

# ZÁKLADNÍ KVASOVÝ CHLÉB DO FORMY

Receptura: Klára Hadašová



## Suroviny

### Na kvas

100 g žitného zákvasku  
200 g žitné celozrnné mouky  
250 ml vody

### Na těsto:

500 g pšeničné celozrnné mouky  
30 g soli  
10 g kmínu  
400 ml vlažné vody

### Na posypání:

sezam a lněné semínko

*Pokud jste nikdy nepekli z kvásku, chléb do formy je pro začátek úplně ideální. Forma dokáže pojmout mnohem více našich chyb než bochník. Výhodou pečení tohoto chleba je poměrně velká časová proměnlivost. Přípravu chleba je možné započít večer a nechat kvas vykynout přes noc delší dobu při nižší teplotě, nebo lze začít až ráno a základní kvas nechat kynout při vyšší teplotě, ale kratší čas.*

Z počátku se budeme řídit poměry surovin dle receptu, ale postupně je můžeme upravovat podle vlastní chuti. Někdo upřednostňuje hutnější chléb, někdo chléb pórovitější. Můžeme také postupně měnit poměry jednotlivých mouk, celozrnnou mouku lze částečně zaměnit za hladkou či nahradit žitnou, a také vyzkoušet různé posypy kůry chleba.

Těsto po uhnětení a vložení do formy dosahuje u největší formy cca 3 cm pod horní okraj, u středně velké formy cca 2 cm pod okraj a nejmenší formy naplníme cca 2 cm pod okraj (množství těsta vyjde na 2-3 menší formy). Výsledná váha chleba je cca 1340 g.

## 1. PŘÍPRAVA KVASU (VEČER)

- ❖ Večer přineseme z chladu zákvasek, který v míse smícháme s žitnou celozrnnou moukou a vodou (25°C). Zamícháme, přikryjeme a necháme do rána (cca 10 hod.) v pokojové teplotě kvasit.

## 2. HNĚTĚNÍ TĚSTA (RÁNO)

- ❖ Po uplynutí této doby odkryjeme mísu a odeberme část těsta do sklenice (cca 100 g) a uložíme v chladu. Tato část nám bude sloužit jako zákvasek pro příští pečení.
- ❖ Do zbylého kvasu v míse přidáme pšeničnou mouku, sůl a kmín. Nakonec přilijeme vlažnou vodu a vyhněteme těsto. V tomto receptu můžeme experimentovat s hydratací těsta. Forma podrží tvar a my si můžeme vyzkoušet, jaká hydratace těsta na kvasový chléb do formy nám nejvíce vyhovuje.

## 3. KYNUTÍ

- ❖ Těsto nekyn v míse ani ošatce, nýbrž rovnou ve formě, ve které se následně peče. Vyhnětené těsto tedy ihned vložíme do mäslem (nebo olejem) vymazané a moukou vysypané formy na chleba (vkládáme tolik těsta, aby sahalo co  $\frac{3}{4}$  výšky formy) a posypeme ho semínky. Můžeme použít jak jeden druh semínek, tak i směs. Důležité je semínka následně zatřít mokrou rukou do povrchu těsta (dokud nezačne kynout). Celý povrch chleba pak opětovně namočenou rukou ještě uhladíme. Pokud bychom na chléb semínka pouze nasypali, téměř všechna by z chleba během pečení a po upečení odpadla. Po zatření zůstanou semínka na povrchu i přesto, že chleba chladne dnem vzhůru.
- ❖ Povrch chleba můžeme po zatření semínek (před kynutím) nebo před vložením do trouby (po kynutí) ozdobně nařezat. Zářezy by měly být hluboké cca 0,5 cm. Po cca 1,5–4 hod. (záleží na teplotě místa, kde těsto kyne) se objem těsta ve formě zásadně zvýší a vršek těsta se zakulatí. Měli bychom dbát na to, aby chleba příliš nepřekynul, následně by během pečení „spadl“.
- ❖ V okamžiku, kdy je těsto nakynuté, vkládáme formu s těstem do trouby rozpálené na 200–230°C (není třeba tak vysoká teplota jako při pečení bochníku). Troubu není třeba zapařovat, musíme však troubu hlídat, neboť většina trub má tendenci péci na jedné straně intenzivněji a chléb z jedné strany připalovat. V takovém případě je nutné formu s chlebem po určité době otočit, aby získal stejnou barvu.



## 4. CHLADNUTÍ

- ❖ Jakmile je chléb upečený, vyndáme ho z trouby, ihned vyklopíme z formy a necháme chladnout dnem vzhůru na mřížce (bez přístupu vzduchu by ložná plocha zmokvala).
- ❖ Chléb nekrájíme ihned po upečení, mohl by se srazit, je tedy třeba, aby trochu vychladl.

# ZÁKLADNÍ KVASOVÝ BOCHNÍK

Receptura: Klára Hadašová, Domácí pekař

## Suroviny

### Na kvas:

100 g žitného zákvasu  
250 g žitné celozrnné mouky  
250 ml vody

### Na těsto:

550 g žitného kvasu  
550 g pšeničné celozrnné mouky  
300 ml vlažné vody  
10 g kmínu  
20 g soli



## 1. PŘÍPRAVA KVASU

- ❖ Večer přineseme z chladu kvásek, který v míse smícháme s celozrnnou žitnou moukou a vodou (25°C). Zamícháme, přikryjeme a necháme do rána (cca 10 hod.) v pokojové teplotě kvasit. Pokud začínáme fází 1 až ráno, postavíme mísu do většího tepla, například ke kamnům. Délka kvašení je závislá na více faktorech, především na teplotě okolí. Při běžné pokojové teplotě je kvas připraven na započetí druhé fáze za cca 10 hod., přes noc tedy může mísa stát na kuchyňské lince.



