převařená nebo odstátá voda
celozrnná žitná mouka
vhodná keramická či skleněná nádoba
plátno a gumička na zakrytí
na uchování v lednici potravinářská folie či víčko na zakrytí

Ve vyšší skleněné či keramické nádobě (džbánu) smícháme asi 125 ml vlažné vody se 100 g mouky. Překryjeme (víčkem, ale nazašroubovávat pevně - nechat dýchat! či plátýnkem a gumičkou eventuelně potravinářskou folií, ale propíchnout několik menších dírek) a necháme zkvasit v teple do druhého dne (8 - 12 hodin). Další den odebereme cca 2 lžíce směsi (nebo naopak necháme na dně přibližně odpovídající množství), k dvěma lžícím základní prokvašené směsi přidáme opět mouku a vodu, ale obojího jen polovinu, a tento postup opakujeme aspoň 4 dny.

Odebranou a dále na dokrmování nepoužitou směs přidáme po částech do jakéhokoliv pečení, na polévku... Hlavně nevyhazovat, byla by to věčná škoda!

Když kvásek obsahuje bublinky, příjemně voní a láká mušky octomilky, je jak má být!

Běžně stačí rozkvasit na pečení jedenkrát týdně a odebírat nebo ponechávat v nádobě trochu čerstvě rozkvašené směsi, tj. co nejčerstvější kvas.

Pokud nebudu kvásek ihned používat, lze ho část odložit do mrazáku nebo do ledničky. Ten z ledničky každý týden přikrmím, nechám poporůst a zase odložím do chladu. Ten z mrazáku jen nechám při pokojové teplotě pomalu rozmrznout a použiji na rozkvas a následně na pečení.

Kdyby kvásek zeslábl, prostě kdyby nepracoval správně (méně častým pečením, opomenutím nakrmit nebo třeba starší moukou) je dobré ho ozdravit přikrmováním dvakrát denně po několik dní.