5.
Historie	6.
Kvásek není droždí	7.
Základní suroviny pro přípravu žitného kvásku a kváskového chleba	10.
Proč tedy používat kvásek a kváskové pečivo ze zdravotního a technologického hlediska?	12.
Vlastnosti kváskového chleba	13.
Vlastnosti chleba z droždí	14.
Co vše můžeme najít v chlebu kromě základních surovin?	15.
Jakost chleba a běžného pečiva	18.
Vady chleba	19.
Obecné rady při pečení kváskového pečiva	21.
Srovnání energetické hodnoty, obsahu tuků a vlákniny chleba a běžného pečiva	22.
Jak si založit a namnožit kvásek	22.



RECEPTY

Domáci žitný chléb	26.
Severský samožitný chléb	28.
Špaldovožitný kváskový chléb	30.
Šestizrnný vločkový chléb s kvasem	31.
Cibulový chléb	32.
Kváskový chléb s chutí bramboráku	34.
Pizza z žitného kvásku	35.
Žitný kváskový chléb s mákem	36.
Housky z kvásku	38.
Dalamánky	40.
Kváskové bulky špaldové s psylliem a lněným semínkem	42.
Dalamánky z domácího žitného kvásku se škvarky	44.
Dalamánky s datlemi a fíky	45.
Pšeničné kváskové bagety s podmáslem	46.
Focaccia (chlebánek) z žitného kvásku	48.
Kváskové houskové knedlíky	50.
Placičky z pohankové mouky	52.
Kvásková pomazánka s vajíčkem	53.
Brynzová polévka z kváskového chleba	54.
Polévka s kváskem Kyselo	56.
Kváskové rohlíčky se sýrovou náplní	57.

ÚVOD

Pojďme vrátit dobu zpět a zasnít se do dávných dob našich babiček, které dokázaly dát lásku do samotného pokrmu i jeho přípravou. Zkusme se zastavit a nepospíchat v našem každodenním chaotickém životním koloběhu. Přestaňme konzumovat pokrmy, u kterých neznáme původ. Jakou cestu k nám zdolaly, než se dostaly do našich úst?

Dříve bylo tradicí samotný pokrm připravovat, i celý den. Vykládalo, se u něj, upevňovaly se rodinné vztahy a vztahy přátel. Každý přidal k pokrmu svoji myšlenku.

Proč dnešní hospodyňky a mladé ženy neumí uvařit a upéct aspoň základní jídlo? Vše je zaměřeno na reklamu. Na základních školách vymizel základní předmět, takzvaný „kuchyňka“, na který si i já vzpomínám a který nám dal základy vaření a pečení, důležité pro vstup do života. Chuťové buňky jsou zmatené a zkažené různými umělými dochucovadly a náhražkami.

Zkuste si přičichnout a zakousnout se do čerstvě upečeného chleba z žitného kvásku. I samotný proces přípravy vám už naladí chuťové buňky ke konečnému produktu. Nejen kvásek má svoji specifickou vůni, která se vám rozprostře v místnosti během jeho zrání po dobu minimálně tří dnů. Také pak i čerstvě namletá a nadýchaná žitná mouka, která spojí-li se vodou, s trochou soli a kmínu, vytvoří velmi příjemnou vůni nakyslého těsta, vonícího po žitu. Spojením pouze základních surovin vznikne velmi lahodný, chutný, zdravý a výživný chléb. Stačí jen málo úsilí a konečný výsledek je velmi levná a výživná záležitost. Ke zhotovení chleba stačí pouze žitná mouka, voda, sůl a kmín. Oceňte u něj také (hlavně je-li čerstvě vytažený z pece) také jeho křupavou kůrku, do které se hned s chutí zakousnete. Výborný je chléb samotný ale také jeho krajíc potřený domácím máslem, sádlem nebo švestkovými povidly. Nejen že vás pokrm nasytí, ale i uspokojí vaše chuťové buňky, a chuť chleba ucítíte velmi dlouho v ústech.

