



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 15. 3. 2016 | tla

Kvásek, nebo droždí. Co je lepší?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kvasek,-nebo-drozdí.-Co-je-lepsi__s10010x9649.html

Kvásek... Co se vám při vyslovení tohoto slova vybaví? Velký pecen voňavého chleba, polévka? Nebo dokonce přikrmujete kvásek doma a používáte ho na pečení místo droždí? Ano, i to je možné. Pokud si nyní založíte svůj vlastní kvásek, budete si z něj moci na Velikonoce upéct mazance. Zcela bez použití droždí.



Na kvalitní domácí kvásek budete potřebovat jen dvě suroviny. **Celozrnnou mouku a vodu.** Pak už je stačí jen ve správném poměru smíchat, nechat kvasit – odborně fermentovat. V těstíčku dochází k podobným pochodům jako v ovoci, které se nechává kvasit při výrobě ovocné pálenky. A pak už jen o vzniklý kvásek pravidelně pečovat, dokrmovat ho. Po čtyřech až pěti dnech můžete péct.



Zdroj: [Yeast dough of homemade bread](#) z Shutterstock

Jaký je rozdíl mezi kostkou droždí z obchodu a kváskem? „**Pekařské droždí je tvořeno jedním druhem kvasinek, *Saccharomyces cerevisiae*. Na rozdíl od kvásku, v němž najdeme i na sto nejrůznějších mikroorganismů. Tvoří ho kvasinky a bakterie, které se přirozeně vyskytují na obalech zrna, proto je potřeba kvásek připravovat z celozrnné mouky, a ve vzduchu. Nejlepší na přípravu kvásku je žitná mouka,**“ vysvětluje

nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Droždí versus kvásek

Těsto připravené z kvasu potřebuje na nakynutí mnohem delší čas. Mikroorganismy obsažené v kvasu „rozkládají a konzumují“ látky obsažené v obilném zrna, přitom vzniká oxid uhličitý, který kypří těsto. **„Kasinky obsažené v droždí se primárně zaměřují na sacharidy, díky tomu je kynutí těsta rychlejší,“** popisuje Zuzana Douchová. Právě proto pekaři raději sáhnou po droždí, než aby kypřili pečivo tradičně kvasem. Čas jsou přeci peníze, vyplatí se vyrobit více.

Způsob, jaký byl zvolen při pečení chleba, je poznat i na barvě pečiva. Tedy pokud není dobarvené. Při kynutí pomocí kvasu, vznikají látky, které mají tmavou barvu. Proto je kvasový chléb tmavší. Řada pekáren ale používá místo kvasu droždí, proto musí, pokud nechce mít chléb světlý, následně těsto „přitmavit“. Nebojte se, nejde o chemické látky, používá se například pražené obilí či karamel.

„Rozdíl pak sice není vidět, ale zkušený konzument ho pozná podle chuti. Chléb zadělávaný kvasem bývá kyselejší. Aby pekaři vyrovnali chuť „rychlejšího chleba“ nakynutého droždí, přidávají sušený nebo zahušťovaný kvas. Ten ale neplní funkci kvasu, tedy nerozkládá látky obsažené v obilném zrně. Je tam jako ochucující prostředek,“ popisuje nutriční terapeutka.



Kratší trvanlivost

Při kynutí těsta pomocí pravého kvasu dochází k pochodům, díky nimž je výsledné pečivo i trvanlivější. **„Chleba, na jehož výrobu bylo použito droždí, se oproti tomu z kvasu, rychleji zkazí,“** potvrzuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Nejen na chleba

Žitný kvásek nemusíte používat jen na pečení chleba. Jestli si pro pecen zajdete raději do oblíbené pekárny, můžete někdy kvas vyzkoušet při přípravě koláčů, dalamánek či právě teď před Velikonocemi na mazance. **„Určitě**

doporučuji vyzkoušet mazance z kvasu z žitné mouky, mají jedinečnou chuť,“ potvrzuje Zuzana Douchová. Ta ale kvásek nepoužívá jen na pečení. **„Bývá u nás doma i součástí oblíbeného krkonošského kysela. Právě kvásek dodává polévce typickou nakyslou chuť a zároveň ji lehce zahustí,**“ radí.

Lépe stravitelnější?

Jestli patříte mezi ty, kdo mívají po čerstvém kynutém pečivu problémy – nadýmá vás, budete možná po konzumaci koláče z kvásku překvapeni. **„Nedá se říct, že by pečivo připravené z kvásku nepůsobilo nadýmavě. Lidé však popisují potíže mnohem menší, než po použití droždí. Každopádně je způsobem přípravy nutričně hodnotnější, již jen přítomností celozrnné mouky,**“ uzavírá Zuzana Douchová. Ta sice nezavrhuje ani klasické používání droždí, ale kvásek podle ní obohatí náš jídelníček jak v pečivu, tak polévce.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz