

Iva Trhoňová

Ruce v mouce

Domácí pečivo s kváskem i droždím



Ruce v mouce

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Iva Trhoňová
Ruce v mouce – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

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

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Obsah

Poděkování	6	KVÁSKOVÝ CHLĚB	40
Proč vlastně péct doma?	8	Základní kváskový chleba (s podrobným popisem pro začátečníky)	42
Pomocníci při pečení	8	Denní chléb	46
Domácí pekárnu?	8	Zrníčková šumava	47
Používané suroviny	10	Klasický chléb se škvarky (z remosky i trouby)	48
Tekutina	13	Chleba ze Ždánského lesa	50
Mouka	14	Podmáslový chléb	50
Kvásek a droždí	14	Pšeničný chleba se semínkovou záparou	51
Vločky, otruby, klíčky a semínka	15	Konzumní kmínový chléb s jogurtem	52
Tuk	17	Chleba fifty fifty	52
Sůl	18	Kváskový chleba s dýňovým semínkem	53
Sladidla	18	Kváskový chleba s ovesnými vločkami	53
Koření a přírodní dochucovadla	19	Selský bochník	55
ŽITNÝ KVÁSEK		Tečkovaný chleba	55
(JEHO VÝROBA A PEČENÍ SNÍM)	20	Vesnický chléb s podmáslím	56
Co vlastně je žitný kvásek (správně pekařsky – kvas)	22	Žitný kváskový chléb	56
Proč péct s kváskem	22	Žitný chléb s bramborem	59
Výroba kvásku doma	22	Bramborákový chleba (v domácí pekárně)	60
Založení žitného kvásku bez odvažování surovin	24	Chleba kynutý keřírovou houbičkou	60
Založení žitného kvásku s váhou (vážením surovin)	26	KVÁSKOVÉ PEČIVO	
Založení žitného kvásku pomocí ovocné šťávy, tzv. ananasové řešení	26	(SLADKÉ I SLANÉ)	62
Uchování kvásku pro případ jeho ztráty nebo jen delší pauzy v pečení	28	Pšeničné kváskové bulky se sezamem	64
Příprava kváskového pečiva v několika málo bodech	29	Šnečku, šnečku... (dalamánky) ... vystrč růžky...	64
Lednicové kynutí těsta	32	Velikonoční dalamánky se špaldou	66
Když kvásek nepracuje podle představ	33	Pšeničné bagety se lněným semínkem	66
Jak udělat z kváskového receptu recept s droždím a naopak	33	Kváskové kořenové bagety	68
Založení kvásku s keřírovou houbičkou	35	Ovesné kváskové dalamánky	69
Několik drobných postřehů	35	Potrncené podplameňáky	69
Základní názvosloví pečiva	39	Kváskové placky se škvarkama	70

Kváskový mazanec	71	Podzimní bagety	107
Slunečnicové kostky	72	Pivní celozrnné bagety	108
PREFERMENTY OBECNĚ	73	Sezamové bagety s prefermentem	108
Prefermenty	73	Špaldové bagety se sezamem	109
Omládek	74	ROHLÍKY	110
Poliš	75	Obyčejné české klasické rohlíky	112
Biga	76	Anglické rohlíky	112
Staré těsto		Bramborové rohlíky	114
(old dough, pâte fermentée)	77	Celozrnné rohlíky	115
Tangzhong	79	Černé rohlíky – kornspitz	115
Když doma dochází droždí	80	Filipky	117
CHLEBY S DROŽDÍM	82	Chřupáčky	118
Dr. Voštěpův chleba (s bigou)	85	Grahamky	120
Grahamový chléb	86	Lněné sádlové rohlíky	120
Chleba s pâte fermentée	89	Pšeničné rohlíky s prefermentem	121
Sýrový chléb (s prefermentem)	90	Pšeničné rohlíky	
Pšeničný dýňový chléb	92	s lněným semínkem	121
Lněný chleba s omládkem	93	Rohle pro Ozzáka – pivní rohlíky	122
Toustový chléb s omládkem	93	Sójové rohlíky	122
Bramborový chléb s prefermentem	94	Špaldové rohlíky s keřfírem	123
Jogurtový kmiňák s omládkem	94	Šunkové rohlíky	124
Chleba s prefermentem		DALAMÁNKY,	
a lžící kvásku (pro domácí pekárnu)	96	VEČKY, ŽEMLE A BULKY	126
Domácí chléb s otrubami		Nejobyčejnější bulky se sýrem	128
(pro domácí pekárnu)	96	Jednoduché, nejen	
Podmáslový chléb s kváskem		přílohové dalamánky	129
(pro domácí pekárnu)	97	Večky tukové (i na chlebičky)	129
Podzimní jogurtový chleba		Sezamové špičky	130
(pro domácí pekárnu)	97	Tlačené žemle	131
BAGETY	98	Dalamánky jako pírkó	132
Bagety (na plnění)	100	Večky šestizrnky	132
Bagety s mletým lněným semínkem	100	Podmáslová sluníčka (bulky)	133
Bagety se starým těstem	102	Vícezrnné dalamánky	133
(old dough, pâte fermentée)	102	Rudlovy raženky (s polišem)	134
Brynzové bagety	103	Vločkové housky	135
Kořenové bagety	103	Hodně celozrnné dalamánky	
Fit bagety	105	s otrubami	135
Louhované bagety	107	Dalamánky s prefermentem	136

Pšenično-žitné raženky s pepřem	136	Máslová vánočka	169
Mišošky	137	LETEM SVĚTEM...	170
Podmáslové raženky	138	Gözleme (Turecko, plnené placky)	172
Sýrové pečivo se slunečnicí	139	Fritole di Carnevale	
TYČKY, PLACKY, PIZZY AJINÉ	140	(Itálie, Benátské koblihy)	172
Chlebové česnekové placky	142	Trdelníky (Slovensko)	173
Žížalky	142	Pagáce (Slovensko)	174
Tyčky se škvarky	143	Langoše (Maďarsko)	175
Chlebové zelné placky	143	Focaccia s medvědim	
Louhované preclíky	144	česnekem (Itálie)	175
Celozrnné pikantní tyčky	145	Ciabatta s prefermentem (Itálie)	176
Cibulové koláčky	146	Fougasse (Francie, Provensálsko)	178
Odpolední tyčky	146	Pita (Středomoří, Blízký východ –	
PEPITY (pepřové pивní tyčky)	147	chlebové placky)	179
Pizza scondita (nahá pizza)	148	Pane siciliano (Sicilský chléb)	179
Štipkavé brynzové tyčky	149	Piadine romagnole	
Grissini s rozmarýnem	149	(Itálie – plněné placky)	181
Louhované kaštánky	150	Pull Apart Bread	
KYNUTÉ SLADKOSTI	152	(USA – Trhací chléb)	182
Máslové hřebenby se skořicí	155	Sfincione siciliano (Itálie)	182
Smažené citronové lístky	155	CO NA CHLEBA, K PEČIVU...	184
Skořicoví šneci	156	Bramborová pomazánka	
Trnčené lopatáky	157	do obložených baget	186
Víkendové sladké večky	157	Camping salát	186
Máslové makovky	159	Játrová paštika	186
Jablkové kynuté kostky	160	Segedínský salát	187
Sladké rohlíky s drobenkou	160	Domácí šunka	187
Sloní uši	161	Opičí sádlo	189
Makovky s tangzhongem	162	Doma uzené kuře	190
Citronové večky	163	Rejstřík vybraných pojmů	191
Francouzské mléčné houstičky	163		
Honzovy vdolky	164		
Hruščák s tvarohem	165		
Máslový věnec s brusinkami	165		
Slávinky	166		
Velikonoční mazanec	167		
Frgálový dort	168		
Švestkový koláč z Hujerovy zahrádky	168		



Poděkování

Celé povídání o práci s kynutým těstem bych chtěla začít poděkováním těm, bez kterých by moje pečení nebylo vůbec (nebo ne až tak) rozsáhlé a pestré.

Chci poděkovat mému manželovi za jeho každodenní pomoc a podporu.

V počátcích mého pečení to byla hlavně jeho radost a nadšení nad čerstvým pečivem, které mne nebojácně posunovaly kupředu, přes občasné nezdary k nadýchanému pečivu. Když už se pečení nepovedlo přesně podle představ, vždy alespoň část nepodarků odvážně ochutnal. Zbytek pak bez výčitek dostala domácí drůbež a já se, poučená předchozí chybou, mohla třeba hned vrhnout do nového pokusu.

O to větší pak byl jeho obdiv pečiva povedeného, kterým se s pýchou dokázal pochlubit i mimo náš domov. Kvásek a droždí se v kuchyni staly našimi blízkými spolupracovníky a my se s nimi sžili. Až tak moc, že byl manžel schopný nabídnout kus kvásku i telefonní operátorce, která si u něj ověřovala sílu signálu a poděkla se, že bydlí ve stejné oblasti.

