

# TERAPIE TĚSTEM

S droždím i kvasem



**Michaela Rau**

**C PRESS**

# Terapie těstem

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Michaela Rau**

**Terapie těstem- e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# **TERAPIE TĚSTEM**

S droždím i kvasem

**Michaela Rau**

Text © Michaela Rau, 2022  
Photos © Michaela Rau, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-264-4433-6  
ISBN e-knihy 978-80-264-4451-0 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>MOUKY</b> .....	<b>11</b>
<b>DALŠÍ SUROVINY</b> .....	<b>19</b>
<b>SLAD</b> .....	<b>23</b>
<b>PRÁCE S TĚSTEM</b> .....	<b>29</b>
<b>KYNUTÍ TĚSTA V CHLADU</b> .....	<b>37</b>
<b>POMOCNÍCI V KUCHYNI</b> .....	<b>43</b>
<b>DROŽDÍ</b> .....	<b>49</b>
Babiččin borůvkový koláč .....	56
Dvojitihodné koláčky .....	58
Donuty .....	61
Křehké rohlíčky z Kynšperka .....	64
Kynutý koláč s ovocem a tvarohem .....	67
Křupavé jablečné bochánky .....	70
Dalamánky s nivou .....	73
Pita chléb .....	76
Tyčinky od pekaříka .....	79
Pagáčky s nivou .....	82
<b>BIGA</b> .....	<b>85</b>
Italský chléb s jogurtem .....	90
Siciliano .....	92
Kokosy na sněhu .....	95
Pizza .....	98
Slaný věnec se špenátem .....	101
Rotavský chléb .....	104
Loupáky – makovky .....	106

Skořicová klubička (Kanelbullar)	108
Bagel	110
Bramborové želvy	112
<b>OMLÁDEK</b>	<b>115</b>
Vánočka	117
České buchty	121
Hot dog žemle	124
Hamburger žemle	127
Bonbonky	130
Makové spirály	132
Chléb ptačí zob	135
Pivní rohlíky	138
Toustový chléb (nebo veka)	140
Martinské slané koláče	142
<b>POLIŠ – POOLISH</b>	<b>145</b>
Selské kaiserky	148
Pažitkové bulky	150
Cibulová bageta	153
Trhací chléb	156
Chačapuri	159
Italské lodičky	162
Škvarkový chléb	164
Tygríci	166
Čokoládové bochánky	168
Kávový koláč z Glassbergu	170
<b>STARÉ TĚSTO</b>	<b>175</b>
Pšenično-žitná zrna	180
Pain d'Épi	183
Mrkvové bagetky	186
Preclíky	188
Bylinkové rohlíky	191
Ovesné kroužky	194
Chléb s bramborami a rozmarýnem	197
Výletnice	200
Dračí bagety	202

<b>ŽITNÝ KVAS</b> .....	<b>205</b>
Obyčejný chléb (pro začátečníky) .....	236
Chléb s žitnou kaší .....	238
Kraslický chléb .....	240
Základní chléb se záparou .....	243
Chléb s mrkví a ořechy .....	246
Štola z kvasu .....	249
Žitná cihla se špaldou .....	253
Podmáslový chléb .....	256
Žitné trojhránky .....	258
Zelňáky .....	260
<b>PŠENIČNÝ KVAS</b> .....	<b>263</b>
Sýrové krekry .....	278
Škvarkové placky .....	280
Rajčatový chléb .....	282
Čokoládové věnečky .....	285
Kakaový chléb .....	288
Chléb s čedarem .....	290
Babka .....	293
Vdolky .....	296
Uzlíky .....	298
Banánový chlebiček .....	300
<b>LIEVITO MADRE</b> .....	<b>303</b>
Základní chléb s lievito madre .....	320
Focaccia .....	322
Dýňové bulky .....	324
Žemle pro krkovičku .....	326
Spirálky s pestem .....	328
Chinois – pudinkové šneky .....	331
Grissini .....	334
Brioška .....	336
Pařížák .....	338
Skořicové šneky .....	341

<b>HYBRIDNÍ TĚSTO</b> .....	<b>345</b>
Kávenky .....	348
Chlebovky .....	351
Vyšíváné bochánky .....	354
Rustikální bagetky .....	356
Čtyřícítka .....	358
Dalamánky .....	360
Housky .....	362
Olivové šneky .....	364
Tmavé rakouské rohlíky .....	366
Háďata .....	369
<b>NÁPLŇ</b> .....	<b>373</b>
Tvarohová náplň .....	373
Ořechová náplň .....	373
Maková náplň .....	374
Náplň z bílého máku .....	374
Jablečná náplň .....	375
Pečená jablka .....	375
Povidla .....	377
Náplň ze sušených švestek .....	378
Pudinkový krém .....	378
<b>KRÉMY – KE ZDOBENÍ</b> .....	<b>380</b>
Krém z mascarpone .....	380
Nutella krém .....	380
Pařížská šlehačka .....	380
Čokoládový krém .....	381
Kávový krém .....	381
Kávový krém – máslový .....	382
Kakaový krém .....	382
Kakaový krém II .....	382
Karamelová šlehačka .....	383
Kaštanový krém .....	383



<b>POLEVY</b> .....	<b>384</b>
Poleva na donuty .....	384
Poleva na šneky, babku, vyšíváné bochánky .....	385
<b>POMAZÁNKY A DALŠÍ</b> .....	<b>386</b>
Avokádová (Guacamole) .....	386
Brokolicová pomazánka .....	386
Cuketová pomazánka .....	387
Cuketa à la tatarák .....	387
Drožděvá pomazánka .....	388
Dudácká pomazánka .....	388
Falešná humrová pomazánka .....	388
Hermelínová pomazánka .....	389
Krabí pomazánka .....	389
Lilková pomazánka .....	390
Majonéza – tatarka .....	391
Paštika .....	392
Pomazánka z červené řepy .....	393
Pomazánka z uzeného lososa .....	393
Obazda .....	393
Sloní žrádlo .....	394
Vajíčková pomazánka .....	394
Dip z nivy .....	395
Smetanový dip .....	395
Tahini (sezamový) dip .....	395
Sýrový dip (pomazánka) .....	396
Trhané maso .....	397
<b>PEKAŘSKÝ SLOVNÍČEK</b> .....	<b>399</b>
<b>ABECEDNÍ REJSTŘÍK</b> .....	<b>405</b>

# ÚVOD

Dobrý den, dovoluji se představit. Jmenuji se Michaela Rau, jsem obyčejná holka z malého města, pyšná máma dvou skvělých dětí, manželka, kamarádka a kancelářská „krysa“. Kromě toho se taky od malička ráda motám v kuchyni. U každého vaření vzpomínám na letní prázdniny u babičky a tiše obdivuji její svatou trpělivost. Že mě nechala plést se jí pod ruce a že mě od sporáku nevyhnala ani ve chvíli, kdy jsem podpálila už několikátou chňapku.

Když jsem krapet odrostla, přestala být postrachem hasičů a vdala se, přestěhovali jsme se do rodinného domku pár kilometrů od nejbližšího obchodu. Byla jsem „donucena“ překopat všechny dosavadní zvyklosti městského dítěte – naučit se plánovat větší nákupy, snažit se uvařit z toho, co je v lednici, resp. bez toho, co mi v ní chybí. Díky rozletu v nové kuchyni jsem si založila i webovou stránku *Dobrou chuť*, abych měla kde uchovat rozšiřující se sbírku svých oblíbených receptů.

Také jsem se skamarádila s droždím, které se u nás v rodině nikdy moc nevyskytovalo. A když jsem pak roce 2016 objevila kouzlo kvasu, pomalu, ale jistě začalo být jasné, co mě baví nejvíc. Těsto na sto způsobů a vymyšlení nových receptů.

Pečením se mi rozšířily nejen kulinářské obzory, ale hlavně jsem poznala velké množství zajímavých lidí. Z cizích se stali známí, některé „pečící“ vztahy na dálku přerostly v kamarádství a získala jsem i pár opravdových přátel. A když jsem pak pod lehkým „nátlakem“ přemýšlela o tom, že bych ze svých receptů sestavila kuchařku, byli to právě přátelé, kteří mě přesvědčili, že mám říct „ano“.

Velmi brzy v každém koutě u nás doma ležela tu knížka o pečení, tam dvě s odbornou teorií nebo blok s poznámkami, domem se rozléhala manželova oblíbená hláška: „Všude mouka!“ A ač jsem drsně říkala, že já nakupovat kvůli fotkám do knihy rozhodně nebudu, minimálně jednou měsíčně jsem psala kámoškám: „Už nikam nejdu!“

Z přátel a rodinných příslušníků se stali hledači foto rekvizit, tvůrci „jídelního lístku“, hlídači pípající minutky, ale hlavně pokusní králíci. Ochutnávali, zapíjeli, hodnotili a taky notně fasovali na cestu.

Hlavně díky podpoře všech těchto lidí máte teď v ruce moji knihu. Co v ní všechno najdete? Snažila jsem se do ní zahrnout co nejvíc z toho co vím, umím a znám. Sepsat co nejsrozumitelněji informace o droždí, prefermentech, druzích kvasu, ale zároveň postavit vám všechny recepty tak, aby byly co nejuniverzálnější. Tedy aby si je mohl upéct kdokoli, ať už kvas má, nebo ne.

