



SADA PRO KVÁSKOVÝ STARTÉR 0,35 l/ 12 US fl oz



Recept a pokyny k péči a používání

Kváskový startér

Předtím než vytvoříte bochník chleba nebo jiná kynutá těsta, budete potřebovat předem fermentovanou směs mouky a vody, tzv. kváskový startér. Jedná se o živou kulturu, která po smíchání začne fermentovat a kultivovat divoké kvasinky a bakterie přirozené se vyskytující v mouce. Startér se tak stane droždím, které přispívá k chuti kvásku a způsobuje kynutí těsta. Vytvoření vlastního kváskového startéru je velmi jednoduché a jeho příprava bude trvat 7-10 dní.

Recept na kváskový startér

Ingredience:

Běžně dostupná mouka nebo celozrnná pšeničná mouka
Filtrovaná voda nebo převařená a následně vychlazená voda

Postup:

1. den: S pomocí odměrného víčka Kilner odměřte 60 g mouky a 60 g vody (přihlédněte, prosím, k diagramu měření) a vložte do nádoby. S pomocí kuchyňské špachtle směs rozmíchejte tak, aby v ní nezůstaly žádné hrudky. S pomocí kuchyňské špachtle setřete těsto z vnitřních stěn nádoby. **Volně** zašroubujte kovové víčko, aby určitě množství vzduchu proniklo do nádoby. Nechte kvásek 24 hodin odpočinout při pokojové teplotě 20-22 °C (68-72 °F).

2. den: Promíchejte kváskový startér, abyste do něj zapracovali vzduch. **Opět volně** zašroubujte kovové víčko a nechte odpočinout dalších 24 hodin při pokojové teplotě.

3. den: Začněte s krmením kvásku. Do čisté nádoby odměřte 60 gramů kváskového startéru, který jste připravili během prvního a druhého dne. Zbytek směsi se musí oddělit. Tento zbytek směsi lze použít na palačinky nebo na indický chléb naan. Do stejné nádoby s pomocí odměrného víčka Kilner odměřte 60 g mouky a 60 g vody a smíchejte je se startérem. Směs míchejte kuchyňskou špachtlí a očistěte s ní také vnitřní stěny nádoby. **Současně množství startéru označte gumičkou. Volně zašroubujte kovové víčko, protože budete potřebovat, aby určitě množství vzduchu proniklo do nádoby.** Nechte na 24 hodin odpočinout při pokojové teplotě 20-22 °C (68-72 °F). S pomocí bílých štítků si udržujte záznamy o datu a času začátku použití kváskového startéru. Kváskový startér se nyní zaktivuje a vy uvnitř nádoby začnete vidět bubliny.

3.-7. den: Krmte kvásek dvakrát denně po dobu 7-10 dní. Kvasnice by již měly být aktivovány. Startér začíná kynout, zahrřívá se a aktivovat se. Jakmile bude mít startér "hlad", začne na stěnách nádoby zanechávat stopy. Pokud stěny nádoby udržujete pomocí kuchyňské špachtle čisté, je pak mnohem jednodušší zjistit, zda startér vykynul či nikoliv. Nemusíte nádobu čistit každý den, ale udržujte ji co nejlépe čistou. Při krmení oddělte 60 g kváskového startéru a seškrábněte jeho zbytky ze stěn skleněné nádoby. Dvakrát denně odvažte 60 g kváskového startéru a zbytek vyřaďte. Do stejné nádoby pomocí odměrného víčka odměřte 60 g mouky a 60 g vody. Smíchejte je se startérem.

Směs míchejte kuchyňskou špachtlí a očistěte s ní vnitřní stěny nádoby. Původní množství startéru označte gumičkou. Volně zašroubujte kovové víčko, protože budete potřebovat, aby určité množství vzduchu proniklo do nádoby. Nechte na 24 hodin odpočinout při pokojové teplotě 20-22 °C (68-72 °F).

Od 4. dne sledujte stopy "vyhladovění" kvásku. To se ukáže na vzdouvání a klesání startéru. **Pokud startér nevykazuje žádné známky kynutí ani poklesu**, pak jej krmte pouze jednou za 24 hodin. Krmení aktivního startéru rozmnoží kvasnice. Mezi 5. a 7. dnem by startér měl být viditelně aktivní s bublinami, měl by nakynout do přibližné dvojnásobku své původní velikosti.