Varianty chleba jsou nekonečné, počínaje klasickým samožitným chlebem nazývaným Moskva po další druhy jako jsou například chléb s pšeničnou moukou nebo dalšími moukami (přísadami) podle naší chuti. Nechejme přírodu volně plynout a neztěžujme jí její přírodní zákonitosti různými modifikovanými a přídatnými látkami. Vciťme se do tajů mocné přírody. Lidský život je součástí přírody a vše, co se uvnitř ní děje, je i pro lidské tělo přirozené. Příroda vytváří podmínky pro soběstačné fungování lidského těla.

MOTIV

Prvním motivem k výrobě kváskového pečiva, byla má myšlenka, navrátit dobu zpět, a dát chlebu tu pravou chuť a vůni, jež chléb kdysi měl, a naučit i dnes mladé lidi přípravu takzvaného Slow Food (pomalého jídla), které si i sám člověk vychutná během přípravy před vlastní konzumací daného pokrmu, a oprostit je tak od jídel protichůdných, jako již dnes dobře známého Fast Food (rychlého jídla).

Druhým motivem k výrobě kváskového pečiva byl nedostatek těchto potravin na trhu a s tím související nadměrná spotřeba pšeničných potravin s vysokým obsahem pšeničného lepku (gliadinu), anorganických látek, chemikálií, cukru, tuku, vajec a dalších přísad. Nadměrná a dlouhodobá spotřeba takových pšeničných výrobků vede ke vzniku problémů se zácpou, nadváhou, zahleněním nebo záněty. Dochází k narušování látkové výměny, ke zhoršování kvality a funkce krve a vzniku dalších rizikových faktorů, které se podílejí na vzniku civilizačních nemocí.

Základem pečiva je organicky pěstované žito – produkt ekologického zemědělství, které není poškozeno chybným pěstováním, skladováním, chybným mletím a dalším nevhodným zpracováním a přidáváním škodlivých přísad. Základ kváskového chleba je vyroben pouze ze žita a velmi měkké vody s přidáním kmínu a mořské soli. Neobsahuje žádné umělé ani přírodní, chemické ani biologické přísady, žádnou anorganickou zátěž, tvrdou vodu, cukr, droždí a tuk, především ale neobsahuje pšenici. Pšeničný lepek (gliadin) při dlouhodobé konzumaci poškozuje zdraví člověka. Žito neobsahuje lepek, ale sekalin, který je méně lepivý, a tak je pro člověka neškodný.

Při zpracování jsou použity přírodní procesy kvašení a kysání, při kterých vznikají cenné biologicky hodnotné látky. Pečivo není poškozeno při pečení ani konzervačními a jinými chemickými látkami.

Všechny tyto okolnosti se projevují v dobrém působení na zdraví člověka. Při omezení, nebo úplném vyřazení konzumace pšeničných potravin a jejich nahrazením žitnými výrobky dochází k nápadným pozitivním změnám ve zdraví a kondici lidí. Mizí zahlenění, sklon k zánětům, nadváha, zácpa, ustupují zdravotní problémy, zlepšuje se odolnost, tělo se pročišťuje, je podpořena detoxikace. Současně s nahrazením pšeničných potravin žitnými výrobky doporučujeme omezit spotřebu mléka a mléčných výrobků, cukru, soli, tuků a tvrdé vody a zvýšit množství kvalitní zeleniny v jídelníčku. Tyto změny přinášejí dobré výsledky v krátké době.

MOTTO: „CHUTNÁ, VYŽIVUJE, CHRÁNÍ, UZDRAVUJE”

HISTORIE

Pekařství patří k velice starobylým řemeslům a pekaři se v dřívějších dobách těšili celospolečenskému uznání. Chleby vyráběné v různých pekařstvích se tehdy lišily svou chutí a nesly si tak značku svého původu zapečenou přímo do bochníku. S industrializací pekárenství se setřely rozdíly mezi jednotlivými výrobny. Svou roli v tomto procesu hraje nahrazení kvásku obyčejným droždím a chemickými kypřidly, které dobře známe z každé kuchyně v podobě prášku na pečení.