Aby na vás té teorie nebylo příliš, rozčlenila jsem kuchařku do devíti hlavních kapitol a ke každé (s výjimkou jedné) přiřadila deset receptů. Pak následují recepty doplňkové –

náplně a pomazánky. Závěr knihy tvoří slovníček pojmů a rejstřík receptů, pro větší přehlednost rozdělený na Chleby, Pečivo a Sladké. Některé články, stejně jako recepty, jsou úplně nové, jiné jen „remake“ těch, co jsou už roky na webu. Jsou mezi nimi stálice naší domácnosti i oblíbené recepty návštěvníků mých stránek.

Budu ráda, když vám kniha bude dobře a co nejvíc sloužit. Když bude trochu víc zamazaná od mouky, rohy se časem zohýbají či se volné místo zaplní poznámkami. Protože to bude znamenat, že podle ní pečete a nemáte ji jen založenou v knihovně.

Ještě, než vás pustím ke čtení, chtěla bych moc poděkovat. Mým „čtenářům“ z webu i lidem, kteří mě sledují. Rodině za obrovskou podporu a výdrž. Redaktorce Petře za milý a lidský přístup k nezkušenému nováčkovi i za boj s překážkami, které jsem jí nechtěně svou knihou položila do cesty. Za její profesionalitu a zkušenosti, díky nimž jsme mohly dotáhnout knihu do zdárného konce. A hlavně přátelům – díky, že jste.

Míša

PS: Doufám, že mi odpustí všichni ti, kterým jsem za poslední rok a půl „lhala“, že kniha není a nebude. Život mě totiž naučil, že bývá lepší, když o některých věcech nemluví dopředu.





# MOUKY

Říká se, že základem pro těsto je mouka, voda a sůl. Ale tak jako každá sůl solí jinak, rozdíly jsou i v druzích mouky. Liší se nejen hrubostí namletí, složením, původem, ale i druhem určení. Odlišně bude chutnat preclík z hladké nebo z pšeničné chlebové mouky.

Při práci s těstem se setkáte s jinou savostí u různých výrobců hladké mouky, stejně tak velké rozdíly pocítíte mezi moukami koupěnými v obchodě či přímo ve mlýně.

Abyste předešli nepříjemným překvapením, novou značku mouky raději vyzkoušejte na prověřeném receptu nebo buďte opatrní při dávkování vody. Snadněji tak poznáte rozdílné chování těsta.

Stejně doporučuji postupovat i v případě jakékoli celozrnné mouky – přidávejte ji zpočátku v menších dávkách do známého těsta. Lépe tak ucítíte, jak se těsto mění, kolik tekutin pojme a jak vám výrobek chutná po upečení. Rozdíl v kvalitě mouky bývá každý rok, takže změna vás může překvapit i u prověřené značky. Není neobvyklé, že s jedním sáčkem mouky těsto „teče“ a s dalším bude naopak v pořádku.

Začínáte-li s pečením, nesnažte se hned skoupit všechny mouky na trhu. Víím, ono to láká pobrat vše a hlavně ty, o kterých jste slyšeli, že umí z obyčejného chleba udělat doslova balón. Pro začátek si poříďte obě chlebové mouky, pšeničnou a žitnou, případně jeden, dva druhy celozrnné. Až naberete více zkušeností, můžete se rozhlédnout po blízkých mlýnech, e-shopech, zdravých výživách a směle rozšířit počet balíčků ve své spíži.

Zvláště začátečníci mívají tendenci, a já nebyla jiná, si v nadšení pro co nejzdravější pečivo, donést domů nejlépe od každé mouky jednu, a to ze všech obchodů ve městě. A také hned zkoušet dělat hodně celozrnná těsta, protože „to přeci musíme mít lepší než z obchodu“. Ale mně stačilo pár pokusů a chuť mě vrátila opět na zem. Ono totiž to „hodně zdravé“ a čistě celozrnné pečivo nebývá vždy to pravé ořechové. Přesto celozrnnku míchám do těsta velmi ráda.

Celozrnné mouky (dále jen CZ) je opravdu lepší přidávat postupně do jakéhokoli již vyzkoušeného těsta a najít si svůj vyvážený poměr. Takový, který zachutná vám i celé rodině. Zaměníte-li běžnou mouku v receptu za CZ a neupravíte recept, bude výsledek suchý, drobivý, dusivý. A navíc takové pečivo i brzy vyschne.

Dávkujte tedy CZ zpočátku opatrně a sledujte těsto. Celozrnnka na sebe váže více tekutin a vy kvůli ní budete nuceni doladit hustotu těsta. Všeobecně doporučuji dávat 1/5 až 1/3 z celkového objemu mouky, tj. např. 100–150 g celozrnné mouky na 500 g celkové hmotnosti v receptu, u hrubě mleté mouky ještě menší podíl.

Další věc, kterou příliš nedoporučuji, je v pekařských začátkách vyměnit okamžitě hladkou mouku za špaldu jen proto, že máte pocit, že je „zdravější“! Nejenže se špaldové



těsto chová maličko jinak, ale hlavně vám celošpaldový recept vůbec nemusí chutnat. Pokud ji ze zdravotních důvodů do jídelníčku zařadit musíte, najdete si recept, kde je špalda přímo uvedená nebo použijte ověřený recept s obyčejnou hladkou a tekutinu přidávejte opatrněji.

Jak postupovat, pokud chcete nahradit jednu mouku v receptu moukou jinou? Snažte se nejednat zbrkle. Ne vždy jde jen tak říct, vždyť je to jen mouka, já to chci mít zdravější. Každá mouka má odlišné vlastnosti a ty vás mohou nemile překvapit. Začněte s vybranou moukou raději nejprve menším množstvím ve známém receptu a při dalším pečení dávky postupně navyšujte. Nemáte-li nějakou mouku, která je uvedena v receptu, např. vám chybí chlebová, nahradte ji běžnou hladkou moukou, pouze vodu přilévejte opatrněji.

Zvolíte-li místo hladké mouky jiný druh, je nutné kromě odlišné savosti také počítat s odlišným způsobem práce, strukturou těsta i výslednou chutí. Například špalda nebo celozrnné mouky nemají rády dlouhé hnětení a trápení v robotu. Pokud v těstě výrazně převažují celozrny, může se těsto trhat. Proto je např. lépe u čistě celozrnných těst suroviny pouze spojit promícháním. To samé platí i pro celozitné těsto. Někteří pekaři sice doporučují hnětat v robotu i žito, ale jako začátečník si to zatím raději nechte ujít. Kratší promísení strojem na nízký stupeň ale žitnému těstu neškodí.

Hodně celozrnné těsto je dobré nechat prokynout v chladu, neboť pečivo je následně lépe stravitelné. I proto raději těsta s velkým podílem CZ mouky odložte na později, až naberete více zkušeností.

Nezřídka se stává, že jedna mouka nahradí jinou, aniž bychom chtěli. Buď na vás z poličky kouká poloprázdná dóza, nebo se přihodí nechtěná záměna jednoho sáčku za druhý a v míse skončí místo pšenice žito či obráceně. Ani to ale nutně nemusí znamenat tragédii. Všimnete-li si omylu včas, stačí jenom přidat či ubrat tekutiny a místo stočení do ošatky raději vymazat máslem vhodnou formu.

A víte, že mouka se do těsta nedává jen sypká? V některých receptech se různé mouky spaří či „povaří“ při určité teplotě, nechají se odpočinout a po vychladnutí se přidávají do těsta ve formě tangzhongu, zápary nebo „kaše“. Výsledný chléb (či pečivo) je poté déle vláčnější.

## Skladování mouky

Papírové pytle či sáčky jsou pro mouku nejvhodnější, protože jsou vzdušné a mouka tak může dýchat. Přesypáním do plastových pytlů či nádob může časem zatuhnout a ztratit na kvalitě. Proto v boxech uchovávejte jen omezené množství mouky, o němž víte,

že brzy spotřebujete. Pečete-li méně často, nedělejte si doma zbytečně velké zásoby. Praktičtější než otevřené kilové sáčky s moukou je uzavíratelná nádoba ze skla, která mouku chrání před škůdci a vlhnutím.

Celozrnné mouky mají díky vyššímu obsahu tuku sklon rychleji žluknout, proto je raději nekupujte ani neskladujte ve velkém. Jsou také náchylnější k napadení škůdci.

Jakoukoli mouku skladujte na chladnějším, dobře větratelném místě, např. ve spíži, ideální teplota je do 20 °C.

Máte-li mouku po datu spotřeby a její vzhled ani konzistence se neliší od daného typu mouky, jak ji znáte, neměl by být problém s jejím použitím.

Bojíte-li se napadení zásob různými breberkami, nechte po nákupu mouku na pár hodin projít mrazákem, zničí se tak případné zárodky, aniž by utrpěla kvalita mouky.

## Pšeničné mouky

**Hladká** – světlá či světlá speciál (00) – Je vhodná k zahušťování omáček a polévek, pro běžné pečení a na piškotová, kynutá sladká i slaná těsta. Hravě z ní upečete i sušenky, bábovky, lívance, palačinky, linecká těsta, ale i kvasový chleba. Pokud se vám těsto z hladké mouky bude zdát příliš tuhé, přidávejte další vodu či mléko po lžících. Než přidáte další tekutinu, plně tu předchozí zapracujte. Hledáte informaci, zda je mouka 00? Prohlédněte si důkladně balení, nejčastěji je to uvedené na slovenské straně etikety.

