



GABRIELA HRADECKÁ

# BEZLEPKOVÉ KVÁSKOVÉ PEČENÍ

[www.kurzypecenichleba.cz](http://www.kurzypecenichleba.cz)

Chleban s An – kurzy pečení chleba 

 **CPRESS**



# Bezlepkové kváskové pečení

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.cpress.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**Gabriela Hradecká**  
**Bezlepkové kváskové pečení – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

# *Bezlepkové kváskové pečení*

*Gabriela Hradecká*



*CPress Brno*

*2018*



# *Bezlepkové kváskové pečení*

*Gabriela Hradecká*

**Sazba:** Daniele Janošcová

**Obálka:** Pavel Ševčík, foto archiv autorky

**Fotografie:** archiv autorky, pozadí © Elovich/Shutterstock.com

**Jazyková korektura:** Kateřina Štáblová

**Odpovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

**Technický redaktor:** Radek Střecha

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz) bezplatná linka

800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2214-3

ISBN e-knihy 978-80-264-2338-6

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 34749.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA**





# Obsah

<i>Úvod</i>	7
<i>Poděkování</i>	13
<i>Můj život s lepem i bez lepku</i>	14
<i>Přirozeně bezlepkové stravování versus život s diagnózou</i>	20
<i>Co potřebujeme k domácímu kváskovému pečení?</i>	22
<i>Bezlepkový kvásek</i>	22
<i>Suroviny na domácí kváskový chléb bez lepku</i>	26
<i>Ošátka</i>	36
<i>Lopata</i>	38
<i>Trouba</i>	40
<i>Časový rozvrh a jednotlivé fáze zrání těsta</i>	42
<i>Základní bezlepkový kvas</i>	43
<i>Smísení surovin s míse</i>	46
<i>První kynutí v míse – zrání těsta</i>	47
<i>Hnětení</i>	49
<i>Kynutí v ošátce druhé (poslední) kynutí</i>	50
<i>Pečení chleba v troubě</i>	50
<i>Chladnutí upečeného pečiva</i>	51
<i>Skladování kváskového pečiva</i>	53



<i><b>Rady a tipy</b></i>	<b>54</b>
<i>Revitalizace kvásku</i>	54
<i>Dovolená, změna režimu a výjimečné situace</i>	55
<i><b>Shrnutí</b></i>	<b>56</b>
<i><b>Recepty</b></i>	<b>60</b>
<i>Kváskový chléb Klasik</i>	62
<i>Tmavší kváskový chléb s teffem</i>	64
<i>Kváskový chléb s pohankou</i>	66
<i>Kváskový směšňák</i>	68
<i>Kváskový širokovo-jáhlový světlý chléb</i>	70
<i>Chléb rýžovo-pohankový</i>	72
<i>Bezlepkový chléb královský</i>	74
<i>Chléb s ovesnými vločkami</i>	76
<i>Kváskový toustový chléb bílý bez lepku</i>	78
<i>Bezlepkové dalamánky světlé</i>	80
<i>Sladký sváteční chlebiček do formy</i>	82





# Úvod

Jmenuji se Gabriela Hradecká, říkám si Gabi An a jsem žena, maminka, lektorka plavání, pekařka, lektorka pečení chleba, moderátorka ☺... no je toho moc, vyjmenovávat všechny své podoby nebudu. Narodila jsem se Věrce a Pavlovi v podhorském městečku Bruntál na severu Moravy a od roku 1978 se píše má kniha života. Tak jako u každého z nás je i moje životní kniha zajímavá – někdy napínavá, někdy směšná a někdy pohodová. Můj život plyne jako voda, od roku 2006 žiji na jihu Moravy, kde nyní v domečku v obci Podmyče blízko Vranovské přehrady bydlím se svým mužem a třemi dětmi. Jsem celoživotní hledačka pravdy a lásky a miluji život přesně takový, jaký je. Miluji tu životní rozmanitost a nápaditost! Miluji tu barevnost, otevírání obzorů a průzkum nových věcí. Život je skvělý! Miluji život na zemi (někdy nohama víc na zemi, někdy hlavou víc v oblacích), ve vodě (v bazénu, přehradě, moři či v řece), ve vzduchu (padákem už neskáču), u ohně (u trouby i táboráku). Líbí se mi Osho a jeho Zen Tarot a život Tady a Teď. Miluju zpětnou vazbu a zajímá mě, co si myslíte a co máte na srdci. Pokud budete na Vranovsku, určitě se ozvěte, ráda vás uvidím!