Jak se mi horšilo zdraví, stávala se manželova pomoc častější a nezbytnější, protože ač moje tělo práci přestávalo zvládat, hlava stále vymýšlela (a vymýšlí) nové kombinace surovin a způsoby pečení.

V současnosti mi manžel velmi pomáhá nejen s pečením, ale hlavně v běžném životě. A já jsem mu za to (a vždy budu) opravdu velice vděčná. Mám tě ráda, Miloši!

Chci poděkovat svým milým – synovi Adamovi a jeho rodině. Synek dával přednost domácímu pečivu před kupovaným hned od počátku a tak razantně, že jsem měla obavy, aby na mě kvůli tomu jeho děvče (a pozdější žena), které si jednou najde, nezanevřelo. Naštěstí je snacha Katarína moc prima, domácí pečivo má také ráda a sama se snaží péct. A pochvaly benjáminka rodiny, vnuka Samuela, patří k těm nejmilejším. Nikdo jiný, než malé děcko, zakusující se do čerstvého pečiva, nevloží do ocenění tolik prosté upřímnosti, když svou českoslovenštinou radostně prohlásí: „Babičko, to mi chutí!“ To se pak peče téměř samo!

Velice děkuji své milé a skromné kamarádce Zdeničce Daňkové za její neocenitelnou pomoc v rozvoji mých kváskových vědomostí. Kdykoliv jsem tápala nebo našla nejasnost, kvůli které jsem nemohla dál, pomohla a poradila, vlastní informací ze svých bohatých vědomostí nebo vše potřebné rychle a ochotně vyhledala v odborných knihách nebo článkách.

Nechci a nesmím zapomenout poděkovat i všem věrným čtenářům mých stránek (nebo knih) a zároveň spolupekařům. Těší mě jejich úspěchy, kterých dosahují v kuchyni, i to nadšení, se kterým se mi pak často svěžují. Tady neznám mnoho hezčích věcí, než je radostný povzdech mně zcela cizího člověka nad tím, že jeho čerstvé pečivo téměř nestačilo pořádně vychladnout a už je pryč...

Tak ať se Vám (nejen) pečení daří!
Iva Trhoňová

Jsem... zcela obyčejná ženská, pro kterou se z nutnosti péct doma pečivo stal koníček, který určitě vydrží do konce života. I po letech pečení a metrácích zpracované mouky stále přistupuji ke kynutému těstu s pokorou a vděčností, ještě pořád mě dokáže příjemně překvapit a nadchnout výsledkem. Těší mě, když se můžu o svoje úspěšné pokusy podělit s kamarády i mně zcela neznámými lidmi, kteří mají stejnou zálibu – kynuté pečení s droždím nebo žitným kváskem. Ti všichni vědí, že u mě, na stránkách Pekárnománie, najdou vyzkoušené a sepsané recepty na domácí pečivo – tu voňavou radost.





Proč vlastně péct doma?

Proč se vlastně vůbec snažit a dělat si své pečivo doma? Na tuto otázku odpoví asi každý trochu jinak, podle toho, z jakého důvodu s pečením začínal. U nás doma to kdysi dávno začalo kvůli úspoře peněz. Chléb byl tehdy sice ještě pořád dobrý, ale jeho cena se stále strmě zvyšovala. Začala jsem péct jen z nouze, následně jsem zjistila, kolik se tím ušetří peněz a také to, jak moc mě tahle tvořivá a voňavá práce baví a naplňuje. Z pečení se postupem času stala veliká záliba, koníček, bez něhož si neumím další život představit.

Zvláštní kapitolou je pak pečivo kváskové, které sice koupíte jen málokde, ale snadno si ho upečete ve vlastní troubě.

Dlouhou fermentací těsta v něm vznikají látky, které dělají pečivo stravitelnějším a ochucují ho zcela jinak a plněji, než je tomu u droždím kynutých výrobků. Chleba je jimi přirozeně konzervován, dodává jí mu tu pravou „chlebovou“ vůni a chuť, je týden i déle jedlý (stále vláčný) a při správném uložení nikdy neplesniví.

Když se mě někdo zeptá na další výhody pečení pro rodinu, vypočtu mu hned na místě několik důvodů, proč se do toho pustit:

- domácí pečivo můžeme ochutit podle momentální chutě, stavu spíže a lednice;
- opravdu víme, co v něm jíme (tedy nic v nižší kvalitě nebo prošlého,



- žádná éčka a další věci, kterým se snažíme vyhnout);
- máme ho tehdy, kdy je potřeba (čerstvé i v neděli večer, v domku té nejmenší vesničky, bez nutnosti vyjít z domu);
 - namícháme si zdravější (celozrnnou, kváskovou) variantu oblíbeného pečiva;
 - dává nám možnost ochutnat dokonce něco, co se koupit nedá (tvary, chutě, vše bez zlepšujících přípravků, a přeci chuťově bohaté díky delšímu prokvašení mouky);
 - každému chutná něco jiného – doma vyzkoušíte několik postupů a pak zůstanete u těch, které se osvědčily;
 - pečení je prima zábava a pocit, že pro rodinu dělám to nejlepší, co můžu;
 - je to uklidňující práce, relax. Při hnětení nebo pozdějším tvarování moci zabořit ruce do těsta a pak pozorovat, jak ožívá a kyne, jak se v troubě mění tvary, barvy, vůně – to vše je často zábavnější než televize;
 - doma upečený kváskový bochník navíc s přiloženým vlastnoručně psaným věnováním je originálním a vždy vítaným a milým dárkem (příchozí návštěvě, oslavenci k narozeninám nebo učitelce vašeho dítěte, místo kytičky – každému přijde vhod).
- Ať je vám blízký jen jeden důvod k pečení nebo všechny najednou, upéct si občas doma ve vlastní kuchyni tohle „voňavé štěstí“ se opravdu vyplatí. Udělá vám to dobře na duši i na jazyku a příjemně provoní celý váš domov.

Pomocníci při pečení

Nejlepším a nejjistějším pomocníkem jsou samozřejmě vlastní ruce. Proč si ale práci s těstem neulehčit, když je dnes na trhu obrovský výběr jak základních pomůcek, tak různých šikovných vychytávek? Pokud budete péct pravidelně, určitě si časem některé z nich do kuchyně pořídíte.

Všechny recepty, s výjimkou hrnkových, vyžadují přesné odvážení základních surovin. Nejlépe se pracuje s **váhou digitální**, je nejpřesnější. Doporučuji odvážit i vodu, potřebnou na zadělání těsta, protože odměrky bývají často nepřesně značené.

Mouku je vhodné před vsypáním do těsta prosít **sítem**. Zbavíte ji možných nečistot, provzdušníte ji a obohatíte kyslíkem.

Všechna těsta můžete zadělat a vymístit ručně – v pevné **míse**, **vařečkou** nebo **spiralovým hnětačem**. Při práci si těsto lehce osaháte, pohmatem hned zjistíte, zda je v něm správné množství tekutin a jestli už je hedvábné a pružné, jak má být.

Téměř bezpracně, ale opravdu velice dobře uhnětou těsto **kuchyňský robot** nebo **domácí pekárna**. Ta těsto nejen uhněte, ale pohlídá i jeho kynutí a vy pak už hotové, nádherně nakynuté těsto jen vytvarujete a upečete. Pouze u těst kváskových, která bývají volnější (řidší) a trochu náchylnější na přehnětení nebo překynutí,

je na zadělávání vhodnější kuchyňský robot nebo vařečka a vlastní ruce.

Tak. Těsto je vymíseno a vykynuto, můžeme tvarovat.

Volnější těsto se k desce stolu rádo mírně lepí i přesto, že je pracovní plocha lehce posypaná moukou. Na jeho podebrání a zároveň odškrábnutí od desky je výborná širší **plastová nebo kovová stěrka (karta)**. Při úklidu po pečení s ní stůl lehce zbavíte všech zbytků vlhké mouky a těsta.

Bulky nebo dalamánky se dají tvarovat ručně, ale moc pěkné a hlavně rychlé je jejich naražení **plastovou raznicí**. Během několika málo minut tak můžete na plech sázet kaiserky nebo raženky, všechny stejně a úhledně tvarované.

Chleba vykyne volně na plechu, ale jistější oporu mu dodá **ošatka**. Oválná nebo kulatá, ze slámy, pedigu, proutí, ale i plastu nebo v poslední době oblíbená ošatka z lisované celulózy, často s vyraženým vzorem, který se při kynutí do těsta otiskne. Před vložením chleba je třeba ošatku přiměřeně vysypat moukou, aby se k ní kynoucí těsto nepřilepilo. Po vykulení bochníčku na plech ošatku vyklepáním zbavíme zbylé mouky a uložíme na suché místo.

