

ÉDES, FOSZLÓS, KOVÁSZOS

Különleges kelt tészták
és péksütemények
minden alkalomra

DÉRI SZILVIA | HÁZISÁFRÁNY





Emmának és Ádámnak,
a világ két legmenőbb
kovászinásának.



TARTALOM

Előszó	12
Eszközök	14
Alapanyagok	18
Nevelj magadnak kovászt!	24
Kovászalaprecept	28
Aktív kovász	30
A kovász tárolása	31
A kovással sütés élettani hatásai	34
Szeresd szépen a bélflórád!	37
Fermentáld a tésztát egészségesre!	38
Etesd édesre!	40
Különböző típusú kovászok készítése	43
Téli kovász, nyári kovász	46
Extrém meleg vagy hideg a konyhád?	49
Az ipari élesztő tényleg az ördögtől való?	50
Élesztős receptek	56
 átszámítása kovászosra	
Tangzhongtechnika	58

KALÁCSOK	63
Így készíts tökéletes fonatokat!	64
A világ legfoszlósabb húsvéti kalácsa	66
Barhesz	70
Csokoládés márványkalács	74
Angol húsvéti kalácsgolyók	78
Kürtőskalács	80
ÉDES KELT TÉSztÁK	83
Pihepuha málnás tekercsek	84
Karamellizált almás-fahéjas „tépkedős” kalács	86
Óriás kakaós csiga	90
Csillagkalács	92
Fűszeres kelttészta-fonatok	96
HAZAI KEDVENCEK	101
Aranygaluska	102
Szilvalekváros bukta	104
Túrós batyu	108
Farsangi fánk	110
Déri lángos	112

SÓS KELT TÉSZTÁK	115
Pesztós babka	116
Hamburgerzsemle	120
„Mindenízű” kenyérgolyók	122
Ádi pizzás tekercsei	124
Sajtos rúd	126
 FORMAKENYEREK	 129
A világ legfinomabb szendvicskenyere	130
Fahéjas-rumos-mazsolás teljes kiőrlésű kenyér	132
Aszalt paradicsomos-fetás kenyér	134
Emma rozsos tönkölykenyere	138
Írós-mézes formakenyér	140
 MARADÉK KOVÁSZ	 143
Mandulás-fügés-olívaolajos biscotti	144
Közel-keleti laposkenyér	146
Chocolate chip cookie	148
Brutálisan csokoládés kuglóf	150
Tomi sajtos ropogósa	152
 Köszönet	 154
Tárgymutató	156



ELŐSZÓ

Amikor befejeztem előző könyvem, a *Kovászkalandot*, meg voltam győződve arról, hogy soha többé nem írok szakácskönyvet. Létrehozni egy ilyen művet ugyanis időigényes, stresszes és fárasztó. A hosszú hónapokig tartó tanulás, konzultálás, kísérletezgetés, kovászetetés, receptfejlesztés, próbasütögetés, izgulás, kudarc, siker, sírás, nevetés, írás és fotózás után tehát azzal az elégedett tudattal dőltem hátra, hogy mostantól már csak magamnak sütök kenyeret, azt is csak akkor, amikor épp kedvem tartja. Nem kell majd egy nap alatt háromszor feltakarítanom a konyhát, rohangálni a város másik végébe jó minőségű kenyérlisztért, vagy kéziratot leadnom határidőre. Betettem a kovászt a hűtőbe, és egy darabig szinte meg is feledkeztem róla. A kovászlás addiktív oldalával azonban nem számoltam. Az igazság ugyanis az, hogy tarthatsz hosszabb-rövidebb szüneteket, de ha már egyszer elkapott a kovászkór, soha többé nem gyógyulhatsz ki belőle!

Egy nap tehát arra ébredtem, hogy jó, jó, a kenyértémát úgy-ahogy kimaxoltam, de most azonnal ki kell derítenem, milyen lehet kovással készíteni a kelt tésztákat. Vajon kellemes ízű lesz így a kalács? Nem lesz savanyú a fahéjas csomó? Elégge megkel majd a babka? Kellően puha lesz a málnás tekercs? Ha a kovász olyan nagyon jó, vajon miért készíti a legtöbb pékség még mindig élesztővel a kelt tésztákat? Kovással nem lehet? Esetleg nem lesz finom? Muszáj volt a végére járnom ennek a rengeteg kínzó kérdésnek. Eljött hát az ideje annak, hogy jobban megismerjem a Kovász Puha Oldalát is.

