

GABRIELA HRADECKÁ

BEZLEPKOVÉ KVÁSKOVÉ PEČENÍ

www.kurzypecenichleba.cz

Chleban s An – kurzy pečení chleba 

 **C PRESS**



Bezlepkové kváskové pečení

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Gabriela Hradecká
Bezlepkové kváskové pečení – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Bezlepkové kváskové pečení

Gabriela Hradecká



CPress Brno

2018



Bezlepkové kváskové pečení

Gabriela Hradecká

Sazba: Daniele Janošcová

Obálka: Pavel Ševčík, foto archiv autorky

Fotografie: archiv autorky, pozadí © Elovich/Shutterstock.com

Jazyková korektura: Kateřina Štáblová

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz bezplatná linka

800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2214-3

ISBN e-knihy 978-80-264-2338-6

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 34749.

© Albatros Media a.s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA





Obsah

<i>Úvod</i>	<i>7</i>
<i>Poděkování</i>	<i>13</i>
<i>Můj život s lepkem i bez lepku</i>	<i>14</i>
<i>Přirozeně bezlepkové stravování versus život s diagnózou</i>	<i>20</i>
<i>Co potřebujeme k domácímu kváskovému pečení?</i>	<i>22</i>
<i>Bezlepkový kvásek</i>	<i>22</i>
<i>Suroviny na domácí</i>	
<i>kváskový chléb bez lepku</i>	<i>26</i>
<i>Ošátka</i>	<i>36</i>
<i>Lopata</i>	<i>38</i>
<i>Trouba</i>	<i>40</i>
<i>Časový rozvrh a jednotlivé fáze zrání těsta</i>	<i>42</i>
<i>Základní bezlepkový kvas</i>	<i>43</i>
<i>Smísení surovin s míse</i>	<i>46</i>
<i>První kynutí v míse – zrání těsta</i>	<i>47</i>
<i>Hnětení</i>	<i>49</i>
<i>Kynutí v ošatce druhé (poslední) kynutí</i>	<i>50</i>
<i>Pečení chleba v troubě</i>	<i>50</i>
<i>Chladnutí upečeného pecnu</i>	<i>51</i>
<i>Skládování kváskového pečiva</i>	<i>53</i>



Rady a tipy **54**

Revitalizace kvásku 54

Dovolená, změna režimu a výjimečné situace 55

Shrnutí **56**

Recepty **60**

Kváskový chléb Klasik 62

Tmavší kváskový chléb s teffem 64

Kváskový chléb s pohankou 66

Kváskový směšňák 68

Kváskový čirokovo-jáhlový světlý chléb 70

Chléb rýžovo-pohankový 72

Bezlepkový chléb královský 74

Chléb s ovesnými vločkami 76

Kváskový toustový chléb bílý bez lepku 78

Bezlepkové dalaťmáňky světlé 80

Sladký sváteční chlebiček do formy 82



Úvod

Jmenuji se Gabriela Hradecká, říkám si Gabi An a jsem žena, maminka, lektorka plavání, pekařka, lektorka pečení chleba, moderátorka ☺... no je toho moc, vyjmenovávat všechny své podoby nebudu. Narodila jsem se Věrci a Pavlovi v podhorském městečku Bruntál na severu Moravy a od roku 1978 se píše má kniha života. Tak jako u každého z nás je i moje životní kniha zajímavá – někdy napínavá, někdy směšná a někdy pohodová. Můj život plyne jako voda, od roku 2006 žiji na jihu Moravy, kde nyní v domečku v obci Podmyče blízko Vranovské přehrady bydlím se svým mužem a třemi dětmi. Jsem celoživotní hledačka pravdy a lásky a miluji život přesně takový, jaký je. Miluji tu životní rozmanitost a nápaditost! Miluji tu barevnost, otevírání obzorů a průzkum nových věcí. Život je skvělý! Miluji život na zemi (někdy nohama víc na zemi, někdy hlavou víc v oblacích), ve vodě (v bazénu, přehradě, moři či v řece), ve vzduchu (padákem už neskáču), u ohně (u trouby i táboráku). Libí se mi Osho a jeho Zen Tarot a život Tady a Teď. Miluju zpětnou vazbu a zajímá mě, co si myslíte a co máte na srdci. Pokud budete na Vranovsku, určitě se ozvěte, ráda vás uvidím!

Blízko Vranovské přehrady vám mohu zapůjčit na dovolenou či víkend Chatu v zátoce, veškeré aktuální informace najdete na www.chatavzatoce.cz.

Od roku 2008 učím plavat děti od 6 měsíců do 6 let v klubu Plaváček Znojmo, a tak se všechny moje tři děti velmi ladně a bezpečně pohybují ve vodě a hlavně i pod vodní hladinou. Stejně ladně jako já.

Pečení chleba z žitného kvasu jsem se začala věnovat na mateřské dovolené a v roce 2013 jsem začala vystrkovat růžky s tvorbou receptů a bořením mýtů o tom, že k pečení nutně potřebujete drahé stroje a přístroje – domácí pekárny, hnětače, kuchyňské roboty. Mé beskydské kořeny uvnitř mě samé moc dobře ví, že to není nutné. Vracím se s pečením chleba ke kořenům, kdy toho potřebujete fakt málo, ale potřebujete mít v sobě chuť se do toho pustit. Nejdůležitější součástí celého procesu je čas, protože proces pečení chleba nejde uspíšit a už vůbec ne zkrátit. Pekla jsem nejprve pro svého muže a naše tři děti a od začátku mi pečení chleba přinášelo klid, uzemnění a pocit naplnění. A ta vůně v celém