Pečete-li chleby po dvou najednou, kupte ošatky dvě. Na plechu se vedle sebe vždy lépe srovnají dva oválné bochníky než oválný a kulatý. Velikost budoucího

The image displays several handcrafted items made from oshatka (bamboo strips) on a dark, weathered wooden surface. At the top, there is a stack of three shallow, wide bowls with a ribbed texture. Below them is a long, oval-shaped basket with a complex woven pattern. In the center, there are two more bowls: one with a smooth, concentric circular pattern and another with a ribbed pattern. In the foreground, there is a large, rectangular tray with a ribbed texture and a woven border. The items are arranged in a cluster, showcasing different weaving techniques and shapes.

bochníku a tím i velikost ošatky, kterou použijete při jeho kynutí, zjistíte sečtením gramáže všech surovin v receptu.


Ke krásným, rovným a buclatým bage-
tám dopomůže **bagetový plech**. Vytva-
rované pečivo ukládáme kynout přímo
na něj – podrží jim tvar a při pečení vyhří-
vá a peče i odspodu. Vytvarované bagety
můžeme nechat kynout i na pomoučeném
lněném plátně, které poskládáme do var-
hánků.

Nakynuté pečivo je třeba před vložením
do trouby svlažit. Většinou vodou, někdy
rozšlehaným vejcem (dá pečivu zlatohně-
dou barvu), u sladkého pečiva mlékem
s trochou cukru. Potíráme **štetcem**, ale na
chleby a bagety se voda velmi dobře naná-
ší **rozprašovačem**.

Některé pečivo před upečením naře-
záváme – lépe se pak rozpíná a nepraská
nekontrolovaně. Někdo používá ostrý **nůž**,
jinému se osvědčil nůž zubatý nebo **žiletka**.

K pečení jsou potřeba samozřejmě **ple-
chy**. Před uložením kynutého pečiva je
můžete trochu vymazat tukem, ale jistější
a rychlejší je použití **pečicího papíru** nebo
fólie na pečení. Že se pečicí fólie dá pou-
žít mnohokrát, ví určitě každý. Ale i přesně
ustřižený pečicí papír není třeba po upečení
vyhazovat – pokud není vyšší teplotou spá-
lený – a můžete ho použít několikrát znovu.

Chléb, ale i drobnější pečivo se pečou
spíše při vyšší teplotě. Větší tvary mírně-
ji a déle, drobné tvary naopak prudce
a krátce, aby vyskočily a dlouhým peče-
ním nebyly vysušené. Vložíme-li na mříž-
ku v troubě **žulovou dlaždici (grilovací
kámen)**, kterou dostatečně předem nahře-
jeme, způsobí teplo od ní vloženému těs-
tu teplotní šok a těsto se ochotněji a více
požene nahoru, přímo vyskočí před oči-
ma. Pečivo tak více nakyne, střída je nadý-
chanější a s většími oky. Než si dlaždici
zakoupíte, můžete chleby péct na předem



Kovová stěrka
a raznice

vyhřátém pečicím plechu nebo litinovém tálku z plynového vaříče.

Výborným pomocníkem při pečení kulatých bochníků chleba je těžký **liti-
nový hrnec**. Pořádně nahřátý zároveň s troubou vytvoří po vsazení bochníku a opětovném zakrytí horkou poklicí malý uzavřený prostor, který těstu dodá potřebnou vysokou teplotu a udrží kolem něj vlhké prostředí. Chléb není třeba rosit, a pokud je z volnějšího těsta, hrnec mu pomůže udržet tvar. Moc dobrý chleba upečete v **římském hrnci**, celožitný chleba (cihličku) zase v plechové nebo kame-
ninové **chlebičkové formě**.

Někdo používá k pečení chleba skleněnou **simaxovou mísu**. Výborná je při pečení od studeného startu, ale je možné ji v troubě prázdnou nahřát a vykynuté těsto do ní vyklopit a upéct. Pouze u studeného těsta, které kynulo v lednici, bych tento postup asi nedoporučila, mísa by totiž mohla prasknout.

Ať pečete chleba na nebo v čemkoli výše jmenovaném, pokud je podložka (forma, hrnec) dobře rozpálená spolu s troubou, není třeba ničím vymazávat, chleba se nepřichytí. A naopak – při pečení od studeného startu je potřeba formu dobře vymazat tukem nebo do ní vložit těsto na pečicím papíře.

Vřelý, čerstvě upečené pečivo je třeba nechat vychládnout. Kdyby leželo jen tak na stole nebo desce, odspodu se zaparí a zvlhne. Proto ho až do úplného zchladnutí ukládáme na kovovou **mřížku** (podložku

pod hrnce aj.), nebo aspoň na stůl položíme v rozestupu několik vařeček a chléb uložíme na ně.

