

Využití tibetské keřírové houbičky v kváskovém pečení



Jste-li zanícenou kváskovou pekařkou (pekaře samozřejmě nevyjímáme ;-)) a nemáte-li dosud keřírovou houbičku, neváhejte ani minutu. Podívejte se, kde všude může ve vaší kuchyni najít uplatnění:

1. Založení kvásku

Keřírová houbička funguje jako úžasný katalyzátor. Pokud tedy potřebujete expresně založit úplně nový kvásek, připravte rovnou mouku a vodu ve množství potřebném na rozkvas, přidejte asi tak 2 cm kousek keřírové houbičky, zamíchejte a nechte v pokojové či mírně vyšší teplotě pracovat. Za 24 hodin by měl být hotový rozkvas, který můžete rovnou použít do těsta a kousek si z něj odebrat na příště, jak jste zvyklí. (Houbičku už se z rozkvasu nepokoušejte vysvobodit, ona se tam rozpustí, rozpeče nebo tak něco, čert to vem... :-)) Nemám to sice osobně ověřené, ale prý jde takto relativně dobře založit kvásek i z bezlepkové mouky.

2. Oživení kvásku

Téměř denně čtu hořekování, že kvásek nepracuje, jak má, divně voní, je moc kyselý, má divnou barvu atd. atd. I pro omlazení kvásku lze s výhodou použít kousek tibetské houbičky 1-2 cm vmíchaný přímo do rozkvasu.

3. Keřír na zadělávání těsta

Ať už je to chleba, nebo buchty, s domácím keřírem kyne těsto mnohem líp. Práce s houbičkou je nenáročná – buď chcete, aby pracovala, v tom případě ji necháte v mléce, ze kterého dělá keřír a přitom se houbička množí, nebo chcete, aby nepracovala – v tom případě ji necháte v lednici spát. Taky může spát v mrazáku, dlouho :-).

4. Syrovátka do těsta a tvaroh na koláče

Podobnou službu, jako keřír, udělá při zadělávání i syrovátka. Z keříru si uděláte snadno výborný tvaroh (například jako náplň na koláče), syrovátku pak využijete opět do těsta, kterému se to, věřte mi, bude opravdu líbit.

No a kde se dá houbička koupit? – To nevím, většinou se totiž daruje, protože se mrška rychle množí. Na Facebooku je skupina, kde se dá najít někdo z okolí, kdo houbičku dodá. Dá se bez problémů poslat i poštou, sama jsem takto houbičku dostala i mnohokrát poslala.

Pečení a keříru zdar!

Celozrnné kváskové koláče



Tyhle nadýchané koláče jsou kupodivu stoprocentně z celozrnné mouky. Použila jsem pšeničnou plnohodnotnou Předměřickou, která obsahuje i klíčky. Příprava koláčů je sice jednoduchá, ale poněkud zdouhavější, celozrnná mouka si to ovšem žádá. Co budeme potřebovat? Především je to tuhý celozrnný pšeničný kvásek:

50 ml vody

90 g celozrnné pšeničné mouky (doporučuji Předměřickou plnohodnotnou, z ní je chleba na fotkách, obsahuje i klíčky)

lžíce kvásku (může být klasický žitný stejně jako tuhý pšeničný)

Smícháme (v neděli večer) v tuhou hmotu a necháme v lednici přikrytý 5 dní zrát. Můžeme si současně připravit i kvásek na víkendový chleba – recept je [zde](#).

Po pěti dnech zaděláme základ těsta. Do mísy dáme kvásek natrhaný na kousíčky, 400 ml kefíru (třeba domácího z tibetské houbičky) a necháme asi 2 hodiny odpočívat. Pak přidáme trošku cukru a 475 celozrnné mouky. Těsto nebude příliš tuhé. Zamícháme, aby se vše dobře spojilo a zakryté dáme cca na 12 hodin do lednice.

Pak přidáme asi 100-150 g cukru, 2 žloutky, špetku soli a dobře zamícháme. Nakonec přidáme 60 g rozpuštěného, ale jen vlažného másla a dobře zamícháme. Dáme opět na cca 12 hodin do lednice.

Po 12 hodinách nanese těsto lžící na pečicí papír a na něj dáme náplň. Já jsem použila makovou, mletý mák svařený s mlékem, cukrem a kořením. Necháme ještě asi 2 hodiny kynout.

Koláče jsem pak vložila do studené trouby a po dosažení teploty pekla asi 20 minut na 200°C.