Blízko Vranovské přehrady vám mohu zapůjčit na dovolenou či víkend Chatu v zátoce, veškeré aktuální informace najdete na [www.chatavzatoce.cz](http://www.chatavzatoce.cz).

Od roku 2008 učím plavat děti od 6 měsíců do 6 let v klubu Plaváček Znojmo, a tak se všechny moje tři děti velmi ladně a bezpečně pohybují ve vodě a hlavně i pod vodní hladinou. Stejně ladně jako já.

Pečení chleba z žitného kvasu jsem se začala věnovat na mateřské dovolené a v roce 2013 jsem začala vystrkovat růžky s tvorbou receptů a bořením mýtů o tom, že k pečení nutně potřebujete drahé stroje a přístroje – domácí pekárny, hnětače, kuchyňské roboty. Mé beskydské kořeny uvnitř mě samé moc dobře ví, že to není nutné. Vracím se s pečením chleba ke kořenům, kdy toho potřebujete fakt málo, ale potřebujete mít v sobě chuť se do toho pustit. Nejdůležitější součástí celého procesu je čas, protože proces pečení chleba nejde uspíšit a už vůbec ne zkrátit. Pekla jsem nejprve pro svého muže a naše tři děti a od začátku mi pečení chleba přinášelo klid, uzemnění a pocit naplnění. A ta vůně v celém

domě! Kdo nezažil, nepochopí! Jen já, moje ruce, mouka, voda, kvas, sůl a kmín a božská, zdravá, domácí, základní potravina byla na světě. Zjistila jsem, že předávat informace a pekařské zkušenosti mě velmi baví a naplňuje. V listopadu 2014 jsem se rozhodla, a když se beran rozhodne, to je pak jízda! Otevřela jsem si kurzy pečení chleba pro širokou veřejnost po celé České republice. Dnes pořádám kurzy ve všech koutech naší vlasti a potkávám spoustu skvělých lidí. Je to boží! Navštívila jsem přes třicet míst v naší krásné české zemi a začínám vystrkovat růžky i do blízké Evropy.

Cesty životem jsou různé. Nikdy mě nenapadlo, že já napíšu a vydám knihu. Co jednu! Ale druhou? Cítím, že vám musím povědět, jak to celé bylo. K mé první knize Domácí kváskové pečení mě vlastně přivedla má nejstarší dcera Lucie. Na podzim roku 2015 měla velké neurologické zdravotní problémy. Celé to nebylo moc dobře uchopitelné a zařaditelné do diagnózy, tak dostala diagnózu epilepsie, i když se pořád hovořilo o tom, že má psychogenní problém. Začala brát antiepileptika, ale po pár dnech se zjistilo, že její tělo má silnou alergickou reakci na tyto léky. Alergie byla tak silná, že ničila její tělo včetně jater. Ty trpěly nejvíc. Já jsem v té době podnikala necelý rok. Necelý jeden rok jsem pořádala kurzy pečení chleba. Cítila jsem to jako rozjezd. Začátek všeho. Můj díář, nabitý podzimními termíny kurzů, nešel ani zavřít, jak byl plný, a do toho Luci, která měla velké zdravotní potíže. Ano. Všechno jinak. Nic není důležitější než zdraví. Nic není důležitější než moje nejstarší dcera. Nádech – výdech. Vše jsem zrušila a celou dobu byla v nemocnici s ní. Celý podzim. Nepřišla jsem ani o jednoho zájemce o kurz, protože jsem byla autentická a přihlášeným napsala přesně to, co se děje. Všichni to s pokorou chápali, a ještě mě podpořili či





