

KOUZLO KVÁSKU

Lahodné
makrobiotické,
vegetariánské
a veganské
recepty pro
každý den

ING. DAGMAR LUŽNÁ

© Ing. Dagmar Lužná, 2019

Fotografie: Grafické studio Grafikam ve spolupráci s Kopr Photography,
shutterstock.com (str. 5, 8, 13, 17)

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-205-2

Obsah

Předmluva	7
Proč kvásek?	9
Co je na kvasnicích tak špatného?	11
Žitný kvásek	14
Slané pečivo	18
Pečený nebo pařený chléb	20
Chléb pro pracovní den, tzv. noční chléb	23
Bageta à la francouzská	24
Pletánky	27
Barevné bulky na burgery	28
Fokača (focaccia)	30
Nány	33
Semínkové kostky	34
Knäckebröt	36
Čapátí I	40
Čapátí II	41
Plněné slané pečivo	42
Kváskový zelný rohlík	45
Tofu závin s mořskou řasou arame	46
Plněné zeleninové placky	49
Kvásková kolečka plněná kysaným zelím a uzeným tempehem	51
Kiš – sláný koláč	54
Sladké pečivo	56
Kváskové „pomysly“ z ovesných vloček	59
Vafle	62
Muffiny	65
Calutky neboli Honzovy buchty	68
Makovec	70
Kynutý koláč s třešněmi, tzv. lívan	74
Mřížkový koláč	78
Perník	80
Ovocný chlebíček	84
Skořicový závin	88
Velikonoční beránek nebo zajíc	90

Vánočka	93
Hanácké koláče	94
Dýňový dort (bábovka)	100
Polévky	102
Kyselica	104
Kyselo	106
Zimní čočková	107
Teplá jídla	108
Lívance	111
Buchtičky s krémem	114
Sladké kynuté knedlíky	118
Dýňové placky	120
Pizza	124
Obilné kváskové smaženky	126
Smažená tofu kolečka	130
Zeleninová strašidla	131
Ostatní	132
Melounová limonáda	134
Přílohové knedlíky	136
Základ na pomazánku	139
Poděkování	141
O autorce	142

Předmluva

Domácí pečení chleba – pro spoustu lidí v dnešní době zpočátku něco naprosto nepředstavitelného. Avšak v momentě, kdy si upečete svůj první chléb s použitím vlastnoručně vedeného tradičního kvásku, tak jste zvítězili. Jakmile zjistíte, jak na to, a získáte zkušenosti, tak už vás nic nezastaví. Už nebudete chtít nic jiného a průmyslově vyráběné výrobky vám přestanou chutnat. Taková je alespoň moje vlastní zkušenost. Bílý klasický rohlík mi dnes už nic neříká. A bílý kynutý přílohový knedlík prostě nejsem schopná vůbec pozřít. Ale nebylo to tak vždy. K nynějšímu stavu vedla dlouhá cesta, téměř 30 let vaření a pečení z přirozených surovin podle ročního období a podle toho, co se nám urodilo na zahradě.

V této knížce předkládám své zkušenosti s kváskem, které jsem získala nejen doma ve své kuchyni, ale především na kurzech a akcích, kde jsem vařila a pekla. Při mých začátcích práce s kváskem mi opravdu nikdo z mých učitelů nic neukázal. Všichni jen teoreticky popisovali práci s kváskem, takže bylo na mně samotné, jak se k tomu postavit. Tehdy, před 25 lety, jsem tajně z domu vynášela mé „nepodarky“ a zahrabávala je do kompostu. Nechtěly je totiž ani naše slepice. Dnes už ale každý, kdo odjíždí z mých kurzů a akcí, dostane vždy na cestu kváskovou buchtu. Zkušenosti mám bohaté a ráda se o ně s vámi v této kuchařce podělím.

Věřím, že tento soubor receptů přinese obohacení všem lidem, kterým není jedno, co jí, hlavně však do všech kuchyní, kde se vaří a peče pro děti.

Co je na kvasnicích tak špatného?

