

# Kefirko Sourdough Fermenter

Slovenský návod na nádobu na výrobu a uchovávanie kvásku



Tento návod je spracovaný podľa dodanej anglickej príručky a doplnený o prehľad jednotlivých častí nádoby.

Nádoba slúži na prípravu aktívneho kvásku, jeho sledovanie počas fermentácie a na pohodlné uchovávanie medzi jednotlivými pečeniami.

**Objem sklenenej nádoby**

900 ml

**Odporúčané použitie:**

príprava materského kvásku, levainu a krátkodobé skladovanie v chladničke.

## Schéma nádoby a obsah balení



1. Fermentačný ukazovateľ – na presné sledovanie času od posledného dokrmenia.
2. Viečko s odmerkou / odmerná nádobka – slúži ako kryt, odmerka a malá nádoba na uchovávanie kvásku.
3. Krúžok – na stabilné upevnenie doplnkov na sklenenej nádobe.
4. Tesniaci krúžok – zabezpečuje bezpečnejšie uchovanie bez úniku pachov.
5. Sklenená nádoba – hlavná fermentačná nádoba z kvalitného skla.
6. Gumička – na označenie počiatočnej hladiny kvásku a kontrolu rastu.
7. Odmerka – malá lyžička na presné dávkovanie vody, múky alebo soli.
8. Uzatvárací disk – ochranný uzáver na skladovanie mimo aktívnej fermentácie.
9. Silikónové viečko – malé viečko na uzavretie odmernej nádobky pri skladovaní v chladničke.
10. Príručka s tipmi – stručný návod a rady pre prácu s kváskom a recepty.

### ČO NÁDOBA UMOŽŇUJE

- sledovať rast kvásku pomocou gumičky
- označiť čas posledného dokrmenia
- fermentovať aj skladovať v jednej sade
- pripraviť menšie množstvo levainu priamo v pohári

### ZÁKLADNÁ ZOSTAVA

Pri fermentácii sa bežne používa sklenená nádoba, krúžok, odmerná nádobka a gumička. Na skladovanie sa namiesto fermentačnej zostavy používa uzatvárací disk s tesnením.

## Ako začať s kváskom

Na pečenie s kváskom potrebujete aktívny kvások. Aktívny kvások má príjemnú kvasnicovú vôňu, je plný bubliniek a po nakrmení sa rýchlo zväčšuje približne na dvojnásobok.

## Ako získať aktívny kvások

**Možnosť 1:** Máte „spiaci“ kvások v chladničke alebo vám niekto daruje malé množstvo. Stačí ho 1–2 × dokrmiť a môžete piecť.

**Možnosť 2:** Použijete sušený kvások. Ten je potrebné najskôr aktivovať (zvyčajne 2–3 dni).

**Možnosť 3:** Založíte kvások od začiatku len z múky a vody. Táto možnosť trvá najdlhšie (niekoľko dní).

### Aktivácia sušeného kvásku

1. Zmiešajte 15 g sušeného kvásku, 25 ml vlažnej vody a 30 g múky. Nechajte 6–8 hodín.
2. Pridajte 25 ml vody a 30 g múky. Nechajte 12–16 hodín.
3. Pridajte 60 ml vody a 60 g múky. Nechajte 12 hodín..
4. Polovicu odoberte a opakujte krok 2, kým kvások nebude aktívny.

### Založenie kvásku od nuly

1. Zmiešajte 30 g múky a 30 ml vody.
2. Po 48 hodinách dokrmte rovnakým množstvom.
3. Polovicu odoberte a opäť dokrmte.
4. Opakujte denne aspoň 7 dní.

**Keď máte aktívny kvások, pripravte levain** – množstvo kvásku určené do receptu.

## Práca s nádobou a údržba

### Viečko s odmerkou

Slúži ako kryt aj odmerka. Ak nie je pevne zatiahnuté, umožňuje prúdenie vzduchu.

### Skladovanie kvásku

Kvások môžete uchovávať v odmernej nádobke so silikónovým viečkom v chladničke.

Pri izbovej teplote kŕmiť denne, v chladničke asi raz týždenne.

### Fermentačný ukazovateľ a gumička

Ukazovateľ označuje čas dokrmenia, gumička výšku kvásku.

### Odmerka

Lyžička cca 5 ml na presné dávkovanie.

### Uzatvárací disk

Slúži na skladovanie v chladničke.

### Starostlivosť o fermentor

Pred prvým použitím umyte teplou vodou a saponátom.

Odporúča sa ručné umývanie.

Nepoužívajte drôtenky ani ostré nástroje.

Držte mimo priameho slnka a tepla.

*Plastové časti sú z bioplastu – likvidujte podľa miestnych pravidiel.*

## Výber múky a tipy

Používajte kvalitnú múku – ideálne lokálnu alebo bio.

Na založenie kvásku je vhodná ražná alebo celozrnná múka.

Kvások kýmte rovnakou múkou, s akou budete piecť.

Bezlepková múka je možná, ale výsledok býva hutnejší.

### Tipy:

- dotiahnutím viečka obmedzíte prúdenie vzduchu
- voľné viečko umožňuje „dýchanie“
- silikón reaguje na tlak plynov
- odmerná nádobka je vhodná aj na skladovanie

## Fermentačný časový plán a recept

Nižšie je orientačný harmonogram na prípravu bežného kváskového chleba. Podľa receptu alebo teploty v miestnosti sa môžu časy meniť.

Fáze	Potrebný čas
Príprava levainu	7–10 hodín
Autolýza	1 hodina
Pridání levainu	bez odpočinku
Kysnutie	2–3 hodiny (každých 30 minút)
Tvarovanie	dle potreby
Finálne kysnutie	3–4 hodiny
Pečenie	asi 1 hodina

Ak chcete mať chlieb upečený napríklad v sobotu popoludní, založte levain v piatok večer. Ak bol materský kvások dlhší čas v chladničke a nie je aktívny, vyberte ho a nakrúťte už v piatok ráno.

## Jednoduchý recept na biely kváskový chlieb

### Suroviny

- 500 g pšeničnej múky + 30 g múky na levain
- 350 ml vody + 25–30 ml vody na levain
- 10 g aktívneho kvásku
- 10 g soli

### Postup

Levain: v sklenenej nádobe zmiešajte 10 g kvásku, 30 ml vody a 30 g múky. Nechajte pri izbovej teplote kvasiť, kým nezväčší objem približne na dvojnásobok (7–10 hodín).

Autolýza: vo väčšej mise premiešajte 350 ml vlažnej vody a 500 g múky. Nechajte asi 1 hodinu odpočívať.

Pridanie levainu: do cesta vmiešajte pripravený levain a 10 g soli.

Prekladanie: počas 2–3 hodín cesto každých 30 minút rozťahnite a preložte.

Tvarovanie a finálne kysnutie: vytvarujte bochník a nechajte kysnúť 3–4 hodiny pri izbovej teplote alebo cez noc v chladničke.

Pečenie: bochník pred vložením do rúry narežte.  
Pečte v predhriatej nádobe s pokrievkou asi 45  
minút pri 240 ° C, potom odkryté ešte približne 15  
minút pri 220 ° C dozlatista.

**Poznámka:** Časy aj množstvá sú orientačné a vychádzajú z dodanej anglickej príručky.  
Skutočné výsledky ovplyvňuje teplota, typ múky aj sila vášho kvásku.