

# Žitný kvásek (jeho výroba a pečení s ním)



Vlevo čerstvě nakrmené kvásky, vpravo vykvašené



Pšeničný kvásek (nahore) má jinou lepkovou strukturu než žitný (dole)

## Co vlastně je žitný kvásek (správně pekařsky – kvas)

Je to směs mouky a vody plná kvasinek, bakterií a enzymů potřebných k fermentaci těsta, jeho dobrému vykynutí a také lahodné výsledné chuti pečiva.

Každá mouka obsahuje velké množství mikroorganismů ve spícím stavu. Přidáním vody a ve vhodných teplotních podmínkách dochází k jejich probuzení a pomnožení. Opakovaným přidáváním mouky a vody do počáteční směsi a postupným okyselením prostředí počet mikroorganismů vzroste tak, že kvásek (kvas) přímo ožije a tento kousek těsta je pak schopný vykynout celý bochník těsta.

### Kvasinky a bakterie

Kvasinky potřebují k životu a rozmnožování cukr, který si v těstě pomocí enzymů tvoří ze škrobů. Škroby jsou tak nejprve rozkládány (rozštěpeny) na cukry složité a ty dále štěpeny na cukry jednoduché. Z nich pak další fermentací vzniká alkohol a  $\text{CO}_2$  (oxid uhličitý) – při kynutí bublinky  $\text{CO}_2$  těsto kypří (zvětšuje se jeho objem), alkoholové páry ho aromatizují. Kvasinky potřebují ke svému životu volná (řidší) těsta a teplotu kolem 25–29 °C.

Bakterie vytváří kyselinu mléčnou a octovou, okyselují prostředí a chrání tak kvasinky před škodlivými mikroorganismy. Kyselina mléčná je v hotovém chlebu nositelem chuti (lehounce kyselkavá až nakyslá), kyselina octová má

vliv především na vůni chleba. Bakterií je v kvásku mnohem méně než kvasinek. Mají rády teplotu vyšší než kvasinky, kolem 30–35 °C a těsta tužší.

## Proč péct s kváskem

Kváskem se dá zkypřit nejen zmiňovaný chleba, ale i kterékoliv drobnější pečivo, slané nebo sladké. Vynikající a žádané jsou kváskové pizzy, lívance, vánočky i bábovky, možností použití je opravdu mnoho. Včetně syté polévkové klasiky z Podkrkonoší – kysela.

Kváskové pečivo je stravitelnější, chuťově mnohem výraznější i rozmanitější – to pozná každý, kdo ho třeba jen jednou ochutná nebo vyzkouší upéct.

A nesmíme zapomenout ani na lehký závan určitého dobrodružství, který pečení s kváskem také přináší...

Práce s ním není přitom nijak těžká nebo složitá, jak často připadá těm, kteří s kváskem teprve začínají. Častým opakováním se dostane do krve, budete vědět, co od kvásku v kterou chvíli očekávat, a také si snadno poradíte v případech, kdy se tak neděje.

## Výroba kvásku doma

Od dob, kdy jsem poprvé zakládala vlastní žitný kvásek a hledala o něm vše dostupné na internetu, už uplynulo několik let.

Kromě toho, že jsem tápala, mě nepříjemně překvapilo i množství často protichůdných rad. Dnes vím, že bych spoustu věcí dělala jinak, a vím také, proč bych to tak dělala.

Především není třeba používat tak velká kvanta mouky a vody, jak se často radí: „Přichystejte si 3litrovou sklenici od okurek nebo veliký džbán a kilo žitné mouky...“ Neustálým přikrmováním vznikajícího kvásku jeho množství strmě narůstá a co potom s tak velkými přebytky? Samozřejmě, můžete je pro ochucení přidávat třeba do těsta na chleba, dalamánky, ale pořád je to další starost navíc. Kromě toho, v takovém kvásku se kromě množících se mikroorganismů hromadí i odpadní látky a zbytky (ani kvasinky nežijí věčně, pokud nemají pravidelný přísun potravy).

Kvásek můžete vlastně založit buď od oka, pocitovým odměřováním vody a mouky, nebo si na něj oboje odvažovat. Práce s váhou je sice prací navíc, ale zas pak můžete (zpočátku) předvídat a (později) očekávat, jak se váš kvásek bude chovat nebo jak by se chovat měl.