Na samotných kvasnicích celkem nic. Nicméně překotný růst kvasinek při výrobě může následně způsobovat bujení i v těle, tedy také překotný růst rakovinných buněk. Pokud při přípravě v domácích podmínkách často používáme kvasnice, mléko, cukr a bílou mouku, bylo by vhodné zamyslet se nad nahrazením těchto ingrediencí jinými, zdravějšími.

Pečivo z průmyslových pekáren vzniká především urychleným, nepřírozeným průmyslovým procesem, zpravidla ještě se značným množstvím přidaných chemických látek a aditiv.

Aromatické látky v chlebu a pečivu vznikají dvojím způsobem. Činností kvasinek v chlebovém těstě při kynutí vzniká aroma střídy. Při pečení potom vzniká aroma chlebové kůrky. Na to je potřeba určitý čas. Tradiční výroba chleba z přírodních kvasů je náročná nejen časově, ale především finančně. Pekárny nemají ani pracovníky, ani prostory, ani technické vybavení, které je zapotřebí pro kynutí chleba a správné zrání chlebových kvasů. Proto se pečce z hotových směsí, které „někdo někde“ namíchá a které vedle mouky obsahují i přídavné látky.

Přídavné látky do průmyslově vyráběného pečiva:

přidané enzymy

látky prodlužující údržnost (trvanlivost)

látky upravující aroma

látky upravující barvu

látky upravující texturu

látky zvyšující biologickou hodnotu

látky k úpravě povrchu hotového výrobku

změkčovadla

pomocné látky – protispěkové látky, odpěňovače, balicí plyny atd.

zvýrazňovače chuti

antioxidanty

nosiče všech těchto chemických látek

Žitný kvásek

Žitný kvásek je fermentovaná směs mouky a vody používaná pro výrobu chleba. Smícháním mouky a vody v poměru 1 : 1 a udržováním při teplotě okolo 25 až 30 °C se zahájí proces fermentace, neboli kvašení. Kvašení je umožněno tím, že na povrchu obilných zrn a ve vzduchu se přirozeně vyskytují divoké kvasinky a mléčné bakterie, které žijí v symbióze a vzájemně se podporují. Typicky navinulou chuť žitného chleba způsobuje kyselina mléčná, důležité jsou však i další organické kyseliny, které chrání kvásek i těsto před nežádoucí kontaminací hnilobnými bakteriemi při přípravě. Nejdůležitějším aspektem při přípravě je kvalitní žitná mouka, ideálně doma namletá na kvalitním kamenném mlýnku.

V kvásku se také přirozeně vyskytují alkoholy, kypřicí plyny a těkavé látky, které jsou nositeli chlebového aroma. Kvasinky v kvasu vyvolávají etanolové kvašení, jehož hlavním produktem je oxid uhličitý (CO₂), který v těstě zajišťuje přirozené nakypření.

Pokud máme obavy, aby se nám nastartování a vedení kvásku skutečně napoprvé podařilo, můžeme pro jistotu hned na začátku do mouky a vody přidat na velmi drobné kostičky nakrájenou malou cibuli.

Práce s kváskem je několikahodinový proces a nelze jej nepřirozeně urychlit. Dochází při něm ke štěpení hůře stravitelných bílkovin v obilovině, tím se výsledný produkt stává stravitelnější.

Do těsta určitě nebudeme dávat žádné chemické přísady a přídatné látky, ale právě naopak, použijeme přísady a mouku nejlépe v bio kvalitě, či mouku doma namletou.

Výsledné pečivo z celozrnné mouky, ať už chléb, či jiné, nám nejen déle vydrží, ale i krásně voní. Je lépe stravitelné, obsahuje vlákninu, minerální látky, přirozené sacharidy, bílkoviny, tuky a vitamíny.

