



GABRIELA HRADECKÁ

UPEČ SI SVOU LÁSKU Z KVÁSKU

CHLÉB S LEPKEM I BEZ LEPKU

UPEČ SI SVOU LÁSKU Z KVÁSKU

Chléb s lepkiem i bez lepku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Gabriela Hradecká

UPEČ SI SVOU LÁSKU Z KVÁSKU – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.

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

ALBATROS  **MEDIA**

UPEČ SI SVOU LÁSKU Z KVÁSKU

Chléb s lepkem i bez lepku

Gabriela Hradecká

© Gabriela Hradecká, 2023

Fotografie na obálce: © Eva Tomalová

Fotografie: strana 98 © Marina Shutterstock / Shutterstock.com,

119 © Valentina Proskurina / Shutterstock.com, 149 © Jack Sony / Shutterstock.com,

153 © KENG MERRY paper art / Shutterstock.com

ISBN tištěné verze 978-80-264-4667-5

ISBN e-knihy 978-80-264-4676-7 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

UPEČ SI SVOU LÁSKU Z KVÁSKU

Chléb s lepkem i bez lepku

Gabriela Hradecká

Obsah

Úvod	7
Poděkování	9
Kdo jsem	11
Moje pekařská cesta	13
Jak to bylo dřív	17
Pečení chleba v nedávné minulosti	18
Strachy a obavy	21
Terapie chlebem	23
Najdi svoji pekařskou cestu	27
Co potřebujeme	33
Kvas	34
Suroviny na pečení	36
Pomocníci	53
Nádobí	53
Skladování chleba	62
Proces pečení chleba	65
Koloběh kvasu	67
Koloběh žitného kvasu v praxi	69
Koloběh bezlepkového kvasu v praxi	70
Koloběh kvasu versus dokrmování kvasu	71
Nakopnutí kvasu z lednice aneb revitalizace kvasu	73
Smrt kvasu	75
Základní fáze procesu pečení chleba doma	77
Kombinace kynutí	78
Rozkvas	81
Vědomé odebrání kvasu	82
Jak si kvas udržet a nepřijít o něj	85
Čtyři SOS tipy	86
Těsto v míse	89

Tvarování těsta na pracovní ploše	92
Kynutí v ošatce	94
Pečení chleba	95
Chladnutí a skladování chleba	97
Recepty na chleby z žitného kvasu	99
Základní kmínový chléb	100
Hradecký chléb	105
Jogurtový chléb	109
Chléb bramboro-lněný čili BramboLen	111
Blondák křupavý	113
Ovesňák jogurtový	117
Řepák	121
Dýňový chléb	122
Chleby do formy	125
Žitánek	126
Jihomoravský tousták	129
Recepty na kvasové chleby bez lepku	132
Pravidla bezlepkového pečení	136
Chléb Klasik bez lepku	139
Tmavý chléb bez lepku	143
Fit chleba bez lepku s jogurtem	144
Bezlepkový chléb královský	147
Chléb s ovesnými vločkami	151
Směšňák – jednoduchý chléb z kvalitních směsí	154
Čiroko-jáhlový světlý chléb	156
Toustový chléb bílý bez lepku	159
Doporučuji	161
Historky ze života lektorky	162
O autorce	174



GABRIELA HRADECKÁ

BEZLEPKOVÉ KVÁSKOVÉ PEČENÍ

PRESS

GABRIELA HRADECKÁ

DOMÁČÍ KVÁSKOVÉ PEČENÍ

kurzy pečení chleba
Chleba a más - každý rád má chleba

Úvod

Cítíte potřebu upéct si svůj voňavý bochník chleba doma, ale nemáte odvahu?

Říkali vám, že držet si kvas a péct chleba doma je těžké?

Myslíte si, že domácí pečení chleba je časově náročné, nebo dokonce nemožné?

Pečete doma chleba, ale máte pocit, že to stále není ono?

Pokud je odpověď na některou z těchto otázek ano, držíte v ruce správnou knihu. Najdete v ní jednoduché a praktické návody, jak si upéct svůj domácí kvasový chléb. Vrátime se k základu, ke kořenům, k tomu, jak se pekli chleba dříve, ale zasadíme si pečení kvasového chleba do dnešní doby, tady a teď.

Tato kniha je spojením mých předchozích dvou knih, jejich rozšířením, aktualizací a otevřením dalších možností jak v klasickém, tak bezlepkovém pečení.



Poděkování

Děkuji za možnost napsat tuto knihu, především Ivaně Auingerové, té nejlepší redaktorce pod sluncem. Díky mé krásné rodině, která je mi kotvou a klidným zázemím a moc díky věrnému vranovskému týmu, především Miladě Kovářové, že mi kdysi darovala žitný kvas; mohla jsem se tak vydat na svou pekařskou cestu a došla jsem až sem. Díky moc Evičce Tomalové za nádherné fotky z překrásné dobové kuchyně hradu Bítov. Při psaní mé první knihy Domácí kváskové pečení jsme si focení v hradní kuchyni vysnily a nyní přišla ta správná doba a náš sen se uskutečnil. Fotky, které fotila Eva Tomalová, mou pekařskou cestu provází od samého začátku.

