

Vlastní pečení chleba.

Protože mám řadu dotazů od začátečníků, kterým se buďto příliš nedaří a nebo hledají cestu k lepším výsledkům a složitějším receptům, začnu proto od začátku a zde se nemohu vyhnout tomu, abych nezdůraznil, že stejně jako v jiných činnostech i pečení chleba má svá pravidla a ty je třeba ctít a dodržovat (i přesto, že se mi to někteří účastníci diskusí snaží vyvrátit). Mám ale dost zkušeností na to, abych na svém tvrzení trval. Nikomu to ale nevnučuji a každý ať se chová svobodně, jak se sám rozhodne. Nedoporučuji používat hotové směsi. Jsou dělány pouze pro velké zisky jejich výrobců a domnívám se, že jsou šizené především co se týče použitím jiných surovin, než by si chleba zasloužil. Používána může být nejobyčejnější mouka, která se přibarví barvivem, aby budila dojem tmavého chleba. Někde je to tak přehnané, až je to jednoznačné. Směsi jsou přitom většinou velmi drahé.

Pro úplný začátek doporučuji vyjít z nejobyčejnějšího bílého chleba, který je obyčejný použitými surovinami, ale vůbec ne výsledným chlebem. Vycházejme z toho, že v jednoduchosti je kouzlo a dříve lidé měli sice omezené možnosti, ale nebyli to žádní hlupáci a chleba byl pro ně základní potravinou.

Začnu první důležitou zásadou a tou je **dodržení poměru sypkých a tekutých složek**, z čehož vychází hustota těsta. Hned v úvodu se musím omluvit za to, že se mi budou někde základní pravidla prolínat a nepostupuji striktně za1., za2.atd., ale bude to někde budít dojem chaosu. Chci ale ukázat na jejich vzájemné působení a ovlivňování a jinak to prostě neumím.

Co ovlivňuje hustota těsta a proč je tak důležitá? Pokud uděláte řidší těsto, bude lépe kynout, ale pokud se to přežene, nakyne tolik, že vzduch, který v chlebu kynutím zůstává a tvoří chleba nadýchaným v sobě neudrží a ten uniká, chleba zmenšuje svůj objem a projeví se to jeho propadáním a dostanete tzv. ušatý chleba (podle tvaru ukrojeného krajíce). Je proto důležité najít hranici, kdy je chleba nejvíce vykynulý, ale ještě nedochází k jeho propadání. To není jednoduché, ale dá se to vysledovat a po pár menších nezdarech se to snad podaří, i když nevyklučuji ojedinělý nezdar i později.

Objektivní nakynutí těsta a jeho udržení i při pečení je základní snahou všech pekařů. Co ještě ovlivní kynutí těsta? Je to použití droždí, především jeho množství.

Doporučuje se do pekáren převážně instantní droždí, já doporučuji s modrým ptákem na obalu (a to ne jen podle sympatií k tomuto symbolu, ale především kvůli dobrým výsledkům). Nezavrhnu ani použití klasického droždí v kostce a mám s ním též dobré výsledky. Musí se ho ale dát (stejně jako instantního) přiměřeně. Z toho vyházejí další pravidla, **přiměřené množství droždí** (ani málo, ani mnoho). Zase je třeba vyzkoušet. Vyjít z doporučení a zkusit nahoru a dolů a najít si hranici. Vždy je dobré věřit svému ověřenému, proti názorům druhých. Ještě k použití instantního droždí jedna poznámka. Někde jsem se setkal s upozorněním, že pokud se otevře sáček s instantním droždím, musí se obsah spotřebovat do 24 hodin. Je proto dobré po odsypání potřebného množství ihned sáček dobře uzavřít a takto lze načaté droždí použít i po delší době.

Vrátím se ale k prvnímu pravidlu a řeknu něco o základní sypké surovině a tou je mouka. Nyní je hodně druhů mouky a to nejen podle hrubosti, ale především druhu obilí, z kterého je semleta. Pro klasický chleba (neuvažuji speciální bílé chleby jako je Ciabatta a další) se používají zásadně hladké mouky. V některých receptech je uvedena hrubá, ale to vzniklo většinou špatným překladem cizojazyčných návodů k některým pekárnám. Nejlepší zkušenost mám s moukou z mlýna Korunka (nejsem jejich agent), je opravdu výborná a podle toho, co jsem slyšel od hlavního technologa tohoto mlýna (a snad i spolumajitele, na což usuzuji podle jeho mládí a stejného příjmení jako má majitelka). Tato mouka je i výborná podle obsahu minerálů. Nebudu zabíhat do dalších podrobností.

