

@KACI_NUTRI

KVÁSEK KROK ZA KROKEM



WWW.KACKANOVOTNA.COM

KROKY K UPEČENÍ CHLEBA

KVÁSEK

ROZKVAS

AUTOLÝZA

SPOJENÍ
OCHUCENÍ
PŘEKLADY

STOČENÍ DO
OŠATKY

KYNUTÍ V LEDNICI

PEČENÍ



01

KVÁSEK

kvásek jsme společně krok po kroku připravovali na mém instagramu, ale pokud si chcete ušetřit čas touhle fází, tak můžete zkusit poprosit o kvásek v pekárně, nebo zkusit kváskovou mapu (<https://www.pecempecen.cz/>), kde se s vámi zadarmo o svůj kvásek někdo podělí.

KVÁSEK DOMA



POTŘEBUJEŠ

sklenici s víčkem na zakrytí
mouku - žitnou chlebovou
vodu

DEN 1

Do čisté sklenice dáme 2 polévkové lžíce mouky a 2 polévkové lžíce vody (nebo tolik, aby vznikla konzistence hustého jogurtu).

Dobře promícháme, setřeme stěny sklenice.

Sklenici víčkem jen lehce přiklopíme (nezavíráme) a necháme v teple na lince.

DEN 2

Kvásek promícháme a přikrmíme:

přidáme 1 polévkovou lžici mouky a 1-2 polévkové lžíce vody.

Znovu přiklopíme a necháme stát na lince.

DEN 3

V kvásku by se měly objevit bublinky a možná i trochu vyroste do výšky.

- Pokud se tak nestalo, vraťte se zpět ke DNI 2 a pokračujte v krmení.
- Pokud ano, odeberte (vyhodťte) asi polovinu kvásku a zbytek znovu nakrmte
- 1 polévkovou lžící mouky a 1-2 polévkovými lžícemi vody.
- Nechte stát na lince.

DEN 4

Pokud je kvásek aktivní, má hodně bublinek a po krmení viditelně roste, opakujte postup z DNE 3.

Pokud aktivní ještě není, jen ho znovu nakrmte (1 lžíce mouky + 1-2 lžíce vody) a nechte stát.

Na sklenici si dejte gumičku pro kontrolu růstu kvásku.

DEN 5

Pokud kvásek po krmení vyroste, zkuste test síly, který píšů níž.

Pokud ještě neroste dostatečně, pokračujte v pravidelném krmení.

Konzistenci
po
dokrmení
mám jako
jogurt
(osobně
trochu víc
hydratuju,
protože se
mi s tím
lépe
pracuje) -
sleduju pak
hlavně
bubliny.



01

KVÁSEK

Je můj kvásek dost silnej na upečení chleba?

Pokud si silou svého kvásku nejste jisti, tak udělejte rozkvas v poměru 1:4:4.

Takže čistá sklenice → 1 díl kvásku → 4 díly mouky → 4 díly vody → pořádně promíchat. Konec si označte gumičkou/fixem a čkejte 8 hodin.

Po 8 hodinách se kvásek musí zdvojnásobit

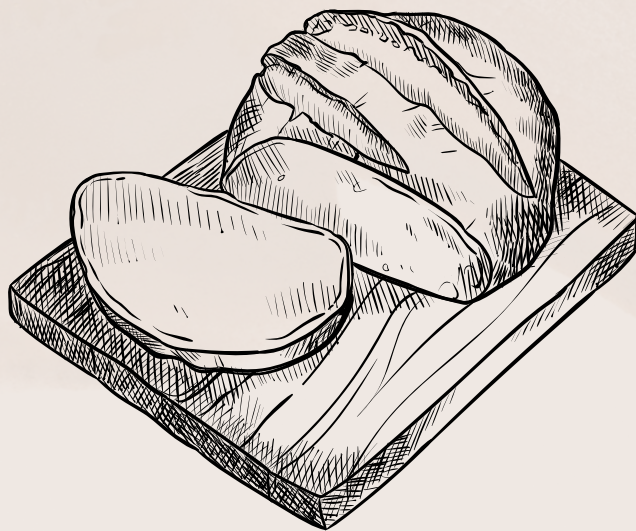
STALO SE

PARÁDA! Pokud se tvůj kvásek zdvojnásobil nebo i zväcenasobil, tak je spokojenej a pripravenej upéct parádní bochník

NESTALO SE

PPokud se nezdvojnásobil, ale no dvojnásobného objemu narostl až po delší době, tak je potřeba ho trochu posílit, takže ještě krmit.

Nechte ho na lince (nedávejte do lednice) a krm jednou až dvakrát denně v poměru 1:2:2 cca 3 dny a pak by měl být kvásek připraven.



01

KVÁSEK

Je můj kvásek dost silnej na upečení chleba?

TEST, který jsem ti popsala výše, je skvělejší, ale nezaměřuj se pouze na objem. Zaměř se i na bubliny a strukturu kvásku

Silný a zdravý kvásek vám v rozkvasu dělá různě velké bubliny, které jsou vidět i po stranách sklenice. Roste tak, že nahoře dělá kupoli.

Pokud byste kus odebrali lžičkou je to taková houbová/pěnová textura → nesmí to být kaše.

