

OBSAH

ÚVOD	7
Historie kvásku	9
Co je kvásek?	10
Co má vliv na vznik prospěšných látek v kvásku?	11
Jaký přínos má kvásek – kváskový chléb pro zdraví?	13
Rozdíl mezi kváskovým chlebem a chlebem z droždí	15
Mouka, základní součást pečení	17
Druhy mouky	21
Jiné přísady	30
Ošatky	31
Jak se skamarádit s kváskem	37
Příprava před pečením	40
Založení kvásku	43
Založení bezlepkového kvásku	44
Péče o kvásek	46
Jak upéct kváskový chléb	47
Základní pravidla, která se vyplatí vždy dodržet	57
RECEPTY Z PŘEBYTEČNÉHO KVÁSKU	61
Lívance	63
Vafle	65
Mrkvový chléb s mákem, bez rozkvasu	67
RECEPTY S LEPKEM	69
Základní chléb	71
Chléb s aktivním černým uhlím	73
Chléb s čedarem a chilli	75
Žitný chléb se záparou ze semínek	77
Chléb s lískovými ořechy a rozinkam	79
Řepný chléb s teffem	81

Semolinový chléb	83
Chléb matcha	85
Chléb pita	87
Bagety	89
Pivní žemličky	91
Rozmarýnová focaccia	93
Fougasse s kapary a olivami	97
Toastový chléb	101
Pagáče bez překládání	103
Čokoládový chléb s brusinkami	105
Kardamomky	107
Ořechová bábovka	111
Makovky	113
Cop s mákem a švestkami	117
Základní pravidla, která se vyplatí vždy dodržet	121

BEZLEPKOVÉ RECEPTY

BEZLEPKOVÉ RECEPTY	123
Základní chléb s vlašskými ořechy	125
Polentový chléb bez rozkvasu	127
Čirokový chléb s teffem	129
Minibagetky s teffem	131
Žemličky z mouky z červené čočky	133
Cuketový snack s parmezánem, bez rozkvasu	135
Karobový chléb s čokoládou a brusinkami	137
Galette s pudinkem a meruňkami	139
Reindling s rozinkami a skořicí	141
Kringel	143
Nedostatky kvásku	147
Kvásková alchymie	148
Praktické rady, aneb co dělat, když...	149
Slovníček	152
Místo pro vlastní poznámky	156