Víkendový celozrnný chléb



Proč víkendový? Protože jeho příprava se hodí právě tak na víkend. A přes týden se chystá kvásek. A tak se to dá pořád opakovat ;-). Chuťově vynikající a famózně nadýchaný, přitom však 100% celozrnný - podle vzhledu byste to nepoznali, podle chuti rozhodně ano.

Především budeme potřebovat tuhý kvásek:

NEDĚLE

50 ml vody

90 g celozrnné pšeničné mouky (doporučuji Předměřickou plnohodnotnou, z ní je chleba na fotkách, obsahuje i klíčky)

lžíce kvásku (může být klasický žitný, nebo tuhý pšeničný, co nám zbyde z předchozího chleba)

Smícháme (v neděli večer) v tuhou hmotu a necháme v lednici přikrytý 5 dní zrát.

PÁTEK

V pátek později odpoledne dáme do mísy vyzrálý kvásek natrhaný na kousíčky (asi lžíci si ho necháme na příště, zatím ho však nedokrmujeme, jen odložíme do lednice) a

400 ml kefíru (nejlépe domácího, z tibetské houbičky).

Necháme stát na kuchyňské lince do večera.

V pátek večer k tomu přidáme 475 g celozrnné pšeničné mouky a sůl (asi 12 g).

Všechno promícháme vařečkou, aby se těsto dobře spojilo. Těsto by nemělo být příliš husté, mělo by se v pohodě nechat promíchat vařečkou. Nehněteme. Po zamíchání těsto přikryjeme a necháme PŘI POKOJOVÉ TEPLOTĚ stát na kuchyňské lince do rána.

SOBOTA

V sobotu ráno těsto vypadá jako něco, co už mělo jít dávno do trouby ;-). Tím se nenecháme odradit a řádně těsto popřekládáme vlhkýma nebo naolejovanýma rukama – nepřidáváme další mouku, pomáháme si zpočátku stěrkou. Popřekládané těsto vrátíme zpět do mísy, zakryjeme a tentokrát už ho umístíme do lednice. Pokud to sobotní program dovolí, překládáme ho cca každé 2 hodiny.

V sobotu večer vypadá těsto mnohem lépe než ráno ;-). Zformujeme ho vlhkýma nebo mastnýma rukama (bez přidání mouky) do bochníku a uhnízdíme ho do ošatky. Zakrytou ošatku umístíme na noc do lednice.

NEDĚLE

V neděli těsto vizuálně zhodnotíme a podle toho, jak se nám jeví jeho nakynutí (jakou máme teplotu v lednici), pečeme buď dopoledne, nebo až odpoledne, případně večer ;-), ale pozor na překynutí, kdo si není jistý, peče radši dříve a dobře nařízne.

Pečeme déle než chleba z bílé mouky. Pečení je individuální podle trouby; já pečtu nejdříve 15 minut na 250°C s důkladným zapařením, pak 40 minut na 215°C a ještě nechávám asi 10 minut ve vypnuté troubě. Nerosím před, při ani po pečení.

V neděli také, pokud si chceme příští víkend chleba zopakovat, doplníme k odebranému tuhému kvásku mouku a vodu a připravíme si tak do lednice tuhý kvásek na další víkendový chleba.





Zdravější kváskový mazanec (s celozrnnou moukou)



M
a
z
a
n
e
c

*nemusí být jen z kvasnic a
bílé mouky*

K Velikonocům patří mazanec neodmyslitelně. Pojdme si upéct jeho kváskovou a zároveň zdravější variantu.

Na 2 kousky budeme potřebovat: 200 ml mléka nebo kefíru (už jste si pořídili tibetskou houbičku? :-))

150 g třtinového cukru

2 žloutky, bílek na potření

50 g rozinek a trocha rumu na jejich namočení

lžičku hladového kvásku

75 g celozrnné pšeničné mouky

125 g špaldové mouky (nejlépe také celozrnné)

150 g hladké mouky

150 g polohrubé mouky (plus mínus :-))

75 g rozpuštěného vlažného másla

sekané mandle na posypání

Postup je kvůli celozrnné mouce podobný jako u Lažanského bochníku ([recept zde](#)).

1 krok: Lžičku hladového kvásku, klidně žitného, nechte rozkvasit se 100 ml mléka (ještě lepší je kefír z tibetské houbičky, na ten nedám dopustit) a 75 g celozrnné pšeničné mouky (i tento rozkvas lze nechat vzejít v lednici, pokud by chtěl někdo přípravu ještě trochu natáhnout ;-)).