Dále dělíme mouku na celozrnnou, chlebovou a klasickou bílou. Celozrnná obsahuje veškerý obsah zrna včetně slupky, chlebová má odstraněnou vrchní tvrdou slupku, ale obsahuje obal zrna pod slupkou, normální mouka obsahuje pouze vnitřek zrna. Podle použitého obilí popíšu jen ty základní, které používám já, i když některé jen občas.

Nejrozšířenější je pšeničná (je asi nejméně zdravá), dále žitná, špaldová, kukuřičná a další. Používám i semleté ovesné vločky. Špaldová obsahuje některé minerály, které v jiných moukách nejsou, je ale podstatně dražší. Již jsem psal, že žitná mouka je zdravější než pšeničná, ale trochu hůře kyne, chléb je trochu hutnější, ale na druhé straně prodlužuje jeho trvanlivost.

Pokud bych shrnul použití druhu mouky, tak *záleží na tom, co od chleba očekáváte* a zda chcete především zdravý chléb s dostatkem vlákniny a nebo vám jde jen udělat chutný a čerstvý nadýchaný chléb. Už jsem taky někde psal, že vždy jde o kompromis a člověk nezíská jedním rozhodnutím vše najednou, ale musí se rozhodnout z jakých nároků je ochoten ustoupit a které jsou pro něj důležitější. Tato hranice je u každého jiná a proto nelze říci, že tento a nebo jiný recept je nejlepší.

Tekutiny jen krátce. Používám od podmáslí, přes mléko, vodu až k pivu. Někdy přidám i jogurt, ale zde nejde o klasickou tekutinu, i když trochu hustotu ovlivní.

Koření taky krátce (ne že by nebylo důležité, ale každý si koření jistě dokáže zvolit a případně doplnit). Základem je sůl, kmín, fenykl, anýz a mohou být i další. Pozornost si zaslouží sůl a k tomu se váže mnou doporučované (a ne jen mnou) pravidlo, že **sůl má být co nejdál od droždí**, protože likviduje kvasinky. Bohužel bez soli se dělat chleba nedá a tak se snažíme, aby se droždí obalilo moukou co nejdříve a dostatečně, než se dostane do styku se solí. Proto se dává co nejdále. Nebudu se vyjadřovat, k názorům některých pisatelů do diskusí, že tam dávají suroviny náhodně a chleba mají taky dobrý. Mé tvrzení má racionální základ a berte to jako fakt. Mimo těchto základních surovin používám ocet (pro docílení lepší chlebové chuti, čímž částečně nahradíte složitější žitný kvas). Dále rostlinný olej (nejlepší je olivový). Také je dobré doplnit chleba různými semínky. Já používám nejvíce lněná, loupané slunečnicové, sezamové. Někdy přidám obilné klíčky, ovesné vločky v celku, otruby a lze i jiné doplňkové přísady. Zase je třeba vyzkoušet co vám chutná a přizpůsobit se i svým cenovým možnostem. Někdo přidává bramboru, bramborovou moučku, Solamil. Dá se přidat ledacos.

To by bylo asi k používaným surovinám a nyní se dostávám možná k tomu, co nejdříve očekáváte a to, kolik kterých surovin použít a neboli k vlastnímu receptu. Zde **doporučuji vyjít z úplně základního a nejjednoduššího a to je bílého chleba** z normální hladké pšeničné mouky. Napíšu základní postup a potom jak dál.

Já používám pro dávkování umělohmotný kelímek od nějaké pomazánky s obsahem 150ml. Dále kádinku, která mi zbyla ještě ze studií a má obsah 350ml, polévkovou lžičku a čajovou lžičku. Velikost vyhovuje pro dvojčlennou rodinu (kluci jsou už mimo domov), abychom nejedli starý chléb a pečou takto cca každý třetí den. Pečivo dva roky nekupujeme.

