

BEZLEPKOVÝ CHLEBA „jako normální“

MOUČNÉ SMĚSI

PRVNÍ SMĚS

Dva díly Jizerka

Dva díly Unimix (Rytinová, nebo Kroner na pečivo)

Jeden díl kukuřičná hladká

Jeden díl pohanková (nejlíp od Šmajstrly)

DRUHÁ SMĚS

Dva díly Jizerka

Jeden díl kukuřičná hladká

Jeden díl pohanková mouka (Šmajstrla)

TŘETÍ SMĚS

Dva díly Unimix

Jeden díl kukuřičná

Jeden díl pohanková

ČTVRTÁ SMĚS

Jeden díl kukuřičná mouka

Jeden díl kukuřičný škrob

Jeden díl pohanková mouka (Šmajstrla)

Jeden díl bramborový škrob

Vybranou směs namícháme nasucho a nasáčkujeme po půl kg. Přísady míchám vždycky „čerstvě“ a přidám je do směsi až před použitím. K tomu se nejlíp hodí odměrka.

RECEPT NA PŮL KILA SMĚSI

PŘÍŠADY

10,0 g sůl (dvě malé odměrky)

25,0 g mleté lněné semínko (čtyři větší odměrky)

10,0 g psyllium (dvě větší odměrky)

10,0 g instantní bramborová kaše (dvě větší odměrky)

7,0 g mletý kmín – dle chuti (jedna větší odměrka)

2,0 g guarová, nebo xantanová guma (půl malé odměrky)

1,0 g chlebové koření –dle chuti (jedna malá odměrka)

½ tablety šumivého celaskonu s citronovou příchutí - rozdrtit

ODMĚRKA

Byla použita odměrka, standardně dodávaná k pekárnám, označená jako „teaspoon“ (4,5ml) a „tablespoon“ (14ml). Pro přesnost udávám hmotnosti i v gramech, ale běžně stačí přísady odměřovat.

ZÁKVAS

470,0 ml vlažné vody (pro směs č. tři a čtyři 440ml)

1,0 malá odměrka mletého cukru

1,0 větší odměrka namíchané směsi

5,0 g instantního nebo 14 g (třetina kostky) čerstvého droždí

OLEJ

Dvě polévkové lžíce (slunečnicový, nebo i tekuté sádlo)

CHLEBOVÉ KOŘENÍ

Fenykl a koriandr 1 : 1 jemně pomleté (používám tříštivý kávomlýnek)

Směsi byly vyzkoušeny jak v domácí pekárně (Eta Harmony, Eta Duplica, Moulinex Home Bread XXL Baguette), tak i v troubě – elektrické, obyčejné i horkovzdušné.

POSTUPY

V DOMÁCÍ PEKÁRNĚ

Připravíme si zákvas v odměrce s vodou. Hřidelky pekárny namažeme sádlem, nasadíme lopatky a do nádoby nalijeme zákvas a olej. Nasypeme směs, smíchanou s přísadami, nádobu vložíme do pekárny, nastavíme příslušný program -(u Ety je to č.4 – rychlý -trvá cca dvě hodiny a deset minut). V ostatních pekárnách je potřeba vybrat program, nejlíp podle časové tabulky. Jak jsem zjistil, programy(i bezlepkové)se v jednotlivých typech pekáren poněkud liší, rovněž teplota při kynutí není stejná, je potřeba pečení trochu přizpůsobit -třeba míň droždí, teplejší vodu a p.) Při testech jsem používal vodu cca 30 stupňů a ostatní složky při pokojové teplotě. Dá se očekávat, že při letních vedrech se projeví možné překynutí.Při pečení v troubě se toto dá lehce ohlídat -pekárna kynutí ohlídat neumí.

Spustíme start a po chvíli seřeme mouku, (používám gumovou stěrku) ze stěn nádoby. Rovněž dohlédneme, jestli se těsto správně míchá. Eta po deseti minutách míchání nechá deset minut těsto „bobtnat“. Potom probíhá druhé míchání - hnětení. Během této fáze musíme dohlédnout, jestli je všechno v pořádku, případně dáme „pauze“ a těsto prohrábneme stěrkou. V půlce hnětení Eta „zapíská“ -u ostatních pekáren to může být jinak. Po skončeném hnětení (musíme to ohlídat), vyndáme z nádoby lopatky (mokrou rukou ne tím háčkem z příslušenství-ten by mohl poškodit nepřilnavou vrstvu).Těsto znovu „prohrábneme“ stěrkou (hlavně ode dna nádoby) a mokrou rukou (pěstí) těsto urovnáme.Uhladíme je stěrkou,nebo cukrářskou špachtlí(zastřiženou, aby sedla do nádoby). Pracujeme rychle, protože těsto současně kyne,i když je „pauze“.

Zrušíme pauzu a necháme chleba upéct. Zjistil jsem, že teplota pečení se poněkud liší, i mezi stejnými pekárnami (měřil jsem dvě pekárny Duplica, jednu Harmony a jednu Moulinex - ta topila nejvíc). Je potřeba si pečení „doladit“ podle použité pekárny - třeba přidat pečení nebo péct jako větší hmotnost.

Po upečení necháme nádobu s chlebem zchladnout, potom pootočíme s hřidelkami (aby se chleba kolem hřidelky nevytrhl) a chleba vyndáme na podložku. Dál snad už radit netřeba.

V TROUBĚ

Připravíme si zákvas, jak uvedeno výše. Přidáme olej a těsto zaděláme ve vhodné misce, napřed vařečkou, necháme rovněž nabobtnat a potom je řádně prohněteme (spíš promícháme, protože na bezlepkovém těstě není co hnětat –j e to jen míchání). K tomu se dobře hodí ruční hnětač se spirálovými metlami. Těsto dáme do vhodné vymaštěné formy. Poslední dobou se na trhu (v Globusu) objevily ideální simaxové formy na biskupský chlebíček. Necháme kynout - to trvá asi 35-40 minut, podle okolní teploty. Chleba je nakynutý, když je těsto

zvednuté po okraj formy (i té staré-plechové, rovněž na biskupský chlebiček). Povrch těsta několikrát potíráme osolenou vodou, aby těsto během kynutí neoschlo. Můžeme i přikrýt mokrou utěrkou.

Asi v půlce kynutí zapneme troubu a vyhřejeme ji na cca 180 - 200 stupňů. Nakynuté těsto dáme do rozehřáté trouby a stopneme si čas. Asi po půl hodině snížíme teplotu na asi 160 - 170 stupňů. Celé pečení trvá asi hodinu - to si vyzkoušíme podle trouby, kterou používáme – v nastavení termostatů jsou rovněž rozdíly.

Nejlíp se mně osvědčila trouba horkovzdušná, ale není to podmínkou - i použití ohřevu „horní-spodní“ těleso, chleba upeče.

ZÁVĚR

V tomto receptu, či spíše „chlebovém manuálu“, jsou shrnuty moje několikaleté zkušenosti s pečením bezlepkového chleba. Netvrdím, že na trhu není dost hotových chlebů, směsí, případně „krabiček“ na přípravu bezlepkového chleba. Jenže často jsou v nich použity některé alergenní složky (soja, sušené mléko a podobně). Rovněž otázka ceny není zanedbatelná. Myslím, že z „mých“ směsí, si může skoro každý celiak vybrat tu svoji.

Hodně zdaru při pečení a dobrou chuť přeje „franta“.

7.3.2011.