## 2. HNĚTENÍ TĚSTA

- ❖ Po uplynutí dostatečné doby k oživení kvasu odeberme 100 g kvasu na příště do sklenice a uložíme v chladu.
- ❖ Do celého zbytku kvasu přimísíme sůl, kmín, pšeničnou mouku a vodu (můžeme autolyzovat).
- ❖ Ze všech surovin vyhněteme těsto, které se nelepí a je vláčné.



### 3. KYNUTÍ, STÁČENÍ A KYNUTÍ V OŠATCE



- ❖ Těsto vložíme do mísy a necháme kynout v teple.

- ❖ Po vykynutí, což bývá kolem 2 hodin, vyklopíme těsto na pomoučenou pracovní desku, prohněteme a stočíme do bochníku či do oválné šišky. Bochník či šišku vložíme do předem pomoučené ošatky (kulatá o průměru cca 19 cm nebo oválná 26x13 cm), přikryjeme utěrkou a necháme kynout v teple. Potřebná doba kynutí v ošatce je také závislá na okolní teplotě, ale většinu to bývá kolem 1 hod.

- ❖ Než dokyne chleba v ošatce, je

potřeba vyhřát troubu a rozehrát plech, pečící kámen nebo litinový plát a také nádobu na nalití horké vody k zapaření.

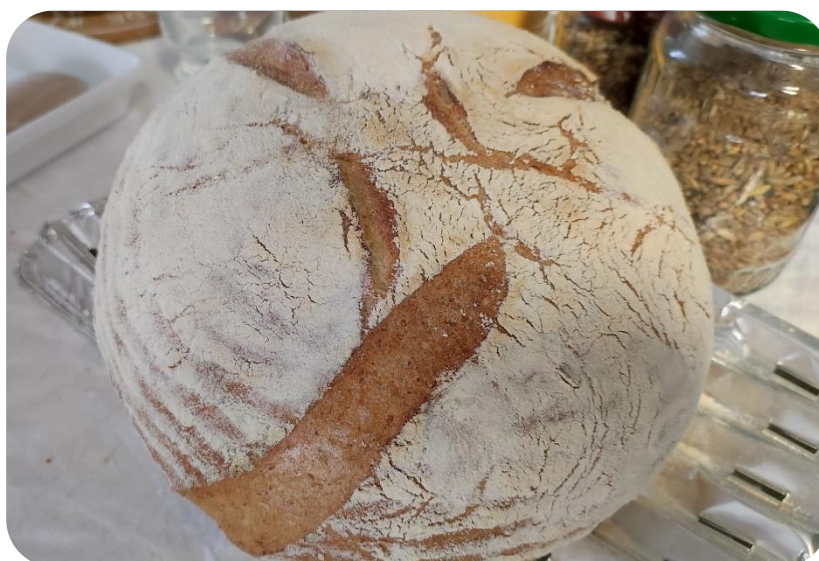
### 4. SÁZENÍ A PEČENÍ

- ❖ Jakmile chleba vykyne, otočíme ho z ošatky na sázečí prkénko a můžeme ho ozdobit zářezy.

- ❖ Než budeme chleba sázet do trouby, připravíme si hrnek vroucí vody, prudkým pohybem vsadíme chléb do roztopené trouby a ihned zapaříme nalitím horké vody na dno trouby nebo do rozehráté nádoby na dně. Za necelou minutu otevřeme dvířka trouby a necháme uniknout páru. Dvířka opět zavřeme a chleba necháme péci cca 20 min. prudce, pak stáhneme teplotu na 200-220°C a chleba dopékáme. Pečeme podle velikosti bochníku většinou dalších 25 min., celkem tedy 45 min. Během pečení bochník kontrolujeme, případně ho otáčíme podle intenzity zabarvení, a při známce připalování ho můžeme přikrýt alobalem.

### 5. CHLADNUTÍ

- ❖ Chléb ihned po upečení postříkáme vodou pomocí rozprašovače, položíme na mřížku a necháme vychladnout.



## TIP

*Pokud chceme péci dva bochníky a vejde se nám do trouby pouze jeden, zaděláme těsto na dva bochníky. ½ těsta necháme kynout v míse v teple a druhou ½ dáme kynout do chladu. Jakmile stáčíme první těsto do bochníku a vkládáme do ošatky, druhé těsto z chladu vyndáme a necháme kynout v teple. Následně již pokračujeme v běžné praxi a bochník z druhého těsta máme připravený k sázení přesně v okamžiku, kdy první bochník vyndáváme upečený z trouby. Můžeme také nechat kynout celé těsto v teple, poté ho rozdělíme na dvě části, stočit do ošatek a těsto nechat kynout v teple, zatímco druhé v chladu. Ošatku s těstem z chladu vyndáme v okamžiku, kdy sázíme do trouby první chléb.*

## 4 nejdůležitější zásady pro dobrý chléb

- ❖ mít dobrý kvas (pořídit od pekaře, od známého, který pravidelně peče, [kvásková mapa](#))
- ❖ nepřekynout těsto
- ❖ zapařit troubu
- ❖ vyndat nádobu s přebytečnou vodou z trouby po zapaření



*Ukázky chlebů účastníků po absolvování kurzu.*

*Velké díky lektorce Kláře Hadašové za odborné rady a inspiraci v rámci celého workshopu.*



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova  
Evropa investuje do venkovských oblastí  
Program rozvoje venkova



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA