

# Domáci kváskový ražný handmade BIO chlieb

2024

## 1 Úvod

Táto príručka je výsledok zbierky všetkých diskusií, správ, mailov a iných materiálov, ktoré som za rok pečenia chleba zhromaždil. Vo výsledku je to ale len jeden z mnohých spôsobov, ako upiecť fenomenálny chlieb. Ak existuje k niektorému kroku alternatíva, budem sa snažiť na ňu upozorniť, prípadne spomenúť či s ňou mám osobnú skúsenosť.

### 1.1 Čo potrebujeme a čo iba trochu

V tejto kapitole sa chcem venovať absolútne každej ingrediencii a predmetu, ktorý používam. Málo z nich je naozaj nevyhnutných, ale možno niekto ocení malý komentár alebo odporúčanie.

#### 1.1.1 Voda

A áno, voda je jednou z tých menej dôležitých pre komentár. Každopádne, tvrdosť vody asi nejak ovplyvňuje kysnutie, ale mám skúsenosti s extra tvrdou vodou a všetko vyzerá ok, takže to by som neriešil.

#### 1.1.2 Múka

Múka, naopak, je asi ingrediencia, ktorá hrá najväčšiu rolu. Ako bude spomenuté neskor, veľmi dôležitým sa javí obsah bielkovín v múke. Čím vyšší obsah bielkovín, tým lepšie. V skratke, 11 málo, 13+ výborné. Samozrejme, chlieb sa dá piecť z každej, ale pre začiatočníka sú vyššie percentá užitočné. Ešte jedna poznámka, celozrnná múka zle kysne, s tou by som vôbec nezačínal. Vo všeobecnosti, iná ako hladká pšeničná je len pre niekoho, kto naozaj vie, čo robí.

#### 1.1.3 Kvások

Používam ražný celozrnný, múka z mlynu Trenčan, tyrkysový obal. Určite ale nie je jediný, ktorý bude dobre fungovať. Pre mňa osobne ale malé množstvo ražnej múky zlepšuje chuť, čo je pochopiteľne subjektívne, a v malom množstve negatívne neovplyvňuje kvasenie.

#### **1.1.4 Sol'**

Sol' je proste sol'. Používam najemno mletú, lepšie sa rozpúšť'a, ale je to fakt jedno.

#### **1.1.5 Trúba na pečenie**

Tu by som sa na chvíľu zastavil. Mám parnú trúbu, ale po viacerych fatálnych zlyhaniach pri použití parných programov na pečenie chleba som tento spôsob zavrhol. Problém je, že paru treba pridať v správny moment a treba jej veľa. A napriek tomu, že paru využíva trúba dobre, nevie ju použiť presne tak, ako by som potreboval. Takže trúba kľudne bez pary. Moja peče max na 230 stupňov, ale isto sa dá piecť aj na viac. Tie teploty ale potom treba vyladiť.

#### **1.1.6 Papier na pečenie**

Asi každý papier na pečenie, ktorý som videl, bol "do 200 stupňov". A tiež taký používam. Vydrží max. 3 pečenia, potom sa rozpadne. Pre občasné použitie je to asi ok, ale rád by som našiel nejaké dlhodobejšie riešenie. Inak sa dá použiť akýkoľvek. Pokiaľ ale skúšate nejakú variantu, kde sa nepodlieva chlieb vodou priamo v zapekacej nádobe, asi by to šlo aj bez neho.

#### **1.1.7 Zapekaciu misu**

Moje odporúčanie je jednoduché. Poriadna ťažká liatinová nádoba. Dobre drží teplo a chlieb dobre prepeče. Druhá možnosť je nádoba z jánskeho skla. Tiež funguje, ale treba byť veľmi opatrný, podlievanie chleba môže nádobu prasknúť. Variantu bez nádoby som neskúšal ale určite je možná. Ale v takom prípade pečenie, teploty a čas sú iné.

#### **1.1.8 Včelobal**

Samozrejme, na zakrytie kysnúceho cesta sa dá použiť čokoľvek, ale mokrá utierka podľa mňa až tak dobre nefunguje a potravinová fólia sa mi horšie naťahovala na misu. Na občasné použitie je to jedno, no pri častom pečení mi tkanina vo včelom vosku prišla ako praktickejšia na použitie a bolo výrazne jednoduchšie. Aby som misu dobre zabalil do fólie som jej musel použiť veľa a potom mi už prišlo, že toho odpadu je výrazne viac, ako by bolo treba. Včelobal mi vydržal cca rok aj niečo, kým ho treba vymeniť alebo opraviť. Či je to lacnejšie si asi treba zrátať.

#### **1.1.9 Kuchynslý robot**

Za mňa jeden z esenciálnych nástrojov, pretože za 10 minút je cesto riadne vymiešané a pripravené na niekoľkohodinové kysnutie. Samozrejme, že sa to dá aj bez hoto, ale treba mať istú skúsenosť s miesením kysnutého cesta. Nejde totižto len o to, aby bolo homogénne. Preto sa ručne miešané cestá rôzne prekladajú v pravidelných intervaloch, aby sa lepok aktivoval a dobre držal cesto pokope. Je to výrazne časovo náročnejšie, lebo si cesto vyžaduje častejšiu asistenciu počas prvotného kysnutia. Ja som to skúšal raz, bola to absolútna katastrofa, proste to neviem. Dostal som sa do fázy že buď mám k dispozícii riadny stroj na miesenie kysnutého cesta, alebo nepečiem. Ale ak niekto vie ako, môže to byť rovnako dobrá cesta.

### 1.1.10 Doska na miesenie cesta

Používam silikónovú podložku, je spratná a nemusím potom toľko čistiť linku. Ale kedysi som pripravoval cesto priamo na linke. Po čase to upratovanie začalo byť otravné, takže doska je naozaj len na úsporu času.

### 1.1.11 Sitko

Čajové sitko je dobrý spôsob ako múku dobre rozdistribuovať tam, kam treba. Dá sa to aj rukami, ale miniem pri tom vždy výrazne viac múky a tá zostane buď ako odpad, alebo skončí v ceste a znižuje hydratáciu.

## 2 Starostlivosť o kvások

Najprv pár slov k tomu, ako s kváskom pracovať a udržiavať ho pri živote. V zásade sa dokrmuje múkou a vodou v pomere 1:1. Ja používam ražnú múku, ale bežne sa používa aj pšeničná. Okrem malého rozdielu v chuti treba počítať s tým, že ražná múka trochu horšie kysne. Ale pokiaľ sa používa len na kvások, je to príliš malé množstvo aby na tom záležalo. Okrem toho ražná múka viac nasiakne vodou, preto dávam na 10g ražnej múky cca 11-12ml vody. Pri pšeničnom je to 1:1.

Obecne platí, že toľko kvásku sa odoberie, toľko sa pridá. Takže v mojom prípade odoberiem do chleba 125g<sup>1</sup> a pridám 60g múky a 65ml vody. Nechám ho v izbovej teplote pár hodín s pootvoreným vrchnákom, aby sa rozbehol a potom ho odkladám uzavretý do chladničky.

Vydržať by mal aj týždeň, ale asi som to nikdy neskúšal.

## 3 Príprava

### 3.0.1 Výber múky

Výber múky má najväčší vplyv na to, ako bude vyzerat' celý proces kysnutia, pečenia a vo výsledku aj samotný chlieb. Samozrejme, ideálna je chlebová múka, prekvapivo. Ale dôležité je všimnúť si obsah bielkovín v múke. Bežne sa v obchode predáva múka s obsahom bielkovín okolo 11-12%. Najvyšší obsah má pšeničná múka na kváskovanie z mlyna Trenčan, 13,62%. Aj tak malý rozdiel v množstve má veľký vplyv na pevnosť cesta. Chlieb sa dá piecť z každej múky, ale menej bielkovín znamená nižšiu hydratáciu cesta. Kombinácia trenčianskej múky a 80% hydratácie je overená na viac ako stovke úspešne upečených chlebov.<sup>2</sup> Bolo by fajn mať tabuľku aká maximálna hydratácia je vhodná na aký obsah bielkovín, ja ňou žiaľ nedisponujem.

Treba si uvedomiť, že rôzne zahraničné recepty veľmi pravdepodobne počítajú s inou múkou ako máme na slovensku. Napríklad chlebová múka v recepte z ameriky pravdepodobne bude mať okolo 15% bielkovín, pretože ju vyrábajú z inej pšenice.<sup>3</sup> Preto pozor pri pečení podľa iných receptov.

<sup>1</sup>Neskôr v recepte budem písať 120g kvásku, pretože sa jedná o kvások miešaný v pomere 1:1. Ja pridávam trochu vody navyše, preto aj výslednej hmotnosti je o trochu viac.

<sup>2</sup>70% by ale s ostatnými múkami malo byť v pohode.

<sup>3</sup>Hard red spring wheat

V kvásku je 60g ražnej múky a do cesta ide 600g pšeničnej. Jedná sa teda o 9% ražný chlieb.

### 3.0.2 Pšeničná múka

Pšeničná múka veľmi dobre kysne a má veľa bielkovín, výsledné cesto je pevné a dáva najväčšie predpoklady aby chlieb dobre vyzeral. Chýba jej ale výraznejšia chuť.

### 3.0.3 Ražná múka

Vraj je o niečo zdravšia, ale kto vie. Každopádne je lepšia na prikrmovanie kvásku a dodáva chlebu trochu inú chuť. Či je to lepšie je subjektívne. Je možné nahradiť časť pšeničnej múky ražnou, ale znižuje sa schopnosť cesta dobre vykysnúť a tiež klesá percentuálny obsah bielkovín. Viac ako 25% už podľa mňa je moc.