Milovníci pečiva se semínky nebo kousky částečně pomletého zrní doma využijí elektrický tříštitivý **kávomlýnek**. Celé lněné semínko naše tělo téměř nevyužije (projde trávicím traktem prakticky beze změn), proto je vhodnější ho do těsta přidat pomleté z kávomlýnku. Zrovna tak v něm jde nahrubo pomlít zrní do kornspitzů a jim podobného pečiva.

Domácí pekárnu?

Ano, pokud ji využijete na mísení a kynutí těst. Je třeba nezapomínat, že kvásková těsta potřebují trochu šetrnější zacházení, kratší hnětení a i časy kynutí jsou jiné než u těst s droždím.

Pekárna ano, jestli vám občas nevádí hranatý chleba nebo buchta.

Po období veliké obliby pekáren se setkávám i s opačnými názory – pekárnu nikdy, nesmí mi do domu, chleba z pekárny je nedobrý, nehezký. Ano, chléb (i kváskový) z pekárny není jako ten z trouby. Přesto je moc dobrý, lepší než koupěný, a když mě z jakéhokoliv důvodu tlačí čas nebo jsem přespřítelš unavená, vždy moc ráda sáhnu po pekárně, navážím do ní suroviny a nechám starost o chleba zcela (nebo u kváskového téměř zcela) na ní.

Pekárna tak má u mě v kuchyni své místo navždy jisté.

Používané suroviny

Základ kynutého těsta tvoří tekutina a mouka, zvláční ho přidaný tuk, ožíví droždí nebo kvásek a dochutí sůl, cukr, semínka nebo koření.

Tekutina

Asi nejčastěji používanou **tekutinou** na zadělávání těst je obyčejná voda z kohoutku. K doladění chutí je možné část vody nahradit tekutinami jinými. Tmavší barvu střídy a maličko nasládlou chuť přidává odvar

z Melty (např. u slunečnicového pečiva). Nakyslé tekutiny jako kefir, kyška, podmáslí nebo syrovátka posunou chleba nebo pečivo trochu jiným směrem – mají pak výjimečně příjemnou chuť, vláčnější střídu a delší trvanlivost. Surovátku získáme buď při výrobě domácí lučiny nebo tvarohu z kefiru a jogurtu nebo ji můžeme za pár korun koupit sušenou v lékárně. Pivo dodá lehounce nahořklou příchuť, černé pivo střídu lehce přibarví. Na zadělání těsta je výborná i voda po vaření brambor, jen je třeba počítat s tím, že už je slaná.



Do sladkých kynutých těst můžete pro dochucení použít džus, kávu, trochu pomerančové i citrónové šťávy (ty chuť doladí jen maličko, ale vitamín C, který obsahují, posiluje lepek), mléka nebo smetany. Místo mléka můžete dát vodu a mléko sušené.

Naopak – na zadělání slaného pečiva, jako jsou rohlíky, housky, bulky aj., není mléko zcela vhodné. Pečivo s ním může chutnat jako slaná buchta a často nenadchne.

Mouka

Dalším krokem k dobrému pečivu je správný **výběr mouky**. Základem je

určitě pšeničná – hladká i polohrubá. Do chlebového těsta je vhodná pšeničná chlebová mouka a stále populárnějšími se stávají mouky celozrnná a grahamová, které jsou poměrně hodně tmavé a obsahují také otruby. Výbornou chuť i výraznou vůni dodá pečivu mouka špaldová, hladká nebo celozrnná. Špalda je prastará odrůda pšenice a pečivo s ní trochu chutná po oříšcích. Žitnou mouku nejčastěji koupíte jako chlebovou nebo celozrnnou, ale občas můžete potkat i světlou, výrazkovou, z níž se kdysi pekli „vejražkový“ chléb. Ostatní mouky (pohanková, rýžová, kukuřičná, ječná apod.) se do pečiva přidávají spíše v malém množství, pro změnu chuti pečiva.





Kvásek a droždí

Každé těsto potřebuje něco na kynutí. Buď **kvásek** (žitný, pšeničný) nebo **droždí** (čerstvé, sušené). Někdo nedá dopustit na droždí sušené, ale už několikrát se mi stalo, že mi s ním pečivo nevykynulo tak, jak mělo. Raději používám droždí čerstvé, které uchovávám v lednici v dobře uzavřené krabici. Kdysi jsem si pár kousků čerstvého droždí ukládala do mrazáku, ale přeci jen jsou to jednobuněčné mikroorganismy, které může mráz snadno nenávratně poškodit a tím snížit nebo úplně zničit jejich kynoucí schopnosti. Proto už droždí vůbec nemrazím. Do těsta dáváme obvykle 2–3 % (vzhledem k mouce) droždí, při přípravě těsta mastnějšího nebo sladšího je třeba množství droždí zvýšit.

