

# UPEČENO S LÁSKOU

Kváskový chléb a pečivo

Iva Trhoňová - Ludmila Gottwaldová



# Upečeno s láskou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Iva Trhoňová, Ludmila Gottwaldová**

**Upečeno s láskou – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

Pro inspiraci navštivte i blog autorek:

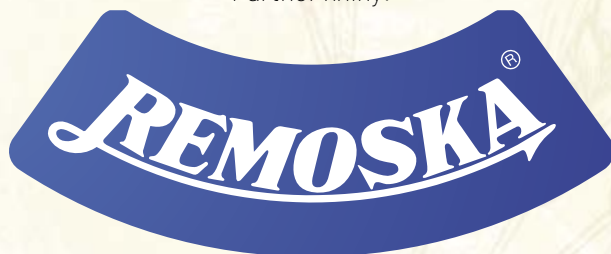
**Pekárnománie**

[www.pekarnomanie.cz](http://www.pekarnomanie.cz)

**Vůně chleba**

[www.vune-chleba.cz](http://www.vune-chleba.cz)

Partner knihy:



Mediální partner knihy:

**toprecepty.cz**

# Obsah

Suroviny .....	10
Pomůcky na pečení .....	20
Pekařská matematika .....	28
Kvas nebo kvásek? Založení a udržení kvásku .....	32
Kvasinky a bakterie, vícestupňové vedení kvasu .....	42
Kváskové chleby .....	48
Každodenní chléb (2-2-1) .....	50
Jarní chléb s kopřivami .....	52
Chléb z naší vesnice .....	54
Chleba pro Popelku .....	56
Bochník mlynáře Máchala .....	58
Slunečnicový chléb s melasou .....	60
Světlý tvarovaný chléb .....	62
Dvojbarevný chleba .....	66
Pain de Campagne (česká verze) .....	68
Celozrnný sendvičový chléb .....	70
Kefírový bochník báby kořenářky .....	72
Moravský cibulář .....	74
Komíníček (celozrnný žitný chléb) .....	76
Pšenično-žitný chléb s listem .....	78
Žitný bochník .....	82
Zimní pšenično-žitný chléb s kaší .....	85
Žitný chléb se sezamem .....	88
Semínkový celozrnný žitný chléb .....	90
Pečení v remosce .....	92
Recepty do remosky (i do trouby) .....	98
Chleba pro začátečníky .....	100
Chleba snadný 1-1/2-1 .....	103

Bourák .....	106
Bourák se starým těstem .....	108
Cibulový chléb pro pana Berku .....	110
Lněný chleba .....	113
Bílý vánkový chléb .....	116
Cuketový dobrák .....	118
Horečka sobotní noci .....	120
Pohlazení – snídaňový jemný chléb .....	122
Selský chléb se sádlem a slunečnicí .....	124
Očelický chleba .....	126
Himálajský šťastný chléb .....	129
Pojančené chleby .....	132
Můj oblíbený chléb .....	134
Chléb se syrovými bramborami .....	137
Matějův rýžák s mrkví .....	140
Pomalý chléb z fermentované ovocné vody .....	143
Letní rychlý chléb z fermentované vody .....	146
Velký chléb s vločkami .....	149
Středomořský chléb .....	152
Ořechový chléb s mrkví .....	154
Špaldová stodvacettrojka .....	156
Ranní chléb s bylinkami a rozinkami .....	158
Sýrový chleba – pan Kropáček .....	160
Chléb s menším množstvím kvásku .....	162
Zbytkový chléb .....	164
Vícezrný špaldový chléb se žitnou kaší a sezamem .....	166
Řepák z lásky .....	168
Variace na Bouráka .....	170
Bourák 2 velký – se záparou .....	170
Bourák 2 – malý se záparou .....	172
Bourák 3 – velký s bramborami .....	174

## **Pečení kváskového chleba v domácí pekárně .....** 176

Příprava a pečení v domácí pekárně .....	178
Vnoučkův chleba (z domácí pekárny) .....	180

<b>Drobnosti z kvásku</b> .....	<b>182</b>
Žitno-pšeničné dalaťanky .....	184
Langoše s medvědíím řesnekem .....	186
Focaccia .....	188
Pšeničné kornbulky .....	190
Italský kořen s řernými olivami .....	192
Makové kreky .....	194
Slané tyčky - rozmarýnové .....	196
Sedmikrásky .....	198
Kubetky .....	200
Ovesné lívance se sýrem .....	202
Placky pana hajného .....	204
Špekové dalaťanky .....	206
Krkonošské kyseló .....	208
<b>Co k chlebu a pečivu</b> .....	<b>210</b>
Čerstvý sýr řervé - typu Lučina .....	212
Cherry - višně v řokoládě .....	214
Paštika z pomalého hrnce .....	216
Lahůdkoví utopenci .....	218
Domáci lančmít (luncheon meat) .....	220
Doma uzené makrely .....	222
Bůřková kniha .....	224
Pikantní řatní .....	226
Bzenecké sterilované okurky .....	228
Domáci ovocný džus .....	230
Zavařené vepřové masó ve vlastní šťávě .....	232
<b>Jak se peklo dřívě a pečě í dnes</b> .....	<b>236</b>
<b>Drobečky nakonec aneb Co se do kapitol nevešlo a co je potřeba dobře zopakovat</b> .....	<b>248</b>
<b>Pekařský slovník</b> .....	<b>254</b>
<b>Použitá literatura</b> .....	<b>262</b>

# Úvodní slovo

Miluji kynuté pečivo, práci s těstem i tu vůni, která pečení provází. Jste-li na tom stejně, pak jste otevřeli tu správnou knihu.