**Polohrubá** – Uvaříte z ní knedlíky, noky, snadno promnete na drobenku, upečete si perník, bábovku i kynutá těsta. Objevit se může i v chlebu. V porovnání s hladkou moukou u ní déle trvá vypracovat lepek, ale i z ní můžete mít těsto krásně jemné a nadýchané.

Velmi často je (právem) doporučována na dokrmování lievito madre – tuhého pšeničného kvasu. Kvas je s ní stabilnější, méně lepí a pomaleji se zakyselí.

Zaděláváte-li těsto z polohrubé mouky, spojte suroviny nahrubo, nechte asi 8–10 minut zakryté stát a poté domíchejte, případně ještě udělejte jednu kratší pauzu při vypracovávání těsta. S takto odpočínutým těstem se vám bude mnohem lépe pracovat a bude rychleji hotové.

Proti hladké vypije více vody, budete-li ji chtít nahradit jinou moukou, určitě přidejte tekutinu navíc.

**Hrubá** – Při pečení s droždím se s ní setkáváme minimálně. Narazíte na ni spíše v surovinách na drobenku, jinak se z ní dělávají převážně vařené knedlíky, noky, kaše nebo se přidává do těst na lité koláče, bábovky a piškoty.

**Polosvětlá hladká (T 650)** – Upečete z ní jakékoli pečivo i chleba. Polosvětlou moukou můžete směle nahradit běžnou hladkou i chlebovou mouku. Ovšem dejte pozor, proti chlebové či 00 může snést méně vody a nehodí se pro vysoce hydratovaná těsta. Nebývá běžně či vůbec k dostání ve všech koutech naší země.

**Chlebová** – Je vhodná na chleba a některé druhy pečiva. V zahraničních receptech je doporučována i na výrobu baget, ale v jejich případě se jedná o jiný druh mouky. Nemáte-li po ruce jinou mouku, můžete z ní upéct sladké i slané pečivo. Lišit se bude barva i chuť, což nemusí vyhovovat každému.

Pozor, někdy jako chlebová mouka bývá i výrobcem označený mix pšeničné a žitné mouky v různém poměru. Při nákupu tedy raději pozorně čtěte složení na obale.

**Pšeničná celozrnná** – Mezi domácími pekaři se užívá zkratka CZ – CeloZrnná. Na českém trhu se setkáváme s celozrnkou různé hrubosti – od velmi jemně mleté po hrubou, téměř otrubovou mouku. Nést může i název grahamová nebo grahamového typu (s větším obsahem otrub). Jako grahamová se dle legislativy označuje mouka, která je namleta z celého zrna zbaveného klíčku.

**Mouka z červené pšenice** – Někdy je nazývána také jako purpurová. K dostání je pomletá na hladkou, chlebovou a celozrnnou. Hladká chutná spíše chlebověji, některé druhy znatelně víc sají a pečivo z ní má zvláštní červenohnědou barvu. Podle původu (mlýna) mohou být po upečení výrobky čistě z „červené mouky“ více či méně hutné. Do těsta ji přidávejte zpočátku v menším množství.

**Semola (semolina) di grano duro** – Hrubší italská mouka příjemně nažloutlé barvy je vhodná na domácí těstoviny, do bramborových knedlíků, na drobenku atd. Více saje a nehodí se příliš k pečení.

**Semola Rimacinata** – Jemněji mletá vysokolepková italská mouka z tvrdé pšenice, vhodná k pečení chleba a pečiva, ale i na výrobu těstovin. Stejně jako klasická semola má světležlutou barvu a pojme větší množství tekutin, její savost se liší dle výrobce.

**Manitoba** – Mouka původem z Kanady je hojně využívána převážně v Itálii. Výborná je z ní pizza, focaccia, hodí se i na výrobu croissantů a dalších sladkých kynutých těst. V české kotlině od ní pekařky mylně očekávají zázraky a okaté chleby. Ale zrovna na ně není příliš vhodná. Pojme více vody než česká hladká, ale projevit se to může až při dlouhém kynutí v chladu. Těsto z této mouky je viditelně bělejší.



**Kamutová** – kamut – Předchůdce dnešní tvrdé pšenice, který proti běžné pšenici obsahuje o 20–40 % více živin a bílkovin. Upéct z ní můžete cokoli od chleba po sušenky nebo si uvařit kaši. Tato mouka díky své vysoké ceně nebývá v běžných domácnostech příliš k vidění. Kamutové zrno je po uvaření vhodné jako součást salátu či jako příloha.

**Špaldová** – hladká, celozrnná – Špalda je původní nešlechtěný druh pšenice. Má vyšší obsah minerálů a bílkovin než „běžná“ pšenice a při pečení ji můžete zaměnit za hladkou mouku. Je ale potřeba počítat s jejími lehce odlišnými vlastnostmi. Těstu dodá oříškovou chuť, která ne každému sedí.

Špalda méně „pije“ a může se stát, že vám při kynutí naředí těsto. Snadněji překyne a nemá ráda příliš dlouhé zpracovávání, snadno se přehněte. Bez obav s ní můžete pracovat v robotu, ale bohatě jí postačí míchání na první stupeň. V počátcích ji, netrpíte-li zdravotní indispozicí, doporučuji přidávat do vybraného receptu postupně. Lépe tak rozpoznáte odlišné chování těsta při zpracování a kynutí a snadněji si zvyknete na její chuť.

Vést s ní můžete i kvas, vyrobit jakékoli kynuté těsto, palačinky i lívance, stejně jako s ní můžete zahustit polévku. Lze ji použít i při přípravě bešamelu či bábovky.

**Jednozrnka, dvouzrnka** – Další nešlechtěné druhy pšenice, se kterými se dnes už běžně můžete setkat na trhu. I u nich je lépe dodržovat výše uvedenou zásadu – přidávat do těsta po částech a být opatrní s vodou.

**Žitná mouka** – Členění žitné mouky je jednodušší než u pšenice. Základní druhy jsou pouze tři:

- **Výražková** – Velmi jemná a světlá žitná mouka, kterou můžete použít na pečení chleba ve formě či jako příměs do žitného i pšenično-žitného těsta. V dávných dobách se považovala za velmi kvalitní a peklo se z ní i sváteční pečivo – koláče, perníky, buchty. Já z ní dělám například štólu.

Uděláte-li z výražky rozkvas, překvapí vás tím, že kvašením zřídne a bude konzistencí i barvou podobný pšeničné mouce. Ale bohužel díky nižšímu obsahu lepku nemá její vazné vlastnosti. Pokud chcete výražku přidávat do běžného pečeni místo jiné žitné, doporučuji začít s menším množstvím u osvědčeného receptu a postupně její množství navyšovat. Lépe tak zjistíte, jak se těsto mění a zda vám práce s ním ještě vyhovuje či nikoli.

- **Chlebová žitná**, někdy též výrobci zvaná **chlebová tmavá** – Upečete z ní chléb i pečivo. Přidat ji můžete i do rohlíků nebo toustového chleba. Zajímavě posune chuť

a lépe zasytí. Žito pojme více vody než pšenice, těsta s příměsí žita tedy zaděláváme s větším množstvím tekutin než čistě pšeničná těsta.

- **Žitná celozrnná** – Hodí se do chleba i do pečiva. Stejně jako u pšeničné mouky je mletá v různé hrubosti, ta velmi hrubá se nehodí na rozkvas pro chleba.

## Mouka z pšenice, žita... A co dál?

**Otruby** – Vznikají při zpracování obilí a dříve byly považovány za odpad, hnojila se jimi pole. Tvoří i součást krmiva pro hospodářská zvířata. Ale protože odborníci objevili prospěšnost otrub pro lidský organismus, setkat se s nimi můžete i v kupovaném pečivu. Na pultech obchodů jsou nejčastěji k vidění pšeničné a ovesné, ale setkat se můžete i s žitnými nebo ječnými. Využijete je jako součást záparu nebo je můžete přimíchat do těsta k bílé mouce, pokud nemáte dostatek celozrnné mouky. Dobře sají vlhkost, proto pomohou zahustit řidší těsto. Stačí přisypat 1–2 lžíce, těsto propracovat a nechat odpočinout.

**Trhanka** – Není mouka, ale k pečení ji využijete. Je to částečně nadrcené pšeničné nebo žitné zrno. Používá se jako zápara do chleba i pečiva – velmi často je v kupovaných kaiserkách, vícezrnných rohlících nebo plundrových tyčinkách. K dostání je ve mlýně, na internetu či ve zdravé výživě. Nemůžete-li ji sehnat, nahradte ji bulgurem a trochou otrub.

**Ječná mouka** – Kdysi byla hojně využívána, je chuťově výraznější, velmi zdravá a chutná. Zajímavá je velkým obsahem vitamínů skupiny B a obsahuje méně lepku. Hodí se do chleba, pečiva, sušenek či bábovky, ale třeba i do lívanců. Některá těsta s ní hůře kynou, proto je lépe přidávat ji ze začátku v menším množství, než si zvyknete na práci s ní. Při pečení těsto nadlehčuje, dodává mu vláčnost a prodlužuje jeho trvanlivost.