2. krok: Přidejte 125 g špaldové mouky a dalších 100 ml mléka (nebo kefiru). Dobře zamíchejte a nechte zakryté v lednici pěkně odpočívat cca 12 hodin.

3. krok: Opatrně vmíchejte 150 g cukru, 2 žloutky, 150 g hladké a 150 g polohrubé mouku a velmi, velmi opatrně vmíchejte rozpuštěné, ale jen vlažné máslo (75 g). Promíchejte vařečkou tak, aby byly suroviny dobře spojené. Těsto by nemělo být příliš hydratované, ale ani nijak zvlášť tuhé, proto pokud se vám konzistence těsta nezdá, v této fázi buď nedávejte všechnu mouku nebo naopak trochu přidejte (každá mouka jinak saje tekutiny). Vařečka už zde stačit nebude, takže tomu trochu pomozte rukama, ale nehněťte. Dejte opět na cca 12 hodin zakryté do lednice. Pokud je to možné, načasujte přípravu tak, aby v průběhu tohoto kroku bylo možné těsto překládat. Při překládání dodejte rozinky předem namočené v rumu. Nyní buďte opatrní na přidávání mouky – toho se snažte vyvarovat.

4. krok: Nyní vytvarujte mazanec. Opět se vyvarujte přidávání mouky. Vytvarovaný mazanec nechte kynout v lednici dalších 12 hodin. Máte-li pocit, že nebude držet tvar, nechte ho klidně kynout v ošatce, jen pozor na vysypávání.

5. krok: Po vykynutí potřete bílkem, posypte nasekanými mandlemi a pečte nejprve na vyšší teplotu, po chvíli ji snižte.

Krásné Velikonoce všem!

Pečeme domácí veku



Domácí veka je domácí veka. Můžete si ji upéct velmi snadno, z kvásku i z kvasnic. Použijeme osvědčený recept na [sádlové rohlíky](#) ([klikněte sem](#)).

Ve finále těsto rozválejte a smotejte veku. Pozor, ať není moc silná – ještě ji necháme kynout

a v troubě taky trochu nabyde!

Krásné Velikonoce všem!



Lažanský bochník (celozrnný nehnětený kváskový chléb)



Výborný a nadýchaný celozrnný chléb.

Úspěch dobrého stoprocentně celozrnného chleba stojí na těchto základech:

- hydratace
- chladné kynutí
- omezené hnětení
- čas.

Tohle všechno mu dopřejeme a bude to stát za to.

Budete na něj potřebovat:

400 g aktivního celozrnného žitného kvasu připraveného v lednici (trvá to cca 24 hodin)

200 ml černého piva

350 g celozrnné pšeničné mouky

50 g celozrnné špaldové mouky

15 g soli

Postup:

0) Rozkvašení: ke lžici hladového kvásku přidáme 180 g celozrnné žitné mouky a 220 g vody. Dáme zakryté do lednice asi na 24 hodin. Kvásek musí být pro použití na vrcholu nebo poblíž.

1) Autolýza: Aktivní kvásek dobře rozmíchejte (nehněťte) s pivem a celozrnnou pšeničnou moukou. Dejte zakryté do lednice asi na 12 hodin.

2) Přidejte celozrnnou špaldovou mouku a sůl. Těsto nesmí být tuhé, ale ani se nemusí příliš roztékat. Dobře zamíchejte, ale nehněťte. Nechte odpočinout dalších cca 12 hodin v lednici. Během této fáze můžete překládat, máte-li možnost.

3) Těsto popřekládejte a vytvarujte bochník. Vložte jej do ošatky, zakryté igelitem a dejte do lednice opět na cca 12 hodin.

4) Z lednice dejte chleba přímo péct. Pečte asi o 10 % déle, než pečete stejně velký bochník z bílé mouky. Pečení je velmi individuální, záleží na troubě. Já pečou na rozpáleném kameni nejprve 15 minut na 250°C a pak 215 °C dopékám 40 minut. Pak ještě chvíli nechám ve vypnuté chladnoucí troubě. Nerosím.

Protože každá mouka jinak saje, může vyvstat potřeba upravit množství tekutiny. Stejně tak je to s teplotou a časy v lednici.