Určitě budete potřebovat:

kameninový nebo keramický hrnek, případně větší kameninovou misku nebo středně velkou sklenici, nejlépe s patentním víčkem
dřevěnou vařečku či velkou dřevěnou lžící
lněnou utěrku

Co nikdy nepoužívejte:

plastové nádoby
kovové nádoby
kovové lžíce či jakékoliv nerezové pomůcky či předměty při zadělávání a vedení kvásku

PEČENÝ NEBO PAŘENÝ CHLÉB

větší chlebová forma

Suroviny

500 g špaldové celozrnné mouky
100 g žitné chlebové mouky
100 g semínek (např. slunečnice, dýně, len, ořechy)
1 lžička soli
5 lžic žitného kvásku
300 až 350 ml vody
slunečnicový (či kokosový) olej na vymazání formy
lněné semínko na vysypání formy

Mouky prosejeme do mísy, přidáme semínka, sůl a kvásek a postupně přiléváme vodu, až vznikne husté těsto. Pomocí vařečky vmícháváme vzduch, až se na těstě začnou dělat „puchýře“. Pod utěrkou i s dřevěnou vařečkou v těstě necháme v teple kynout asi 6 hodin, ne však déle než 12 hodin. Důležité je teplé místo na kynutí.

Formu si vymažeme olejem a vysypeme semínky a vložíme do ní těsto. Forma by měla být naplněna do tří čtvrtin, aby těsto mělo dost prostoru na kynutí. Poté necháme ještě asi 1 hodinu kynout.

Před pečením přikryjeme formu pečicím papírem nebo alobalem a pečeme na 220 °C po dobu 15 minut. Poté snížíme teplotu na 180 °C a pečeme asi 45 až 60 minut (podle typu trouby). Nakonec formu odkryjeme a pečeme ještě asi 15 minut, aby se vytvořila kůrčička. Zkoušíme špejlí, zda se těsto nelepí – chléb případně ještě dopečeme (celková doba pečení závisí na velikosti chleba a typu trouby). Chléb po upečení z formy vyklopíme a necháme ho na dřevěné desce vychladnout. Uchovááme ve lněné utěrce.

Místo pečení můžeme chléb napařit. Těsto připravíme stejným způsobem jako při pečení, jen si zvolíme formu na chléb tak, aby se vešla do napařovacího hrnce. Do hrnce nalijeme dostatek vody, pařáček a formu s těstem zakrytou potravinovou fólií nebo alobalem tak, aby voda nestékala do chleba, a zakryjeme pokličkou. Paříme 2,5 hodiny od doby, kdy se začala voda vařit. Průběžně kontrolujeme, aby se voda nevyvařila (zbytečně však hrnec neochlazujeme neustálým zvedáním pokličky). Po uplynutí doby napařování formu opatrně vyjmeme a špejlí vyzkoušíme, zda se těsto nelepí. Chléb vyklopíme na mřížku a necháme vychladnout. Uchovááme ve lněné utěrce.

Tip: Těsto na chléb lze samozřejmě připravit i v kuchyňském robotu.

Z chleba připravuji krutony do čočkové polévky nebo krutony s česnekem do hrachové polévky. Chléb nakrájím na kostičky, v pánvičce rozeheji slunečnicový olej a vložím na něj kostky chleba. Lehce je osmažím a případně dochutím rozmačkaným česnekem. Hotové přesypu do misky a podávám k polévce.





Čapátí

KVÁSKOVÁ KOLEČKA PLNĚNÁ KYŠANÝM ZELÍM A UZENÝM TEMPEHEM

16 až 18 koleček

Suroviny

1 hrnek špaldové bílé hladké mouky
1 hrnek pohankové mouky
1 hrnek pšeničné celozrnné mouky
1 hrnek žitného kvásku
½ hrnku slunečnicového oleje
1 lžička kurkumy
1 lžička drceného kmínu
1 lžička soli
1 lžička prolisovaného česneku
1 lžička majoránky
1 lžička římského kmínu
5 lžic vlažné vody + další podle potřeby
1 hrnek najemno nasekaného kysaného zelí
1 hrnek najemno nakrájeného uzeného tempehu
slunečnicový olej na potřeni
sezamové semínko na posypání
špaldová bílá mouka na podsypání

Všechny suroviny kromě kysaného zelí a tempehu smícháme dohromady a přidáme několik lžic vlažné vody. Vypracujeme hustší těsto, přikryjeme potravinovou fólií a necháme kynout asi 4 až 5 hodin.