7. den: Kváskový startér by měl po 4-6 hodinách po nakrmení zvětšit svou velikost na dvojnásobek. Ponechme startér na 8 hodin odpočinout při pokojové teplotě. V této fázi by měl startér být aktivní a s bublinami procházejícími skrz a měl by dosahovat téměř k vršku nádoby.

Test kváskového startéru

7.-8. den: Nyní kvalitu startéru otestujte. Odeberte z jeho horní části jednu čajovou lžičku a tento vzorek vložte do sklenice naplněné vodou. Pokud vzorek plave na hladině vody, je startér připraven k přípravě kynutého chleba! Pokud vzorek startéru neplave, potřebuje pouze pár dní navíc. Pokračujte v jeho krmení jednou nebo dvakrát denně, dokud nevidíte jeho konzistentní vzdouvání a klesání, pak zopakujte tento test. Pokud si potřebujete dát přestávku, uchovávejte startér v lednici po dobu až 7 dní. Poté test zopakujte.

Recept na kváskový chléb

Ingredience:

- 500 g / 3 šálky chlebové mouky
- 300 g / 2,5 šálku vyzrálého kváskového startéru
- 250 ml / 8,5 fl oz filtrované vody
- 2 lžičky soli
- olej

Postup:

1. V misce smíchejte mouku, kváskový startér a 250 ml / 8,5 fl oz filtrované vody. Přidejte sůl.
2. Těsto přesuňte na moukou poprášenou pracovní plochu a hněťte jej po dobu 10 minut.
3. Těsto vložte do olejem lehce vymazané mísy a přikryjte jej vlhkou utěrkou. Těsto nechte kynout 2,5 až 3 hodiny.
4. Těsto dejte na pracovní plochu a krátce jej hněťte, abyste z těsta dostali všechny vzduchové bubliny. Z těsta vytvarujte malé kulčky a zapraže je moukou.
5. Do středně velké mísy vložte čistou čajovou utěrku a velmi dobře ji posypte moukou nebo použijte ošatku na kynutí chleba.

- Vložíte těsto do mísy nebo ošatky na kynutí švem nahoru a těsto volně přikryje.
- Nechte těsto odpočinout při pokojové teplotě, dokud nezdvynásobí svůj objem. To může trvat 4-8 hodin.
- Umístíte těsto na velký plech na pečení a pečte v troubě na 230 °C/210 °C v horkovzdušné troubě.
- Naplňte malý pekáček vodou a umístěte jej do trouby. Vytvoří se tak potřebná pára.
- Vyjměte plech na pečení z trouby, lehce jej poprašte moukou, a pak opatrně vyklopte těsto na plech.
- Můžete naříznout vrchní část těsta. Poté pečte 35-40 minut, dokud nebude kůrka zlatavě hnědá.
- Před podáváním nechte chléb vychladnout na drátěné mřížce.

Recept na palačinky z kynutého těsta

Ingredience (4 porce):

- 60 g / 1/2 šálku vyzrálého kváskového startéru
- 90 ml / 3 fl oz mléka
- 60 g / 1/2 šálku bílé mouky
- 10 g / 2 lžičky másla
- špetka soli

Postup:

- Vložíte kváskový startér do mísy. Rozklepnete do ní vejce a přilijete mléko.
- Vše promíchejte metlou.
- Přidejte mouku a sůl a šlehejte metlou, dokud nevznikne husté tekuté těsto.
- Ve velké pánvi rozpustíte máslo při středním výkonu.
- Pomocí naběračky naberte těsto a vytvarujte palačinku.
- Pečte palačinky, dokud nebudou po obou stranách zlaté.
- Pokud to bude nutné, přidejte do pánve více másla.
- Servírujte palačinky na talíř a podávejte!

Recept na indický chléb naan z kváskového těsta

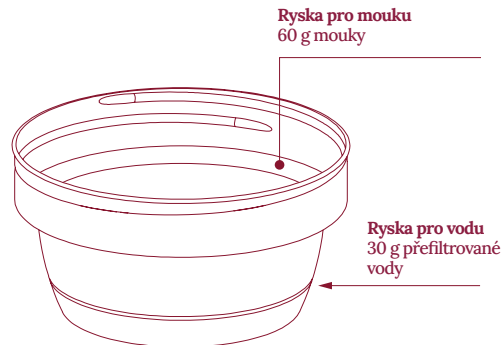
Ingredience (4 porce):