Díky všem, které jsem potkala na své pekařské cestě, na své cestě životem. Stále se učím a otevírám možnosti, snad i vám tato kniha otevře možnosti a položí základ pečení chleba doma.



Kdo jsem

Jmenuji se Gabriela Hradecká, narodila jsem se v roce 1978 v Bruntále a do svých dvaceti let jsem žila ve Dvorcích u Bruntálu. Poté jsem pár let působila v Prostějově, kde jsem potkala svého muže, se kterým mám tři krásné a zdravé děti. Od roku 2005 žijeme na jihu Moravy, nyní v malé obci Podmyče u Vranova nad Dyjí, kde nám je spolu nádherně.

Vracíme se ke kořenům, snažíme se o co největší soběstačnost, žijeme společný život v pravdě a lásce.



Moje pekařská cesta

V dětství jsem občas o pečení chleba doma slyšela. Povídala mi o něm babička, která své dětství strávila v Beskydech. To, že na pečení babička vzpomínala, znamenalo, že v ní zanechalo silnou stopu – což chleba opravdu umí. Zanechat chlebovou vzpomínku. Nejde jen o výsledek a konzumaci, ale o celý ten krásný, živý proces. Když si vybavím chlebové těsto nebo upečený chleba, který provoní domácnost, mám na tváři blažený a spokojený úsměv. Chleba je dar.

Moje opravdová pekařská cesta začala v roce 2013, kdy se v mé domácnosti objevil žitný kvas. Přivezla mi ho Milada Kovářová z Vranova nad Dyjí, kvas v té době už více než rok fungoval a pekly se z něj chutné kvasové chleby. Já tehdy vůbec netušila, jak s kvasem naložit! Dostala jsem k němu pár instrukcí a povzbuzení, že je to jednoduché a nic na tom není, ale znáte to! Ten, kdo peče, už ví a má celý proces pečení chleba zažitý, ale ten kdo začíná, neví, tápe, bojí se, je nejistý. Nevěří si, že může upéct chleba doma. Brala jsem to jako výzvu a přijala jsem ji. Šla jsem do toho

a tím začala má vlastní pekařská cesta. Zkoušela jsem, četla, studovala a pekla. Hodně pekla. Mé děti v té době byly malé, tak bylo pro koho. Díky za ten čas.

Když jsem rok na to uspořádala „chlebánekový dýchánek“ u nás doma pro své kamarádky a známé, zjistila jsem, že mě baví pekařské zkušenosti a dovednosti předávat dál. Mluvit o chlebu, o tom, jak se chlebové těsto chová, a co se stane, když...

Už tehdy celou akci zdokumentovala Evka Tomalová. A tak byl položen základ ke kurzům pečení chleba, které jsem od konce roku 2014 začala pořádat po celé České republice. A nebylo jich málo! Během několika let jsem navštívila více než 45 měst naší republiky, kurzy prošlo několik stovek lidí a vranovský žitný kvas peče a zvedá chleby v mnoha českých i zahraničních rodinách.

A jak je to dnes? Pořádám kurzy pečení chleba ve větších městech a také hlavně víkendové pobyty pro ženy spojené s pečením kvasového chleba na Chatě v zátoce blízko Vranovské přehradě. Během víkendu máme společný čas zaměřit se na celý proces pečení chleba, upečeme spolu pár chlebů, vše si zažijeme na vlastní kůži, dostáváme se do situací, kdy je potřeba rozhodnout, zda ještě nechat zrát/kynout, nebo již péct. Pečení chleba prožitkem. Pobyty mají opravdový přesah. To, že spolu pečeme chleba, je jedna věc. Druhá věc je, že si povídáme, vyprávíme osobní příběhy, sdílíme a tvoří-

me krásný a silný ženský kruh. Je to jako dřív, kdy si ženy povídaly u draní peří nebo právě u pečení chleba.

Posledních pár let se roztrhl pytel i s individuálními kurzy, kdy jezdím do rodin a tam, v domácím prostředí pracujeme s chlebovým těstem a pečeme spolu kvasový chleba.

Od začátku si držím stejnou pekařskou cestu. Všechny kurzy pečení chleba vedu převážně pro začínající domácí pekaře, kteří stojí na začátku své pekařské cesty nebo se na své pekařské cestě zamotali, nevěří si, mají strach nebo jsou přehlcní informacemi a neví kudy kam. V této chvíli se spolu vracíme k základu, k jednoduchosti, k domácímu, poctivému, českému chlebu z pšenice a žita a osvojujeme si pevné základy, na kterých se poté dá dobře stavět.

