



ŘEMESLA 17. 12. 2019

Upečte si domácí chléb z kvásku: Návod krok za krokem

Domácí chléb je podle mnohých lepší než ten kupovaný, a to hned z několika důvodů: Domácí chléb z kvásku je zdravý a výživný Když si domácí...

Už vás nebaví kupovat chléb v obchodech anebo si prostě a jednoduše chcete upéct svůj vlastní chleba? Máme pro vás skvělý a snadný recept na domácí chléb z kvásku, po kterém se doma všichni utlučou. Rozhodně není potřeba kupovat si kvůli domácímu chlebu pekárnu. Bohatě si vystačíte s troubou. Náš recept na chleba so zamilujete. Jdeme na to.

Proč je lepší domácí chléb?

Domácí chléb je podle mnohých lepší než ten kupovaný, a to hned z několika důvodů:

- **Domácí chléb z kvásku je zdravý a výživný**

Když si domácí chléb pečete pro sebe, dáte do něj samozřejmě to nejlepší a pracujete s **kvalitními surovinami**. Vlastní upečený domácí chléb z kvásku nebude obsahovat žádné přidané látky jako v obchodech, které našemu zdraví moc nepřidávají.

- **Obsahuje méně lepku**

Díky přirozenému kvašení obsahuje domácí chléb i mnohem méně lepku. Navíc organické kyseliny, které se v chlebu díky kvašení vyskytují, jsou našemu zdraví velice prospěšné. Záleží i na použité mouce. Čím kvalitnější bude, tím bude i chléb výživnější a našemu tělu **dodá potřebné minerály**.

- **Chléb více zasytí**

Takový domácí chléb z kvásku vás také mnohem více zasytí. Jak je to možné? Snadno. Díky vyššímu **obsahu cenných látek**, které v běžném chlebu v supermarketu neseženete. Také čím více použijete celozrnné mouky, tím méně vám bude kolísat vaše **hladina cukru v krvi**. [Takový chléb je pak rozhodně vhodný na snídani](#), ideálně v kombinaci se zeleninou, případně luštěninami. Budete mít díky němu kompletní výživné jídlo.

- **Skladováním se chléb nezkaží**

Chleba si **udrží výbornou chuť** dokonce i když jej budete skladovat několik dní. Sami víte, že chleba z obchodů bývá většinou již druhý den méně chutný. To se vám ovšem s vaším upečeným chlebem doma stát nemůže.

Kvásek z droždí

Nejprve si připravíme kvásek z droždí, bez něhož se neobejdeme. Na kvalitní kvásek z droždí potřebujeme:

- droždí
- mléko
- cukr
- žitná mouka

Do **misky rozdrobíme droždí** a přidáme trochu cukru. Důkladně promícháme do té doby, dokud nevznikne kaše. Cukr dáváme proto, že kvasinky jej pro rozmnožování potřebují. Ohřejeme mléko a přidáme ke kvasnicím. **Pořádně promícháme** a poté necháme odpočinout pod utěrkou na teplém místě, dokud nezačne bublat. Kvásek by měl být do druhého dne hotový.

Tip! Kvásek si schovejte do lednice a v případě potřeby jej **přikrmte moukou**. Nebudete muset čekat na to, až se kvásek udělá.

Domácí chléb z kvásku krok za krokem

Nyní se pustíme do dělání těsta a pečení, na což si připravíme:

- 350 ml vody
- 600g žitné mouky
- kmín
- sůl

Do velké misky dáme kvásek, přilijeme **350 ml vody a 600 g žitné mouky** se špetkou soli a kmínu. Poté začněte hníst, přičemž postupně přilíváte vodu. Ideální je dát těsto do hnětačky. Cílem je mít krásně do hladka uhnětené těsto, které se příliš nelepí a drží tvar.

Těsto dáme do **chlebové ošatky** (lýková nebo proutěná), kterou vysypeme moukou. Těsto vyklopíme na pomoučněný váh a hněteme takovým způsobem, že kraje chleba přeložíme směrem do středu a dlaní silně přimáčkneme. To opakujte alespoň 5 minut.

Nakonec z těsta vytvarujeme kouli anebo ovál podle libosti. Posypeme žitnou moukou, přikryjeme potravinářskou fólií a vložíme do ošatky. Necháme **kynout hodinu a půl**.

Až nám [domácí chléb z kvásku](#) pěkně vyskočí, tak jej dáme do formy na pečení a vložíme do trouby. Během pečení chleba pomažeme **2x až 3x vodou**. Pečeme do té doby, dokud nemá zlatavou barvu. Pečeme na cca **30 minut na 230 stupňů**.

K pečení není potřeba žádná speciální nádoba nebo domácí pekárna. Bohatě si vystačíte se svou vlastní troubou. Pokud budete chtít, do chleba můžete přidat **semínka, zkusit chléb ze špaldové mouky** a podobně. Každý domácí chléb pečený s láskou je vynikající.