

Kilner STARTER SET súprava na výrobu kvásku

Príprava kvásku

Skôr než budeš môcť piecť kváskový chlieb alebo iné pečivo z kvásku, musíš najprv pripraviť zmes múky a vody, známu ako kvások. Kvások je živá kultúra – keď sa múka a voda zmiešajú, začne kvasiť a rozvíjať prirodzene sa vyskytujúce divoké kvasinky a baktérie obsiahnuté v múke. Kvások potom pôsobí ako kypriaci prostriedok, ktorý prispieva k typickej chuti kváskového pečiva a zároveň pomáha cestu kysnúť. Vyrobiť si vlastný kvások je veľmi jednoduché a bude pripravený na použitie za 7 až 10 dní.

Starostlivosť a použitie

Upozornenie: *Nelejte vriace tekutiny priamo do pohárov.*

Pred prvým použitím vždy očisti všetky časti: dôkladne ich umy a opláchni v čistej, teplej vode. Vhodné do umývačky riadu: sklenené nádoby a silikónová stierka.

Ručné umývanie: kovové časti umývaj v teplej vode so saponátom a dobre osušte – nenechávaj ich schnúť na vzduchu, gumičky (pružné pásky) umývaj len ručne.



Recept na kvások (sourdough starter)

Budeš potrebovať:

- hladkú alebo celozrnnú pšeničnú múku
- filtrovanú alebo prevarenú a vychladnutú vodu

Postup:

Deň 1:

Pomocou odmerného viečka Kilner odmeraj 60 g múky a 60 g vody (pozri schému odmeriek) a vlož ich do pohára. Pomocou stierky dôkladne premiešaj dohľadka – uisti sa, že nezostali žiadne hrudky. Stierkou zotri zvyšky z vnútornej strany pohára. Kovové viečko naskrutkuj voľne – do



pohára sa musí dostať vzduch. Nechaj zmes stáť pri izbovej teplote 20–22 °C počas 24 hodín.

Deň 2:

Kvások premiešaj, aby sa doň dostal vzduch. Kovové viečko opäť naskrutkuj voľne a nechaj zmes stáť ďalších 24 hodín pri izbovej teplote.

Deň 3 – Začínáme s kŕmením:

Vezmi čistý pohár a odmeraj doň 60 g kvásku, ktorý si vytvoril(a) počas dní 1 a 2. Zvyšok zlikviduj. Do toho istého pohára pridaj 60 g múky a 60 g vody (pomocou odmerného viečka Kilner) a dôkladne premiešaj s ponechaným kváskom. Stierkou premiešaj a očisti vnútorné steny pohára. Gumičkou si označ výšku kvásku. Kovové viečko naskrutkuj voľne, aby mohol dnu prúdiť vzduch. Nechaj stáť pri izbovej teplote (20–22 °C) počas 24 hodín. Pomocou bielych štítkov si zaznač čas a dátum.

Od tohto dňa sa kvások začne aktivovať a vnútri pohára začneš pozorovať bublinky.

Dni 3–7: Kŕmenie dvakrát denne

Pokračuj v kŕmení každý deň až do 7.–10. dňa. Kvasinky by už mali byť aktívne, kvások začne rásť a bude živší. Keď je kvások „hladný“, zanecháva na stenách pohára stopy. Je oveľa jednoduchšie sledovať rast kvásku, keď udržiavaš steny pohára čisté pomocou stierky. Pohár nie je potrebné denne umývať, no snaž sa ho udržiavať čo najčistejší.

Postup pri kŕmení:

Pri každom kŕmení odober 60 g kvásku a zvyšok zlikviduj. Stierkou zotri čo najviac zvyškov zo stien. Do toho istého pohára pridaj 60 g múky a 60 g vody (pomocou viečka Kilner) a premiešaj. Označ gumičkou počiatočnú hladinu. Viečko naskrutkuj voľne, nechaj kvások stáť pri teplote 20–22 °C 24 hodín.

Tento proces opakuj 2× denne, kým kvások nebude silný, stabilný a pripravený na použitie.

Od 4. dňa: Sleduj známky „hladu“ kvásku

Od 4. dňa sleduj, či kvások stúpa a klesá počas dňa. Ak nevidíš žiadne známky rastu alebo poklesu (napr. stopy na skle), kŕm kvások iba raz denne. Kŕmenie kvásku, keď ešte nie je hladný, môže príliš zriediť kultúru a spomaliť proces.

