

Pšenično-žitný chléb z kvasu

Chléb z kvasu je z mého pohledu úžasný zázrak a doma ho milujeme!

Na internetu najdete spoustu rad, receptů a převážně se aktuální suroviny točí kolem „zdravějších variant mouk“. Například v lidech panuje pocit, že špaldová mouka je zdravější než pšeničná, ale víte, že špalda je druh pšenice? Ano, samotná špaldová mouka obsahuje o trochu více vlákniny a minerálních látek ale to by člověk musel zkonzumovat obrovské množství pečiva, aby se to nějak projevilo.

Každopádně zkoušejte typy mouky, ale až si proces výroby alespoň osaháte. Protože každá mouka se chová jinak a je třeba zapracovat na jednom postupu do ideálu, než sáhnu po jiných. Vždy záleží na vstupních surovinách a kondici kvásku. Proto vybírejte kvalitní druhy mouky, nejlépe z mlýna nebo v BIO kvalitě.

Po technologické stránce je důležité myslet na druh a typ použitých mouk, na začátek určitě doporučuji vyzkoušet klasickou variantu s moukou žitnou a pšeničnou a dávat menší poměr žitné mouky. Mouky doporučuji vysokovymleté, což jsou celozrnné mouky s označením minimálně T1000 (zatím se mi z běžně dostupných mouk nejvíce osvědčily z dm_cesko, Albertu pod značkou Nature's Promise nebo značky Probio), doporučuji se poohlédnout po okolí, zda nemáte poblíž mlýn, protože to je jasná výhra!

A teď k samotnému receptu, víte, já vlastně nerada komukoliv radím konkrétní množství surovin, raději si to vždy dělám podle sebe a zkušeností. Ale nějaký průsečík množství jsem nakonec našla, tak pojďme na to.

ZÁKLADNÍ PŠENIČNO – ŽITNÝ KVASOVÝ CHLÉB

- 160 g žitného nebo pšeničného rozkvasu
- 580 g hladké mouky (min.T1000)
- 160 g celozrnné žitné mouky
- 560 g vody o pokojové teplotě
- 18 g soli
- dle chuti koření (kmín, anýz, aj.)

Žitný rozkvas zadělávám před spaním (10 g žitného kvásku, 80 g žitné mouky a 80 g vody) a nechávám do rána pracovat nejlépe ve skleničce, kde si zaznačím gumičkou nebo ryskou hladinu. Ráno by měla být hladina dvojnásobná, pokud ano, tak zaděláme rovnou na chleba dle receptu výše. Pokud chcete být jó echt kujón tak zadělejte na základ chleba dopředu aby probíhala takzvaná autolýza. Poté chleba překládáme a necháme kynout, mě kynutí trvá při 21 °C i 6 hodin. Poté finálně vytvaruji a dám do ošatky na 12–16 hodin do lednice. Chléb další den vytáhnu z lednice, naříznu a pečů na vyhřátém plechu při 250 °C 10 minut při vlhkém prostředí, poté teplotu stáhnou na 200-220 °C a dopékám asi 45 minut.

Pokud se vám nepovedl, tak nezdoufejte! Je to alchymie a člověk to postupně vychytává a zkouší jiné suroviny a postupy.