Hirtelen ismét a konyhában találtam magam, karom könyéig a szakajtóban, az adrenalinszintem az egekben, s onnan már nem is volt megállás. Elkezdődött az etetés, kelesztés és sütés újabb hosszadalmas, de annál izgalmasabb körforgása. Kísérlet kísérletet követett, és igen, néha az éjszaka közepén felkeltem csak azért, hogy beiktassak egy extra kovászetetést. Előfordult, hogy a kelt tésztám annyira bénán sikerült, hogy elbőgtem magam, de volt olyan is, amikor a gyalázatos eredmény láttán már sírni

sem volt kedvem. Ilyenkor azonban nem adtam fel, hanem addig próbálgattam az újabb és újabb változatokat, míg meg nem szelídítettem a kovászt, és előbb-utóbb, sok-sok kísérlet és gyakorlás árán sikerült is minden egyes süteményt és kelt tésztát tökélyre fejlesztenem.

Tény, hogy kovással sütni meglehetősen időigényes. Ez nem a türelmetlenek sportja, így e könyv elsősorban azoknak íródott, akik készítettek már lassan fermentált kenyeret, tudják, hogy ez mivel jár, és nem kapnak frászt a receptekben leírt hosszú kelesztési idő gondolatától. Az így elkészített sütik azonban nem ugyanolyan jók, hanem sokkal jobbak lesznek, mint élesztős változatuk, és egy percig se aggódj, nem lesz savanykás mellékízük! A sok-sok befektetett munkaóráért gyönyörűséges, könnyen emészthető, az élesztősnél tovább eltartható süteményeket kapsz jutalmul!

Mire számíts tehát, ha nekifogsz a könyvben található receptek elkészítésének?

Csupa édes és sós puhaságra. A lakást belengő vajás kelt tészta illatára. Arra, hogy a barátaid hirtelen még jobban szeretnek, a szomszédok pedig mondvacsinált indokkal csöngetnek be, a leghetetlenebb időpontokban, annak reményében, hogy talán nekik is jut egy falat a frissen sült műremek széleiből. A gyerekek haverjai mindig nálatok akarnak lógni, és hirtelen mindenki „inkább majd holnaptól” szándékozik fogyókúrázni. Röviden, a konyhád, a lakásod, az életed megtelik hálás és boldog barátokkal, rokonokkal, rajongókkal. Kicsikkel és nagyokkal. Te pedig egyetlen percig sem érzed majd úgy, hogy kár volt azzal a tésztával annyit pepecselni!

Mit is kívánhatnék még ennek az izgalmas utazásnak a végén? Talán csak annyit, legyen neked is akkora élmény, siker és boldogság e sütemények, kelt tészták és kenyerek elkészítése, mint amilyen nekem volt. A Kovászsztisten legyen veled!

Déri Szilvia – Házisáfrány

ESZKÖZÖK

E könyv írásakor nagyon ügyeltem arra, hogy csupa olyan receptet tartalmazzon, melyeket egy átlagos háztartásban található konyhai eszközökkel el tudsz készíteni. Nem lesz szükséged kelesztőkosárra, irdalópengére, trokserre, öntöttvas lábasra (bár ez utóbbi egyáltalán nem árt, ha van!), ecsetre, kefére, vagy bármi egyébre, ami kizárólag a kenyérsütés miatt igényelne pluszberuházást, helyet és keresgélést.

Az alábbi felsorolásban található eszközökre azonban előbb-utóbb így is, úgy is szükséged lesz, ha a konyhában nem csak kávéét szoktál főzni. Nézd át hát a listát, és szerezd be azt a pár dolgot, ami esetleg még hiányzik a háztartásodból. Nem kell magad komoly költségekbe verni, de a sütőkarriered feltétlenül megkönnyítheted a megfelelő célszerszámok rendeltetésszerű használatával!

Digitális mérleg

Mérleg minden rendes konyhában akad, de a könyvben található receptekhez pontos, ha egy mód van rá, digitális mérlegre lesz szükséged. Nem mondom, hogy a nagytól örökölt antik csodával nem tudsz megfelelően dolgozni, de nem árt biztosra menni. Néhány hozzávalónál gyakran grammra, esetenként tizedgrammra pontosan kell kiszámolni a mennyiségeket. Ezért az a legjobb, ha van egy pontos, nagyobb súlyhoz való mérleged, amivel a lisztet és a nehezebb dolgokat kimérheted, és mellé egy kisebb, tizedgrammokig mérő darabod is.