Voda, kterou zakládáte kvas nebo kterou pak už do hotového přidáváte při jeho obcerstvování, by neměla být přespříliš chlorovaná. Takovou stačí převařit nebo natočit z kohoutku a nechat přes noc stát nezakrytou na lince.

Možná bych poradila kvásek rovnou založit z ovocné šťávy. Tomuto postupu se říká ananasové řešení, ale na založení

lze použít jakoukoliv 100% ovocnou šťávu bez konzervantů (ananasovou, pomerančovou, mandarinkovou aj.). I mně se tak povedl hned napoprvé.

Tvrzení, že se kvásek nesnese s kovem, není pravdivé. Míchám a nabírám ho klasicou polévkovou nerezovou lžící.

Zrovna tak se amatérští pekaři někdy dohadují nad tím, jestli vůbec a jak často čistit nádobu, v níž kvásek uchovávají. Není nezbytně nutné čistit ji po každém krmení kvásku, ale neškodí mu to. Považuji za vhodnější mít kvásek ve stále čistém hrnku (misce) než v nádobě olepené zaschlými zbytky, na kterých se ve vlhku a teple ráda chytne i plíseň.

Vyzkoušela jsem všechny níže popsané způsoby založení kvásku, všechny jsou spolehlivé. Důležité je nebát se do výroby kvásku pustit. Nemůže se stát nic horšího, než že vyhodíte několik dekgramů žitné mouky. V opačném případě, když vám doma ve sklenici ta trocha mouky a vody správně ožije, můžete vyzkoušet prima dobrodružství a upéct si vlastní kváskový chleba jen ze čtyř surovin – vody, mouky, kvásku a soli.

### **Pro začátečníky je vhodné k jejich nově vypěstovanému kvásku dodat ještě něco:**

- není třeba si ho v lednici uchovávat plně sklenice, stačí 50–100 g opravdu silného, tzv. mateřského kvásku. V případě potřeby (před pečením, darováním kvásku jinému pekaři atp.)

si ho v krátké době přidavkem žitné mouky a vody snadno namnožíte potřebné množství;

- zároveň musíte počítat s tím, že dlouhodobé uložení v lednici bez přísunu nové mouky kvásek oslabuje. Proto je třeba ho občas nakrmit (a po vykvašení opět uložit do lednice), i když pečení nemáte v plánu. U nás doma je kvásek (jeho část) nakrmený, vykvašený a uložený zpět do chladu 1–2krát týdně. Mám tak jistotu, že je v lednici připravený na pečení stále v plné síle.

## Založení žitného kvásku bez odvažování surovin

### Suroviny:

- celozrnná žitná mouka
- žitná chlebová mouka
- voda
- zavařovací sklenice (7 dl)

### Postup:

**1. den** ve sklenici dobře rozmícháme asi 3 lžíce vlažné vody a tolik celozrnné mouky, aby vzniklo těstíčko kašovitě konzistence (asi jako na lívance). Raději maličko hustší, kvašením zřídne.



Založení kvásku:  
Kvásek ve sklenici

Sklenici přikryjeme čistou utěrkou (aby ke kvásku mohl volně vzduch) a necháme stát v teple na lince do druhého dne.

**2. den** by na kvásku měly být vidět malinké bublinky, náznak toho, že se něco děje. (Pokud se neděje nic, necháme být do 3. dne a teprve pak přikrmíme.) Kvásek tedy nakrmíme – dobře přimícháme další 3 lžíce vlažné vody a mouky tolik, aby ve sklenici bylo opět těstíčko o konzistenci kaše. Necháme stát v teple.

**3. den** už kvásek určitě mírně nakysle voní. Přikrmíme jako 2. den a necháme v teple.

**4. den** kvásek výrazně kysele voní i chutná.

Je třeba ho znovu přikrmit. Když nakrmený stoupá nahoru, dá se s ním už péct – ochutí těsto a pomůže ho i malinko nakynout. Ale na to, aby se chléb dal péct jen z něj a bez droždí, je kvásek stále slabý.

Opravdu silný kvásek máme asi až po 14 dnech pravidelného denního omlazování.