Pekařina je prastaré voňavé řemeslo, jedno z nejdůležitějších; ušlechtilé a věčně živé. Pro spoustu pekařů nejen zaměstnání, ale přímo životní poslání.

Nabídka pečiva prodávaného je dnes tak rozmanitá, že často málem nevíte, pro který kousek sáhnout dříve... přesto se mnozí z nás vrací k pečení chleba a drobného pečiva doma, ve vlastní kuchyni. Máme svoje oblíbené recepty a předáváme si je mezi sebou, upravujeme je, nebo si dokonce vymýšlíme recepty vlastní. Zdařilým pečivem pak mile překvapujeme rodinu, přátele nebo sousedy.

Chléb byl odjakživa naší základní potravinou, ceněnou jako opravdový Boží dar, s nímž se dodnes pojí mnoho zvyků, obyčejů, symboliky a pořekadel. Vždy se těšil největší úctě a v rodinách, kde se snaží o pečivo vlastní, se lidé úctě k němu znovu učí. Cítíme to podobně, jako „maluje“ svými slovy F. Nechvátal v básni *Libání chleba*:

*Naše životy jsou jako chutný chléb,  
bolest je hněte, radost zadělává,  
mísí je v díži žal, jenž časně vstává,  
rozkoš je peče v rozpáleném žáru,  
láska je líbá od zrození k stáru,  
naše životy jsou jako chutný chléb.*

Mouka, voda, sůl a kmín... a jak úžasně voňavou dobrotu dají! Nesmíme zapomenout na to, co těstu doslova vdechne život, na kvásek (správně pekařsky kvas). Naše kniha je věnovaná právě kvásku a pečivu z něj. Tomu

drobnému, velikostí tak akorát do ruky, i kmínem vonícím kaštanovým bochníkům.

A přece potřebuje pečení něco víc, než jen mouku, vodu, sůl a kvásek! Potřebuje naši lásku a my pak, jako na oplátku, v této činnosti nacházíme vnitřní harmonii a rovnováhu.

Přistupujte k pečení s pokorou, protože jím nezaháníte jen hlad nebo chuť. Pečení je také relax, uklidňující terapie, zábavný tvůrčí proces a hlavně – teplo a vůně domova, tradice i spojovací most mezi námi a našimi předky.

Ať se Vám (nejen) pečení daří!

S láskou  
Iva



Někteří lidé, k nimž se řadím, zasvětili část svého života učení jemnému umění pekařskému. Ve skutečnosti mnoho pekařek (pekařů), které znám, vnímá pečení chleba jako spirituální záležitost, jež je spojuje se základními silami života.

Když jednou vyzkoušíte kouzlo kváskového pečení, budete chtít začít experimentovat. Kvásek může být uchovávaný po celý lidský život, nebo předáván po generace. Často doprovázel přistěhovalce na jejich cestě neznámou zemí...

Věřím, že s naší knihou budete úspěšní. Děkujeme všem stejně „postiženým lidem“, kteří si ji přečtou a dají důvěru našemu společnému dílu.

Srdečně  
Vaše Lidka







# *Suroviny*



„To byste nevěřili, jaká pěkná práce je tohle pečení housek a zvláště pečení chleba. Můj nebožtík dědeček měl pekařství, tak já to znám. Totiž abyste věděli, při dělání chleba máte dvě nebo tři větší a skoro posvátná tajemství.

První tajemství je, když se zadělá kvásek; ono se to nechá stát v díži, a teď se tam pod víkem děje taková skrytá přeměna: musíš čekat, až se z mouky a vody stane živý kvas.

Pak se zadělá těsto a mísí kopistem; to zas vypadá jako náboženský tanec nebo co. Potom se to zakryje plachtou a nechá se těsto vykynout; to je druhá tajemná přeměna, jak se to těsto velebně zvedá a kyne, a ty nesmíš zvednout plachtu, abys zvědavě nakoukl, – já vám řeknu, to je tak krásné a divné jak těhotenství. Já měl vždycky dojem, že ta díže je něco ženského.

A třetí tajemství je samo pečení, to, co se z toho měkkého a bledého těsta stane v peci, ježišmarjá, když pak vyndáte takový zlatý a brunátný pecen, a on voní, že ani malé dítě nemůže skvostněji vonět, to je takový div – já myslím, že by se při těch třech proměnách mělo v pekárnách zvonit, tak jak zvoní v kostele při pozdvihování.“

(ČAPEK, Karel. Povídky z druhé kapsy)

## Suroviny na chleba

Nevím, jestli mám kdy větší radost, než když jdu nakupovat nebo objednávat suroviny na chleba. A možná ještě větší radost mám, když v kyblících s moukou začíná být vidět dno... Nezaleknu se, naopak, vím, že bylo s radostí napečeno pro lidi, které mám ráda. V duchu si představuji, co budu péci příště, pohled zjihně a seznam narůstá.

Chleba je pro mě životodárná potřeba, považuji ho za základní potravinu v lidském životě. Tím nemyslím jen jako pouhou výživu. Nedovedu si představit snidani bez chleba.

Tak začíná každé ráno, kam moje paměť sahá. Až do dětství, kdy mi ztvrdlý chleba drobila maminka do melty s kozím mlékem.