Digitális maghőmérő

Kevés háztartásban van, pedig pár ezer forintért még egy átlagos hipermarketben is beszerezheted. Hasznos a tangzhong- és karamellkészítésnél, az olaj sütési hőmérsékletének pontos beállításához, a kovász és a tészta hőmérsékletének méréséhez és még rengeteg mindenhez. Ha elkezdted használni, többé nem fogod érteni, eddig hogyan élhettél nélküle.

Gyümölcskenyérformák

A könyvben számos sütemény és kenyér téglatest alakú formában készül. Ilyen formákat bármelyik hipermarketben kapsz, különböző méretekben. Van, amihez 20, 25 vagy 30 cm-es formára lesz szükséged, a méret minden receptnél fel van tüntetve! Ha csak egyet szeretnél venni, a 25 cm-es remek „öszvér” megoldás, hiszen, ha csak ilyened van, ebben többé-kevésbé egyaránt meg tudod sütni a 20 és 30 cm-es formára kalibrált recepteket.

Öntöttvas lábas

Bár az elején azt írtam, nem lesz rá feltétlenül szükséged, ez nem jelenti azt, hogy ne lenne NAGYON hasznos egy öntöttvas lábas, ha az ember kenyérsütésre adja a fejét. Ez vonatkozik nemcsak a szabadon álló, de a könyvben található, formában készülő kenyerekre is. Az előre felforrósított, tetővel letakart vasedény tudja ugyanis a legjobban visszaadni egy hagyományos kemence tulajdonságait. Ilyenkor fontos, hogy a tésztát sugárzó hő érje, és az is, hogy az első 20 percben párás közegben legyen, ettől tud olyan szépen puffadni és repedni. Az öntöttvas nyújtotta mikroklimát rásegítés nélkül, háztartási sütőben gyakorlatilag lehetetlen elérni. Bár így is tudsz ropogós héjú, szépen lyukacsos belsejű kenyereket sütni, olyan „poszter kenyereid” sosem lesznek így, mintha öntöttvasban készítenéd őket.

A súlyos vaslábas mellett rengeteg mindenre jó, és ha szépen bánsz vele, sose megy tönkre. Szerezd be egy hosszúkás, kacsasütő edényt, ez ugyanis jó nagy, kényelmesen beleférnek a nagyobb és kisebb veknik, cipók is. A használata egyszerű. Forrósítsd fel az öntöttvasat, tedd bele a kenyeret (ha formakenyeret sütsz, a formával együtt), takard le, majd süsd letakarva 20 percig. Ezután vedd le a tetőt, és süsd tovább a receptben leírtak szerint, míg el nem készül. Ha pedig nincs öntöttvasad, akkor se ess kétségbe, a kenyered úgy is tökéletes lesz!



Sütőpapír

Számos recept sikere a jó minőségű sütőpapíron áll vagy bukik. Ha ugyanis beleragad valami a formába, nem nagyon tudsz mit csinálni, szépen, egészben már lehetetlen kiszedni, és ez bizony a külalak rovására megy. A süti így is finom lesz, de tökéletlen.

A sütőpapírt ne téveszd össze a zsírpapírral, és ha szeretnéd, hogy ne tekeredjen ide-oda, használat előtt vizes kézzel gyúrd össze, majd hajtogasd újra ki. Meglátod, a papírt így sokkal könnyebben tudod majd formázni.

Tapadásmentes spray

Nem létszükséglet, de ha valahol szembejön, mindenképp vedd meg! A tapadásmentes spray a sütőpapír kiváltására való. A világ legkényelmesebb eszköze, nem kell tépkedni, hajtogatni, gyűrögetni, mint a papírt.

Fújd be vele alaposan a sütőformád, így közvetlenül is beleteheted a nyers tésztát. A kész süti pedig azonnal, problémák nélkül kicsúszik a formából, még akkor is, ha mindenféle cukros-ragacsos dologgal van megtöltve.

