



VYČARUJTE
CHUTNÉ RECEPTY
Z RÔZNYCH DRUHOV

kváskov





OBSAH

<i>Príhovor autoriek</i>	9
<i>Tipy ako piecť s knihou Kváskovanie</i>	11
<i>Kvas, kvások, kvasnice</i>	16
<i>Návod na založenie materského kvásku</i>	18
<i>5 tipov ako využiť 4-dňový kvások</i>	22
<i>Chyby kvásku a jeho ozdravenie</i>	23
<i>O múkach s odborníkom</i>	25
<i>Kváskovanie a intolerancie</i>	31
<i>Vyberáme správny kuchynský robot</i>	34
<i>Metóda 123 pečenia chleba</i>	37
<i>Ako piecť ekonomicky</i>	38
<i>Čo s kváskom počas dovolenky</i>	40
<i>Čo je to lievito madre</i>	44
<i>Návod na založenie lievito madre</i>	46
<i>Ako pretransformovať ražný kvások na lievito madre</i>	50
<i>Starostlivosť o lievito madre</i>	50
<i>Ako zmeniť recept s tradičným kváskom na recept s lievito madre</i>	53
<i>Ako zmeniť recept s lievito madre na recept s tradičným kváskom</i>	54
<i>Návod na založenie mother dough</i>	58
<i>Návod na založenie fermentovanej ovocnej vody</i>	60
<i>S humorom sa ľahšie pečie</i>	65
RECEPTY TRADIČNÝ KVÁSOK - CHLIEB	67
<i>Švagrov rascový chlieb</i>	68
<i>Fínsky chlieb</i>	72
<i>Dávidkov ražný chlieb</i>	76
<i>Marilyn</i>	80
<i>Záhorácky dlháň</i>	84
<i>Spongie Bob</i>	88
<i>Manhattan</i>	92
<i>Zemiansky chlieb</i>	96
<i>Šamorínsky chlieb</i>	100

<i>Zebra chlieb</i>	104
<i>Tekvicové Tornádo</i>	108
<i>Jin - Jang chlieb</i>	112
<i>Chlebový pletenec</i>	118
RECEPTY TRADIČNÝ KVÁSOK - PEČIVO	123
<i>Tamarkine kaiserky</i>	124
<i>Špajdl'ový chlieb</i>	128
<i>Brioché</i>	132
<i>Cviklové bulky</i>	136
<i>Anglické raňajkové muffiny</i>	140
<i>Bandúrky</i>	144
<i>Lussekatter</i>	148
<i>Prúteníky</i>	152
<i>Marekove hot - dogy</i>	156
RECEPTY TRADIČNÝ KVÁSOK - SLANÉ PEČENIE	161
<i>Zdenkov Quiché</i>	162
<i>Fougasse</i>	166
<i>Pide lodičky</i>	170
<i>Indické pikantné ružičky</i>	174
<i>Popoluškine tekvičky</i>	178
<i>Drdoly od Naty</i>	182
RECEPTY TRADIČNÝ KVÁSOK - SLADKÉ PEČENIE	187
<i>Dorotkina bábovka</i>	188
<i>Záhradníkové muffiny</i>	192
<i>Škoricové hniezda</i>	196
<i>Citronátor</i>	200
<i>Dedušov jablčník</i>	204
<i>Trenčianske šamrolky</i>	208
<i>Svokrove bélešky</i>	212
<i>Danielkina kokosová roláda</i>	216
<i>Banánový chlieb</i>	220
<i>Filipkova mrkvová torta</i>	224
<i>Maxíkove kvetinky</i>	228
<i>Peštianska doboška</i>	232

Bostonské donuty	236
Monkey bread	240
RECEPTY LIEVITO MADRE - CHLIEB	245
Papučkový chlieb	246
Raňajkový twister	250
Chalupársky dvoják	254
Katalánsky chlieb	258
Čierny Barón	262
Víkendový chlieb	266
Pizza bread	270
Leopard	274
RECEPTY LIEVITO MADRE - PEČIVO	281
Emkine plnené rožky	282
Prešporské vianočky	286
Žirafky	290
Špicáky	294
Pravé francúzske croissanty	298
RECEPTY LIEVITO MADRE - SLANÉ A SLADKÉ PEČENIE	305
Holandské ružičky	306
Pizza al taglio	310
Bretzeln	314
Rolotto	318
Pivonky	322
Zahrajkova torta	326
Panettone od Naty	330
RECEPTY MOTHER DOUGH	337
Shokupan	338
Mamma Mia	342
Pubišky	346
Pudingošé do ruky	350
RECEPTY FERMENTOVANÁ VODA	355
Perinka	356
Vzducholod'	360
Tatranské pečivo	364

