

# Obsah

<i>Úvod</i>	<i>6</i>
<i>Co potřebujeme</i>	<i>10</i>
<i>Žitný kvásek</i>	<i>10</i>
<i>Suroviny na chléb – mouky a semínka</i>	<i>12</i>
<i>Zápara</i>	<i>14</i>
<i>Ošatka</i>	<i>14</i>
<i>Lopata na sázení chleba do trouby</i>	<i>18</i>
<i>Trouba</i>	<i>20</i>
<i>Časový rozvrh a pracovní postup</i>	<i>21</i>
<i>Základní kvas</i>	<i>22</i>
<i>Smísení surovin v míse</i>	<i>26</i>
<i>První kynutí v míse – zrání těsta</i>	<i>27</i>
<i>Hnětení těsta a vytvoření bochníku</i>	<i>28</i>
<i>Chladnutí upečeného pecnu</i>	<i>33</i>
<i>Skladování kváskového pečiva</i>	<i>33</i>
<i>Rady a tipy</i>	<i>36</i>
<i>Revitalizace kvásku</i>	<i>36</i>
<i>Jsme mimo domov týden a více</i>	<i>37</i>
<i>Praktické rady ohledně nádobí</i>	<i>37</i>
<i>Něco není tak, jak by mělo</i>	<i>38</i>
<i>Shrnutí</i>	<i>42</i>
<i>Máme žitný kvásek a jdeme na to!</i>	<i>42</i>
<i>Ze života</i>	<i>43</i>

<b><i>Recepty</i></b>	<b>46</b>
<i>Základní kmínový chléb</i>	48
<i>Jogurtový chléb</i>	50
<i>Žitno-pšeničný chleban od An</i>	54
<i>Chléb Grahama Špaldy</i>	56
<i>Hradecký chléb</i>	58
<i>Chléb skřítka Šalvěje</i>	60
<i>Řepák</i>	62
<i>Jarní chléb s mrkví a merlíkem</i>	64
<i>Dýňový chléb</i>	66
<i>Chléb s čírokem</i>	68
<i>Chléb s teffem</i>	70
<i>Třídílný pohankový chléb</i>	72
<i>Chléb s rýží</i>	74
<b><i>Bonus</i></b>	<b>76</b>
<i>Víkendové kváskové bagety</i>	78
<i>Dýňácci</i>	80
<i>Chlebánci</i>	82
<b><i>Seznam receptů</i></b>	<b>85</b>
<b><i>O autorce</i></b>	<b>86</b>