**Ovesná mouka** – Obsahuje více bílkovin, vlákniny i zdravého tuku a ve většině případů je dobře tolerována i při celiakii – pokud výrobek nese označení s bezpečným certifikátem. Dodává těstu křehkost, lehce oříškovou chuť a spolehlivě nasaje přebytečnou tekutinu. Připravit z ní můžete sladká i slaná těsta, drobenku, kaši nebo ji lze využít k zahuštění karbanátků či omáčky. Přidat ji můžete i do chlebového těsta, ale raději se držte max. 30% hranice z celkového objemu mouky.





**Pohanková** – Přirozeně bezlepková mouka. Já ji nejvíc používám na omoučení stočeného chlebového těsta. Pěkně ze všech stran ho pohladím a vložím do ošatky. Zabraňuje přilepení těsta k ošatce. Výborná je ale i na pečení. Křehké těsto z pohanky vykouzlí voňavé sušenky nebo korpusy pro galetky a velmi známé jsou i pohankové palačinky. V menším množství ji můžete přimísit do jakéhokoli pečiva.

**Jáhlová** – jáhly, proso – O prospěšnosti prosa pro lidský organismus věděli už naši předkové. Často z něj vařili kaši nebo připravovali placky. Před vařením je lepší jáhly spařit horkou vodou, jinak budou hořké.

Mouku si doma snadno připravíte pomletím prosných kuliček v tříštivém mlýnku, ale nechystejte jí moc, rychleji žlukne. Vhodná je jako příměs do pečiva, muffinů, sušenek i litých koláčů s kypřidly, ale můžete si z ní vyrobit i bešamel do lasagní. Do těsta jí dávejte maximálně 25 % z celkového objemu mouky v receptu.

**Kukuřičná** – Má vysoký glykemický index. Mexičané z ní dělají tolik oblíbené tortilly, v obchodě na ni můžete narazit ve formě extrudovaných kukuřičných plátků či křupek pro děti, ale i jako cornflakes či nachos. Při pečení se používá k odlehčení a jako příměs k dalším moukám, k zahuštění a obalení jídel nebo při přípravě kaše. V cizině z ní pečou silnější placky nebo kukuřičný chléb provzdušněný jedlou sodou.

**Rýžová** – Díky škrobům působí v pečivu jako pojivo a „zvětšovatel objemu“. Domácí pekařky s ní často potírají povrch stočeného chleba či vysypávají ošatku, neboť zabraňuje přilepení těsta. Též se z ní dělá „poleva“ – krusta na slavný „tiger bread“. Rýžovou mouku můžete svařit na kaši, upéct si z ní sušenky, využít na zahuštění pokrmu či na obalování. Je vhodná i k založení bezlepkového kvasu.

**Luštěninové mouky** – cizrnová, fazolová, hrachová, čočková, sójová – Jsou dobrým pojivem, a proto je můžete v kuchyni použít k zahušťování, na karbanátky či sekanou, lívance a placky, k obalení či některými dokonce nahradit vejce. Jejich obliba poslední roky roste a jsou využívány nejen vegetariány pro vaření či pečení. Do kynutých těst je raději dávejte v menším množství.

# DALŠÍ SUROVINY

## Tekutiny

Mouku a její druhy máme rozčleněné, pojďme se tedy blíže podívat na další suroviny. Aby vznikl chléb či koláče, potřebujeme kromě kypřidla v podobě droždí nebo kvasu i tekutinu. Rohlíky a housky nejčastěji zadělávám **vodou či pivem**, stejně tak chléb. Vodu nechám trochu odstát, pivo kupuji černé nebo polotmavé. Světlé pivo je po upečení více cítit a jeho typická hořkost může na chuti rušit.

Na talíři mám ráda pestrost chutí i vůní, proto při zadělávání těsta ráda sáhnu i po **mléčných výrobcích**. Bílý jogurt těstu předá svou typickou nakyslost, kefír a kyška jemnost, kysaná smetana vlácnost. A všichni společně jako bonus dodávají i delší trvanlivost. Budete-li v receptu mléčné výrobky používat, vždy přidávejte další tekutinu opatrně. Každá smetana, jogurt nebo kefír s podmáslím jsou jinak husté.

Kdo si doma vyrábí sýry nebo lučinu, potvrdí, jak výtečná je čerstvě vykapaná **syrovátka**. A víte, že se dá v lékárně koupit i sušená? Udělá dobře nejen našemu zažívání, ale prospěšná je i těstu. Odlehčí ho, dodá mu větší pružnost a pomáhá zvětšit objem. Navíc jsem při zadělávání zjistila, že snižuje lepivost a tažnost chlebového těsta. Sušená smetana či mléko zase vykouzlí příjemnou nasládllost.

Skvělá je i **melta**. Moje babička milovala tu instantní s mlékem a kouskem chleba. To já mám raději tu hrubou. Ale do těsta. Koupit se dá běžně v obchodě, v sekci u kávy a čaje mají půlkilové balení. Zkoušela jsem zadělat i s instantní, ale výluh z ní se mi zdá příliš silný. Meltu buď sypu přímo k mouce, nebo vyrobím „kávu“, kterou po vychladnutí i s lógreem naliju do zadělávací mísy. Pečivo se tak obarví různě sytými odstíny hnědé, kousky melty přidají na struktuře a chuť se naladí na lehce kávovou notu. Pokud si nejste jisti, zda vám bude recept s meltou vyhovovat, upečte nejprve malé množství na zkoušku.

U tekutin bych ráda zmínila ještě jednu důležitou věc. Týká se nejvíce piva a vody. Každý recept a těsto má svoji „hydrataci“, tedy objem tekutiny, která se přidá k mouce. U drobného pečiva nebo koláčů ji většinou nepotřebujeme, ale u chlebů je lepší umět si množství vody v těstě spočítat. Obzvláště při prvním zkoušení receptu. Sami díky chvilce počtů budete schopni odhadnout, zda chléb zvládnete nebo je pro začátečníky příliš těžký a odložíte ho na později.

Nebojte se, není to nic těžkého. Sečtete jednoduše všechnu vodu a mouku v receptu. U kvasových těst tedy i mouku a vodu v rozkvasu. Vodu vydělte moukou a vynásobte 100. Např. 325 g vody : 500 g mouky x 100 = 65 %. A máte výslednou hydrataci. U pšenično-žitných chlebů se jedná o nižší hydrataci, vhodnou pro začátečníky. Je-li v receptu jen pšeničná bílá mouka, bude pro vás těsto s 70% hydratací už hůře zvládnutelné.

Zápara (semínka či mouka do „kaše“) se také počítá k mouce, voda ze zápary k tekutinám. Výsledná hydratace pak vychází o hodně vyšší, ale nelekejte se. Recepty bývají většinou postavené tak, aby šlo těsto zvládnout.

Mezi lidmi koluje mylná domněnka: Čím vyšší hydratace, tím větší „oka“. Ale není to pravda. Vyšší hydratace vám zajistí větší jemnost, ale ne mega otevřenou strídu. Naopak s nižší hydratací se vám může povést mnohem hezčí chléb. K tomu ale potřebujete hlavně dobře znát svůj kvas, těsto i jednotlivé fáze kynutí.

## Tuk

Ač to tak na první pohled nevypadá, tuk je pro pečení nesmírně důležitý. Bez něj pečivo velmi rychle vysychá a druhý den si na něm už příliš nepochutnáte. Dobrým příkladem jsou třeba bagety. Množství a druh tuku se odráží na chuti i na trvanlivosti. Třeba tučné buchty s olejem vydrží mnohem déle vláčné a chutné než ty s máslem. A těsta s vyšším obsahem másla a sádla i obtížněji kynou.

A jaký tuk tedy použít? Vždy záleží na domácích zvyklostech či zemi, na chuti a v neposlední řadě i na zdravotních dispozicích. Nejvíce se používá máslo, sádlo, slunečnicový či olivový olej. Ten se ve světě používá i do sladkého. Méně často už dnes vídáme další rostlinné varianty. Chcete-li z nějakého důvodu nahradit jeden tuk druhým, musíte zohlednit i množství vody, které výrobek obsahuje. Údaje najdete vždy na etiketě. Máslo má většinou 82 % tuku, Hera a spol. kolem 70 %. Oleje či sádla tedy dáte místo másla méně cca o 20 %, např. 80 g místo recepturních 100 g. A naopak.

## Sůl

Nedílnou součást jakéhokoli těsta tvoří sůl. Protože sůl je nade všechno koření. A stejně jako mouky i soli jsou rozdílné v hrubosti a granulaci. Mořská i kamenná, růžová i černá. Proto se solí nakládejte opatrně. Příliš mnoho soli brzdí kynutí a kazí chuť, její nedostatek zase způsobí, že pečivo chutná mdle a fádně. Proto se nebojte osolit i sladké těsto.

Sůl vždy raději vážím zvlášť do malé misky. Každá lžička je jinak velká a už se mi několikrát stalo, že mi při sypání ze slánky „ujela ruka“. U chleba se držím zavedených 2 % – tj. 2 g na 100 g mouky, u pečiva dávám méně. Nejčastěji 8 g soli na 500 g mouky. I sladké těsto se neobejde bez pověstné „špetky“, ale hlídám, aby byl alespoň 1 gram na 100 g mouky. Tučná a sladká těsta snesou i trochu víc.