## 3.1 Hydratácia cesta

Hydratácia cesta sa označuje v percentách a vyjadruje množstvo vody v pomere k múke. Pre účely tohto receptu budem používať 70% hydratáciu, pretože je to fajn stredná cesta. Príliš nízka hydratácia má za následok trochu suchší chlieb a nevydrží tak dlho čerstvý. Zato s cestom sa výborne pracuje a nelepí sa. Je možné začať s nižšou hydratáciou, ale pod 65% by som už asi nešiel. Na druhej strane 80% vody z cesta spraví pri spracovávaní nočnú moru, cesto sa lepí stále a všade, ale výsledok stojí za to. Chlieb je mimoriadne nadýchaný a dlho vydrží čerstvý. Pri správnom skladovaní sa dá zjesť aj na 6. deň. Opakujem, chce to veľa trpezlivosti a dostať to trochu do rúk, lebo cesto miestami skoro tečie. Pomáha cesto schlaadiť, ale tým sa spomaľuje kysnutie, takže je to koniec koncov vždy na rozhodnutí pečúceho.

## 4 Postup

### Ingrediencie

- 600g hladkej múky (prípadne podľa vlastnej preferencie)
- 420ml studenej vody
- 120g kvásku
- 12-18g soli

Pre ľubovoľnú veľkosť chleba platí, že do cesta ide 100% múky, 70% vody, 20% kvásku a 2-3% soli.

Všetky ingrediencie zmiešať. Ideálne použiť kuchynský robot na max výkon 8-10 min. Dá sa to aj ručne a prekladať, ale s tým skúsenosť nemám. Vymiešané cesto treba zakryť mokrou utierkou, igelitom, včelobalom, čímkoľvek, aby neoschlo. Nevie, ako dobre tesní mokrá utierka, ale igelit a včelobal sú úplne dostatočné. Pokiaľ niekto uvažuje o pravidelnom pečení chleba, včelobal je fajn investícia.

Cesto treba nechať vykysnúť cca 5-8 hodín. Veľmi záleží od teploty v miestnosti a možno aj iných okolností. Každopádne, cesto by malo zdvojnásobiť svoj objem.<sup>4</sup>

Potom ho vyberiem na dosku, poriadne všetko pomúčim, lebo 70% hydratované cesto už môže byť lepkavé. Zrolujem ho, potom znovu z druhej strany a snažím sa vyrobiť "bochník".

Do ošátky dám utierku a tú tiež smelo pomúčim. Prilepené cesto o utierku je katastrofa odlepiť. Potom do ošátky dám cesto a nechám ďalej kysnúť. 2h na linke by mali stačiť, ale radšej ho dávam do igelitovej tašky a do chladničky.<sup>5</sup> Aspoň 4h, prípadne cez noc, ak idem piecť na druhý deň ráno. Ale tu už naozaj nesledujem hodiny a klúadne aj po 2 hodinách to môže byť v pohode.

Nasleduje pečenie. Doteraz som piekol vždy len v liatinovej zapekacej mise. Trúbu som aj s misou a pokrievkou vyhrial na maximum (v našom prípade 230) aspoň na pol hodinu. Keď už bola misa rozohriata, vyklopil som na pečiaci papier cesto z ošátky a celé to dal to misy. Papier s cestom som podliat 0,5dl studenej vody a rýchlo zakryl.<sup>6</sup>

Pečiem 30min. Potom odokryjem vrchnák z misy a dopekám 15min alebo dokým nemá požadovanú kôrku.

## 5 Záver

Zlé jazyky vravia, že chlieb sa po vytiahnutí z trúby nesmie rozkrajsť minimálne hodinu, ideálne aj viac. Vraj splasne, alebo bude človeku zle, iní vravia, že budete mať rok nešťastie. Realita je ale taká, že pre skutočne transcendentálny zážitok je treba chlieb rozkrojiť ideálne do 5 minút a ochutnať ho s maslom, prípadne šunkou.

### Tipy na Pečenie

- Ked mi napadne....

<sup>4</sup>Je dobrý zvyk si do malého pohára odobrať a poznačiť si, koľko je tam cesta, pretože v miske sa to ťažko odhaduje. Keď je v malom pohári 2x viac, znamená to, že aj zvyšok cesta je už hotový. Ale mne sa to nechce, tak to nerobím.

<sup>5</sup>Keď to nedávam do chladničky, tak sa mi často prilepí na utierku. Tak radšej dávam do chladničky. Ale nie je to nutné.

<sup>6</sup>Pozor pri mise z jánskeho skla. Ak sa rozhorúči a naleje do toho studená voda, praskne. Liatinová je preto lepšia. A lepšie drží teplo.