Od 5. do 7. dňa:

Kvások by mal byť aktívny – mal by tvoriť bubliny, rásť a takmer zdvojnásobiť svoj objem. Ak sa to deje, znamená to, že kvások sa správne vyvíja a blíži sa k bodu, kedy je pripravený na pečenie.

Deň 7:

Kvások by sa mal 4–6 hodín po kŕmení zdvojnásobiť. Nechaj ho odpočívať pri izbovej teplote 8 hodín. Mal by byť plný bubliniek a siahať takmer po vrch pohára.

Plávajúci test

Deň 7–8:

Na otestovanie kvásku vlož lyžičku kvásku z vrchu nádoby do pohára s vodou.

- Ak pláva, môžeš piecť kváskový chlieb.

- Ak klesne, kvások ešte nie je pripravený – potrebuje ešte pár dní. Pokračuj v kŕmení 1–2× denne, kým nebude kvások pravidelne rásť a klesať. Potom urob plávajúci test znova. Ak si potrebuješ dať pauzu, ulož kvások do chladničky na max. 7 dní a pokračuj neskôr.

Najčastejšie otázky

Dá sa použiť iný druh múky?

Odporúča sa celozrnná pšeničná múka, lebo má viac živín a urýchľuje proces. Môžeš použiť aj bielu múku, ale kvásku môže trvať dlhšie, kým bude pripravený.

Dá sa použiť voda z kohútika?

Odporúča sa filtrovaná alebo balená voda, lebo neobsahuje chlór, ktorý môže kvások poškodiť.

Čo je kŕmenie kvásku?

Kŕmenie kvásku znamená, že mu pridáš čerstvú múku a vodu, aby zostal aktívny a zdravý.

Čo ak môj kvások nejaví známky rastu?

Nevzdávaj to! Pokračuj v kŕmení každý deň.

Ak ani po 2–3 dňoch nevidíš aktivitu, začni kvások kŕmiť dvakrát denne.

Môžem kvások „uspať“?

Áno, môžeš.

Nakŕm ho, pevne zatvor viečko, nechaj 2–3 hodiny pri izbovej teplote a potom ho daj do chladničky. Tam mu stačí kŕmenie raz za týždeň.

Dva dni pred použitím ho vyber, nakŕm a nechaj na teplom mieste. Keď začne rásť, je pripravený.

Čo ak kvások neprejde plávajúcim testom?

Ak nepláva, potrebuje ešte pár dní.

Pokračuj v kŕmení 1–2× denne, kým nebude pravidelne rásť a klesať. Potom test zopakuj.

Ak potrebuješ pauzu, môžeš kvások uchovať v chladničke až 7 dní.

Môže trvať až 10 dní, kým bude kvások pripravený, v závislosti od ročného obdobia alebo teploty v kuchyni.

Nedávaj kvások na priamy zdroj tepla – ale môžeš ho umiestniť napr. blízko sporáka alebo do myčky po skončení cyklu, keď je ešte teplá.

Recept na kváskový chlieb

Budeš potrebovať:

- 500 g chlebovej múky (s vyšším obsahom lepku)
- 300 g kvásku
- 250 ml filtrovanú vodu
- 2 čajové lyžičky soli
- Olej bez príchute

1. Zmiešaj múku, kvások a vodu. Pridaj soľ.
2. Vyklop cesto na pomúčenú dosku a mies ho 10 minút.
3. Potom vlož cesto do ľahko naolejovanej misy, prikry vlhkou utierkou a nechaj kysnúť 2,5–3 hodiny.
4. Opäť ho vyklop, krátko premiešaj, aby si odstránil(a) bubliny.
5. Vytvaruj guľu a jemne ju popraš múkou.
6. Priprav si stredne veľkú misu s čistou utierkou, poriadne ju pomúč, alebo použi ošatku.
7. Vlož cesto spojom nahor a voľne prikry.
8. Nechaj kysnúť pri izbovej teplote, kým nezdvójnasobí objem (4 až 8 hodín).
9. Predhrej rúru na 230 °C, vlož do nej plech a nechaj ho rozohriať. Do spodku rúry daj malý pekáč s trochou vody na paru.
10. Vyber plech, popraš múkou a opatrne naň vyklop cesto.
11. Ak chceš, narež povrch cesta nožom alebo žiletkou a peč 35–40 minút do zlato-hneda.
12. Po upečení nechaj chlieb vychladnúť na mriežke pred krájaním.