Prášek na pečení se objevil koncem 19. století. Tvoří jej jedlá soda a směs kyselin, jako nosič se používá mouka nebo škrob. Při kontaktu s vodou reaguje soda s kyselou složkou za vzniku oxidu uhličitého, který nakypří těsto a postupným unikáním z těsta při pečení vytvoří jeho nadýchanou strukturu. Je to jednoduchý a účinný postup. Vzhledem k chemické povaze kyselé složky, není od věci občas ji nahradit běžně dostupnou kyselou potravinou a namísto prášku do pečiva použít pouze čistou jedlou sodu. Jako kyselá složka se dá pohodlně použít podmáslí, kefir, jogurt nebo citrón.

Kromě chemických kypřidel jsou na trhu běžně k dostání i pekařské kvasnice v podobě čerstvého či sušeného droždí. Nejstarobylejší a nejpřirozenější způsob kypření těsta je ovšem použití chlebového kvásku. Vezmeme-li celozrnnou žitnou mouku a smícháme-li ji s vodou v poměru zhruba 1:1 dojde k tomu, že vodou aktivované enzymy ze zrna začnou rozkládat škrob na jednodušší cukry a jejich přítomnost probudí spory spících kvasinek a bakterií obsažených v mouce. Produktem metabolismu těchto mikrobiálních kultur je právě oxid uhličitý, kypřící těsto a různé další jednoduché organické látky, například kyselinu mléčnou a octovou, které vytvářejí typicky nakyslou chlebovou vůni a současně chrání kvásek před napadením cizorodými bakteriálními či plísňovými kulturami.

Kvásek se nechává několik dní zrát tak, že se každý den přikrmuje novým přídatkem mouky a vody. Ze zralého kvásku se odebírá část, která se stává základem chlebového těsta nebo třeba typické polévky kyselo. Malá část kvásku, tzv. nátěstek, se vždy nechává jako základ pro další těsto. Takovýmto způsobem se udržoval v pekařstvích kvásek často po celé generace a vzhledem k tomu, že tak vznikaly specifické mikrobiologické kultury, výsledná chuť chlebů z různých pekařství se lišila.

A proč se o to vůbec snažit, když je tolik pečiva na výběr v obchodech?

Ano, je obrovský výběr pečiva. Bohužel nenajdete žádné kynuté kváskem. Přitom je tak důležité vědět, jaký je v tom vlastně rozdíl. Možná se potom také začnete snažit upéct si doma svůj první kváskový chléb. Byla bych moc ráda.

Proč je kvasnicový chléb oblíbený?

Můžete se ptát, proč se k pečení kvasnicového chleba vlastně přešlo. Odpověď je přece jasná.

Jsme bytosti veskrze líné a chceme všechno snadno a rychle. Kynutí kvasnicemi je mnohem rychlejší, probíhá standardně (žádné překvapení s každým novým kváskem). Starosti o kvásek a jeho kvalitu jsou náročné. Prostě na kynutí průmyslově vyráběného chleba jsou kvasnice ideální (z hlediska výše uvedených důvodů). Umožňují více pekárenských variant a pro mnoho lidí, kteří ztratili prvotní intuitivní chuťový instinkt, jsou chuťově lákavější. Tedy i zde platí obecný zákon pohodlnost a široká cesta vede do záhuby!

KVÁSEK NENÍ DROŽDÍ!

Kvásek nebo droždí? Nejsou tyto substance náhodou jedno a to samé? Co je co? V používání těchto pojmů je tak trochu zmatek. Pro mnoho lidí jsou totiž tyto pojmy synonymem. Za kvásek je často označováno téměř vše, co má schopnost kynutí. Mnohdy je chléb, který ve větší či menší míře obsahuje droždí, označován jako kváskový, což může být pro spotřebitele zavádějící. Tradiční kvásek totiž není droždí.



- Aktivní kvásek

Kvásek versus droždí

Při kynutí chleba kváskem jde o proces, kdy se v celozrnné žitné mouce namnoží asi stovka druhů různých bakterií a kvasinek. Směs těchto organismů jednak stravuje rozdrčená zrna mouky a zároveň vylučuje do tekutého prostředí své metabolity. Pomocí nich si brání své životní prostředí, svůj životní prostor. Tvořící se metabolity jsou vlastně taková přirozeně vzniklá „antibiotika“ vůči jiným typům bakterií a kvasinek. Při pečení jsou pak tyto původní zárodky zabity, ale ochranné působení jejich metabolitů přetrvává. Pokud chléb sníme, a dostane se tak do našeho zažívacího traktu, působí jeho mikrosložky mírně tlumivě na mikroflóru celého obsahu našeho zažívacího ústrojí. Tím tyto metabolity z kvásku odlehčují tlak zde žijících organismů na náš imunitní systém v zažívacích orgánech.

