

Pro někoho jen základní potravina, pro většinu ale také pečivo, bez kterého se v době mnoha jiných pekařských lákadel neobejdou. Český chléb je výjimečný jednoduchostí ve složení a nezaměnitelnou chutí. A protože ten kupovaný ne všem „jede“, začíná se v 21. století opět hníst a péct doma!

VZKŘÍŠENÍ ČESKÉHO CHLEBA



Unikátní hliněná pec z roku 1834 stojí v obci Lenora na Prachaticku

DŘÍV VEŘEJNÉ PECE

V minulosti bývala ve vesnicích na návsi pec, většinou hliněná nebo z cihel. Sloužila nemajetným občanům, kteří neměli dost peněz na to, aby si postavili doma pec vlastní. Na pečení se domlouvalo více rodin najednou a hospodyňky pak už jen přinášely k vyhřáté peci připravené vykynuté těsto v ošatce. Rozehřátá pec sloužila na jedno nebo dvě osázení: první na řadu šly bochníky chleba, v druhé várce se peklo menší pečivo, jako jsou rohlíky.

V Čechách a na Slovensku se ve veřejných pecích v některých osadách peklo ještě na počátku druhé poloviny 20. století, dnes se některé obce snaží tradici obnovit.

váze odměří suroviny: 300g kvasu, 150g žitné mouky a 150g pšeničné. Někdo si zakládá na biomouce, podle Vladimíra Sojky ale stačí běžná. Ještě se přisype 6g kmínu a 18g soli. Kdo má rád různá semínka, může přidat otruby, slunečnici apod.

■ Zaposilovat, nechat kynout a šup do trouby!

„Pro mě byla hlavní meta zvládnout základní Šumavu, která se prodávala v obchodě a dnes je k dostání spíš jen v malých pekárnách a je štěstí narazit na chutnou,“ říká Vladimír Sojka a naleje do mísy se surovinami trochu vody tak, aby

měl všechnu mouku navlhčenou. „Mám vláčné těsto, které se ale ještě trhá. Úkolem je během 10 až 15 minut vypracovat lepek pšeničné mouky, aby se to spojilo. Hnětu do doby, než se začnou dělat pěkné provázky. Je to i posilování ruky. Pak se ještě na vále zapracuje další pšeničná mouka, těsto by jinak bylo moc řídké.“

Je namícháno, „materiál“ bude tři hodiny kynout, vloží se do ošatky, vyklopí na rozpálený plech a pak se peče. Stačí v elektrické troubě, ovšem ta se musí rozpálit na maximální teplotu 250 °C. Chléb se rychle dá na plech a do trouby, na její dno se odleje deci vody, aby se vnitřek zapařil, po krátké době se na

Nedávno vznikla sociální síť, kde si lidé s pomocí mapy předávají kvásek (www.pecempecen.cz). Pro pravý český bochník je důležitý. O nápad se zasadila blogerka s nickem Maškrtnica a autor kulinářského blogu Martin Kuciel alias pan Cuketka. Mapa České republiky je už doslova poseta pomyslnými špendlíky, tedy domácnostmi, kde to minimálně jednou týdně zavoní křupavou kůrkou českého zázraku.

■ Výzva i hobby

Jedním z domácích pekařů je Vladimír Sojka, počítačový technik, jenž bydlí v malém bytě kousek od Berouna. „Vlastní chleba si pečou z frustrace nad moderními pekařskými produkty už rok a dá se říct,

že zcela rutinně jednou až třikrát týdně,“ vysvětluje hned na začátku, proč domácímu pecnu věnuje čas. Nakolik je to složité, sledujeme, když na jeden bochník zadělává během naší návštěvy.

