

Žitný kvas a kvasový chléb

Konečně jsem se dostal k tomu, abych napsal pár zkušeností s žitným kvasem. V první řadě bych chtěl říci, že kvasový chléb je zdravější než z droždí a dle mého i chutnější. Je ale taky pracnější a zdlouhavější. Kdo ho ale začne používat, už u toho zůstane. Není bezpodmínečně nutné dělat chleba pouze z kvasu, ale dá se do něj přidat i trochu droždí a tím zajistit jistotu při kynutí těsta. Kvas zde potom působí ve větší míře pro chuť než pro vlastní kynutí.

Ale pro pořádek začnu s přípravou kvasu. Je celá řada receptur na jeho výrobu. Dají se koupit i různé polotovary (i sušené). Já zde popíšu jak ho dělám já a myslím, že je to i nejjednodušší postup. Pokud začínám od nuly, nastrouhám si na struhadle jednu středně velkou až menší cibuli. Tuto dám do zavařovací lahve, přidám 1 dcl vlažné vody a nasypu žitnou mouku (může být i celozrnná) tak, aby toho byla polovina lahve. Míchám to a doplňuji vodu až dostanu středně husté těsto. Je jedno jestli ředíte a nebo naopak zahušťujete. Je důležité ale dodržet, aby toho nakonec nebylo více než $\frac{1}{2}$ až $\frac{3}{4}$ lahve, protože kvašením se zvětší objem a sklenice by vám přetekla. Na sklenici dám šroubovací víčko, které nedotáhnu úplně, aby mohl při kvašení odcházet vzduch a láhev nebouchla. Sklenici umístím na teplé místo (mám v koutku na kuchyňské lince) a nechám dva dny v klidu. Třetí den je kvas už k použití.

Jistě uznáte, že to není nic složitého. Přesto to ale není všechno a je třeba si říci pár dalších věcí. Když se rozhodnu kvas použít, nedám ho do chlebového těsta všechen, ale nechám si ve sklenici cca polévkovou lžici zbýt a použiji ho dále pro výrobu nového pro nastartování místo té nastrouhané cibule. Nechám proto zbýt ve sklenici lžici kvasu, ke kterému přidám trochu vlažné vody, rozmíchám, přidám zase žitnou mouku do cca poloviny lahve, zamíchám a přidávám další vodu až mám těsto středně husté. Nasadím víčko a nechám opět dva dny. Takto postupuji stále dokola. Pokud je kvas zralejší, lépe kvasí a lze ho už použít i druhý den. Naopak, pokud potřebuji kvas uchovat déle, jsou dva možné postupy. Vykvašený kvas se dá po dvou dnech dát do ledničky a tak ho uchovat kolem týdne. Já ale doporučuji druhý postup a ten znamená, že do něho přidám cca 2 polévkové lžice žitné mouky a trošku vody, rozmíchám zase na středně husté těsto a můžete při pokojové teplotě nechat další dva dny. Takto se dá postupovat stále dál, problém je pouze aby vám sklenice nepřetekla. Pokud už dopředu víte, že kvas použijete později, je třeba použít větší sklenici a nebo začít s menším množstvím kvasu, aby se mohla stále přidávat žitná mouka a voda aniž by sklenice přetekla. Tento druhý postup považuji za přirozenější než chlazení a je to v podstatě normální množení kvasu. Pro úplnost ještě bych dodal, že se k prvnímu nastartování může použít místo cibule voda z kyselého zelí a nebo trocha vodky nebo slivovice. Já ale mám zkušenosti pouze s cibulí.

Nyní pár řádek k vlastnímu pečení. Rozdíl mezi pečením kvasového chleba a chleba z droždí je v kynutí těsta. Těsto s droždím kyne rychleji a při nižší teplotě než u kvasového. Pokud by se pekl chléb pouze s kvasem (bez použití droždí), je třeba aby bylo kvasu více než jsem popisoval a pro kynutí těsta je třeba vyšší teplota a podstatně delší doba. Potom nejde ale využít automatický postup pekárny a je třeba do jednotlivých programů zasahovat. Já pečů chleba s přidáním kvasu a ne pouze kvasový chléb. Tím si vystačím s programem „celozrnný“. Přesto se ale pokouším snižovat množství droždí a využít kvas i pro kynutí. Snažím se použít co nejvíce kvasu (použiji větší láhev) a prodloužit dobu kynutí za vyšší teploty. Dělam to tak, že použiji program „celozrnný“, který pro velký bochník trvá 3:45 a já po uplynutí 2:35 (displej ukazuje 1:10) program zastavím, přepnu na program pečení. Zapnu pečení, ale to nechám pouze 2 minuty a ihned vypnu. Pekárna se nahřeje a těsto lépe kyne. Nechám ještě hodinu kynout při vypnuté pekárně a můžu tento krok ještě jednou opakovat (podle toho jak chvátám a jak těsto vykynulo). Nakonec zapnu program pečení a nechám chleba upéci. V různých diskusích jsem se setkal s názorem, že jde i celozrnný chléb dělat na nejrychlejší program a je pěkně vykynulý a vůbec se nepropadá. Vyzkoušel jsem to a je pravda, že na pohled vypadá dobře, ale chuťově je nevyzrálý, takový suchý nesoudržný. Já preferuji dobře vykynulý, kyprý, ale vyzrálý soudržný

chléb. Takový ale rychlým postupem neuděláte. Doporučuji proto dát těstu potřebný čas na vykynutí a vyzrání a nesnažit se to ošidit. Výsledek vám to vynahradí. Nyní ještě pár slov k hodnocení jednotlivých chlebů a pohled zpátky, na který snad po dva a půl roku pečení v pekárně mám snad nárok. Pečení dobrého kvasového chleba je dle mého názoru přiblížení k vrcholu v pečení chleba. Dle mého názoru kdo neupekl takovýto chleba nemůže říkat, že peče chleba. Všechny bílé a další rádoby originální chleby považuji pouze za náhražky a nebo chleby pro zpestření chuti. Skutečný chleba je teprve kvasový chléb. Uznávám, že jsem si dovolil dost a řada lidí s tím asi nebude souhlasit. Nevzpomínáte si ale na své výtvary, kdy vám chleba chutnal, ale stále se vám zdálo, že to není úplně to co byste chtěli a nebo, že tomu něco schází (je nějaký suchý, ...). A to je právě ono. Skutečně dobrý chleba musí být nadýchaný, ale vláčný a musí být k jídlu ještě druhý den a ne, že po pár hodinách v utěrce ztuhne a v sáčku zgumovatí. V mnoha diskusích jsem už psal o pečivu, které jsme po revoluci obdivovali v Rakousku a rychle se rozšířilo i k nám. Musíte ho sníst ale hned. Jinak po šesti hodinách není k jídlu. Nedělám si patent na rozum a uvádím zde pouze své názory a zkušenosti, i když věřím, že mi je potvrdí i celá řada zkušených pekařek a pekařů. Nebojte se a jděte do toho a jistě najdete prostor k doplnění a nebo vylepšení toho, co jsem zde popsal. Budu se těšit i na vaše názory a zkušenosti.

Hodně úspěchů přeje František. dolfr@centrum.cz