Kvásek dva dny starý



Kvásek tři dny starý (už bublinkuje)

## Založení žitného kvásku s váhou (vážením surovin)

### Suroviny:

- voda
- celozrná žitná mouka
- žitná mouka chlebová

Pokud poměry tekutiny a mouky dodržíte – bude výsledkem malé, lehce zpracovatelné množství dobře pracujícího kvásku.

### Postup:

Je dobré míchat kvásek v menší sklenici, stačí menší kompotová, asi 300 ml.

**1. den** smícháme 20 g vody a 10 g celozrné žitné mouky.

**2. den** promícháme a přidáme opět 20 g vody a 10 g celozrné žitné mouky.

**3. den** vmícháme znovu 20 g vody a 10 g celozrné žitné mouky.

**4. den** už můžeme přejít z celozrné mouky na mouku chlebovou. Z veškerého kvásku, co zatím máme, si odebereme pouhých 40 g, ke kterým přidáme 20 g vody a 20 g žitné chlebové mouky. Dobře promícháme, zakryjeme proti osychání a necháme vykvasit. Zbytek původního kvásku vyhodíme.

**5. den** opět nakrmíme stejně jako den před tím (40 g kvásku, 20 g vody a 20 g mouky) a **stejně krmíme až do doby, než začne kvásek pravidelně růst** – pokud kvásek nevyroste aspoň dvojnásobně, pokračujeme v krmení pořád stejně (tj. každý další den odebereme 40 g kvásku, který nakrmíme 20 g vody a 20 g mouky).

Pokud se nám ale kvásek začne pravidelně, rychle a ochotně zvětšovat (zdvojnásobovat) svůj objem, je nutné přejít na krmení 2× denně, aby se rozmnožila a ustálila potřebná mikroflóra a kvásek se stal silným tak, že sám, bez použití droždí, nakypří třeba těsto na chleba.

Po dobu 10–14 dnů 2× denně z kvásku odebereme 10 g, ty nakrmíme 40 g vody a 40 g žitné chlebové mouky, zbytky kvásku (po odebrání) můžeme postupně ukládat všechny dohromady do lednice a přidávat pak kvásek do jakéhokoliv kynutého těsta – na chleba, rohlíky aj. Výrazně zlepší jejich chuť.

Takto nakrmený kvásek (10-40-40) by měl do 8–12 hodin po nakrmení minimálně zdvojnásobit svůj objem. Po 14 dnech by měl být kvásek dost silný na to, aby vykynul náš první celokváskový chleba.

## Založení žitného kvásku pomocí ovocné šťávy, tzv. ananasové řešení

Vyrobít životaschopný kvásek touto metodou je téměř hračka – stačí na to žitná mouka a necelých 100 ml přírodní ovocné šťávy – (neslazený) mošt, 100% džus (bez přidaného cukru a konzervantů) nebo jen vymačkat ananas, pomeranč nebo mandarinku.

### Suroviny:

- pomerančová šťáva
- celozrná žitná mouka
- žitná mouka chlebová

### Postup:

První tři dny použijeme šťávu a celozrnnou žitnou mouku. Šťávu proto, že přirozeně okyslí prostředí a zabrání tak množení nežádoucích mikroorganismů, které někdy svým působením vývin kvásku po počátečním slibném rozjezdu pozdrží a zpomalí.

Je vhodné míchat kvásek v menší sklenici, stačí asi 200 ml, a kvásek si založit (a pak i krmit) malým množstvím mouky.

Každé zakládání nového kvásku potřebuje teplo. V zimě je třeba najít takové místo v bytě, kde je teplo celý den, někdy stačí sklenici postavit dozadu na lednici. Teplo, které lednice vydává, kvasinkám i bakteriím v kvásku velmi svědčí.

**1. den** smícháme 20 g šťávy a 10 g celozrnné žitné mouky.

**2. den** promícháme a přidáme opět 20 g šťávy a 10 g celozrnné žitné mouky.

**3. den** již kvásek bublinkuje. Vmícháme do něj znovu 20 g šťávy a 10 g celozrnné žitné mouky a pár hodin nato už kvásek hodně zvětšuje svůj objem.