## Cukr

Když jsem byla malá, byla pro mě záhada krupice a krystal. Však je to cukr, kdo by hleděl na krystalky? A ani dnes to nemám jinak. Prostě cukr. V některých receptech moc ráda používám cukr třtinový. Ne proto, že bych si myslela, že je zdravější. Není, ale líbí se mi jeho lehce karamelový tón. Pokud ho zrovna nemám, použiju bílý.

Cukr moučka z obchodu méně sladí. Vyrobit si můžete doma i vlastní, a to pomletím v tříštivém mlýnku na kávu. Jde to z cukru bílého i hnědého.

Místo vanilkového či vanilinového cukru kupuji extrakt nebo jednou za čas vezmu lusk a vyrobím si cukr či extrakt vlastní. Investice je sice vyšší, ale ta vůně a chuť!

Říká se, že příliš cukru škodí. Potvrdily by vám to i kvasinky. Pokud máte velké množství sladkých surovin v těstě, může to výrazně zpomalit proces kynutí.

## Koření

Když už jsem zmínila vanilku, nesmím opomenout ani další koření. Do chleba je pro mě jasnou volbou kmín. Nedávám ho jenom do pšeničných chlebů a někdy ani do kynutých cihlíček. Ani mix à la chlebové koření nepoužívám, většinou mě tam nějaká ingredience ruší. Mám moc ráda fenykl nebo anýz, ale obvykle jen v čaji nebo cukroví. Čerstvé či sušené bylinky, čerstvě namletý pepř, to vše vám ochutí a projasní těsto. Milujete chilli a syrový česnek? Dávejte pozor na větší množství, hlavně u kvasu. Brzdí kynutí a může kvasinky i pobít.

Sladké náplně, drobenku i těsto ráda ovoním skořicí a kardamomem, nezapomínám ani na muškátový oříšek. Ale i s ním opatrně, dáte-li ho příliš, bude vás rušit jeho lehká štiplavost.

Ač není citrusová kůra přímo kořením, tak i ona dodává nezaměnitelnou svěžest a lehkost. Moc ráda kůru používám a jedním z mých vysněných dárků kdysi byla speciální škrabka. Dnes s ní hravě „svléknu“ citrony, pomeranče, limetku a občas i mandarinku. A natrefíte-li na vodu z pomerančových nebo růžových květů, určitě se nebojte ji vyzkoušet.

## Další suroviny v těstě

Občas v kuchyni zaexperimentuji s novou či nezvyklou surovinou nebo se snažím efektivně a zajímavě zpracovat zbytky. Doma se nám tak objevily (špenátové) trojlístky,

kteře ale nikdo nechtěl jíst. Chuťově jim nic nebylo, ale oči řikaly ne. Chlěb zřůzovělý fialovou mrkví naopak zmizel bleskem, protože byl krásně vláčný. Podle způsobu zpracování vám totiž syrová, vařená nebo pečená zelenina může nejenom pozměnit barvu, ale odlehčí i střídu a dodá zajímavou chuť.

Díky zbytkům ovesné kaše od snídane vznikl recept na ovesné kroužky. Jen už vím, že v ní nesmí být skořice. Vyzkoušela jsem těsto obměnit černou rýží, červenou řepou i syrovou a pečenou dýní. Děti i kamarádi si oblíbili chlěb s pečenými bramborami, rozmarýnem a česnekem. Zkrátka při pečení se fantazii meze nekladou.





# SLAD

Velmi často je v receptech v souvislosti s kynutým těstem zmiňováno slovo slad. Sladová mouka, sladěnka, sladový výtažek. Co to vlastně je? Proč to používají profesionálové a jaký důvod k užití máme my, domácí pekaři?

Sladové zrno a z něj vyráběné sladové výtažky jsou v různé formě běžně používané v cukrářství i pekařství. Vyrábí se s nimi speciální pečivo pro diabetiky nebo různé formy dietního pečiva. Přidávají se ale i do sušenek, perníků (kde nahrazují med), tyčinek a najdete je i v karamelových bonbonech. Malé i velké pekárny přidávají pekařský sladový výtažek také do mazanců, vánoček a koláčů. Jeho užití má vliv také na kvalitu mouky. Je-li dobrá, těsto se stává měkčí, tažnější. U slabé mouky se sladu pekaři naopak vyhýbají.

Samotný slad je namočené, naklíčené zrno, které se následně suší (hvozdí) a dále zpracovává. Používají se na něj různé obiloviny, u nás je to nejčastěji ječmen. Setkat se ale můžete i se slady žitnými, ovesnými či rýžovými. Sladováním se škroby v zrnu přeměňují na jednoduché cukry, které pomáhají nastartovat kynutí těsta.

Rozdíly v jednotlivých druzích nejsou jen v použité obilce, ale také ve způsobu a teplotě hvozdění, případně pražení či karamelizaci. Od toho se následně odvíjí i množství enzymů, které slad obsahuje. Díky různorodosti zpracování pak rozdělujeme slady na světlé a tmavé.

V pekařském světě je pro nás ale důležité, zda jsou diastatické či nediastatické, tj. aktivní či neaktivní. Zda obsahují větší či menší objem enzymů. Oba druhy sladů jsou k prodeji ve formě zrna, prášku či kanditního (tekutého) výtažku.

## Slad – celá zrna

V těstě je tento slad chuťově méně výrazný, protože je v něm zastoupený zejména škrob, podobný tomu, který v sobě obsahuje mouka. Diastatický slad klíčí při výrobě déle, aby se získalo maximum enzymů. Následně je sušený při teplotách 50–65 °C. Aktivní zrno je pro maloobchod k dostání jen velmi zřídka.

Méně aktivní sladová zrnka si můžete koupit v obchodech s pivovarnickými potřebami. Do těsta je melte až těsně před použitím a u chleba je přidejte až přímo do těsta či po autolýze spolu se solí. Namelete-li větší množství, uschovejte ho v chladu a do týdne spotřebujte. Praženými slady snadno „obarvíte“ a lehce pozměníte chuť pečiva či chleba.

## Sladové výtažky

Výtažek ze sladového zrna je v porovnání se zrním chuťově i aromaticky výraznější. Opět může být aktivní či neaktivní. U nás je nejčastěji vyráběn z plzeňského sladu – z ječmene a vody, bez přidání jakékoli chemie. V cizině se více objevuje výtažek pšeničný – malt. V lékárně či zdravé výživě se můžete setkat se sušenou či tekutou (kanditní) formou výtažku zvanou sladovit či sladěnka.

U diastatického výtažku jsou díky dalšímu zpracování enzymy velmi koncentrovány, ale vlastnosti, kvalita i množství enzymů se mohou u různých výrobců lišit.

Proti diastatickému (aktivnímu) sladu je ten plzeňský méně naklíčený a hvozdí se při teplotě až 83 °C. To následně vede ke zvýraznění sladové chuti, ale i ztrátě enzymů.

## Sušený sladový výtažek

Sušený výtažek ze sladu je světlý prášek bíložluté barvy bez cizích příměsí. Sypká verze výtažku projde při sušení zahřátím na vysokou teplotu, takže je enzymaticky téměř neaktivní. Velmi snadno se dávákuje. Na chuť mi přijde ze všech sladů nejsladší. Výroba aktivní formy by byla velmi nákladná, proto se v sušené formě vyskytuje jen ojedinele.

## Tekutý sladový výtažek

Barvou i konzistencí je velmi podobný karamelu, jen je mnohem tažnější a ulepenější. Ze lžičky či lžice jej nejlépe stáhnete namočenými prsty. Nitě, které se od lžice táhnou, lehce „ucvaknete“ právě vlhkou rukou. Do těsta ho přidávám až při zadělání. Zlepší se tak chuť a stravitelnost, vzroste kyprost, stejnoměrnost střídy i vzhled pečiva. Výtažek prodlouží trvanlivost upečeného výrobku. Proti práškové formě je méně sladký, ale chutný.

Pozor, nezaměňujte sladový výtažek za sladový sirup. Ten v různých poměrech obsahuje i vodu.

## Pekařský sladový výtažek

Pekařský sladový výtažek je vlastně sladina z plzeňského sladu, která je vyrobena speciálním postupem. Její velkou část tvoří studený výluh ze sladu, který neprošel



zahřátím a obsahuje tak v podstatě téměř jen sladové enzymy. Výluh se následně smíchá s odmutovanou sladinou a zahustí. Chuťově i vzhledově je velmi podobný běžnému tekutému výtažku. V porovnání s ním je méně sladký a lze z něj trochu více cítit sladovou chuť.

Využijete ho do veškerých kynutých těst, ať už z kvasu, nebo z droždí. Oblíbíte si ho zejména, máte-li rádi čistě žitné výrobky. U kvalitní mouky podporuje vláčnost, zlepšuje barvu i lesk kůrky a zkracuje dobu kynutí i pečení. Přidat ho můžete do omládku či do dalších prefermentů, ale neztratí se ani v obyčejném kynutém těstě. K dostání bývá na objednávku přímo ve sladovně.

## Sladový výtažek barvicí – sladový kulér

Tento velmi tmavý výtažek je vyrobený čistě přírodně z praženého sladu, bez dalších přísad. Je vhodný k barvení pečiva, cukrářských výrobků a piva. Pozor, nezaměňujte jej s cukrovým kulérem, kterým se barví v jiných oblastech potravinářství.

Existuje ve dvou formách – pro tmavá piva a s vyšším obsahem sušiny. Ten pro tmavá piva je lehce nahořklý, přesto chutný, druhý je naopak velmi hořký a chutná jako spálený. Z něj jsem opravdu nenašla odvahu něco upéct.

## Dávkování sladového výtažku

Množství sladu v těstě je závislé na objemu mouky v receptu. Máte-li např. 500 g mouky, na běžné pečivo použijete 2,5–7,5 g tekutého výtažku, sušeného pak 4–5 g. Některé zdroje uvádějí rozpětí 1–3 % z dané mouky, kdy vychází ze znalosti její kvality.

V domácích podmínkách si můžete s přidáním sladu pohrát. Zkuste dát jednou méně, příště více a sledujte při kynutí a pečení proměny těsta. Jen pozor na příliš velké překročení doporučené hranice, střída chleba či pečiva by mohla být po upečení gumovitá a nedobrá. Dávkování doporučené profesionálními pekaři:

Typ pečiva	Tekutý	Sušený
Běžné pečivo	0,5–1,5 %	0,8–1,0 %
Jemné pečivo	0,5–1,0 %	0,5 %
Trvanlivé pečivo	1,0–2,0 %	0,5–1,0 %



## Čím nahradit slad?

Podle mě je slad jedinečný a svým způsobem nenahraditelný. Jeho úlohou není těsto osladit, ale vylepšit ho. Nemáte-li ho a v receptu uvedený je, můžete upéct i bez něj. Těsto podpořte trochou cukru nebo nedávejte vůbec nic. Použit lze i med, protože také obsahuje některé podporující enzymy. Na rozdíl od sladu ale těsto i dosladí, a to by vám u některého pečiva mohlo vadit.







# PRÁCE S TĚSTEM

Probrali jsme mouky i suroviny, které mohou tvořit těsto, a díky předchozí kapitole víte, co je slad. Navážít do mísy mouku s vodou nebo mlékem, přidat sůl, cukr nebo droždí či kvas, to zvládnete i bez návodu. Zamíchat těsto vařečkou nebo pustit robota, to určitě taky. Ale existuje něco, co by vám práci ještě trochu víc ulehčilo? Zkusila jsem shrnout pár pro mě dost důležitých poznatků. Pomohou vám možná lépe pochopit a poznat celý proces vzniku kynutého těsta.

Musíme ovšem začít od začátku. A tím je recept. Protože bez něj by žádné těsto nevzniklo. Někdo se ho drží zuby nehty, jiný zase rád peče svobodomyšlně, další „od oka“. Já jsem zvyklá navážít vše podle receptu, ale dál se řídím těstem.

České recepty to je pohodička. Přesný návod na gramy či mililitry. Do puntíku. Ale jestli rádi vyhledáváte zahraniční recepty, setkáte se často s „cups“ čili hrnečky. Anebo můžete narazit i na záhadný rozpis. Místo přesné gramáže surovin na vás vykouknou čísla: 2 % soli, 65 % vody, 80 % pšeničné chlebové mouky. To jsou **pekařská procenta**. Byla vytvořena proto, aby se pekaři na celém světě snadno dorozuměli a mohli upéct daný recept v libovolném množství. Vy pak potřebujete znát jedině – z kolika mouky chcete péct. Nají se vaše rodina z chleba zadělaného z 500 g mouky? Pokud ano, vezměte k ruce kalkulačku, tužku a papír.

Dáme si malou slovní úlohu. Mouka je základ, tedy 100 %. Té chcete dát 500 g. Ale i tu můžete rozdělit. Např. na pšeničnou a žitnou. Žitné máme 20 %. Dále do receptu přijde 65 % vody, 4 % droždí a 2 % soli. Procenta převedte na desetinná čísla a vynásobte celkovým množstvím mouky:

Suroviny	Procenta	Výpočet/výsledek
Žitná mouka	20 %, tj. 0,2	$500 \times 0,2 = 100$
Droždí	4 % tj. 0,04	$500 \times 0,04 = 20$
Voda	65 % tj. 0,65	$500 \times 0,65 = 325$
Sůl	2 % tj. 0,02	$500 \times 0,02 = 10$

Trochu násobení a víte, že dáte 100 g žitné mouky, zbytek do 500 g bude pšeničná. Vody přilijete 325 g, nadrobíte 20 g čerstvého droždí a přidáte 10 g soli. Jak vidíte, počty to opravdu nejsou složité a určitě si je brzy osvojíte.

Jen ještě malé upozornění. Někdy se může stát, že v procentech je uveden i kvas. Např. 20 % žitného kvasu. Je to opět bráno k mouce, takže na 500 g mouky byste měli dát 100 g kvasu. Ten si ovšem nesmíte zapomenout rozdělit ještě na mouku a vodu. Proto rozkvas uděláte z 50 g mouky, 50 g vody a 1–5 g kvasu ze skleničky.

Od pekařských procent a rozvážení surovin přejděme k práci, zaděláme těsto. Může nám práci s ním usnadnit něco jiného než jen robot? Ano, třeba **autolýza**. Hodně se využívá pro chlebová těsta a najdete ji například i u receptu na Rustikální bagetky (viz str. 356). Ale pozor, není vhodná pro sladká těsta a těsta, kde poměrnou část tekutiny nahrazují vejce. Kdysi jsem si takhle naběhla u mazance a těsto přes veškerou snahu nakonec letělo slepicím. A jak tedy na ni? Jednoduše smícháte mouku nebo její poměrnou část s tekutinou a necháte odpočinout 15–20 minut. To bohatě stačí. České mouky nejsou stavěné na dlouhé odležení. Máte-li recept s vyšší hydratací, dejte vody nejprve jenom tolik, aby vzniklo středně husté těsto (hydratace kolem 65 %), další vodu přidejte až později. Autolýza vám pomůže lépe rozvinout lepek, těsto bude méně lepivé a bude se vám s ním snadněji pracovat.

Potřebujete vědět, jak poznáte dobře vypracované těsto? Můžete zkusit **okénkový test**. Natáhněte prsty kus těsta do výšky a pak z něj malý kousek co nejvíce roztáhněte. Vytvoří-li slabou blanku, drží tvar, netrhá se, dali jste těstu, co mu patřilo. Já ale raději těsto sleduji bez „okénka“. U nechlebových těst je pro mě znakem kvality hladký, nemastný povrch, pod kterým se tvoří malé bublinky a snadno se odlepuje od stěn mísy. U všech těst, včetně těch chlebových, jsou pak znamením čistě konečky prstů. Zbytek ruky může být lehce umazaný, ulepený, ale první články prstů by měly být suché.

Obsahuje-li recept vyšší podíl tuku, zapracujte ho do těsta až nakonec. Lepek se při míchání bez tuku lépe rozvine a těsto bude soudržnější, kompaktnější. Platí to zejména pro máslo a sádlo. Je-li v těstě více oleje, překvapivě se může přidat rovnou se všemi surovinami. Potvrdilo se mi to u receptu na buchty, které jsou velmi tučné a obsahují 20 % oleje. Jen nesmíte zapomenout těsto kvalitně propracovat, aby před kynutím bylo hladké a nemastné.

Pokud dáváte do kuchyňského robota sladká těsta a těsta s přidáním vajec, mohou se vám zdát při míchání lepivější a jejich vypracování delší. Snažte se nedosypávat další mouku, klidně udělejte při míchání několik 5minutových pauz. Pak zkuste těsto doladit ručně. Většinou mu v závěru chybí už jen chvilka k dokonalosti a při ručním míchání vám přestane lepit mnohem rychleji a spolehlivěji, než když ho míchá stroj. Snadno také poznáte, zda těsto opravdu ještě potřebuje mouku nebo jen trochu vaší péče. Bude-li těsto silně lepivé i po pár minutách ručního míchání, přidejte zarovnanější lžici mouky a zapracujte ji.



## Překládání

Těsta s vyšším obsahem vody, s vyšší hydratací, vypracujte postupně. Vody dejte nejprve méně, aby se mohl vytvořit lepek a poté přidávejte další tekutinu. Zpevní se i překládáním, navíc se s překlady do těsta dostane i více vzduchu. A to ho odlehčí. U droždí můžete místo překládání v polovině kynutí celé těsto srazit, prohnětat a dát znovu kynout.

S kvasovým těstem zacházejte jemněji než s kvasnicovým. Takové těsto můžete překládat několika způsoby. Nejčastěji se navlhčenou rukou „hrábne“ do nádoby pod těsto, to se o kus povytáhne a přeloží směrem ke středu. Opakuje se ze všech čtyř světových stran, případně ještě 2–3 pohyby, dokud se těsto nezpevní. Nebo se zvolí jemnější varianta, kdy těsto zlehka uprostřed podeberete oběma (mokrýma) rukama, nadzvednete ho do výšky a přeložíte před sebe, jako když skládáte ručník.

Mezi jednotlivými překlady se dělají pauzy, většinou se odvíjejí od hydratace. Těsta s vyšším obsahem vody můžete překládat co 30 minut, u ostatních po 45–60 minutách, přičemž poslední 1–1,5 hodiny by mělo těsto již odpočívat. Překládání se dělá při pokojové teplotě (v lednici ne) a není povinné. Chleba vám bez problémů vykyne bez něj.