Jestli přemýšlíte o tom, v jakém poměru čerstvé droždí nahradit sušeným (a naopak), platí, že 1 g instantního droždí = 2,5 g droždí čerstvého. A zároveň platí i to, že 5 ml velká odměrková lžička obsahuje asi 3 g sušeného droždí.

Zatímco v průmyslově vyráběném droždí koupíte kvasinky šlechtěné, kvásek obsahuje mléčné bakterie a kvasinky divoké (jejich druhy se mohou mírně lišit podle druhů použité mouky v kvásku).

Nejčastěji si pekaři doma pěstují kvásek žitný nebo pšeničný. Není třeba vést oba druhy souběžně, stačí mít rozběhnutý pravidelně krmený kvásek žitný. V případě potřeby pšeničného kvásku odeberete kousek žitného a několikanásobným nakrmením pouze pšeničnou moukou ho přivedete na kvásek pšeničný.



Vločky, otruby, klíčky a semínka

Část mouky v budoucím těstě je možné nahradit různými druhy **vloček**, které obsahují tělu tolik potřebnou vlákninu. Asi nejčastěji se v receptech setkáte s vločkami ovesnými, ale přidávají se třeba i pohankové, jáhlové, žitné, rýžové nebo sójové.

Při vymílání zrna vznikají kromě mouky i **otruby**, obsahující částice slupek a klíčků. Jsou zdrojem stravitelné i nestravitelné vlákniny, ve střevech bobtnají (vážou vodu) a nutí naše střevo k pohybu. Zabraňují zácpě a mohou pomoci snižovat cholesterol. Otruby jsou lehounké, ve stříde upečeného pečiva viditelné jako světlehnědé tečky, na půl kila mouky jich můžete do těsta přidat 1–2 lžíce.

Samotné **pšeničné klíčky**, které jsou do těst také vhodné (v množství max. 2 % – vůči

hmotnosti použité mouky), obsahují vitamíny (nejvíce E a B), minerály a vlákniny. Příznivě působí na náš obranný systém, pomáhají upravit trávení a mají mírně oříškovou chuť.

Stejně jako balíček klíčků můžete koupit **celé zrna** (pšenici, ječmen, žito) v malém balení. Použitelná jsou jako pevný přídatek do těsta – nasekaná třeba do zápary nebo celá, předem uvařená ve vodě. Nezbytná jsou pro pečení kornspitzů a podobného pečiva.

Podobně jako zrna ozdobí pečivo **semínka** – sezamová, lněná (tmavý i zlatý len), slunečnicová, dýňová, konopná nebo mák, všechna jsou pro tělo zdrojem minerálů a kvalitních tuků. Můžeme je použít jak celá do těsta, tak i na posyp pečiva před jeho upečením, přidat je do zápary, předem nasekat (dýňová), nasucho opražit pro výraznější chuť (slunečnicová), nebo dokonce namlít (lněná).

Kvalitu těsta hodně zlepšuje přídavek menšího množství strouhaných **vařených brambor** – zvyšují vláčnost těsta a prodlužují trvanlivost pečiva. Je ale třeba počítat s tím, že stáním (odpočinkem při kynutí) těsto s větším množstvím brambor řídne, a proto jich musíme použít jen tu potřebnou trošku nebo zadělat těsto hustší a pevnější.

Tuk

Přídavek tuku do těsta zlepšuje chuť pečiva, zvyšuje pružnost střídy a prodlužuje trvanlivost pečiva. Do chlebů není až na malé výjimky tuk potřeba, ale drobnému pečivu hodně přidá na chuti. Doporučuji použít dobrý olej, který se do těsta kdykoliv snadno vmísí. Ostatní tuky – máslo, sádlo nebo výjimečně margarín – se do těsta



Ještě zmíním dvě důležité „suroviny“ potřebné pro domácí pečení. Jsou to radost a pohoda, bez kterých dost pravděpodobně neupečete dobré pečivo. Uštvaní nebo rozčilení, přemýšlející nad řešením jiných problémů můžete snadno špatně odvážit nebo vynechat některé suroviny do těsta, přetáhnout čas pečení a pečivo spálit apod.

Pečivo připravované v klidu, s láskou je poznat na první pohled. A nemusí být ani jeden kousek jako druhý, věřte mi.

přidávají hodně povolené a změkklé. Je třeba počítat i s tím, že pečivo bude po tuku vonět, a podle toho tuk vybrat – do klasických, obyčejných rohlíků nebudete dávat Heru, voněly by pak jako vánočka...