Do pečicí nádoby nalijte 350ml podmáslí (nebo jiné popisované tekutiny). Na jednu stranu nasypte 5 odměrek hladké pšeničné mouky (na jeden kopeček). Do kopečku udělejte malý důlek do kterého nasypete jednu vrchovatou lžičku popisovaného instantního droždí. Pokud chcete použít normální droždí, tak do něho dejte lžičku cukru a na něj rozdrobte cca polovinu kostky normálního droždí. Pokud použijete instantní droždí, cukr nedávejte. Důlek opatrně zahrňte moukou. Na druhou stranu nádoby dejte 1 vrchovatou lžičku kmínu, 2 lžičky soli, lžičku octa a 1 lžičku až dvě oleje. Nastavte základní program a startem zapněte pekárnou. V průběhu hnětení je dobré podívat se na **hustotu těsta**, která by měla být taková, že sice není po celé nádobě, ale zároveň není

pouze ve formě hroudy namotané na metlách. Těžko se to popisuje, ale po pár pokusech to odhadnete. Je důležité, aby se těsto samo v průběhu kynutí rozběhlo po celé nádobě a pokud možno se mírně vyklenulo uprostřed. Pokud se vám při pečení nepropadne, je to přesně ta hustota. Nakonec vidíte, že je to vcelku jednoduché.

Většinu lidí ale nejde o to, aby upekli normální chleba, který si mohou koupit, i když čerstvě vyndaný z pekárny je lepší než kupovaný, ale chtějí buďto zdravější celozrnný, s použitím dalších semínek a podobně.

Zde doporučuji nahradit některou odměrku obyčejné hladké mouky třeba celozrnnou žitnou moukou, semletými ovesnými vločkami, chlebovými moukami a podobně. Já používám po jedné odměrce popsanych druhů mouky a ještě přidávám žitný kvas.

Nesmím ještě zapomenout, že místo základního programu je třeba nastavit program č.5 a to je tzv. celozrnný program. Pro začátek můžete velikost nechat střední i barvu kůrky střední. Volbu použitých kombinací druhů mouky a jednotlivých jejich množství přizpůsobíte požadavku na chleba a chuť, což je třeba vyzkoušet. Každý je jiný a má i jinou chuť. Mělo by ale zůstat zachované množství celkem 5 odměrek.

Nelze doporučit zaručený recept, který bude chutnat každému a přitom splňoval všechny jeho požadavky. To ale snad ode mne ani nikdo neočekával. Pokud se nad tímto mým povídáním zamyslíte a dobře ho pochopíte, tak mi dáte snad za pravdu, že je zbytečné se po takovém univerzálním receptu pít, i když i já se podívám rád do diskusí a zamyslím se nad nejedním zajímavým nápadem. To ale není nic proti ničemu. Nemyslím si, že mám patent na rozum, ale myslím, že jsem podstatu vystihnul.

Záměrně jsem se vyhnul žitnému kvasu, protože pokud bych vysvětloval jeho princip a i jeho výrobu s dalším použitím, tak to je na další kapitolu. Možná příště.

Tak s chutí do toho a nebojte se zkoušet a experimentovat. Jinak ale **doporučuji zachovat základní pravidla a těch se držet.**

Ještě krátce k používaným programům. U většiny pekáren je 10 téměř stejných programů, přičemž k vlastnímu pečení se jich využívá cca polovina. Nejlepší je podívat se do návodu, kde je popsáno jak který program funguje a jak dlouhé jsou jednotlivé cykly. U pekárny Professor je na poslední stránce návodu schéma jednotlivých programů, ze kterého je vše nejlépe vidět. Jinak základní program je vždy nastaven tak, že naběhne sám při zapnutí pekárny. Pokud chcete delší hnětení a též kynutí, používá se program č.5, který bývá označován jako celozrnný, protože u celozrnného pečení je delší hnětení i kynutí potřebné. Naopak rychlý program se používá u těsta, které velmi dobře kyne a často na delší program překyne a chleba se pak propadá. Zde je též dobré si vyzkoušet správné nastavení, protože (jak mám vyzkoušeno z diskuse) každému se daří jinak.

Hodně úspěchů přeje všem

František.