Na pomoučeném vále těsto rozválíme na asi půl centimetru vysoký plát a vykrájíme sudý počet koleček (či jiných tvarů).

Na polovinu koleček naklademe malou lžičkou kysané zelí s několika kostičkami uzeného tempehu. Přiklopíme zbývajícími kolečky a kraje pevně stlačíme.

Potřeme slunečnicovým olejem, posypeme sezamovým semínkem a klademe na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme ve vyhřáté troubě na 200 °C asi 10 minut, pak snížíme teplotu na 180 °C a pečeme ještě asi 15 minut, záleží na velikosti tvarů. Upečené postříkáme vlažnou vodou.

Něco navíc: Připravte si velmi rychlou svačinu či večeři. Jako salát ke kolečkům smíchejte kysané zelí s tofunézou a strouhaným jablčkem.

Nebo kolečka jen tak namáčejte do dipu připraveného z hořčice, zázvorové šťávy, mirinu a trošky sójové omáčky a přikusujte jemně nakrájené plátky ředkve daikon.





SLADKÉ KYNUTÉ KNEDLÍKY

14 až 15 knedlíků

Suroviny


150 g špaldové celozrnné hrubé mouky + další podle potřeby
150 g špaldové bílé mouky
5 lžic kvásku
5 lžic rýžových burizonů
špetka soli
100 ml teplé vody
5 lžic pšeničného sirupu
rýžový olej na potřeni
špaldová bílá mouka na podsypání
ovoce na náplň do knedlíků, např. jahody, švestky, borůvky, meruňky

Poleva

5 lžic rýžového oleje
5 lžic rýžového (případně javorového) sirupu
špetka soli
1 lžice kuzu
100 ml vody

Posyp

5 lžic jemně mletých vlašských ořechů
1 lžice mleté skořice
5 lžic osmahnuté kukuřičné strouhanky



Melounová limonáda
Přílohové knedlíky
Základ na pomazánku



O AUTORCE



Ing. Dagmar Lužná

Narodila se v roce 1960 ve znamení Střelce. O makrobiotiku se aktivně zajímá od roku 1990. Absolvovala kurzy u Ing. Jarmily Průchové a později u Milana Dvořáka, získala certifikát „Poradce pro tvůrčí makrobiotický životní styl“. V letech 2000 až 2008 provozovala v Olomouci prodejnu zdravé výživy Ječmínek.

V roce 2010 získala v magisterském studijním programu na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně titul inženýrka ekonomie v gastronomii. Je autorkou knihy *Vaříme pro děti podle makrobiotických zásad a nejen pro ně* a spoluautorkou knih *Makrobiotický léčebný talíř I. a II.* a *Makrobiotické dobroty babiček Dáši a Světlany*. V současné době provozuje v Olomouci Studio Luna.

NEVÁHEJTE A PŘIPRAVTE SI KVALITNÍ, PŘIROZENÉ, ZDRAVÉ A VITÁLNÍ PEČIVO DOMA

Domácí pečení chleba – pro spoustu lidí v dnešní době zpočátku něco naprosto nepředstavitelného. Avšak v momentě, kdy si upečete svůj první chleba s použitím vlastnoručně vedeného tradičního kvásku, tak jste zvítězili.

Dagmar Lužná v této kuchařce předkládá své zkušenosti s kváskem, které získala nejen doma ve své kuchyni, ale především na kurzech a akcích, na kterých vařila, pekla a experimentovala. Nejenže vás naučí, jak kvásek založit a jak se o něj dále starat, a to velmi jednoduchým způsobem, který zvládne opravdu každý, ale na téměř 50 receptech vám i ukáže, kde všude se dá kvásek využít.

Recepty v knize Kouzlo kvásku vás přesvědčí, že používat kvásek je naprosto přirozená věc. Pečení houbiček, koláčů či pizzy, se vám po prostudování této knížky stane běžnou praxí. Porozumíte procesům, při kterých vznikají takové dobroty jako nány, vafle či makovec a po upečení svého prvního chleba už nebudete chtít jinak. Kvásek se zkrátka stane novým a plnohodnotným členem vaší rodiny.



9 788075 542052

Doporučená cena 279 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY