

Kvások a výrobky z kvásku

Historické pramene uvádzajú, že už starovekí Egypťania poznali prípravu kváskového chleba. Kvások objavili náhodne približne okolo roku 1200 p. n. l. keď zabudli cesto na slnku (v tom čase piekli nekvasený chlieb z múky, vody a soli) a to vplyvom baktérií vykyslo. Cesto nevyhodili. Naopak, skúsili z neho upiecť chlieb a výsledkom boli nadšeni. Pripravili nadýchaný chlieb z hnedou chrumkavou kôrkou. Dovedty piekli iba chlieb v podobe placiiek, ktorý sa ešte aj dnes konzumuje v mnohých afrických a ázijských krajinách.



Prečo cesto nakyslo? Odpoveď nájdeme pod mikroskopom a v učebniciach chémie a mikrobiológie.

Kváskok predstavuje najstaršiu metódu kyprenia cesta. Je organickou hmotou, ktorá je základom kváskového chleba. Kvások vzniká procesom, ktorý nazývame kvasenie (fermentácia). Pripravuje sa zmiešaním múky a vody. V teplom prostredí (izbová teplota) dochádza pôsobením enzýmov k chemickej premene látok - rozkladu škrobu na glukózu a maltrózu (jednoduché cukry). Prítomné mikroorganizmy (prirodzene prítomné v zrne obilniny, z ktorej je múka vyrobená a taktiež mikroorganizmy nachádzajúce sa vo vzduchu okolitého prostredia) využívajú jednoduché cukry ako zdroj energie a premieňajú ich na kyselinu mliečnu a kyselinu octovú. Uvoľňujú pritom oxid uhličitý, ktorý v ceste vytvára bublinky. Bublinky oxidu uhličitého cesto kypria a vzniknuté kyseliny dodávajú kvásku typickú kyslú chuť chlebovú vôňu.

Založenie kvásku trvá 4 až 10 dní. Kvások pri zakladaní udržiavame pri izbovej teplote v uzavretej sklenenej nádobe. Hotový kvások vydrží v chlade (najlepšie v chladničke) 7 dní. Ak nepečieme veľmi často, minimálne raz za týždeň sa o kvások musíme postarať a to tak, že do neho pridáme lyžicu múky a vody a dobre premiešame. Takto prikrmený kvások môžeme skladovať v uzatvorenej nádobe v chladničke. Ak pečieme aspoň raz týždenne a robíme z kvásku rozkvas, prikrmovať dodatočne nemusíme.

Kváskok neobsahuje žiadne prídavné ani konzervačné látky. Obsahuje baktérie mliečneho kvasenia. Pri takomto type kvasenia prebieha mliečne kvasenie, na rozdiel od alkoholového kvasenia pri použití droždia. Kvasinky mliečneho kvasenia napomáhajú pri rozklade lepku a iných ťažko rozložiteľných zložiek obilniny. Kyseliny, ktoré kváskový chlieb obsahuje, ho prirodzene chránia pred plesňami. Kyselina mliečna má v kváskovom chlebe funkciu konzervantu, takže takto pripravený chlieb ostáva chutný a čerstvý oveľa dlhšie ako bežný chlieb kúpený v supermarkete.

Kváskok vzniká pomalou fermentáciou, ktorej produktom sú probiotiká, bielkoviny, a aminokyseliny, z ktorých mnohé si ľudský organizmus nedokáže vytvoriť sám a musí ich prijímať z potravy. Produkty z kvásku veľmi dobre vplyvajú na zdravie človeka tým, že nezaťažujú trávenie, zlepšujú stav alergií a ekzémov a podporujú imunitu.

