

Co potřebujeme k domácímu kváskovému pečení?

V této kapitole jsou uvedeny všechny důležité věci, které k domácímu bezlepkovému pečení potřebujete. Je to 5 základních věcí. Každé z nich věnuji odstavec a vysvětlím ji podrobněji.

- *Bezlepkový kvásek*
- *Suroviny na chléb a potřebné nádoby*
- *Ošatka*
- *Lopata na sázení chleba do trouby*
- *Trouba na pečení*

Bezlepkový kvásek

Zprv je to **bezlepkový kvásek**. Povíme si o něm něco víc. Chléb z kvásku je chutnější, zdravější a trvanlivější – kvas je přirozený konzervant. Kvásek vzniká za určitých teplot pouze z mouky a vody přirozeným kvasným procesem, který se nazývá kvašení nebo fermentace. Tohoto kvašení se účastní pouze kvasinky a bakterie, které jsou přirozeně obsažené v mouce. Tento přirozený kvasný proces je několikanásobně delší, než je doba kynutí těsta při použití droždí. Díky dlouhému, několikanásobnému kvašení dochází k dělení jednotlivých látek na jednodušší struktury, které dokáže naše tělo lépe zpracovat a následně i využít.

Když se v receptu objeví slovní spojení „100 g bezlepkové mouky“, zvedá mě to ze židle, protože druhů a směsí mouky je mnoho a každá bezlepková mouka se chová, chutná a je cítit úplně jinak. Hlavně není bezlepková mouka jako bezlepková mouka. Není směs bez lepku jako směs bez lepku. Proto v této knize budu uvádět přesné názvy mouk, aby bylo jasno. Bezlepkový kvásek jsem zkoušela vyrobit z různých druhů mouky. Nikdy to nebylo

BEZLEPKOVÝ KVÁSEK
KURZYPECENICHEBA.CZ





ono. Neměla jsem moc dobře prozkoumanou oblast bezlepkových směsí, takže až díky Markétě jsem se dostala k tomu, že není směs jako směs. A je to tak.

Ve své bezlepkové kuchyni používám pouze tři druhy směsí.

- **Schär Mix B** – bezlepkový kvas. Základ pro kváskový chléb bez lepku.
- **Rumini** – nová česká rodinná firma dvou mladých lidí, kteří vyrábějí české (moravské) směsi bez lepku čistě a velmi kvalitně. Mají mou obrovskou podporu, jejich Chlebová směs do kváskového chleba rozhodně patří.
- **Doves Farm** – vyrobená z přirozeně bezlepkových přísad, tedy z rýžové, bramborové, kukuřičné, pohankové a tapiokové mouky, kdy spojili čistě těchto pět druhů bezlepkových mouk, a máme tu parádní, čistou směs bez lepku. Do chleba používám mouku Doves Farm směs BÍLÁ.

Náš bezlepkový kvásek funguje už několik let z mouky Schär Mix B. Pokud smělím neholdujete, fakt je nemusíte, pak mám i alternativu, ale dejte jim šanci, právě kvásek z Schär Mix B je skvělým základem a může to být jediná směs, kterou budete používat. Jeho konzistence je skvělá. Je voňavá, vlastnostmi je kvas z Schär Mix B nejpodobnější kvasu s lepkem. Tento kvas krásně bublinkuje a je skvělým základem pro výborný kváskový bezlepkový chléb.

Pokud byste opravdu měli problém s kváskem bez lepku ze směsi Schär Mix B, doporučuji na kvásek bez lepku použít širokovou nebo teffovou mouku.