Výživné látky s kváskem natrávené mouky jsou navíc rychleji vstřebány, a tím nejsou živnou půdou pro přemnožení hnilobných mikroorganismů všeho druhu.

Naproti tomu při přidání pekařského droždí, neboli speciálně vyvinutých kvasinek pro rychlé a snadné vykynutí, do chlebového těsta dojde pouze k tomu, že jsou v mouce rychle kvašeny jen jednoduché cukry. Těsto sice bleskově vykyne, ale metabolit kvasinek, alkohol, se pečením odpaří. Takto vykynutý chléb je po upečení vynikající živnou půdou pro organismy všeho druhu. Zejména si to může každý ověřit na rychlosti plesnivění. Stačí ve stejných podmínkách skladování nechat vedle sebe chléb kváskový a kvasnicový. Kvasnicový začíná plesnivět po několika dnech, zatímco kváskový odolává mnohem déle.

Tradiční kvásek

Tradiční kvásek se při výrobě chleba využívá již tisíce let. Kvásek vzniká za určitých teplot pouze z mouky a vody přirozeným kvasným procesem, který se nazývá kvašení neboli fermentace. Při přípravě tradičního kvásku probíhají přirozené procesy, které jsou určitou analogií klíčení obilného zrna. Díky rozemletému zrnu je však celý proces podstatně rychlejší. Tohoto kvašení se účastní pouze kvasinky a bakterie, které jsou přirozeně obsažené v mouce z obilných zrn a ve vzduchu.

V průběhu kvašení začnou enzymy obsažené v mouce postupně rozkládat polysacharid škrob na di- a monosacharidy, takzvané „jednodušší cukry“. Tyto následně vyživují kvasinky a bakterie mléčného kvašení rodu *Lactobacillus*, jejichž činností se vytváří kyselina octová a kyselina mléčná. Právě kyselina mléčná vytváří typickou chlebovou vůni a příjemnou, jemně nakyslou chuť kváskového chleba.



• Aktivní kvásek



• Severský samožitný chléb

Kyselina octová zesiluje baktericidní a fungicidní účinky kyseliny mléčné. Kyselina mléčná i octová se tak podílejí na vzniku prostředí, které není vhodné pro rozvoj jiných druhů bakterií nebo plísní. Proto je kváskový chléb mnohem trvanlivější a odolnější vůči plesnivění – a to bez použití jakýchkoliv umělých konzervačních látek. Během kvašení také dochází k rozložení bílkovin (lepku) na aminokyseliny. V důsledku metabolické aktivity kvasinek vzniká oxid uhličitý, který v těstě vytváří vzduchové bubliny a umožňuje tak kynutí a prokypření těsta.

Tento přirozený kvasný proces je několikanásobně delší, než je doba kynutí těsta při použití droždí. Díky dlouhému, několikastupňovému kvašení dochází k dělení jednotlivých látek na jednodušší struktury, které dokáže naše tělo lépe zpracovat a následně i využít. Dokonce i po upečení chleba ještě dobíhají procesy, které nadále zlepšují jeho stravitelnost. Ideální stravitelnost pro lidský organismus má kváskový chléb jeden až dva dny po upečení.

Droždí

V případě droždí, označovaném také jako kvasnice, se jedná o buňky kvasinek druhu *Saccharomyces cerevisiae* (pivní kvasinky), které ke svému rozmnožování potřebují prostředí obsahující cukr. Dnešní výroba droždí je většinou značně vzdálená původnímu pěstování kultur na obilném šrotu nebo kvasnicím, které se získávaly z pivovarských usazenin. Pivovarské usazeniny se pro kypření těsta začaly používat až v 17. století.