Tři základní suroviny na kváskový chleba jsou mouka, voda a sůl.

Mouka je srdcem a duchem jakéhokoliv chleba, moukou vše začíná i končí. Bez mouky není chleba.

Dá se vyrobit z nejrůznějších obilovin. Po staletí si lidé sbírají a pěstují různá zrna do chlebových těst. Ta se v průběhu času šlechtila, ale nyní se vracíme čím dál více k původním druhům.

Mouka se u nás mele dvěma způsoby.

Buď ve válcových mlýnech – většina druhů dostupné mouky v obchodech. Zde se rýhovanými válci zrna rozdrtí. Obvykle dochází k oddělení odlišných částí zrna, jako jsou otruby, moučné jádro a klíček; ty se pak přesívají a znova mísí na různé druhy mouk od čistě světlých až po celozrnné.

Další méně časté mletí je na mlýnských kamenech. Zrno se mezi nimi drtí; jsou to tzv. žentoury. Výsledkem je celozrnná mouka, která obsahuje všechny části zrna, tudíž je přirozená.

Tradiční střeoevropské obiloviny, ze kterých se mouka na chleba připravuje, jsou různé druhy pšenice a žita. I zde v knize je většina receptů z těchto mouk.

## Mouky

- mouky pšeničné
- mouky žitné
- typy mouk v ČR
- další mouky
- skladování mouky



*Chléb lze upéct z různých druhů mouk*

První a dominantní místo zaujímá při pečení chleba **mouka pšeničná**, protože je vhodná prakticky na všechny druhy chlebových těst. Hned v „závěsu“ za ní je **mouka žitná**.

Pšenice obsahuje mimořádnou „součástku“ – lepek (gluten). Je to jakási dobrá značka jakosti mouky. Zjednodušeně řečeno, jedná se o směs dvou bílkovin, jež se při mísení s vodou v těstě spojí a vytvoří trojrozměrnou síť, která je pružná a zachytí plyn kysličník uhličitý (CO<sub>2</sub>).

Ten vzniká jako velmi užitečný odpad při kvašení těsta a způsobí zázrak, po kterém touží všichni pekaři – nadýchanost chleba, kýžená oka. Záměrně nezmiňuji velikost ok, protože to není jednoznačná známka kvality chleba, naopak, může to být i jeho vada.

### Mouky pšeničné

Z pšeničných mouk na pečení chleba je určená tzv. chlebová. Dá se velmi dobře použít



*Základ chleba: mouka, voda, sůl*

i obyčejná hladká mouka a různé typy mouky celozrnné.

V poslední době se dostává stále více do popředí mouka špaldová. Myslím, že jediná zábrana jejího dalšího strmého vzestupu spotřeby v našich kuchyních je jen její cena.

**Špalda** – prastarý původní druh pšenice. Je výjimečná svým složením. Obsahuje mnoho zásaditých látek, např. draslík, hořčík, zinek a jiné minerály, které chrání organismus před překyselením. Oproti běžné pšenici je obohacena o větší množství vysoce hodnotné bílkoviny, prospěšné tuky a vlákninu. Je více odolná a pěstování nevyžaduje hnojení, dá se tedy pěstovat bez chemikálií. Chutná po oříšcích, méně saje tekutinu a vyžaduje šetrnější hnětení.

**Pšenice červená** – pochází z Blízkého východu. Obsahuje přírodní barvivo antokyan, významný antioxidant, prý stejných vlastností jako červené víno. Dodává mouce krásnou červenou barvu a pečivo má výraznější chuť.

**Kamut** – egyptský příbuzný starověké tvrdé pšenice s vynikajícím obsahem bílkovin a minerálů pro náš organismus. Kamut je velmi dobrou náhradou za celozrnnou pšeničnou mouku, neboť jeho otruby postrádají nahořklost spojenou s ostatními odrůdami pšenice. Pro nízký glykemický index je vhodný i pro diabetiky. Počítejte však s poměrně vysokou cenou.

**Dvouzrnka čili pšenice naduřelá** – známá už z dob primitivního zemědělství. Dodnes se v malé míře pěstuje například v Pyrenejích, Alpách, na Balkáně nebo v Indii, u nás velmi okrajově, na pár hektarech ekologického zemědělství. Obsah bílkovin se pohybuje mezi 15–24 %, a navíc i obsah minerálů je vyšší. Je lehce stravitelná, nezatěžuje zažívání.

**Semolina** neboli tvrdá pšenice – hojně užívaná a pěstovaná v Itálii. Má vysoký obsah lepku, používá se převážně na výrobu těstovin. Ale kupodivu netvoří tak pružný lepek jako jiné pšeničné mouky a do chleba se míchá s hladkou moukou. Nesvědčí jí dlouhé zpracování – těsto pak připomíná žvýkačku.

## Mouky žitné

Druhou významnou obilovinou pro výrobu mouky je žito. Používá se nejčastěji na přípravu kvasů do chleba, popřípadě jako surovina do čistě žitných těst nebo se přimíchává ke pšenici.

## Rozdíl mezi pšeničnou a žitnou moukou

Pšeničná mouka má zcela odlišné pekařské vlastnosti než mouka žitná. Na první pohled je rozdíl vidět v barvě mouky. Mouka pšeničná má barvy celé bílé škály, kdežto žitná mouka je bělošedá až šedá. Někdy připomíná i popel. Jemněji mletá se zdá být světlejší.