**4. den** můžeme přejít z celozrnné mouky na mouku chlebovou a místo šťávy použít vodu. Ze všeho množství kvásku, co zatím máme, odebereme pouhých 40 g, ke kterým přidáme 20 g obyčejné pitné vody a 20 g žitné chlebové mouky. Dobře promícháme, zakryjeme proti osychání a necháme vykvasit. Zbytek původního kvásku vyhodíme.

**5. den** opět nakrmíme stejně jako den před tím (40 g kvásku, 20 g vody a 20 g mouky)

a stejně krmíme až do doby, než začne kvásek pravidelně růst. Svého maxima dosahuje během několika hodin, je plný bublinek a příjemně chlebově voní. Do dalšího krmení kvásek ještě více uzraje a potřebu nakrmit dává najevo zarovnaným nebo až propadlým i jakoby potrhaným povrchem a popraskanými bublinami. Pokud nám kvásek reaguje takto (pravidelně, rychle a ochotně zvětšuje svůj objem), je nutné přejít na krmení 2× denně, aby se rozmnožila a ustálila mikroflóra a kvásek se stal silným tak, že sám, bez použití droždí, nakypří třeba těsto na chleba.

**Po dobu 10–14 dnů 2× denně** z kvásku odebereme 10 g, ty nakrmíme 40 g vody a 40 g žitné chlebové mouky, zbytek kvásku (po odebrání) můžeme postupně ukládat všechny dohromady do lednice a přidávat pak kvásek do jakéhokoliv kynutého těsta – na chleba, rohlíky aj. Výrazně zlepší jejich chuť.

Takto nakrmený kvásek (10-40-40) by měl do 8–12 hodin po nakrmení minimálně zdvojnásobit svůj objem. Po 14 dnech



Dalším a vlastně nejjednodušším způsobem získání kvásku je dostat ho darem od někoho, kdo peče už delší dobu, kvásku má doma dost a rád se podělí.





Sušený kvásek

by měl být kvásek dost silný na to, aby vykynul náš první celokváskový chleba.

Ať zvolíte kterýkoliv postup, většinou nestačí směs mouky a vody jen oživit (1.–4. den). Je třeba kvásek pravidelným krmením po dobu dvou týdnů dvakrát denně krmit, aby se v něm namnožilo co nejvíc živých mikroorganismů.

Některé návody doporučují péct už ze čtyřdenního kvásku. Chleba z příliš

mladého kvásku se nemusí povést a mívá také velice fádňí (nevyzrálou) chuť. Proto se většinou doporučuje dvoutýdenní posilování čerstvého kvásku.

*Uchování kvásku pro případ jeho ztráty nebo jen delší pauzy v pečení*

Každý, kdo si vede žitný kvásek, ví, jak snadné je o něj přijít. A i když založení nového není nijak pracné, po dobu, než novic zesílí, kváskový chleba péct nemůžete. Právě pro

tyhle příležitosti je vhodné si svůj mateřský kvásek nějak uložit.

Někdo ho mrazí – lžící nabraný hodně hustý kvásek necháme na talíři v mrazničce zmrznout v malých hromádkách, které pak sesypeme do pytlíku nebo uzavřeme v krabičce a znovu uložíme do mrazničky, kde vydrží i pár měsíců. Probudí se pozvolným rozmrazením a několikanásobným občerstvením vodou a moukou.

Kvasinky jsou jednobuněčné organismy, které může mráz poměrně poškodit. S přibývajícím délkou uložení v mrazničce výrazně klesá jejich kynoucí schopnost, proto mám raději sušení kvásku.

Aby se dal na podložku, kde ho usušíme, dobře roztírat, umícháme kvásek trochu řidší a necháme jej vykvasit. Stěrkou ho v tenké vrstvě rozetřeme po pečicím papíře a necháme uschnout na vzduchu. Jde to rychle, prakticky přes noc je hotovo. Suchá vrstvička se dá z pečicího papíru snadno sloupnout – jen ji pak rozdrobíme na menší kousky a uzavřeme ve vzduchotěsně uzavíratelné skleničce nebo jiném, velmi dobře těsnícím obalu.

Skladujeme v suchu a temnu. V případě potřeby si kvásek zaktivujeme namočením v příjemně vlažné vodě. Po objevení bublinek ho můžeme začít krmit.

