

Lažanský bochník (celozrnný nehnětený kváskový chléb)



Výborný a nadýchaný celozrnný chléb, velmi oblíbený recept, který peče hodně lidí.

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.

Sdílejte zkušenosti, sbírejte rady a inspirujte se na Facebooku ve skupině Kváskové pečení:
<https://www.facebook.com/groups/kvaskovepeceni/>

