

Recept na domácí kváskový chléb

Můj osvědčený **základní recept na pšenično-žitný chleba**, včetně detailního postupu a pár tipů navíc. Za čtvrt hodinky práce **skvělý chleba, který vydrží týden**. (Tedy když ho hned druhý den nesníte ;-))

Množství těsta je uzpůsobené tak, aby ho uhnětl běžný kuchyňský robot. Výsledný bochník má okolo 1200g.

Ingredience

V následujících krocích budou postupně potřeba tyto ingredience:

- **kvásek** - množství cca 3 polévkové lžíce
- celkem 750 g mouky (žitná jemně mletá a bílá hladká, přibližně půl na půl)
- 525 ml vody
- 20 g soli = 1 vrchovatá (polévková) lžíce
- 5 g kmínu = 3 (čajové) lžičky

Žitná mouka může být "celozrnná", ale "jemně mletá" - tedy hladké struktury. A napoprvé doporučuji opravdu použít žitnou jemně mletou a bílou hladkou mouku, než se pustíte do celozrnných experimentů. Je to jistota ;-)

Krok 1: Kvásek

Nejprve si **namnožím kvásek**: vyndám ho z lednice a přidám hrníček vody a přibližně 1 až 1 1/3 hrníčku **žitné mouky**. Promíchám. Kvásek by měl být hustý asi jako těsto na lívance (hodně husté těsto na palačinky).

Pozn. "Hrníček" má 250 ml. Představte si běžný hrníček, naplněný normálně, jako byste do něj nalili čaj, tedy ne až po okraj. Hrníček žitné mouky má cca 120 g, hrníček hladké mouky cca 130 g.

Kvásek nechám několik hodin v pokojové teplotě (okolo 20 °C) rozeběhnout. V neaktivnějším (ideálním) stavu je asi za 5 hodin, ale lze ho nechat třeba přes noc.

Potom následuje důležitá věc: Trochu kvásku (asi 3 lžíce) odeberu a schovám na příště (v ledničce, zavřený ve skleničce).

Krok 2: Těsto

K namnoženému kvásku pak přidám zbývající část ingrediencí:

- 275 ml vody (případně jiné tekutiny: **podmáslí apod.**)
- 630 g prosáté mouky (tedy asi 2 hrnky žitné a 3 hrnky hladké)
- sůl - vrchovatou (polévkovou) lžící
- kmín - 3 (čajové) lžičky
- lze přidat i další koření (fenykl) nebo semínka (slunečnicová, dýňová)

Suroviny ke kvásku přidávám v pořadí, jak jsou tu uvedeny - nejprve tekuté, potom sypké. Mouku je dobré prosít (třeba přes cedník), aby se provzdušnila.

Pak **vypracuju těsto, hnětu ho 5-10 minut**. Těsto by nemělo být **ani příliš tuhé, ale ani příliš lepivé**. Ideální konzistenci při hnětení v robotu poznáte podle toho, že se těsto začíná odlepovat od stěn mísy a naznačovat

formování koule uprostřed. Pokud se příliš lepí, přidám lžici (nebo několik lžic) mouky. (Zdaleka ale není cílem, aby nelepilo vůbec a utvořilo kouli na hnětacím háku - to už by bylo tuhé moc.)

Uhnětené těsto nechám "zrát" v míse přikryté utěrkou a překryté igelitákem (aby neosychalo), než přibližně zdvojnásobí objem. (V pokojové teplotě to trvá **asi 5 hodin**, lze ho nechat i přes noc; v ledničce může zrát i 3 dny). Když není teplo, nebo chci proces trochu urychlit, jako "pokojovou teplotu" použiju vlahou troubu.

Krok 3: Tvarování a kynutí chleba

Pak těsto vyklopím z mísy na pomoučené prkýnko, ručně ho prohnětu a vytvaruju chleba. Vytvarovaný bochník ze všech stran pomoučím a dám **kynout do ošatky vyložené utěrkou** (tou ho zároveň nahoře zakryju). Ošatku s chlebem buď strčím do (vypnuté) trouby nebo ji překryju igelitákem. Pokud nemáte ošatku, můžete použít velký cedník nebo mísu.

Chléb je potřeba nechat dostatečně nakynout, ale zas nesmí překynout! Zkrátka vycíhat ideální stav ;-) V pokojové teplotě kyne asi **1 a půl až 2 hodiny**, když je chladněji, tak 5 hodin, v ledničce nakyne přes noc. (Dobře nakynutý bochník poznáte tak, že do něj prstem jemně uděláte d'olík a těsto se pomalu vrací.)

Pečení

Když je chleba téměř vykynutý, s předstihem **pustím naplno troubu** (250 °C) a na dno trouby dám starou pánev (do které později naliju vodu kvůli páře).

Když je trouba vyhřátá, pomoučím plech a připravím si žiletku (nebo ostrý nůž) a hrníček s vodou.

Chleba jemně překloupím (vzhůru nohama) z ošatky na pomoučený plech a nahoře ho několikrát naříznu. Potom ho strčím do trouby a zároveň do pánve na dně naliju trochu vody (hned se změní v páru) a troubu zavřu.

Naříznutí chleba je důležitý krok, který zabrání jeho nechtěnému popraskání. Zároveň se tím dá krásně ozdobit, spoustu inspirace najdete třeba na instagramu pod hashtagem [#breadscoring](#).

Chleba nejdřív **pečte asi 9 minut naplno** a potom otevřete troubu, vyndejte pánev s vodou (zároveň se odvětrá pára) a **snižte teplotu na 180-190 °C** a pečte ještě **30-50 minut** podle toho, jak peče vaše trouba. Napoprvé zkuste péct na **180 °C 30 minut** a dobu pečení případně prodloužit, dokud vám kůrka nebude připadat dostatečně tmavá. Já ho pečtu na **190 °C** ještě **50 minut**.

Chladnutí

Po upečení by chleba měl chladnout tak, aby se nezapařil - buď na nějaké mřížce, nebo ho třeba podložit dvěma vařečkami. Po úplném vychladnutí ho **skladuju zabalený v utěrce a v igelitovém pytlíku**.

Pokud chléb dopečete večer, můžete ho bez obav nechat venku přes noc, jen mu to prospěje. :-)

Tento recept na webu: <http://m.cernaovec.cz/chleba>