Rozdíl se projeví při samotné tvorbě těsta. Už při mísení mouky s vodou si všimneme rozdílu. Těsto z pšeničné mouky je soudržné, pružné a celkově plastické – radost pracovat. Naopak ze žitné mouky tyto vlastnosti najednou mizí – těsto málo drží pohromadě, při stejné hustotě se roztéká a tvarování může být očištěc. Je to prostě jiná liga.

Tato odlišnost je způsobena množstvím i kvalitou lepku. Na struktuře žitného těsta se významně podílejí především sacharidy a slizy. Dieteticky je však žito velmi prospěšné pro trávicí systém.

## Typy mouk v ČR

Další rozdělení mouk je založeno na jejich rozdílném vymletí čili na rozdílném obsahu nespalitelných látek.

Tzv. **nespalitelné látky** (NL) tvoří minerály a složky, obsažené v největší míře v obalových částech zrna. Podle jejich obsahu jsou v ČR stanoveny typy mouk.

Typ (T) mouky udává, kolik nespalitelných látek mouka obsahuje, a to v tisícinách 1 % váhového množství mouky. Například 100 kg žitné výražkové mouky T 500 obsahuje 0,5 kg nespalitelných látek.

V praxi to znamená, že čím vyšší číslo T, tím má mouka méně lepku (těsto se hůře zpracovává, není tak vláčné, nadýchané), o to má více vlákniny a minerálů. To neznámá, že mouka není kvalitní – naopak je velmi dobrá pro naše zažívání a celý organismus.

## Pšeničné mouky – typ (T)

00	pšeničná mouka hladká světlá
T 400	pšeničná výběrová polohrubá
T 405	mouka umletá ze zrna, které má odstraněný klíček i obal
T 450	pšeničná hrubá (krupice)
T 512	pšeničná pekařská speciál
T 530	pšeničná mouka hladká světlá – pekařský speciál
T 550	pšeničná mouka polohrubá světlá
T 650	pšeničná mouka hladká polosvětlá
T 700	pšeničná mouka světlá, chlebová
T 1000	pšeničná mouka hladká tmavá (chlebová)
T 1150	chlebová mouka
T 1800	pšeničná celozrnná hrubá; celozrnná jemná

## Žitné mouky – typ (T)

T 500	žitná výrazková
T 960	žitná chlebová
T 1700	žitná celozrnná

V chlebech se dá kombinacemi pšeničné mouky a jiných druhů dosáhnout zajímavých struktur, chutí a barev.

Běžný chleba obsahuje přibližně 1/3 žitné mouky a 2/3 pšeničné. Čím vyšší podíl bude nepšeničné mouky, tím větší vliv bude mít na chuť a texturu chleba. Tajemstvím úspěchu je rovnováha mezi surovinami a zvoleným postupem zpracování.

Záměnu mouk u receptů v počátcích pekařského učení doporučuji s velkou opatrností – neměla by přesáhnout 10–20 %, vyšší množství bude mít významný vliv

na strukturu chleba. Například žitné mouky je nejlepší nechat rozkvasit rovnou v kvasu. Nemají rády dlouhé hnětení; čistě žitné chleby stačí jen promíchat a nechat kynout. Žitné mouky je možné použít bez velkých změn v receptu 5–50 %.

### Další mouky

**Ječná** – má méně lepku, přimíchává se ke pšeničné v menším množství. Rovněž tak mouka **ovesná**. Pro zpestření chuti můžeme přidávat i **bezlepkové** (5–15 %) – kukuřičnou, rýžovou, konopnou, pohankovou, amarantovou atd.

Bezlepkové mouky mají spíše význam u dietního stravování, kde lepek musíme zcela vyloučit.

### Skladování mouky

Všechny mouky potřebují dobré uskladnění – ne vlhko, ne příliš velké teplo – do 20 °C. Výborné jsou uzavíratelné nádoby, aby mouku nenapadl hmyz, nenasála okolní pachy ani vlhkost. Mouky celozrnné mají dobu skladovatelnosti kratší, neboť obsahují více tuku. Je možné je v neprodyšných plastových pytlících zamrazit, a prodloužit tak jejich trvanlivost.

Špatné skladování má vliv následně na dobré pekařské vlastnosti mouky jako je chuť, délka kvašení, dokonce i na barvu pečiva. Občas je dobré mouky v nádobě „provětrat“ promícháním.

Jednou týdně zkontrolujte obsah v nádobě, především jestli se v ní netvoří pavučinky. Ty znamenají napadení hmyzem. U malých náznaků můžeme mouku prosít a použít, při velkém napadení je nutné mouku vyhodit. Bohužel v těchto případech většinou nezůstává u jedné nádoby či balíčku, ale je pak potřeba se nemilosrdně zbavit veškeré mouky, vše řádně vymýt a vyčistit. Osobně k mouce i „čichám“ – zjistím tak, není-li žluklá nebo cítit plísní. Při náznaku nemilosrdně vyhodte.

Základní pravidlo pro skladování mouky zní: Nakupujte takové množství, které poměrně brzy spotřebujete. Raději oželte častější

poštovné za objednávku, než abyste riskovali znehodnocení velkého množství mouky.

## Voda, tekutiny

Druhou hlavní surovinou v pekařině je voda. U nás v ČR je voda všeobecně velmi tvrdá, což může někdy být i předností, např. u pšeničné mouky se slabým lepkem – minerální soli ve vodě podporují zpevnění lepku, jako to dělá přidaná sůl do těsta.

