



NÁVOD: AKO ZMENIŤ RECEPT S TRADIČNÝM KVÁSKOM NA RECEPT S LIEVITO MADRE

Máte doma len pšeničný tuhý kvas=LIEVITO MADRE a nemáte tradičný ražný kvások? Recepty, ktoré by ste chceli piecť, sú práve z ražného kvásku?

Tu je návod: ako premeniť recept, v ktorom je použitý ražný kvások (RK) na recept, v ktorom môžete použiť Lievito Madre (LM).

(Tento návod nájdete v knihe „[Kvaskovanie 3 – Čarujeme s kváskom](#)“. Okrem receptov je plná praktických tipov, rád a fínt, ktoré Vám pomôžu pri kváskovaní.)

PRI ZMENE RECEPTU S RK NA LM DODRŽTE:

1. Na 500 g celkového objemu múky v recepte pridávame 50 – 150g LM.
2. Namiesto prípravy štartéra robíme občerstvenie LM.*
3. Po vymiesení cesto kvasí do zväčšenia objemu o 2,5 až 3-násobok. Trvá to cca 4 – 6 hodín.
4. Finálna doba kvasenia trvá 1,5 – 3 hodiny v závislosti od druhu cesta, kvality kvasného procesu a sily LM. Cesto musí zväčšiť svoj objem 2-3-násobne.
5. Množstvo celkovej múky v recepte s LM získame spočítaním múky v štartéri a v recepte. S tekutinou platí to isté.
6. Ak je v kváskovom recepte použité mlieko a v štartéri voda, v recepte s LM môžeme vodu zo štartéra úplne nahradiť mliekom (prípadne inou tekutinou).

***Postup občerstvenia Lievita Madre:**

Pri kŕmení LM používame vždy pomer 1 : 0,5 : 1 = LM : voda : múka.

K 100 g skladovaného LM pridáme 50g vody, pomocou 2 lyžíc roztrháme LM na čo najmenšie kúsky a následne pridáme 100g múky. Najprv lyžicou a následne aj rukou zmiešame suroviny do kompaktnej hmoty. Cesto preniesieme na dosku a vymiesime nelepivé cesto, ktoré je na povrchu úplne hladké. V prípade, že sa cesto lepí, podsypeme ho trochou múky.

Cesto dáme do dostatočne veľkého pohára (je potrebné rátať s nárastom do 3-násobku objemu). Viečko pohára len položíme, neťahujeme a LM necháme kvasiť pri teplote 25-27°C cca 6-10 hodín. Takto občerstvené LM je pripravené na použitie.