Chleba lze samozřejmě tvořit ve všelikých variantách, měnit pivo za jinou tekutinu, nedávat špaldovou mouku, přidat vločky apod.



Jak na kváskové pečivo: Toastový chléb z kvásku



*se dá udělat jednoduchý
tousták*

Poslední dobou to slyším všude okolo: chleba z kvásku úžasný, ale ostatní kváskové pečivo nestojí za nic!! Frustrace, pokusy jdou slepicím, do popelnice, zaříkáte se, že už nikdy, že se vrátíte k droždí, jenže pak zase ty pochybnosti, vždyť jsem skvělá kuchařka, chleba mám dobrý a rohlíky z droždí taky, přece to jen tak nevzdám? Nové pokusy, nové neúspěchy, a všechno zase dokola.

On totiž ten kvásek, co vypadá při práci s chlebem na ochočeného, mírného beránka, když z něj uděláme pšeničný, je pěkný rozmazlenec. A taky pěkně nevyzpytatelný. Zákeřný. Odhadnout, jak se bude chovat zrovna ve vaší domácnosti, může být trochu problém. Naučit se s ním pracovat a vychodit si svou cestu může být trochu těžší, než tomu bylo u chleba.

Prostě taková vyšší pekařská. Takže, pokud patříte k těm, co si s nimi kvásek při pečení všeho jiného než chleba pěkně pohrává, jste tu správně. Společně ho přemůžeme! Tohle bude první krok k vašemu vítězství! Zkusíme to postupně.

První porážku zaznamená ten na pšenici konvertovaný ničema na bojišti toastového chleba. V tomhle receptu jsem odstranila všechny záludnosti, na kterých by vás kvásek mohl dostat. Pravděpodobnost, že se dílo povede, je tak vysoká, že se blíží k jistotě.

Co budete potřebovat?

Lžíci skutečně ověřeného žitného kvásku, který v chlebu funguje naprosto bezchybně.

Zkušenosti z pečení chleba, který vám jde jako po másle.

Hladkou nebo polohrubou mouku, vodu, Sladěnku nebo med, lžíci jogurtu a sůl.

Máslo na vymazání formy.

A pro všechny případy v záloze pytlíček kvasnic.

No a formu – recept je na formu dlouhou 36 cm.

Pozor – začínáme:

Lžíci kvásku spolu s 50 g mouky a 75 ml vody rozmíchejte a nechte pěkně rozkvasit, pokud možno ne zrovna v chladu. Pak přidejte 70 g mouky, 80 ml vody a opět nechte pěkně rozkvasit. Nakonec přidejte 90 g mouky a 60 ml vody a znova nechte pěkně rozkvasit. Kvásek zřejmě nebude tolik růst, spíše bude bublinkovat.

Do pekárny nebo do robota dejte ten krásně rozkvašený kvásek, 400 ml vody, 360 g mouky, lžičku medu nebo Sladěnky, lžíci jogurtu, nechte jen trochu promíchat a pak nechte hodinu až dvě odpočinout. Vlastně pracovat :-).

Přidejte 250 g mouky, 2 lžičky soli a nechte pořádně uhníst, optimálně 20 minut.

Pak těsto stěrkou přesuňte do formy dobře vymazané máslem a nechte pěkně v teple kynout. Ideální je kynoucí program v troubě na 40°C (přidejte misku nebo plech s vodou), ale můžete si pomoci i troubou nebo mikrovlnkou, kam formu zavřete na samotku s miskou horké vody.

Když bude těsto nakynuté jen pár milimetrů pod okraj formy, zapněte troubu a vyhřejte ji na 220-230°C. Do vyhřáté trouby dejte opatrně formu a troubu zapařte. Pečte cca 15 minut, pak

troubu vyvětrejte, stáhněte teplotu a pečte na 190-200° asi 15 minut. Každá trouba peče jinak, těžko se to odhaduje. Pokud děláte toastový chleba z droždí, pečte tenhle podle zvyku.



Výsledek chuťově možná nebude ještě podle vašich představ – recept je přece jen trošku ošizený, neboť kvůli usnadnění optimalizovaný, ale dílo by se mělo podařit, měl by být esteticky přijatelný a rozhodně bez obav požitelný. Optimalizace spočívá v tom, že v něm není přidán tuk, který někdy kvásku brání v kynutí a díky tomu, že se peče ve formě, může být těsto relativně řídké, což nám opět podpoří kynutí. Vnímejte těsto v průběhu práce, pozorujte, jak se mění, jak vypadá. To je nejlepší cesta k pečení bez receptů, od oka. Je dobré se naučit, co s těstem nebo pečivem udělají jednotlivé ingredience či postupy. Tak třeba v tomhle těstě, jak bylo řečeno, není žádný tuk. Takové pečivo bude více nadýchané, ale zase dříve suché. Tuk v těstě by způsobil jemnější střídku, ale je těžký a pečivo by bylo hutnější. Stejně tak prospěje nadýchanosti řidší konzistence těsta.



