

BEZLEPKOVÝ CHLEBA „jako normální“- upravený pro novou Jizerku

MOUČNÉ SMĚSI

1. PRVNÍ SMĚS PO INOVACI JIZERKY

Čtyři díly Jizerky
Dva díly Unimix
Jeden díl kukuřičná hladká
Jeden díl pohanková (Šmajstrla)

2. DRUHÁ SMĚS

Dva díly Jizerka
Jeden díl kukuřičná hladká
Jeden díl pohanková mouka (Šmajstrla)

3. TŘETÍ SMĚS

Dva díly Unimix
Jeden díl kukuřičná
Jeden díl pohanková

4. ČTVRTÁ SMĚS

Jeden díl kukuřičná mouka
Jeden díl kukuřičný škrob
Jeden díl pohanková mouka (Šmajstrla)
Jeden díl bramborový škrob

Vybranou směs namíchám nasucho a nasáčkuji po ½ kg. Přísady míchám vždycky „čerstvé“ a přidám je do směsi až před použitím. K tomu se nejlíp hodí odměrka.

RECEPT NA ½ kg SMĚSI

PŘÍSADY

10,0 g sůl (přidat dle chuti – asi 5 g)	(dvě malé odměrky + 1)
25,0 g mleté lněné semínko	(čtyři větší odměrky)
10,0 g psylium (možno i jen 5 g)	(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“ (4,5 ml) a „tablespoon“ (14 ml). Pro přesnost udávám hmotnosti i v gramech, ale běžně stačí přísady odměřovat.

ZÁKVAS

470,0 ml vlažné vody (pro směs č. 3 a 4 – 440 ml)
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. Hřídělky pekárny namažeme sádlem, nasadíme lopatky a do nádoby nalijeme zákvas a olej. Nасыpeme 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 nejlépe 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 pod.). 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 setřeme 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 stěrku. 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“ stěrku (hlavně ode dna nádoby) a mokrou rukou (pěstí) těsto urovnáme. Uhladíme je stěrku, nebo cukrářskou špachtlí (zastříženou, aby sedla do nádoby). Pracujeme rychle, protože těsto současně kyne, i když je „pauza“.

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 hřídělkami (aby se chleba kolem hřídělek 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 – je 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 chlebíček). 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 (sója, 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“.

DOPLNĚNÍ :

Dne 7.3.2012.

POSTUP PRO NAMÍCHANOU SMĚS – 0,5 kg.

Připravíme zátvas z vlažné vody, trochy směsi, lžičky cukru a kvasnic. Jak začne pěnit, nalijeme do nádoby. Pekárnu (ETA Duplica) nastavíme na program č. 4 – největší hmotnost – tmavý. Nasypeme zbytek směsi a nádobu vložíme do pekárny. Spustíme program a necháme promíchat, potom přidáme olej (případně ocet – pokud není ve směsi celaskon). Po druhém hnětení (pět minut po „zapískání“ pekárny), dáme STOP, vyndáme lopatky a těsto uhladíme. Potom zrušíme STOP a necháme proběhnout pečení.

Po upečení necháme chvíli zchladnout, potom pootočíme hřídelkami a chleba „vysypeme“ z nádoby (formy) a necháme vychladnout.

Dne 31.03.2012

POZNÁMKA

Vzhledem k tomu, že došlo k inovaci Jizerky (je bez deproteinovaného pšeničného škrobu), upravil jsem směs č. 1 a přidal soli. Rovněž je možno ubrat psyllium. Vody se dá rovněž ubrat – stačí těch 440 ml. Z tohoto důvodu je druhá směs téměř zbytečná, ale je s větším podílem přirozených složek z pohanky a kukuřice.