

# FERMENTÁRUM.CZ: ŽITNÝ KVAS KAREL

Poslední aktualizace 21.2.2018 20:29

## RYCHLÝ START

Úplně sušený kvas nemusíte oživovat hned, vydrží mnoho měsíců a s jeho použitím si můžete dát načas. Polosušený však použijte ihned, aby nevyhladověl nebo se do něj nepustily nějaké nepatřičnosti.

Oživení je jednoduché: kvasovou drobenku smíchejte s vlažnou vodou, aby vzniklo řídké těstíčko a nechte v teple při cca 27 °C několik hodin revitalizovat. Kdyby drobenka všechnu vodu nasála, přidejte další vodu a občas promíchejte, aby se rozpustily i větší kousky drobenky. Zhruba za 12 hodin už by měl omládek vykazovat alespoň minimální činnost, můžete jej začít přikrmovat žitnou moukou a vodou jako při klasickém vedení kvasu.

Je zcela normální, že start je pozvolný a že se kvas naplno rozjede až po několikerém zopakování nakrmení a zrání při vhodné teplotě. Pokud už budete mít kýžené množství kvasu (0,5 kg na kilový pecen), který ale ještě nekyne dostatečně agilně, klidně těsto na chléb s kvasem zadělejte a vypomozte si v kynutí s klasickým čerstvým nebo sušeným droždím, a kvas veďte dál.

## KRMENÍ A VHODNÉ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY PRO BĚŽNÉ VEDENÍ KVASU

Krmivo je vlastně hrozně jednoduché: stačí do kvasu přisypávat mouku a přilévat vodu v poměru asi 1:1 k přisypané mouce. Do pšeničného kvasu (vhodného na bagety a bílý chléb) mouku pšeničnou, do žitného (na český chleba a krkonošské kyselou) mouku žitnou. V jakém vydání mouka bude, je jenom na vás: bio, bílá, celozrnná, chlebová – to všechno mikroorganismy spasou.

Teplota vhodná pro metabolismus je zhruba 25-30 °C, přičemž každá živá složka kvasu má ráda teplotu trochu jinou, ale v domácích podmínkách se lze spokojit s informací, že v létě je vše rychlejší a bouřlivější, než v zimě, a že v lednici kvas spí a po dlouhém spánku se musí nějakou dobu probouzet.

Kvas v teple vyhladoví za 24 hodin, v mírném chladu za 48 a v lednici za 5 dnů. Do vrcholné kondice se po nakrmení dostane při 25 °C asi za 6-12 hodin (podle procentuálního poměru

starého kvasu při krmení), v ten moment je vhodné zadělat těsto a využít tak kypřících schopností kvasu. Dobré vyzrání se pozná podle dvojnásobně zvětšeného objemu, houbovité konzistence a mírně ovocné kyselosti.

Pro další použití si vždy oddělte kousek kvasu na příště, stačí jedna či dvě lžíce, a to samozřejmě ještě dříve, než jej smícháte s dalšími moukami, ingrediencemi a solí, které jsou součástí receptu na pecen. Kvas se udržuje pouze v čisté podobně základní mouka+voda+bakterie.

Zvláštní krmení vlastně není potřeba provádět v uchovávací fázi tehdy, když se peče v komerční pekárně soustavně, anebo v domácnosti aspoň dvakrát do týdne – v takových případech je výživa zajištěna množením kvasu na potřebné množství na zadělávání těsta.

Pokud ale chcete péci jen občas, je možné mít kvas v lednici déle a jen jednou za týden mu odebrat přebytečné množství a přihodit jednu nebo dvě lžíce mouky a adekvátní množství vody. Je nutno ale počítat s tím, že takto dlouhodobě hibernovaný kvas je líný a před použitím na pečení může vyžadovat vícere nakrmení v teple.

## ZÁKLADNÍ ŽIVOTNÍ CYKLUS

Ideální rytmus pečení v domácnosti je asi 2× za týden. Tehdy platí tento cyklus:

1. **Množení:** Z lednice vyndejte malé uchované množství kvasu od minula a smíchejte ho s takovým množstvím mouky a vody, aby vám vzniklo dostatečné množství kvasu na recept a nějaká troška zase na uchování na příště.
2. **Zrání:** V uzavřené nádobě či míse nechte kvas vyzrát, trvá to 6-12 hodin, měl by zdvojnásobit svůj objem. Uzavření je prevencí proti osychání, dostatek prostoru je prevencí proti nepořádku.
3. **Uchování:** Malé množství oddělte, trochu dokrmte moukou na hustší konzistenci a uložte zpět do lednice na příští pečení. Již zmiňované jedna či dvě lžíce stačí.
4. **Pečení:** Z namnoženého velkého množství zadělejte těsto s ingrediencemi dle receptu a upečte.
5. **Opakování:** Za několik dnů se vraťte k bodu 1.