Od počátku 20. století se jako živný substrát začala používat melasa – vedlejší produkt vznikající při zpracování cukrové řepy. Za přítomnosti kyslíku a přídavku, živin kvasinkové buňky rychle rostou a pomnožují se. Z malé zkumavky s buňkami kvasinek se v několika následných fermentačních stupních získává požadované množství droždí. Po skončení fermentace se zbytky melasy a živin z růstového prostředí oddělí na separátorech, a tím se získá tzv. kvasničné mléko, ze kterého se následně odstraňuje část vody na vakuových filtrech. Při výrobě se mnohdy pro zefektivnění celého procesu používají chemické látky jako např. syntetický silikonový olej, kyselina sírová, fosforečnany, amoniak a jiné. Živé organismy, obsažené v droždí, mají schopnost přeměňovat přirozené cukry přítomné v mouce na alkohol a oxid uhličitý, který způsobuje kynutí těsta.

Průmyslová velkovýroba chleba s využitím droždí je mnohem lépe říditelná, více předvídatelná a především schopná ihned reagovat na skokovou poptávku. Má mnohem nižší nároky na čas i kvalifikovaný personál, a tím je i efektivnější a levnější. Droždí totiž umožňuje mnohem rychlejší kynutí těsta. Cena za urychlení celého procesu kynutí a přeskočení fáze déletrvajícího kvašení je ovšem vysoká. Čas je totiž při výrobě chleba rozhodující. To, co pekárenský průmysl ubere chlebu na potřebném čase, musí pak uměle nahrazovat tzv. zlepšujícími přípravky. Přesto anebo právě proto má chléb urychlený droždím výrazně horší stravitelnost a využitelnost živin i minerálů, obsažených v obilném zrně, než tradiční kváskový chléb.

ZÁKLADNÍ SUROVINY PRO PŘÍPRAVU ŽITNÉHO KVÁSKU A KVÁSKOVÉHO CHLEBA

Suroviny pro přípravu kvásku:

Žito

Z latinského názvu *Secale cereale* (žito seté), je jednoleté i víceleté, ozimého i jarního charakteru. Je rovněž cizosprašné, částečně i samosprašné. V zemědělské praxi má hospodářský význam ozimé žito. Žito seté náleží do čeledi Poaceae a dosahuje do výšky 100 až 200 cm. Má namodralý nádech, kořeny mají velice mohutný tvar. Květenstvím je asi 20 cm dlouhý osinatý klas. Prašníky vystupují z květů a jsou převíslé. Zrno ozimého žita je delší a užší než u pšenice, dále je nahé a zbarvené do zelenkavé nebo modrozelené barvy. Žito ozimé se využívá v potravinářském průmyslu k výrobě žitné mouky, která se používá při pečení chleba. Ze žita se rovněž vyrábí např. perníky, sladová kávová náhražka a ze zrna se pálí líh. Umělou infekcí houbou Paličkovice nachová (*Claviceps purpurea*) v době kvetení žita, se získává námel pro farmaceutický průmysl k výrobě léčiv. Žitná sláma má také své využití zejména jako podestýlka nebo se zpracovává např. na rohože. Žito je výživnější než pšenice, ale hůře stravitelné. Záleží na úpravě a způsobu konzumace žita.

Složení: Zrno obsahuje mnoho sacharidů, nejvíce je zastoupen škrob. Dále obsahuje více proteinů, hlavní je gluten (lepek). Žitný chléb je těžší než pšeničný. Žito je zdrojem vitamínů B1, B2, B6 a E, niacinu, kyseliny listové. Chybí provitamin A a C, a tak je vhodná konzumace s ovocem. Žito je bohaté na fosfor, hořčík, železo, také zinek a selen. Jelikož obsahuje málo vápníku a je vhodné jej kombinovat s mléčnými výrobky.

Účinky: Žito je vhodné pro pružnost arterií. Zlepšuje krevní oběh a díky vitamínu E a selenu je výborným antioxidantem. Příznivě ovlivňuje snižování krevního tlaku. Díky velkému množství nerozpustných celulóзовých vláken je velmi účinné při zácpě. Jeho konzumací se předchází hemoroidům a celkově hraje velkou roli v prevenci rakoviny tlustého střeva a doporučuje se i lidem, kteří jsou po operaci karcinomu.

Použití žita: Vločky (samostatně či ve směsi), žitná mouka, žitné krekry, naklíčené žito atd.