Napište mi do komentářů nebo do FB skupiny, jestli se podařilo podle vašich představ. Doufám, že ano, a proto chystám další díl, kde učiníme další pokrok. Cílem je zlomit ten odpor nezdárného kvásku a péct z něj opravdu všechno, co se peče z droždí. Vlastně i vařit – přece knedlíky :-). 😊

Pro jistotu ale stejně přidávám „první pomoc při nezdaru“:

Co když se kvásek nechce rozkvasit? - Hmotu zužitkujte do chleba a zkuste pokus s jinou moukou, rozkvaste nejlépe špaldovou nebo pšeničnou celozrnnou jemně mletou. Reaguje líp?

Co když nenakyne těsto ve formě? - Hodte ho zpátky do robota a přidejte záložní droždí. Zkuste někdy postup zopakovat a držte se striktně popisu.

V případě jiných problémů se zkuste mrknout na vady chleba.

HOVĚZÍ NA KAPUSTIČKÁCH z pomalého hrnce



V
y
n
i
k
a
j

*Ící hovězí na kapustičkách
se v ústech jen rozplývá*

Slíbila jsem své mladší a hodnější sestře, že sem přidám nějaké ty další recepty pro pomalý hrnec. Tak tenhle měl asi úúúúúplně největší úspěch. Jaký je postup? Orestuju hodně cibule (ničím jíým nezahušťuji) do sklovita, na tom nechám zatáhnout kostky hovězího, přidám kapustičky (já dávám čersvé, ale mohou být klidně i mražené), domácí bujón (nejlépe z pomalého hrnce :-), případně kupovaný nebo nic....), mletý černý pepř, mírně podleju a pomalím 8 (low), resp. 4 (high) hodiny.

Ono vůbec celkově to zahušťování cibulí není od věci, vyzkoušejte na jiných receptech s hovězím nebo i s vepřovým - pokud je tučnější, nemusí ho ani podlívát.

A poznámka na konec - superlenoši nic nerestují, jen to tam nahází a pomalí.....



Úžasná zelňačka z pomalého hrnce



U nás je to tradiční oběd na Štědrý den, to nám ale nebrání dávat si tohle jídlo i v průběhu celého roku.

Jak na to?

Dobře orestuju slaninu, cibuli, klobásku, ke konci restování přidám nasekaný česnek. Pokud nebudu zahušťovat kváskem, zasypu nyní moukou, ve které jsem rozmíchala sladkou a pálivou papriku. Jinak přidám jen tu papriku. Trochu orestuju, zaliju vodou, přidám zelí, celý pepř a nové koření, domácí bujon a zahušťuju-li kváskem, přidám kvásek. Pomalím 5 hodin na low. Před koncem dám zvlášť vařit brambory se solí a kmínem a hotové i s vodou přidám do hrnce. Nakonec jen malinko sladké smetany.

Není úžasná?



Ovocný koláč nejen s kváskem

Dnes jsem pro vás připravila vynikající jednoduchý a rychlý ovocný koláč s drobenkou.

Na přípravu budete potřebovat:

2,5 hrnku polohrubé mouky

1 hrnek krupicového cukru

2 celá vejce

1 hrnek mléka

½ hrnku rozpuštěného másla

1 lžíci pšeničného, nebo žitného kvásku tzv. hladového (nebo 1 prášek do pečiva)

ovoce v množství dle chuti

Na drobenku pak cca 7 dkg másla, 10 dkg cukru, 15 dkg hrubé mouky

V míse nejprve utřete vejce s cukrem, přidejte kvásek, pak přidávejte po trochách mouku a mléko a vždy pečlivě zamíchejte. Nakonec vmíchejte opatrně a důkladně rozpuštěné máslo. Vlijte na plech, ozdobte ovocem a zakryjte drobenkou. Pečte ve středně vyhřáté troubě do zlatova.

tip: Pokud použijete švestky, můžete přidat oslazený mletý mák