mi napsali krátkou větu, že na mě myslí. Neuvěřitelné! Celkem jsme byly s Luci spolu ve třech nemocnicích, zvládly jsme je vystřídat během šesti týdnů. Konečná zastávka byl Motol. Tam se rozhodovalo, zda moje dcera přežije, zda její játra začnou fungovat a štěpit, hrozila transplantace jater. Odevzdávala jsem Luci Bohu a uvědomila si, že moje dítě není moje, ale je tady na tomto světě na návštěvě stejně jako já, a pokud se rozhodne odejít, odejde. Uvědomění to bylo velmi silné. A víte, co mi v tuto dobu přistálo v e-mailu? Nabídka na napsání knihy. Ano, bylo to jako dar z nebes, ale já jsem nemohla. Nebyl čas. Nešlo to. Nevěděla jsem, zda netrávím se svou dcerou poslední chvíle života, všechno, úplně všechno šlo

stranou. S Lu nás propustili před Vánoce domů a my si doma užívali, že jsme zase po dlouhé době v kompletní sestavě naší rodinné silné pětky doma. Že jsme doma prostě VŠICHNI. Byl to dar. Ano, uvědomit si, že tím, že jsme doma prostě jen všichni – je obrovský dar. Už to nebyla taková samozřejmost jako dřív. Vše se změnilo. Luci v té době chodila do 4. třídy, krásně jsme to zvládli. Dohnala školu – tímto děkuji paní učitelce Marcelce, která celou situaci uchopila a zvládla naprosto bravurně –, děkujeme moc za dopisy a malůvky do Motola, hodně nás to obě drželo nad vodou. No a co kniha, ptáte se? Když mi začátkem listopadu 2015 přišla nabídka od nakladatelství Albatros Media napsat knihu, smetla jsem to ze stolu. Nebyl čas ani chuť. Byla úplně jiná životní priorita. Po Novém roce jsem se ozvala paní redaktorce Ivaně, zda nabídka platí. Docela hodně jsem se divila, když mi napsala – Ano, platí! Čekám na Vaše rozhodnutí. Líbíte se mi! Tímto moc děkuji za důvěru a možnost napsat svou první knihu. Kniha Domácí kváskové pečení



GABRIELA HRADECKÁ

# DOMÁCÍ KVÁSKOVÉ PEČENÍ

vyšla na podzim 2016 (do roka a do dne) a těší se velké oblibě. Je koncipovaná pro úplného začátečníka, člověka, který potřebuje úplný prázáklad domácího kváskového pečení. A na tomto základu potom může kvalitně stavět dál. Prodávám ji na svých kurzech, ale zakoupit si ji můžete i v kamenných knihkupectvích nebo e–shopech. Děkuji všem, kteří mi pomohli splnit si sen. Sen o tom, jak obyčejná holka, ekonomka ze severu Moravy, vydá knihu a bude dělat to, co ji neuvěřitelně baví a naplňuje. DĚKUJI! (A nemyslete si... když kniha vyšla, prvních čtrnáct dní jsem s ní téměř spávala a každé ráno se znovu divila, že na knize je moje jméno! Že tam opravdu je!)

Je tady ale jedno velké ALE... No je to přeci kniha o bezlepkovém kváskovém pečivu ne?

Jelikož mám od roku 2004 diagnostikovanou celiakii a klasické pečivo z žitného kvasu s pšeničnou či jinou moukou s obsahem lepku nejím, pořád jsem pokoušela po pečeni chleba z bezlepkového kvasu. Zkoušela jsem si vyrobit pár kvasů z bezlepkové mouky, ale moje pokusy nestály za moc. Na začátku roku 2015 jsem objevila ženu ze severu Čech – Markétu Vajnarovou, která pekla pro své děti bezlepkový domácí kváskový chléb. Jelikož