Kromě sádla, jež těsto dělá vláčným, jemným až hedvábným, můžete sáhnout po škvarcích: celých, sekaných nebo mletých. Tučnost těsta zvyšuje i větší množství přidaných žloutků – ty těsto zjemní a zároveň zabarví příjemně dožluta.

Sůl

Chleba bez soli opravdu není dobrý. Pro někoho může být téměř nepoživatelný a nepomůže ani posolení jednotlivých krajců těsně před jídlem. Přesolené pečivo také není chutné, přemíra soli škodí i kvasinkám a pečivo hůř kyne. Proto sůl dobře odvažujte (nebo alespoň odměřujte stále stejnou lžičkou a hlavně do kváskového pečiva jí dejte raději o špetku méně než více). Do slaného těsta jí přijde 1–2 % (vzhledem k mouce, tzn. že do chleba z 500 g mouky patří 5–10 g soli).

Nemělo by se zapomenout, že špetka soli patří také do každého sladkého kynutého těsta. Přirozeně mu doladí chuť. Kromě jemné soli kuchyňské se používá sůl hrubozrnná – na posyp bulek, dalamánků, baget a rohlíků těsně před pečením. Myslete pak na to, že zbylé, takto posolené pečivo do druhého dne na povrchu nepříjemně zvlhne.

Sladidla

Asi nejpoužívanějším sladidlem v těstě je **cukr**. Snažím se s ním ve sladkých moučnicích trochu šetřit, i nastrouhané jablko přinese do těsta určitou sladkost. U **medem** slazeného těsta je třeba počítat, že jím těsto trochu zřídne, a proto při zadělávání ubereme malou část tekutiny.

Sladové výtažky, pod názvem sladěnka nebo sladovit, prodávají téměř v každé Zdravé výživě. Po otevření je třeba uchovávat je v chladu. Na půl kila mouky v těstě je třeba rovná kávová lžička sladového výtažku. Pokud ho vždy budete nabírat čistou suchou lžičkou a ukládat pouze v lednici, zachová si své vlastnosti i po záruce, než ho spotřebujete celý.

Použití **melasy**, která je sladká až mírně nahořklá, urychluje kynutí těsta a tmavěji barví střídu. Na 500 g mouky jí do těsta dáme 0,5–1 lžičku.

Sladové výtažky mají v kvasném procesu veliký význam: Jsou bohaté na enzymy a snadno zkvasitelné cukry, které jsou první potravou kvasinek a urychlují tak jejich množení. Přidáváme je přímo do omládku nebo políše (viz kap. Prefermenty obecně, str. 73) – po přidání sladového výtažku až do těsta bychom využili pouze cukry v něm obsažené, ale už ne enzymy. Kromě podpory kvasinek mají sladové výtažky velký vliv také na zbarvení pečiva při pečení.

Koření a přírodní dochucovadla

Kmín – toho využiju v těstě na chleba nejvíce, a to jak drceného, tak i celého. Chleba s kmínem je klasika, která provoní celý byt. Používám ho občas i na posyp bulek a dalamánků v kombinaci s hrubou solí.

Chlebové koření: Směs, která obsahuje většinou koriandr drcený, kmín drcený, fenykl mletý a můžete ji koupit třeba ve Zdravé výživě nebo v internetových obchodech s kořením. Součástí těchto směsí bývá někdy černucha setá (černý kmín): příjemně voňavá, lehce pálivá, malá černá zrníčka. Prodává se také samostatně – jako posyp na hotovém pečivu působí velmi zdobně.

Do chlebů a drobnějšího pečiva můžete s citem přidat jakékoliv oblíbené **bylinky** (čerstvé, sušené) nebo kořenící směsi – u nás třeba vede provensálské koření, americké brambory bylinkové, bylinkové máslo aj.

Do sladkého pečiva využijete vanilku, vanilkový cukr, mletou skořici, kardamom, perníkové koření, můžeme použít i směs koření nazvanou Punč nebo Voňavé pečení s vanilkou. Kyselá citronová šťáva trochu fádni sladkou chuť kynutých moučníků nejen vyladí, ale taky ovoní a hodně přispěje k tomu, že je moučník déle vláčný. Pro úžasnou vůni je vhodné do sladkých těst občas přidat strouhanou citronovou nebo pomerančovou kůru. Tu můžete použít čerstvou, koupenu mletou sušenou nebo si nastrouhat čerstvou kůru do záso-by a v dobře uzavřené krabičce ji uložit do mrazáku – máte ji pak vždy ihned po ruce.