Pravé francúzske croissanty

Myslela som si, že moje nezdary v pečení croissantov majú na svedomí zlé receptúry. Bolo aj obdobie, keď som na domácu prípravu tejto francúzskej delikatesy úplne zanevrela. Mala som pocit, že mi chýba talent na ich prípravu. No urobiť doma perfektné croissanty nie je len o dobrom recepte, ale je aj o trikoch a skúsenostiach, ktoré nadobudnete praxou. Za moje nezdary nemohli len receptúry, ale aj ja sama. Cesto stačilo len pochopiť, rešpektovať a byť trpezlivá. Vďaka trikovi, ktoré vám prezradím v tomto recepte, urobíte pravé croissanty ako profesionál, aj keď ste úplný začiatočník.

Suroviny

Na cesto potrebujeme:

300 g pšeničnej chlebovej múky (ešte lepšie manitoba múku)

135 g vody + 5 g na poľkanie

20 g mäkkého masla

30 g cukru

1 ČL sladu

1 ČL soli

90 g občerstveného lievito madre

Ďalej na prekladanie potrebujeme:

200 g masla

Ďalej na dokončenie potrebujeme: vajce



Pravé francúzske croissanty

Počet: 10 ks + 2 ks odrezky

Predpokladaná doba prípravy: 19 - 35 hodín

Odporúčaná doba pečenia: 20 - 25 minút



Pudingoše do ruky

Nadýchané cesto, sladká pudingová plnka a vôňa čokolády, čo nás volala vždy dovnútra, keď sme boli u babičky cez prázdniny. Pamätáte si? To sú pudingoše. Prerobili sme ich do kváskovej verzie s mother dough (materským cestom) a spravili ich tak akurát do ruky. Takto má každý svoj kúsok sladkej maškrty len pre seba.

Suroviny

Na cesto potrebujeme:

350 g pšeničnej polohrubej múky na kváskovanie

120 g mother dough (materského cesta)

150 g plnotučného mlieka

40 g rastlinného oleja

30 g trstinového cukru

1 vanilkový cukor

1 vajce

štipku soli

kôru z 1 ks bio citróna

Na plnku potrebujeme:

½ balíčka čokoládového pudingu

125 g mlieka

40 g trstinového cukru

40 g zmäknutého masla

20 g kvalitnej čokolády

Na potretie potrebujeme: roztopené maslo (pred aj po upečení)



Pudingoše do ruky

Počet: 6 ks

Predpokladaná doba prípravy: 3 – 5 hodín

Odporúčaná doba pečenia: 12 - 15 minút



Ako postupujeme



V mise zmiešame všetky múky, vodu a správne vykvasený štartér tak, aby sa suroviny len prepojili. Prekryjeme neprievzdušným materiálom a necháme 30 minút pri izbovej teplote oddychovať.

Pridáme soľ a miesime v rukách alebo v mixéri pri pomalých otáčkach. Vymiesené cesto je hladké a dobre sa odliepa od rúk i stien misy.

Cesto premiestnime do naolejovanej nádoby, prikryjeme vrchnákom alebo neprievzdušným materiálom a necháme kvasiť pri izbovej teplote 3 hodiny. Počas tejto doby cesto každých 40 minút prekladáme - mokrou rukou alebo stierkou podoberieme cesto z jednej strany, povytiahneme do výšky a preložíme na protiahlú stranu. Z každej strany tak urobíme vždy 1-krát. Vytlačíme tak z neho bublinky. Upečený chlieb bude vďaka tomu vláčnejší a nadýchanejší.

Cesto preložíme na jemne pomúčenú pracovnú dosku a vytvarujeme podľa tvaru ošatky. Spoje cesta sústredíme na jedno miesto. Vytvarované cesto prenesieme do škrobom vysypanej ošatky spojom nahor.