Místo prvního překladu můžete udělat i **laminaci**. Pomůže vám dostat do těsta vzduch, těsto zpevní a lépe vyvine lepek. Jak na to? Namočte si kuchyňskou linku trochou vody, vyklopte na ni těsto a mokrýma rukama opatrně roztáhněte do všech stran. Při laminaci můžete těsto potřít kaší, posypat bylinkami, sýrem, škvarky nebo záparou. Pak těsto poskládejte do úhledného balíčku a odložte k dalšímu kynutí.

## Kynutí

Kynutí je velmi důležitá fáze v celém procesu přípravy jakéhokoli pečiva nebo chleba. Ať už je z kvasu, nebo z droždí, ať jde o koláče, housky, nebo bochník chleba. Rozdělujeme ho do dvou fází. První je kynutí v míse nebo jiné nádobě, druhá probíhá v ošatce nebo na plechu. Ale setkat se můžete i s receptem, kde je některá fáze záměrně přeskočena. Pokud to ale recept výslovně neuvádí, je lépe držet se zaběhlých zvyklostí. Správná míra nakynutí totiž ovlivňuje nejen vzhled, ale hlavně chuť a trvanlivost.

U těst s droždím je kynutí snadné. Těsto v míse naroste do dvojnásobku svého původního objemu, na plechu či v ošatce pak jednou tolik.

To kvasová těsta jsou ošidnější. S každým kvasem totiž naroste těsto v míse i v ošatce jinak vysoko. Navíc je u nich hodně znát, pokud některou fází zkrátíte nebo

přeskočíte. Pokud například necháte chlebové těsto méně nakynout v míse, v ošatce už to potom nedožene. A výsledkem bude méně kvalitní chléb.

Dobře prokynuté kvasové těsto je pěkně nadýchané, téměř pěnovité. Pokud překeýne, trhá se, lepková vazba nedrží, rozlévá se a těsto se o dost hůř stáčí nebo tvaruje.

A jak tedy poznat, že těsto dostatečně vykynulo, zvětšilo se, narostlo? Všeobecně se uvádí, že tekutější kvasy se mají v míse zvětšit zhruba o 80 %. Těsto z madre může vystoupat na dvoj- až trojnásobek. To záleží na síle kvasu. Pro ošatku (tvary) platí zvětšení objemu zhruba o 30 %. U lievito madre nechávám víc.

Ona jsou jedna věc čísla a druhá pak praxe. Proto berte tato procenta jako orientační, jako odrazový můstek. Čím déle a častěji budete péct, tím víc budete poznávat těsto a pozorovat jeho vývoj. Časem se naučíte odhadovat jednu i druhou fázi pouhým okem.

Pomoci vám ale mohou i další faktory. Jedním z nich je naučit se sledovat teplotu v místnosti. My máme doma nejčastěji 23–24 °C, proto s nimi pracuji i v receptech. Ale věřte, že pár stupňů nahoru nebo naopak dolů vám může citelně zahýbat s celkovou délkou kynutí. A nemusí to být jen změnou počasí. I přípravou oběda se může teplota v místnosti zvýšit až o několik stupňů.

Dáváte-li těsto kynout do plastové nádoby, pozorujte také vývoj bublinek na dně. V počátku jich těsto moc nemá, ale jak postupuje čas, tak přibývají a naopak míst bez bublin ubývá.

## Stáčení, tvarování, nařezávání, zdobení

Po vykynutí se těsto různě tvaruje, stáčí, zkrátka připravuje na druhou fázi kynutí. U pečiva máte nepřeberné množství možností, jak ho natvarovat. Od jednoduchých bulek až po složitější ornamenty. I na koláče, buchty a koláčky má většina lidí nějaký svůj způsob přípravy. Také tady platí, že praxe dělá mistra. Neházejte flintu do žita s prvním nepovedeným plechem rohlíků. Čím častěji budete péct a tvarovat, tím lepší a hezčí budou vaše výtvořky. Opravdu žádný učený z nebe nespadl.

Těsto na drobnější pečivo vždy odvažují, i když to ne vždycky bývá ta nejzajímavější část pečení. Není to kvůli nějakému puntičkářství, ale spíše prevence. Stejně velké díly kynou stejně rychle a lépe se na nich odhaduje nárůst těsta. Rovněž tak v troubě je lepší mít všechny kusy stejně velké, aby se rovnoměrněji propekly. A uznejte sami, že když jsou buchty jedna jako druhá, je to krásné i na pohled. Když už je řeč o buchtách: U nich můžete těsto rozválet, nakrájet na díly a zabalit. Nebo ho rozvážíte na kousky, vytvarujete kuličky a ty pak po krátkém odpočinku naplníte.

Koláčky bývají zrádné. Pokud moc utáhnete odvážené kuličky nebo je málo narazíte či necháte moc krátce vykynout, vyběhnou v troubě příliš vysoko a nebudou ploché. Proto bych radila následující: Těsto pomocí váhy rozdělte na stejné díly, např. mezi 35–50 g, záleží, jak velké chcete koláče i okraje. Vytvarujte kuličky, které moc neutahujte a rukou je trochu rozplácněte. Nechte je 10–20 minut vykynout. Delší čas platí pro těsta s omládkem. Po předkynutí vytlačte do těsta skleničkou důlek a naplňte. Nechte dokynout ještě 20–30 minut.

Velké koláče se nevytlačují, ale často rozvalují velkým nebo malým válečkem. Bud' na vále, nebo rovnou na pečícím papíře.

Slané pečivo přímo vybízí ke zkoušení různých tvarů a snadno s ním zabavíte neposedné děti. Když je ošklivé počasí, často zadělám obyčejné těsto na rohlíky a děti odpoledne stráví u válu. Nic pak nechutná k večeři lépe než vlastnoručně vyrobená příšerka.

Zrovna tvarování rohlíků se lidé často bojí, přitom to není nic těžkého. Rozvážené těsto „nakulíčujte“. Nechte odpočinout, kuličky pak rozplácněte a rozválejte. Někdo volí ovál, jiný raději trojúhelník. Pak už jen těsto stačí smotat a trochu pod rukama proválet, aby se vrstvy spojily. Vál nebo podložku, na které pracujete, moc nepodsypávejte. Příliš silná vrstva mouky brání těstu ve spojení.

Trochu větší oříšek jsou bagety. Abyste vykoulzili tvar jako z francouzské pekárny, museli byste jich upéct stovky. Jejich kouzlo je ve správném stočení, vypnutí těsta i finálním nařezání. Výrobu baget je nejlepší „nakoukat“ na videu, je to takový pěkný pekařský večerníček. Velkou roli v jejich vzhledu hraje i způsob pečení. Rozdílně vám vyskočí na plechu, na kameni nebo v profi peci.

Asi největší „hledání se“ zažijete u pečení chleba. Dost dlouho totiž trvá, než zjistíte, jak těsto „stáčet“, tedy připravit k nakynutí v ošatce. Rychleji se to naučíte u kynutých těst, ale chleby z kvasu potřebují jemnější způsob práce s těstem. Těsto se nesmí násilím „dochmat“, hrubě propracovávat. Opravdu vřele doporučuji zkouknout všechna dostupná videa stáčení a postupně je vyzkoušet. Uvidíte, že časem si pak sami vytvoříte kombinaci, která vám bude nejvíc vyhovovat.

Těsto můžete nejen různě tvarovat, ale i nařezávat, nastříhávat nebo jinak zdobit. Stříhá se například „klas“ – Pain d'Épi, různé typy baget. K nastřížení vám budou stačit obyčejné nůžky, k nařezání žiletka. Nařezání slouží k uvolnění těsta v troubě, uvolňuje jeho pnutí. Je také prevencí proti tepelnému šoku. Dáte-li do horké trouby těsto, které kynulo v chladu, mohla by vám vzniknout „jeskyně“. Jednoduchý řez také pomůže odlišit jeden druh pečiva od druhého. Aby řez vynikl a otevřel se, nařezává se vždy trochu nedokynuté těsto. Chcete-li zkusit naříznout např. „ucho“ u chleba, je dobré naklonit žiletku zhruba pod úhlem 45°. Ale stejně jako u baget, i tady záleží na způsobu stočení a vypnutí těsta.

Nařezání může mít i estetický důvod. Pečivo i chleba se různě zdobí řezem v kombinaci s ornamenty nebo obrázky. Často se používají i šablony, přes které se sype mouka nebo koření. Trochu červené papriky, kurkumy nebo třeba holandského kaka. U ozdobného nařezání je lepší mít těsto plně nakynuté. Složitější vzory je lépe vyřezávat do studeného těsta. Někteří pekaři ho dávají i na chvíli do mrazáku.

## Pečení

Voda je důležitou součástí našeho života. A platí to i pro pečení. Když povrch těsta před vložením do rozpálené trouby orosíte, pomaleji se uzavírá a objem může déle růst. Někdy je ale orosení málo, proto se trouba „zapaňuje“ další vodou. Nejčastěji na plech u dna trouby. Pára někdy nebývá viditelná pouhým okem, ale když na sklo namíříte aktivovaný fotoaparát, pára se objeví. Více hydratovaná těsta pečeme déle, stejně jako ta, která kynula v chladu.

Chléb, bagety a slané pečivo (housky, rohlíky) pečeme při vysokých teplotách. Chléb a bagety prvních 10–15 minut na 250 °C, rohlíky a housky po celou dobu.

Po zapečení (po 10–15 minutách) je třeba troubu odvětrat a vyndat ze dna trouby plech. Pokud by v troubě zůstal,chléb nebo pečivo by špatně chytalo barvu a zespodu by bylo světlé, nedopečené. U chleba a baget také snížíme teplotu a dopékáme přibližně na 190–200 °C. Bagety pečeme celkem asi 20–25 minut,chléb 45–50 minut. Rohlíky a spol. pečou kolem 15–18 minut. Teplotu a délku pečení je vždy nutné přizpůsobit k výkonu dané trouby.

Buchty, koláče, koláčky a pečivo potřené vejcem nikdy nepečeme na nejvyšší stupeň. Pálilo by se. Teploty bývají v rozmezí od 160–220 °C. Drobnější kousky se pečou kolem 20–25 minut.









# KYNUTÍ TĚSTA V CHLADU

Je známo, že už naše babičky, jejich báby a prabáby věděly, že se těsto dá zbrzdit chladem. A myslím si, že věděly i o příznivém účinku chladného kynutí na těsto a jeho výslednou chuť. Jen to proti nám, dětem moderní doby, měly složitější, protože neměly lednice. Ale zato uměly pro uchování potravin využívat sklepů v domě i místností, v nichž se netopilo. A tyto poznatky si v rodině předávaly z generace na generaci.

Jak šel čas a doba se zrychlila, upadly některé věci v zapomnění a my tak dnes pracně objevujeme nejen samotné kynutí těsta, ale zkoumáme i to, jak celý proces co nejlépe zakomponovat do běžného rodinného a pracovního života.

A v tom nám může velmi pomoci lednice, balkon nebo chladná spíž. Ze začátku to není úplně jednoduché, ale pokud dobře znáte proces kynutí v pokojové teplotě, časem do chladného kynutí pěkně vplujete.

## Proč volit kynutí v chladu?

Asi jako první vás napadne: Využívat lednici? A proč? Vždyť jsem doma na mateřské dovolené nebo už v důchodu. Proč si zbytečně natahovat kynutí, přidělavat práci? Vždyť jsme sami dva. Mně stačí upéct chleba pro rodinu jenom o víkendu, když je volno. Proč? Třeba proto, že vám nezbude jiná možnost. Těsto nepokyne, jak má a vám se bude chtít spát. Nebo budete muset náhle odjet. Věci nepůjdou podle plánu. Anebo se vám nechce „zabít“ celé dopoledne tím, že sedíte doma a čekáte, až vám vykyne těsto.

Osobně jako jednu z velkých výhod vidím to, že si můžete den či dva dopředu připravit večeři, oběd nebo základ rodinné oslavy. Ať už jste doma, či chodíte do práce, oceníte úsporu času. Výroba těsta zabere pár minut, těsto na vás v chladu počká a vy se můžete věnovat rodině nebo úklidu. Navíc vás bude hřát uspokojení z toho, že rodině upečete chutnou večeři podle vašich představ. Nebo budete mít před oslavou menší honičku.

Díky chladnému kynutí budete schopni i při běžném pracovním procesu upéct chleba nebo třeba rohlíky. A navíc se vám dostane extra bonusu. Jakékoli těsto, které prokyne v chladu v nějaké fázi, ať už v míse, v ošatce nebo na plechu, dostává jinou strukturu a chuť.

Pečete-li z kvasu, zajistí vám pomalá a chladná fermentace výživově kvalitnější těsto než při kynutí v pokojové teplotě. A pokud rádi používáte celozrnné mouky, těm pobyt v chladném prostředí vyloženě prospívá. Jsou pak totiž mnohem stravitelnější pro tělo.

## Co potřebujete, pokud chcete nechat kynout těsto v lednici?

Předně nutně musíte vědět, jak vypadá správně nakynuté těsto v míse nebo v ošatce. Bez toho se vám bude vývoj těsta v chladu jen velmi těžko rozpoznávat. Stejně důležité je i vědět, o jaké těsto jde.

Ke sledování nárůstu těsta se skvěle hodí průhledné boxy (viz strana 44). Nejenže se na sebe v lednici dobře štosují a jsou skladné, ale můžete v nich dobře pozorovat i zvětšování objemu.

Dalším důležitým faktorem je teplota v lednici. Moderní lednice sice mají displej s ukazatelem °C, ale i tak bývá na každé polici odlišná teplota. Nespoléhejte proto na údaje, které lednice uvádí. Ke zjištění skutečného stavu vám bude stačit obyčejný teploměr – klidně i ten okenní.

Přeměřte si postupně jednotlivé úseky i nastavení a pak už jen sledujte, jak se vám těsto při různých teplotách chová. Jsou místa, u nás například nad šuplíkem se zeleninou, kde vím, že se mi těsto z kvasu skoro vůbec nehne. Kvas totiž při teplotě nižší než 2–4 °C přestává pracovat, zatímco droždí nízké teploty nevdá. Svou roli ale hraje také množství potravin v lednici a samozřejmě i to, jak často je otvírána. Pokud vám v ní někdo pořád „větrá“, určitě nebude teplota odpovídat vašim naměřeným hodnotám.

Znáte-li své těsto i podmínky v lednici, můžete se podle umístění a teploty v ní naučit regulovat čas, který těsto v chladu stráví. Ať už v nádobě, nebo v ošatce. I proto se můžete setkat s tím, že někdo má chleba v lednici 8 hodin a jiný třeba 20.

Nárůst těsta v chladném prostředí ovlivňuje ale i teplota doma. Kynulo-li těsto ve velmi vyhřáté místnosti, bude mu trvat delší dobu, než se ochladí. Poroste tedy znatelně rychleji, i když ho dáte do chladu. V tomto případě si můžete pomoci plánovaným předchlazením lednice. Dostatečně dopředu si chladničku nastavíte na nižší teploty, než máte normálně. Nepovede-li se vám toto včas zajistit, je třeba těsto více hlídat, protože i v lednici vám samozřejmě může překynout.

Těsto, které vykynulo v chladu, můžete stočit studené a uložit zpět k dokynutí do lednice. Chcete-li ale pokračovat s kynutím v pokojové teplotě, berte v potaz, že studené těsto se nejprve zhruba hodinu prohřívá (aklimatizuje) a až potom kyne. U kvasových těst je tento jev zřetelnější než u droždí. Proto se snažte řídit spíš zvětšením objemu než hodinami.

Takto vám může nakynout nejenom těsto v první fázi (tedy v míse), ale zpomalit můžete také fázi druhou, tj. vytvarované pečivo nebo stočený chléb. Já si v chladnějších měsících pomáhám krátkým odpočinkem na balkoně, když je ve vyhřáté kuchyni moc



velké teplo nebo pokud mám nachystáno k pečení více dávek těsta najednou. Pro delší kynutí tvarů na plechu, například rohlíků k snídani přes noc, bych určitě doporučila použít těsto s menší dávkou droždí nebo prefermentem.

## Těsto z droždí

U těst z droždí se naučíte kynutí v chladu poměrně snadno. Vždy je ale lepší, když vybrané těsto obsahuje méně droždí. Tady se samo nabízí použití nějakého prefermentu. Ten navíc těsto ještě obohatí o další chuť. Nebo dáte méně kvasnic jen tak a těsto necháte částečně rozběhnout v teple, než jej uklidíte v nádobě do lednice. A kolik je to méně? Tak 10 g čerstvého droždí na 500 g mouky. Ale dát můžete i nižší gramáž. Jen se pak prodlouží čas kynutí.

Těsto s prefermentem zadělávám nejčastěji na noc nebo brzy ráno. Ihned po zadělání ho uklidím do lednice, kde mi během spánku nebo mé pracovní doby nakyne do dvojnásobku. Dělán-li těsto v podvečer, ještě ho před spaním zkontroluji a případně promíchám, jestliže roste rychleji. Když se blíží čas pečení a těsto ještě není plně nakynuté, vyndám ho na linku a nechám dojít do dvojnásobku.

Vykynuté studené těsto můžete vytvarovat a znovu uložit do chladu k dalšímu kynutí. Nebo ho rozvážíte na stejné díly, zakryjete a necháte asi 20 minut odpočinout při pokojové teplotě. Pak teprve vytvarujete a necháte dokynout. Studené těsto ale bude potřebovat trochu delší čas, aby narostlo, jak má.

Některé druhy těst jsou ve studeném stavu hůř tvarovatelné, ale u jiných naopak zjistíte, že se vám se zchlazenými kousky pracuje mnohem lépe. Sem patří například máslová vánočka. Těsto, které kynulo v pokojové teplotě, rozdělte na kusy, ty nechte částečně ztuhnout v lednici a vytvarujte. Chladné těsto vám pomůže zkrotit i tvarování hydratovanějších druhů pečiva.

V chladu vám může nakynout jakékoli těsto. Pozor si musíte dát pouze na „těžší“ těsta, která obsahují větší množství másla, sádla nebo cukru. Taková je třeba nechat předkynout a až poté uložit do chladu.

Bohužel nelze říct, jak dlouho kynutí potrvá. Vždy záleží na druhu těsta i pokojové teplotě, ve které bylo těsto v počátku. Navíc je rozdíl mezi uložením do lednice a do velmi chladné místnosti. Tučná těsta v chladu ztuhnou a jejich postup se velmi zpomalí. Pokud byste měli pocit, že se kynutí v chladu zastavilo, vraťte těsto do pokojové teploty a nechte dojít do dvojnásobku. Olejová těsta rostou v chladu bez problémů.