Před odjezdem na dovolenou nebo jakékoliv delší nepřítomnosti doma je vhodné zahustit kvásek žitnou moukou. Můžeme zahustit opravdu hodně, až do podoby malé hroudy těsta, do tzv. nátěstku,

a po částečném nakvašení v teple ho uložit v lednici. Nebo z něj udělat drobenku – odváženou část kvásku dobře smíchat s dvojnásobným množstvím žitné mouky. Kvásek pak bude téměř sypký, v drobných kuličkách. Po 1–2hodinovém odpočinku na lince ho zakryjeme a uložíme do lednice.

Před použitím drobenku nebo nátěstek máčíme několik hodin ve vlažné vodě. Po rozmočení nakrmíme menším množstvím mouky a po vykvašení už můžeme pokračovat tak, jak jsme zvyklí.

### Příprava kváskového pečiva v několika málo bodech

- Příprava rozkvasu (rozkvašení, pomnožení malého množství mateřského kvásku z lednice a části recepturní mouky a vody)
- Vymísení těsta a jeho vykynutí
- Zformování bochníku (nebo drobného pečiva) a jeho vykynutí v ošatce (nebo na plechu) před pečením
- Upečení vykynutého těsta ve vyhřáté troubě
- Dokonalé zchladnutí před konzumací

U celozitných bochníčků pečených ve formě je práce ještě jednodušší: Připraví se rozkvas, po jeho vykvašení se přidá zbytek surovin a bez hnětení jen krátce umíchá těsto, které se ihned bez kynutí urovná

do vymaštěné formy. Vykynutý chleba ve formě upečeme, krájíme pak až 8–24 hodin po upečení.

Délku kynutí ovlivňují hlavně síla kvásku (měl by být pravidelně občerstvovaný – krmený), teplota okolního prostředí (teplo kynutí urychluje, chlad brzdí), hustota těsta (volnější těsto pokyne rychleji), množství recepturní mouky v rozkvasu (čím víc jí v rozkvasu bude, tím rychleji bude kynout i těsto) nebo druh použité mouky (celozrná zkvasí bouřlivěji). Proto berte všechny uvedené časy kynutí těsta nebo bochníku v ošatce jako opravdu orientační, časem a nabranými zkušenostmi se pak už budete řídit jen vlastní intuicí. Pro domácí pečení je důležité i načasování. Pečení z kvásku je déletrvající proces, který ovšem nevyžaduje neustálou přítomnost. Samotná práce kolem kváskového chleba by zabrala jen několik málo minut, kdyby se sečetla. Při plánování pečení je však potřeba počítat s delšími prodlevami kvůli kynutí.

Na všechno dobré se ale vyplatí počkat, výsledek opravdu stojí za to. Delší fermentací se v těstě rozvinou i ty nejskrytější vůně a chutě a kváskový chléb (pečivo) chutná hodně jinak, než by chutnal s droždím.

Každé kváskové těsto zkyprí pouze dobře namnožené kvasinky a bakterie. I kdyby v lednici stála třeba plná mísa kvásku, nedáme ho do těsta všechn.

Na pečení **připravíme rozkvas**: Z mateřského kvásku odebereme jen několik malých lžiček a rozkvasíme je moukou a vodou z receptu – dobře

promícháme a necháme prokvasit v teplo místnosti dostatečně dlouho. (Doba fermentace závisí kromě teploty také na poměru hmotnosti počátečního kvásku a mouky, která do rozkvasu přijde. Většinou se dává rozkvasit 10–50 % recepturní mouky a platí, že čím více ji rozkvasíme, tím rychleji bude těsto kynout.)

Hotový rozkvas, který by neměl překynout, příjemně kyselkavě a chlebově voní, má zarovnaný, až lehce vypouklý povrch (podle hustoty), s malými krátery po prasklých bublinkách unikajícího plynu. Teď je čas zadělat z něj těsto. V případě prodlevy rozkvas uložte do lednice nebo k němu aspoň vmíchejte malou část mouky z receptu a vraťte se k němu co nejdříve.