V každém případě vodu z kohoutku nechte alespoň ½ hodiny odstát, aby vyprchal chlór. Já vodu filtruji v konvici k tomu určené. Nedokážu jednoznačně doporučit vodu filtrovanou, ale mně se to odsvědčilo.

Vodu lze smíchat v různém poměru například s **mléčnými výrobky** – keфіrem, podmáslím, jogurtem. Těsto je vláčnější, déle si udrží měkkost a čerstvost. Pečivo má pak i měkčí kůrku. Místo vody můžeme použít **zeleninové šťávy, výluhy, pivo, čaj, vývar z kávy** anebo třeba i **vodu z uvařených brambor**.

Tekutina by měla mít při zadělávání pokojovou teplotu. Množství vody v těstě (hydratace) se pohybuje od 60 % výše. U světlých nebo žitných chlebů je to třeba až 100 %.

Všeobecně se doporučuje hydratace pro běžné mouky kolem 62–70 %. Jestliže je v těstě použita celozrnná mouka, přidává se na každých 100 g celozrnné mouky navíc 10–20 g vody. Pozor dávejte u špaldové mouky, která má nižší savost.

## Sůl

Bez soli nic nechutná. I do sladkého pečiva přidáváme pár zrnek soli – sůl nad zlato.

Sůl v pečivu má trojí význam:

1. dodává chuť,
2. zpomaluje kynutí, a tím zpevňuje lepek, strukturu střidy,
3. má dobrý vliv na barvu kůrky.

Obsah soli na 1 kilogram mouky se udává 1,6–2 %. Přidává se do těsta až po autolýze. Je ale známo, že maličké množství soli (např. v kuse starého těsta místo kvásku)

působí na kvasinky příznivě, neboť je dráždí a povzbuzuje k vyšší činnosti.



*Sůl do těsta přidávejte opatrně*

Se solí se musí pracovat velmi opatrně. Správné množství usměrní kvasinky, aby se přílišnou aktivitou nevyčerpaly a nerostly bez zábran; velké množství je zabije, anebo způsobí špatné nakynutí těsta a malý objem pečiva.

Celozrnné chleby snesou menší množství soli. Rovněž při užití tvrdé vody musíte dávat pozor – oboje obsahuje větší množství přírodních minerálů (solí).

## Další přísady do těsta

- tuk
- sladidla
- zelenina
- semínka

### Tuk

U některých receptur chleba se přidává tuk, který má také vliv na strukturu těsta. Kupříkladu přidáte-li do žitného těsta malé množství tuku (1–2 %), „promažete“ jeho lepkové provazce a umožníte jim lépe se rozpínat.

Pozor však na větší množství tuku. Ten vlákna obalí, těsto ztěžkne a zhutní, neboť pak začne omezovat vývoj kvasinek a již „nepomáhá.“



Staří pekaři rádi přidávali do chlebů sádlo. Chuť je pak zajímavá, výborná. I pšeničným chlebům dodá tuk vláčnost – jsou déle měkké, nejsou „suché“.

### Sladidla

Zmíním na prvním místě slad. **Slady** se vyrábí z obilí, nejčastěji z ječmene, pšenice nebo žita. Obilí se namáčí, nechá naklíčit, pak se šetrně stupňovitě suší. Nakonec se rozemele na sladovou mouku nebo se dále zpracovává na sladový extrakt.

Slady se dělí na enzymaticky aktivní (diastatické) a neaktivní (nediastatické). Oba druhy vznikají za rozdílných teplot, a tak mají i rozdílný vliv na výsledné pečivo.

Aktivní slady využijí hlavně profesionálové, především na pšeničná těsta při relativně krátkém kynutí a horší kvalitě mouky. Na čistě žitná těsta se naopak tento slad nehodí.

Pro nás – „malé“ pekaře – poslouží slad enzymaticky neaktivní, např. **sladěnka**. Není potřeba tolik hlídat přidané množství, navíc dnešní mouky mají poměrně dobrou kvalitu. Neaktivní slad může vylepšit chuť, barvu, aroma (tzv. sensorické vlastnosti), jakost střídy a charakter kůrky – ta je pak křupavější; chleba je déle čerstvý.

Sladěnku doporučuji při delším kynutí pro žitné mouky nebo jejich směsi v těstě. Snižuje i kyselost čistě žitných chlebů. Podporuje rovněž kynutí těst, tzn. dodá další potravu kvasinkám. Těstům s vyšším obsahem celozrnné mouky trocha sladidla jediné prospěje – vyváží i nahořklost otrub v mouce.

**Melasa** – vzniká jako zbytek při výrobě cukru. Pozor na přidané množství – velmi ovlivňuje chuť chleba.

**Med** – pokud se vzdáte aromatických složek sladu nebo melasy, lze použít stejným způsobem i med.

### Zelenina

Další možností, jak ozvláštnit chleba, je (má oblíbená) strouhaná zelenina – mrkev, brambora, cuketa, dýně, červená řepa (asi 20–30 %), krájená zelenina (sušená

rajčata), cibule osmažená i syrová (cca 10–20 %), pyré...

Chleby získají vláčnost a určité obohacení. Pokud použijeme zeleninu, pak musíme upravit, tedy snížit množství tekutiny zapracované do těsta. Např. když přidáte 100 g zeleniny, alespoň o 50 g snižte množství tekutiny.

### Semínka

Jedinečné místo jako přídavek do těsta i jeho ozdobu zaujímají semínka – dýňová, slunečnicová, sezamová, konopná, mák, chia atd. Dá se jimi nahradit i část mouky. Dodají chlebu zajímavou chuť a prospěšné tuky, které jsou v nich obsažené.