- 60 g / 1/2 šálku vyzrálého kváskového startéru
- 100 g / 3,5 fl oz bílého jogurtu
- 150 g / 1 šálek hladké mouky
- 20 gramů / 4 lžičky olivového oleje
- špetka soli
- koriandr

Postup:

- Vložíte všechny ingredience do mísy a důkladně je promíchejte. Rukama těsto krátce prohnětte, pak jej přikryje a odložíte stranou. Přibližně hodinu nechte těsto kynout při pokojové teplotě.
- Rozdělte těsto na 4 porce a vytvarujte je do kuliček.
- Chléb rozválejte válečkem na těsto na moukou poprášené ploše na tloušťku přibližně 5 mm.
- Rozpalte velkou pánvu na smažení na střední výkon.
- Umístíte chléb do suché pánve a pečte jej do doby, dokud nebude hnědý po obou stranách.
- Chléb otočte a potřete jej olivovým olejem pro zachování vláčnosti.
- Přeneste chléb na servírovací talíř a ozdobte jej koriandrem. Dobrou chuť!

ODMĚRNÉ VÍČKO



Dodržujte následující pokyny.

Často kladené otázky

Mohu použít jakoukoliv mouku?

Doporučujeme použít celozrnnou pšeničnou mouku, protože výživné látky v mouce pomáhají urychlit proces kvašení. Můžete použít bílou (prosetou) mouku, ale vašemu startéru bude trvat déle, než bude připravený k použití.

Mohu použít kohoutkovou vodu?

Doporučujeme použít filtrovanou vodu nebo vodu balenou v láhvi, protože neobsahují chlór. Chlór může způsobit, že se startér nepovede.

Co je "krmení"?

Krmení startéru znamená poskytování již existujícímu startéru čerstvou mouku a vodu, abyste jej udrželi zdravý a aktivní.

Jak poznám, že je startér "hladový"?

Podle stop po vzdouvání a klesání startéru na stěnách skleněné nádoby. Jakmile začnete startér krmit, zajistíte, abyste si původní úroveň startéru označili gumičkou. Je to nejjednodušší způsob, jak sledovat proces fermentace.

Mohu použít oddělený startér na jiná jídla?

Můžete ho použít na mnoho různých druhů jídel jako jsou palačinky, indický chléb naan, banánový chléb, vafle, pizzu atd.

Co když můj startér nevykazuje žádné známky kynutí?

Pokračujte v krmení startéru každý den. Pokud se ani po 2-3 dnech stále neukáží žádné známky aktivace startéru, pak začněte startér krmit dvakrát denně.

Mohu svůj startér uložit ke spánku?

Ano, můžete. Nakrmte jej, zašroubujte pevně kovové víčko nádoby, a nechte nádobu stát 2-3 hodiny při pokojové teplotě, poté jej umístíte do lednice. Startér skladovaný v lednici je nutné krmit jednou týdně. Dva dny před plánovaným použitím startéru jej vyndejte z lednice, nakrmte a uchovávejte na teplém místě. Jakmile začne vykazovat známky kynutí, je připraven k použití.

Co se stane, když můj startér neprojde při plovacím testu?

Pokud startér neplove, potřebuje pouze pár dní navíc. Pokračujte v jeho krmení jednou nebo dvakrát denně, dokud nevidíte jeho konzistentní vzdouvání a klesání; a pak zopakujte plovací test. Pokud si potřebujete dát přestávku, uchovávejte startér v lednici po dobu až 7 dní, během kterých opět zkusíte provést daný plovací test. Příprava startéru může trvat až 10 dní v závislosti na roční době a teplotě ve vaší kuchyni. Nepokládejte váš startér na přímý zdroj tepla. Může být umístěn v blízkosti prostoru vaření nebo do myčky nádobí, když je cyklus ukončený a bez talířů.

Péče a použití

UPOZORNĚNÍ: NEPLŇTE NÁDOBY VROUCÍ VODOU.

- Vždy všechny komponenty před prvním použitím důkladně umyjte a opláchněte v teplé a čisté vodě.
- Skleněné nádoby a silikonové kuchyňské špachtle lze bezpečně umývat v myčce nádobí.
- Kovové komponenty lze mýt v teplé mýdlové vodě. Důkladně je osušte. Nenechávejte je oschnout na vzduchu.
- Gumičky myjte ručně.

Pro další informace, recepty a návody se podívejte na www.kilnerjar.co.uk

Distributor pro ČR:

Potten & Pannen - Staněk group, a.s.

Horáčkova 5

140 00, Praha 4