

Úvod	4.
Motiv	5.
Historie	6.
Kvásek není droždí	7.
Základní suroviny pro přípravu žitného kvásku a kváskového chleba	10.
Proč tedy používat kvásek a kváskové pečivo ze zdravotního a technologického hlediska?	12.
Vlastnosti kváskového chleba	13.
Vlastnosti chleba z droždí	14.
Co vše můžeme najít v chlebu kromě základních surovin?	15.
Jakost chleba a běžného pečiva	18.
Vady chleba	19.
Obecné rady při pečení kváskového pečiva	21.
Srovnání energetické hodnoty, obsahu tuků a vlákniny chleba a běžného pečiva	22.
Jak si založit a namnožit kvásek	22.



RECEPTY

Domácí žitný chléb	26.
Severský samožitný chléb	28.
Špaldovožitný kváskový chléb	30.
Šestizrnný vločkový chléb s kvasem	31.
Cibulový chléb	32.
Kváskový chléb s chutí bramboráku	34.
Pizza z žitného kvásku	35.
Žitný kváskový chléb s mákem	36.
Housky z kvásku	38.
Dalamánky	40.
Kváskové bulky špaldové s psylliem a lněným semínkem	42.
Dalamánky z domácího žitného kvásku se škvarky	44.
Dalamánky s datlemi a fíky	45.
Pšeničné kváskové bagety s podmáslem	46.
Focaccia (chlebánek) z žitného kvásku	48.
Kváskové houskové knedlíky	50.
Placičky z pohankové mouky	52.
Kvásková pomazánka s vajíčkem	53.
Brynzová polévka z kváskového chleba	54.
Polévka s kváskem Kyselo	56.
Kváskové rohlíčky se sýrovou náplní	57.