**Zadělávání těsta** je vhodné začínat autolýzou – všechny suroviny kromě soli smícháme a vzniklé těsto necháme 30–40 minut odpočinout. Během té doby mouka více nasaje vodu, bez soli lépe zbobtná a v těstě se samovolně začne vytvářet lepková struktura tvořící kostru těsta. Po odpočinku pak do těsta dobře vmísíme sůl rozmíchanou třeba ve lžici vody.

Správně by autolýza měla probíhat nejen bez soli, ale i bez počátečního rozkvasu – ten se mi pak do těsta hůře vmíchává a nemám úplnou jistotu jeho důkladného rozptýlení v těstě, proto dělám autolýzu včetně rozkvasu. Můžete vyzkoušet oba způsoby a zvolit si pro sebe ten, co vám bude více vyhovovat. Zadělat těsto jde samozřejmě i bez autolýzy.

Samotné mísení těsta pak netrvá nějak dlouho – naopak, dlouhé mísení vede k nechťnému nahřívání těsta. Stačí 2–4 minuty promíchat pomaleji a pak max. 4–6 minut mísit rychleji za občasněho seškrábnutí těsta ze stěn mísy.

Uhnětené těsto v míse pak opět seškrábneme stěrkou dohromady, mísu zakryjeme proti osychání a postavíme v teplé místnosti k nakynutí. Délka (rychlost) kynutí závisí na množství mouky použité v rozkvasu a také na teplotě okolí – v zimě těsto samozřejmě kyne pomaleji, v létě naopak tak rychle, až je někdy žádoucí kynutí zbrzdit uložením těsta do lednice.

Není třeba, aby těsto poctivě zdvojnásobilo objem. Stačí, když ho zvětší o 50–80 % a můžete ho **tvarovat do bochníku**.

Stěrkou těsto vyškrábneme na pomoučený stůl a nejprve ho **můžeme přeložit**: Prsty ho lehce roztáhneme (roztlačíme po stole) na obdélník a potáhnutím za okraje těsto přeložíme na třetiny. Tuhle hromádku otočíme o 90 ° a znovu přeložíme na třetiny – takhle, zakryté mísou nebo pomoučenou utěrkou, necháme asi 15–20 minut odpočinout. (Překládáním se opět vyvíjí lepek – protáhne se a zpevní, v těstě se rovnoměrněji rozloží teplota i kvasinky a dalším odpočinkem po překládání těsto znovu začne kynout a bude tvárnější.)

Po odpočinku z těsta **zformujeme bochník**, ten omoučíme a vložíme do vysypané ošatky švem nahoru a zakrytý utěrkou, olejem potřenou potravinářskou fólií nebo fóliovým krytem s pružným okrajem

(vypadá trochu jako tenká koupací čepice) a **necháme nakynout** (1,5–2 hodiny).

Rozpálíme troubu. Máte-li možnost spolu s troubou na mřížce nahřát i nějakou dlaždici, kus žuly na grilování nebo litinový tálek, je jisté, že teplotou odspoda chleba po vsazení do trouby lépe vyskočí.

Vykynutý bochník těsta opatrně (s oporou ruky) **překulíme na plech** s pečicím papírem nebo fólií, rukou nebo štětcem smeteme přebytečnou mouku, bochník poctivě postříkáme vodou z rozprašovače, ostrým nožem nebo žiletkou **nařízeme a chleba dáme péct**.

Místo vlhčení vodou z rozprašovače těsně před pečením je možné zároveň s troubou rozpálit starý plech na pečení, položený na její dno. Po vložení bochníku do trouby pak do plechu chrstneme přibližně 100 ml horké vody, která okamžitě vytvoří páru. Povrch bochníku se zvlhčí, je více elastický a dovolí těstu lépe se rozpínat bez prasknutí kůrky.

Při manipulaci s horkou troubou je zapotřebí velká opatrnost a troubu je třeba rychle zavřít, aby pára neunikla ven. Po několika minutách pečení troubu krátkým otevřením od páry vyvětráme a chleba dopečeme.

Každá trouba peče jinak, takže je třeba vyzkoušet, jestli:

- péct celou dobu mírněji, na 200–220 °C nebo
- prvních 5–7 minut zapéct na 250 °C, pak zeslabit na 200 °C a dopéct nebo