

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	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