Ošatku s cestom prekryjeme neprievzdušným materiálom a necháme kvasiť pri izbovej teplote 2 – 3 hodiny. Cesto zdvojnásobí svoj objem.

Do stredu rúry umiestnime kameň na pečenie alebo iný povrch, na ktorom budeme piecť a na dno rúry položíme nádobu na zaparovanie. Takto pripravenú rúru zapneme na 250 °C s horným a dolným ohrevom.

Keď sú rúra a aj povrch pečenia vyhriate, až vtedy vyklopíme cesto z ošatky na papier na pečenie. Pomocou žiletky cesto ozdobne narežeme, popôfkame vodou a preniesieme do rúry. Tesne pred zatvorením dvierok rúry vylejeme do spodnej nádoby hrnček teplej vody. Pečieme 10 minút.

Následne znížime teplotu na 190 °C, vyberieme zaparovaciu nádobu s vodou a dopekáme ešte 30 minút. Správne upečený chlieb musí po zaklopaní zospodu znieť duto. Ak zvuk nie je dutý, bochník vrátime ešte na pár minút na dopečenie.

Upečený chlieb necháme vychladnúť na mriežke.

Jeden krajec tohto chleba je veľký ako pohostinnosť a srdečnosť fínskych ľudí.

Dobrá chuť!



Náš tip

Chlieb môžeme pred pečením ozdobne narezať aj na tzv. „ucháňa“.

Postup je nasledovný: mierne nedokvasené cesto na chlieb vyklopíme na papier na pečenie, ostrou žiletkou ho narežeme pozdĺž celého cesta a to hlbším rezom pod uhlom 45 °. Následne pečieme podľa receptu. Chlieb sa pri pečení pekne otvorí a vznikne efektné „ucho“.

Papučkový chlieb

Síce obľubujem hutnejšie celozrnné chleby, no niekedy sa mi zažiada i jemná chuť s papučkovou štruktúrou. Vtedy si upečiem tento chlieb. Má extra chrumkavú kôrku, jemnú striedku a preniesie ma rovno do Talianska. Tohto chleba sa neviem objesť.

Na cesto potrebujeme:

150 g lievito madre

250 g pšeničnej chlebovej múky na kváskovanie

190 g vody

1,5 ČL soli



Suroviny



Papučkový chlieb

Počet: 1 ks

Veľkosť ošatky: 750 g

Predpokladaná doba prípravy cesta: 5 - 5,5 hodiny

Odporúčaná doba pečenia: 30 minút



V prípade, že kvások nie je ešte 100%-ný a nedosahuje vyššie opísané vlastnosti, proces zopakujeme aj štvrtýkrát.

Pozor: *Do kvásku nejdeme nikdy prstom či drevenou varechou. Kvások by sme mohli kontaminovať neželanou mikrobiotou. Po zamiešaní kvásku použitú lyžicu očistíme druhou lyžicou, nikdy nie prstami.*

O MÚKACH S ODBORNÍKOM

*O múkach kolujú rôzne pravdivé i nepravdivé informácie. Preto sme na tému múky vyspovedali priamo **odborníka**. Naše otázky zodpovedal: Ing. Marián Tokár, PhD., vedecko-výskumný pracovník na Katedre technológie a kvality rastlinných produktov, Fakulta biotechnológie a potravinárstva, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre. Ďakujeme.*

Čo môžem ako koncový zákazník zistiť z obalu múky?

Ako koncový zákazník viem podľa obalu múky zistiť: typ múky, výrobcu, hmotnosť výrobku, dátum minimálnej trvanlivosti, základné podmienky skladovania, výživové údaje (energetická hodnota, obsah tuku – nasýtené mastné kyseliny, obsah sacharidov – množstvo jednoduchých cukrov z celkového obsahu sacharidov, obsah vlákniny a soli). Na niektorých obchodných múkach môže byť uvedená vhodnosť použitia pre konkrétny typ výrobku prípadne charakteristika mlynského výrobku. Čo sa týka kvalitatívnych parametrov múky, nie sú na obale uvedené, ale múky musia spĺňať základné hygienické, legislatívne a kvalitatívne požiadavky.

Akú dĺžku spotreby má múka?