Robotgép

Nem kötelező beszerezned ezt a háztartási kisgépet, de ha van, tényleg nagyban megkönnyíti az életed! Én hosszú ideig követtem a „gyűj be mindent kézzel, ahogy azt ősanyáink is tették” iskolát, és azt hittem, egy-egy kenyérért vagy kelt tésztáért kvázi kötelező megszenvedni. Aztán tíz év hezitálás után megvettem a csodás, piros robotgépem, ami szignifikánsan forradalmasította a konyhai munkámat! Bevallom, azóta mindent, amit csak lehet, ebben gyúrok, dagasztok, keverek.

Tény, hogy egy jobb robotgép nem olcsó, de ha már úgyis beruházol, és hosszú távú terveid vannak vele, jobban jársz egy megbízható, nagy teljesítményű eszközzel, ami bírja a gyűrődést. Kérd meg a családot, hogy dobják neked össze a születnapodra, esetleg tedd rá a nászajándéklistára, vagy lepd meg vele magad karácsonykor, hidd el, megéri!

Pizzavágó

Hiába vagy büszke a szuper éles késeidre, a nedves, ragacsos tésztákat nem mindig lehet szabályosan vágni késsel, ugyanis odaragadhatnak az éléhez, gyűrődnek, szakadnak, és akkor oda a precíz munka! Számos esetben, amikor pontosan, egyenesen kell csíkozni vagy bevagdosni a tésztát, egy mezei pizzavágóval jársz a legjobban. Nem kell drága eszköz, ami akad otthon, az tuti jó lesz. Hiába tompább ugyanis a pizzavágó egy konyhakésnél, attól, hogy a fémkorong körkörösén mozog, a tészta kevésbé ragad a vágószerszámmal.

Olló

Akár a pizzavágó, az olló is lehet a kés pontosabb alternatívája nyers kelt tészták formázásához. Legyen viszonylag éles és nagy, ha pedig nem csak a konyhában használod, feltétlenül tisztítsd meg, mielőtt nekiállnál dolgozni vele. Használj ugyanúgy, mintha papírt vagy textilt vágnál vele. Kinyújtott tészták szabályos korong alakúra formázásához nem találsz jobb eszközt, de egyéb formák kialakításánál, vagy ha nincs pizzavágód, szintén remek szolgálatot tehet neked.

Munkalap

A nagy nedvességtartalmú kelt tészták nyújtás közben bizony nagyon tudnak ragadni, és időnként vagdosnunk is kell őket, így egyáltalán nem mindegy, milyen felületen dolgozunk velük. Bár a legtöbb sztenderd konyhai munkapult remekül megfelel a célnak, a fényesebb felületek karcosodhatnak. Ha nem gránitból vagy rozsdamentes acélból készült a munkapultod, akkor jársz a legjobban, ha tartasz otthon egy vastag, nagy, stabil, pár ezer forintos, kb. 60 × 60 cm méretű gyűrődéscsúszkát, amit ha kell, előveszel, ütheted, vágthatsz, és a munka végeztével egy mozdulattal elteheted, így a konyhapultod egész biztosan makulátlan marad.









KALÁCSOK

Valld be őszintén, amikor beleharapsz egy szelet puha és illatos, vajas-mézes kalácsba, akkor a te hátadon is végigfut a hideg a gyönyörűségtől! Igazán jó, foszlós kelt tésztát enni ugyanis mindig valódi ünnep. A legtöbb készen kapható változat azonban vagy száraz és ízetlen, vagy celofánba csomagolt, adalékokkal és cukorral telepakolt rémség. Akkor jársz hát a legjobban, ha magad készíted el álmaid fonatait. A témára számos variáció létezik, tejes és tejmentes, ízesített és sima, töltött és töltetlen, édes és sós, kicsi és nagy. Minden országnak megvan a kedvenc változata, s ez nem véletlen. Ebben a fejezetben pedig megismerhetsz párat a legizgalmasabbak közül.

A tökéletes kovászolt kalácsok készítéséhez némi gyakorlás és technikai tudás szükséges. E sütemények esetében ugyanis még az átlagosnál is jobban kell „érezni” a kovászt. A szabályok betartásával azonban nemcsak tökéletes, de napok múlva is élvezhető csodákat kreálhatsz. Készülj hófehér, pillékönnyű, édes mesterművekre, melyek percek alatt mindenki kedvencévé válnak. Jól gondold át azonban, tényleg bele akarsz-e fogni a kalácskészítés komplex művészetébe, hiszen, ha egyszer megkóstoltad a sajátod, onnan soha többé nem lesz visszaút a bolti fonatokhoz!