Zajímavou součást chleba splňují i **drobné obiloviny** – pohanka, jáhly, quinoa, teff. Namáčí se nebo uvaří před přidáním do těsta.

Velmi hojně užívanou surovinou jsou **vločky z různých obilovin** – pšeničné, žitné, pohankové, rýžové. Přidávají se ve formě lehce pomleté, spařené nebo vařené jako kaše. Mohou se použít také na zdobení pečiva.

Někdy s oblibou přidávám **otruby** (pšeničné a žitné) na doplnění vlákniny. Nebo je možné vylepšit mouku pšeničnými klíčky. Ty posilují imunitu, obsahují velké množství selenu, omega 3 kyseliny, vitamíny A, D a E.

### A co ještě můžeme přidat?

Kousky sýra, houby, sušené ovoce, ořechy... Možnosti jsou nepřeberné – zbyde bramborová kaše od oběda, rýže nebo polenta? Šup do těsta! Toto všechno zvláční a obohatí chléb.

Pokud zkoušíte cokoliv přidat poprvé, držte se při zemi a myslete na to, že některé přísady obsahují mnoho vody a těsto zřídne, tedy opatrněji s další tekutinou. Naopak suché přísady těsto zahustí.

### Koření

U mě je na prvním místě kmín, bez kterého si nedovedu představit ani čistě bílý chleba. Chlebové koření se používá v několika základních druzích u evropských chlebů. Patří

sem kmín, fenykl, anýz, pískavice, koriandr a černucha, dle regionálních zvyklostí. Prodávají se i hotové směsi. Jejich spařením nebo opražením dosáhnete ještě intenzivnější chuti. Zde doporučuji opatrnost – ne všechny druhy nám musí chutnat. Koření ochutnejte, přivoňte a raději poprvé použijte v množství „na špičku nože“. Nebo si namíchejte své oblíbené. Kmínem rodinnou „katastrofu“ nejspíš nezpůsobíte.

I když...

### **Několik postřehů na konec**

Pokud v receptu zaměňujete mouky, postupujte uvážlivě – záměna jednoho druhu za jiný už nezaručí vlastnosti chleba z původního receptu. Obzvláště to platí při záměně pšeničné mouky za větší množství žitné či zcela bezlepkový druh.

Nemohu si ani odpustit zmínit lepek jako takový. V posledních letech obchází všude jako strašák a přibývá lidí, kteří ho nesnáší. Už první významný rozdíl je v intoleranci (někdy jen

domnělé) nebo prokázané alergii. Intolerance je porucha metabolismu a potíže jsou závislé na množství a formě přijatého lepku. U alergie se vždy jedná o celkovou odezvu imunitního systému a lepek se musí vyloučit naprosto beze zbytku.

Mnoho lékařů se domnívá, že lepek je škodlivý především u průmyslově zpracovaných potravin, jejichž základem je pouze bílá mouka s přísadami chemikálií a dochucovadel. Tyto potraviny se vyrábí bez přírodního kvasu. Patří sem sušenky, krekry, průmyslové chleby, těstoviny, pizzy, rohlíky, a to v konzumaci ráno, v poledne, večer. Dle mého názoru při dostatku pestré různorodé kvalitní stravy, doma pečený chléb, si myslím, že lepek zdravého člověka neohrožuje.

Můžeme upéci chleba celozrnný nebo s přidáním celozrnné mouky. Bílou mouku lze zcela vynechat, pokud nám nedá spát...

Samotný kvas v těstě způsobí naprosto jedinečné výživové vlastnosti pečiva. A má blahodárny vliv na náš organismus.

*„Chutnější chléb ve svobodě,  
než koláč ve službě.“*

*„Všude chleba o dvou kůrkách.“*



*S chutí chleba lze experimentovat přidáním dalších přísad. Ale pozor: Méně je někdy více!*



*Pomůcky  
na pečení*

*Mísím, mísím Boží dárek,  
až vymísím, budu válet.  
Až vyválím, budu sázet,  
až vysázím, budu píct,  
až upeču, budu jíst.*

...kdo z nás tuhle říkanku nezná nebo ji někdy neřikal svému dítěti, když ho přitom rukama hnětl, až pištělo radostí?

Při rytmickém tvarování kusu těsta do bochníku mi její slova prolétnou hlavou tak často, že se tomu pokaždé musím usmát.

Dnes už nemusíme zadělávat a péct jen prostým způsobem našich prababiček, ale máme možnost si tuto práci ulehčit pořízením některé z dále vyjmenovaných pomůcek.

Ty z vás, které polekala délka dále uvedeného seznamu, upozorňuji, že všechno potřebovat určitě nebudete.

Začínající nebo občasný pekař vystačí s úplným základem – váhou (a někdo možná ani tou ne, pokud si troufá péct pocitově a suroviny do těsta odměří na hrníčky nebo dá od oka), mísou, vařečkou, ošatkou a plechem na pečení.

Zato ti, kteří pečení chleba propadnou, stane se pro ně zálibou, relaxem, srdeční záležitostí a budou se mu věnovat často nebo alespoň pravidelně, mohou ostatním povyprávět, jak to u nich v kuchyni a ve spíži vypadá! A věřte, že jim při tom všem stýskání si – kolik museli dokoupit plechů, ošatek a různých dóz na všechny mouky nebo semínka – budou oči blýskat vnitřním štěstím a spokojeností!