Chcete-li mít kvas opravdu čilý, provádějte množení a zrání vícestuňově. Například místo vytvoření 600 g množství „na záraz“ namnožte zpočátku kvas na 200 g, po dvou hodinách na 400 g, po dalších dvou hodinách na 600 g a nechte poslední dvě hodiny dozrát.

Pečete-li každý den, nemusíte vůbec žádné množství ukládat do lednice.

Pečete-li méně často, zařaďte si na konec bod 6), ve kterém alespoň jednou za pět dnů přihodíte lžičku mouky a vody, a který opakujete do té doby, než přistoupíte k množení před pečením.

# ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Nelze zapomenout na to, že jakákoliv fermentace je produktem živých organismů, které si mohou klidně postavit hlavu, a může se jim bez zjevné příčiny přestat chtít dělat to, co běžně dělají. Mnozí domácí pekaři se zasmuší a svůj kvas pohřbí, protože se domnívají, že jim **umřel**. Kvas však není pes nebo kočka, kteří mají pouze dva stavy: zapnuto a vypnuto (vyjma kočky Schrödingerovy). V kvasu jsou živých autonomních buněk miliardy a snad ani není možné, aby jen tak umřely všechny najednou. Při běžném vedení a pozapomenutí vždycky aspoň část těch nejsilnějších žije.

Není výjimkou, že jednou za čas i jinak dobře živý kvas nechce kynout – po namnožení před pečením sice mouka díky laktobacilům prokysává, ale kvasinky nevyrobí oxid uhličitý. V takovém případě je lepší k pečení vůbec nepřistupovat, protože zadělané těsto z takto líného kvasu při dlouhém čekání na nakynutí snadno přezraje, ztratí potřebné technologické vlastnosti, a pecen se zcela jistě nevyvede. V případě urgentní potřeby upečení chleba za každou cenu bývá krizovým řešením přidání obyčejného droždí do těsta (ne do kvasu!). Po upečení následuje v klidu resuscitace kvasinkové části populace, což je vlastně i recept na jakékoliv potíže s kvasem, který se vám bude jevit polomrtvým či líným: vezměte si lžici kvasu, přikrmte ho dvěma lžícemi mouky, vodou a nechte v teple 6-8 hodin. Opakujte v příštích dvou dnech několikrát a teplotu občas snižte na mírnou pokojovou. On se zase rozbublá.

O resuscitaci se má smysl pokoušet tehdy, když váš svěřenec netrpí očividnými nemocemi, plísní či hnilobami. I když je hladový, na povrchu je vrstvička vody z mrtvých těl jednobuněčných organismů, anebo je oschlý, páchne mírně acetonem, octem a jinými chemikáliemi, vždycky je možné to aspoň zkusit. Během takového oživování přebytky kvasu vyhazujte. Postupně se nevábná masa pročistí a chemické substance vyprchají.

## TIPY PRO ŘÁDNÉ KYNUTÍ

Z výše uvedeného vyplývají tyto tipy, které napomůžou kvasinkám být aktivnější a lépe kypřit těsto. Málokdy (vyjma teplých letních měsíců) je v domácnosti takové teplo, aby běžná pokojová teplota dostačovala. Je-li tedy doma kolem 20 °C, pak:

- při množení přidávejte vodu ohřátou na tělesnou teplotu,
- zkuste množit vícestupňově,
- množný objem nechte zrát na teplém místě, elektrická trouba vyhřívána pouze osvětlovací žárovkou je fajn,
- těsto zadělávejte rovněž teplou vodou,
- vždy odnož kvasu (na příště) ukládejte do lednice přikrmenou.

# ZÁLOHOVÁNÍ

Chcete-li mít jistotu a svůj kvas máte opravdu rádi, je dobré si jej zazálohovat. Jednou z metod je rozdání odnoží svým známým, které pak nutíte dělat to, co děláte vy. Druhou možností je smíchání kvasu pouze s moukou v takovém poměru, až vznikne drobenka, kterou dokonale vysušíte a uchovávejte v zavřené nádobě při běžných teplotách, třeba v potravinové skříni. Omlazení pak probíhá samozřejmě přidáním vody a postupným dokrmováním v teple.