V prvom rade by sme sa mali opýtať „aká múka“? Dĺžka spotreby resp. trvanlivosť múky je ovplyvnená viacerými faktormi, medzi ktoré patria:

- podmienky skladovania (teplota, vlhkosť, spôsob balenia, typ obalu)*
- pôvod suroviny (vyčistené a zdravé zrnó = kvalitná surovina = kvalitný produkt)*
- druh a typ múky (platia zásady: čím vyšší obsah tuku, tým kratšia doba skladovania a čím vyšší obsah látok s antioxidantným účinkom, tým dlhšia trvanlivosť)*

Doba minimálnej trvanlivosti pre bežné obchodné druhy a typy múk je cca 12 mesiacov, ale skôr by som sa priklonil k dobe 6 mesiacov za vhodných podmienok skladovania (najmä pre kysnuté a kvasené výrobky, pretože dlhodobým skladovaním klesá enzymatická aktivita múky). Samozrejme, že celozrnné múky, ktoré obsahujú aj klíček, kde je značné množstvo tukov, budú mať dobu minimálnej trvanlivosti kratšiu.

skupín, pričom dochádza k tvorbe –S-S (disulfidických) mostíkov (väzieb), pre ktoré je charakteristické spevnenie lepku, zvýšenie väznosti a stability v ceste.

Je vhodné použiť múku po uplynutí záruky na prípravu kváskového cesta?

Použitie múky po uplynutí doby minimálnej trvanlivosti by som neodporúčal z hygienického a zdravotného hľadiska. V prípade, ak by bola múka pár dní po uplynutí doby minimálnej trvanlivosti alebo tesne pred ňou (určite tam došlo k zhoršeniu technologickej kvality múky) a chcete ju použiť, mali by ste v prvom rade múku posúdiť zo senzorického hľadiska (vôňa, chuť, vzhľad, farba, granulácia, vlhkosť, prítomnosť škodcov), ale ani týmto neviete doma presne posúdiť mikrobiologickú kvalitu.

S narastajúcou dobou skladovania (aj za vhodných podmienok) sa v múke technologické znaky kvality zhoršujú a to nám ovplyvňuje aj jednotlivé kroky technologického postupu a kvalitu finálneho výrobku. Jeden z najdôležitejších faktorov je enzymatická aktivita. Pre kysnuté výrobky nie je žiadúca ani veľmi vysoká, ale ani veľmi nízka enzymatická aktivita. V pekárskej praxi sa pre charakteristiku enzymatickej aktivity používa parameter Číslo poklesu (Pádové číslo, Falling Number), ktorého optimálna hodnota pre pšeničné múky by sa mala pohybovať na úrovni okolo 220 - 300 sekúnd. Hodnoty vyššie ako 300 sekúnd nám charakterizujú nízku enzymatickú aktivitu (počas fermentačného procesu je prístupných pre kvasinky málo štiepných produktov napr. jednoduché cukry, ktoré potom vyprodukujú málo kvasných plynov a výsledný produkt má nízky objem), naopak veľmi nízke hodnoty okolo 100 sekúnd nám charakterizujú veľmi vysokú enzymatickú aktivitu (počas fermentácie je pre kvasinky prístupné veľké množstvo štiepných produktov, ktoré potom vyprodukujú až také množstvo kvasných plynov, že štruktúra cesta nie je schopná zadržať tieto plyny a cesto pri kvasení praskne, prepadne sa a výsledný produkt má nepravidelný tvar a nízky roztečený objem.

V prípade múky tesne po uplynutí záruky sa jedná o nízku enzymatickú aktivitu. Riešením je predĺžiť čas fermentácie, zvýšiť teplotu, pridať trochu cukru pre lepšiu prácu kvasiniek, prípadne pridať enzýmový zlepšujúci prípravok alebo trochu sladú (prírodný produkt).

Ako najlepšie skladovať múky v domácnosti?

Pri skladovaní múk by sme mali dodržiavať nasledovné podmienky:

- Teplota- by sa mala pohybovať v rozmedzí 12 až 20 °C, najlepšie okolo 15 °C.

Pri teplotách vyšších ako 20 °C hrozí nebezpečenstvo urýchlenia nežiadúcich biochemických procesov (tuchnutie, pomnoženie nežiadúcej mikroflóry a škodcov), naopak pri nízkych teplotách sa biochemické (dozrievanie) procesy spomaľujú a múka sa potom musí predhrievať.