## Uchování surovin

- zásobní sklenice, např. zavařovací (na semínka, koření)
- dózy s víkem (na mouky, semínka, otruby, klíčky)
- sklenice na kvásek, hrneček s pokličkou

Aby se z načatých pytlíků semínka, otruby a podobné drobnosti nesypaly ven nebo se do nich nenastěhoval kolem letící hmyz, je vhodnější přesypat jejich obsah a nádobu s nimi dobře uzavřít. Sluší jim to v **průhledných plastových nebo skleněných dózách**, i v menších **šroubovacích zavařovačkách** – jsou přehledné a hned na první pohled je vidět, kam přesně v zaplněné poličce pro potřebnou surovinu sáhnout.

Kvásek vlastní bydlení nepotřebuje, stačí mu malá miska nebo zavařovací sklenice s víkem. Ale protože miluji keramiku i porcelán, mám i 2–3 **hrnečky s pokličkou**, určené právě na kvásek. Přímo v hrnečku kvásek nakrmím, zakrytý pokličkou nechám vykvasit a takto ho uložíím do lednice.

## Zadělávání těsta

- digitální kuchyňská váha
- mísa
- síto na mouku, menší sítko na čaj
- malá plastová nebo gumová stěrka na těsto (foto str. 23)
- pekařská nerezová stěrka – karta (foto str. 23)
- vál
- robot, domácí pekárna
- vařečka, dánská hnětací metla, (foto str. 23)
- vpichový teploměr (foto str. 25)

Pořízení **digitální váhy** je velice dobrá investice. Ze zkušeností vím, že se vyplatí vážit i vodu a ostatní tekutiny, kterými zaděláváme těsto –

je to mnohem přesnější než odměřování. Dalo by se říct, že navážit si suroviny přesně, je základem zdárného výsledku i toho, že chleby podle daného receptu budou jeden vedle druhého stejně a budou stejně dobré.

**Velkým sitem** mouku před zaděláváním prosejeme, provzdušníme a zbavíme možných nečistot, **menší sítko** se hodí na poprášení vytvarovaného pečiva moukou před pečením nebo na vysypání ošatky.

Zatímco **gumovou nebo plastovou stěrku** seškrábneme suroviny ze stěn mísy při zadělávání, **širší plastovou nebo nerezovou stěrku (kartu)** použijeme k nakrájení těsta nebo jeho podškrábnutí od stolu, případně jimi později očistíme plochu stolu od přilepených zbytečků těsta a mouky. Zvlášť u hodně volných (hydratovaných) těst jsem si práci s touto širokou stěrku opravdu oblíbila. Pracuje se s ní výborně, rychle a čistě, bez rukou zapatlaných od řídkého těsta.

Někdo s těstem pracuje jen na pracovním stole kuchyňské linky, jiný je zvyklý na **vál**, který linku ochrání před poškrábáním.

A co se týká pomocníků při zadělávání těsta – jeden nedá dopustit na vlastní ruce (s vařečkou), ve kterých cítí konzistenci těsta, druhý rád přenechá práci strojům a na mísení těsta jen dohlíží. Stejně dobře jako **robot** uhněte těsto i **domácí pekárna** – zde je vhodné u kváskových těst pohlídat kratší hnětení a program pekárny včas zastavit. Bez robotu nebo pekárny uhněteme těsto v míse pevnou **dřevěnou vařečkou** nebo **hnětací (dánskou) metlou**, která je výborná hlavně na těsta s převahou žita.

Poměrně často se může hodit **vpichový teploměr**. Třeba ke změření teploty kaše, připravované do těsta, přípravě tangzhongu nebo i ke změření vnitřní teploty upečeného chleba – ta by měla dosáhnout 96–98 °C. Určitě se bude hodit i tehdy, když budete chtít vyzkoušet několikastupňové vedení kvásku (str. 45).



*Hrneček s kvasem, sklenice se semínky, gumová stěrka, kovová i plastová stěrka (karta), dánská metla, lněné plátno na kynutí baget*

## Kynutí a tvarování těsta

- bochnik budoucího těsta pokyne v ošatce (pedigové, proutěné, slámové i z mořské trávy nebo celulózy – foto str. 27)
- plastový box s víkem
- lněné plátno (kynutí baget – foto str. 23)
- raznice na kaiserky, raženky
- váleček

Co se týká **ošatek** – na trhu jich najdete opravdu dostatek různých tvarů i materiálu, z nichž jsou vyrobeny. Určitě si každý vybere.

Ve zcela nové ošatce drží mouka, kterou ji vysypáváte, poměrně špatně, ale s každým dalším chlebem se to lepší. Rozhodně nedoporučuji poslechnout rady, že je vhodné ošatku jemně vystříkat vodou z rozprašovače a vysypat moukou – není to plech, ve kterém pečete buchty! Ošatky je třeba držet v co největším suchu a po každém použití z nich zbylou mouku dobře vyklepat nebo i vykartáčovat suchým kartáčem. Celulózové ošatky je vhodné po vyčištění nechat proschnout v troubě, chladnoucí po pečení chleba.

Velikost potřebné ošatky zjistíte sečtením gramáže surovin u chlebů, které pečete nejčastěji – ošatky se většinou prodávají s údajem, na kolik těsta je která určena.

Než si nějakou koupíte, podrží tvar budoucího bochníku i veliký cedník nebo kulatá mísa, vystlaná pomoučenou utěrkou.

**Plastový box s víkem** ochrání těsto před oschnutím a jeho průhlednost umožní rychlou oční kontrolu nakynutosti těsta. Do většího boxu pak uzavřete i ošatku s bochníkem, který dáte kynout do lednice třeba i přes noc. (Nechcete-li kupovat poměrně velké boxy, podobně spolehlivě podrží teplo i vlhko bochníku kynoucím v ošatce veliký igelitový pytel či taška).

Bagety nebo drobnější kynuté pečivo z volnějšího těsta dobře kynou v pomoučeném **lněném plátnu**, poskládaném do varhánků,

nebo rovnou ve zvlněném **bagetovém plechu**, na kterém se pak bagety i upečou.

Na tvarované chleby a placky užijete **váleček na těsto**, dalaťanky můžete formovat jako malé chlebičky nebo jim dát jiný tvar **raznicí**.



*Skalpel a různé držáčky na žiletky, se kterými pečivo před pečením nařízneme*

## Pečení

- plechy (klasické i zvlněné bagetové)
- pečicí papír nebo fólie
- mašlovačka
- rozprašovač vody (foto str. 25)
- žiletka (nejlépe s nějakým držáčkem – foto výše)
- lopatka na sázení chleba (foto str. 25)
- dlaždice (kámen) na pečení
- remoska (str. 94)
- litinový hrnc nebo pánev (foto str. 26), skleněný pekáč nebo římský hrnc
- formy na pečení chleba (žitné cihličky aj.)
- kuchyňské rukavice, chňapky



**Rozprašovač vody**, kterým orosíme pečivo před pečením, koupíte za pár korun v hobby obchodu jako rozprašovač na květiny.

Vykynutý bochník z ošatky obvykle opatrně vyklopíme na plech s **pečicí fólií, papírem** nebo na **lopatku na sázení**. Můžeme jej naříznout **zubatým nožem či žiletkou**, kterou podržíme v prstech nebo nasadíme na některý z držáčků, orosíme vodou z rozprašovače a dáme péct do **trouby (remosky)**.

**Dlaždice** nebo **kámen** v troubě pomůže napodobit pečení v kamenné pekařské peci. Zároveň s troubou se nahřejí a podrží teplo, které pak zespodu předají bochníku těsta, položenému přímo na ně. Stejně poslouží širší celokovová **litinová pánev**, která může do trouby. I tu nahřejeme spolu s troubou, vykynutý bochník na ni opatrně vyklopíme a na ní dáme péct do trouby.

Páru, která zpozdí zapečení a tvrdnutí vznikající kůrky, díky které může pečivo bez prasknutí déle zvětšovat objem, potřebujeme jen v počátcích pečení.

Vyrobíme ji například tak, že spolu s troubou nahřejeme **starší plech**, uložený na dně trouby, kam po vsazení bochníku na kámen vlijeme menší množství horké vody. Okamžitě se vytvoří velké množství páry, proto je potřeba dát pozor na opaření. Plech by měl být opravdu starší, protože se častým používáním na výrobu páry ničí.



*Sázecí lopatka (vyrobil František Žalud), rozprašovač vody, vpichový teploměr a kovová mřížka na chladnutí pečiva*

Podobně nebo možná ještě lépe fungují nahřáté **lávové kameny** (původně určené na grilování) ve starším plechu na dně trouby. Nahřejí se spolu s troubou a z vody, kterou na ně stříkneme, se okamžitě vytvoří oblak páry, v níž se povrch pečeného chleba nezasuší, může se tak hodně rozpínat a pečený chleba nepopraská.

## Chladnutí a uložení pečiva

- **kovová mřížka na chladnutí pečiva**
- **chlebovka, chlebník (kovový, plastový)**
- **pevný, lněný ubrousek**
- **plátěný pytlík na pečivo**
- **delší ostrý nůž, nejlépe zubatý, popř. kráječ na chleba**

Ještě horké pečivo, čerstvě vytažené z trouby, musíme nechat dobře vychladnout – nejlépe na **kovové mřížce** (nebo na podložce pod horký hrnec), kde větrá i odspodu a nezapaří se.

Studené pečivo je pak nutné uložit tak, aby co nejdéle vydrželo jako čerstvé. Chléb můžeme zabalit **do pevného lněného ubrousku** (který nebyl při praní ošetřen aviváží) a postavit řeznou plochou dolů, aby nevysychal – sama chlebová kůrka zde působí jako přirozený obal.

Podobně poslouží **pytlík z pevného plátna**, šitý doma nebo koupený – často bývá pěkně zdobený výšivkou nebo kresbou. Chleba v utěrce můžeme uložit do **chlebníku (chlebovky)**.

Leckde se můžete dočíst o uložení pečiva do lednice. Ta je na takové uchovávání naprosto nevhodná, pečivo v ní rychleji vysychá a střída ztrácí pružnost a může zplesnivět.

Na krájení jak zcela čerstvého a křupavého, tak i staršího bochníku je velice vhodný **zubatý nůž** – snadno se zařízne i do vypečené kůrky. **Kráječ na chleba** je také šikovná pomůcka, kromě chleba jím nakrájíte úhledné a tenké plátky např. domácí šunky nebo salámu.

*„Bez chleba není života  
a bez pekaře není chléb.“*

*„Jez chléb a p'j vodu,  
nepřijdeš na chudobu.“*



*Litinová pánev poslouží  
při pečení stejně dobře  
jako dlaždice nebo kámen*