„Kvas mám připravený, ten tedy jede!“ pochvaluje si Vladimír Sojka a vyndává sklenici s bobtnajícím hnědým materiálem. „To je vlastně kultura, ze které vše pochází a kterou si s nadšenci vyměňujeme. V minimálním množství se musí pořádkem vést doma, může bydlet v lednici. Je to jen voda se žitnou moukou, která je prokvašená. Namnoží se tam laktobacily a kvasinky a žijí v ideálním poměru. Tohle množství jsem si ráno připravil s tím, že budu odpoledne péct.“

Vladimír Sojka si na kuchyňské



Zdeněk Ondroušek působí v pekařství přes 20 let

Kupovaný bochník: roli hrají čas i trendy obchodu

Jak se vyrábí a z čeho se skládá chleba, který si koupíte? Pomáhají přístroje, technika, stabilizátory a není čas na zrání mouky.

„Pojďte se hned podívat do provozu,“ vybízí Zdeněk Ondroušek, vedoucí pražské pekárny Kabát, která od roku 1992 zásobuje pečivem své i jiné obchody v hlavním městě. „Jsme střední pekárna, takže mnohé se u nás dělá ručně. Zakládáme si na používání kvalitních surovin. Tady je míšící stroj, kde se smísí ingredience. Těsto se naváží na klasických vahách, nechá se chvíli odpočinout, udělají se ručně těstové kusy a dají do ošatky. Dá se to na plech, který se odsadí do vozíku a jde to do kynárny. Po nakynutí se chléb z ošatky vyklopí na

plechy a potom putuje do rotační pece, kde se bochník peče. Takhle to funguje v malých a středních pekárnách. Chléb je od začátku do konce vyrobený tak za dvě až tři hodiny.“

Celý proces se ve své podstatě moc neliší od výroby chleba ve středověku. Snad jen tím, že místo starodávných pecí z hlíny a kamene mají pekaři k dispozici moderní automatizované pomocníky z nerez. Ve velkých pekárnách samozřejmě takřka vše zvládají stroje a výroba probíhá na kontinuálních linkách nahrazujících ve velkých objemech ruce, ale v hlavní roli je stejně těsto.

■ Mouka nemůže odpočívat

Proč kupovaný chleba dnes mnoha lidem nechutná? „Vnímám hlavně rozdíl v kvalitě suroviny,“ zamýšlí se Zdeněk Ondroušek. „Dřív pekaři měli daleko více času, nesnažili se ho krátit. Technologické postupy jako kynutí a zrání probíhaly přirozeně. Dnes chceme všechno zkrátit, zjednodušit. Ale věřím, že jednou lidé budou ochotni ten čas zase zaplatit. Pamatuji si, že třeba před 20 lety, kdy jsem působil také v jedné střední pekárně, jsme pšeničnou mouku nechali zrát tři týdny poté,

Proč pšenice nebo žito?

Drtivá většina pekárenských produktů se vyrábí ze pšenice seté. V naší republice **spotřebujeme v průměru 80 až 100 kg** této plodiny za rok na jednoho obyvatele. Téměř 90 % pekárenských produktů je vyrobeno dominantně ze pšeničné mouky.

Pro střední, severní a východní Evropu je ale také typické pěstování žita. Mouka z něj neobsahuje tolik lepku, hůř však kvasí. Pro vykynutí je **třeba pomoci kvasem.** Chlebu ale dává jeho **jedinečný znak na rozdíl od čistě pšeničného pečiva.**

Zanedbatelnou roli hrají ječmen a oves.

pár sekund otevře a pára vylétné. Na plný výkon se peče půl hodiny. Pak se dopéká při 160 °C asi 10 minut.

Vladimír Sojka si už zvykl na to, že navečer přijde z práce, zadělá těsto, nechá ho kynout a kolem deváté vloží bochník do trouby.

A jak vnímá rozdíl od bochníku z droždí, které používají pekárny? „U provozů, které zásobují supermarkety a musejí nakrmit celou populaci, je to dnes asi nezbytné. Nepečte se z nepředvídatelného živého organismu, ale z vyšlechtěného pekařského droždí, které vás nenechává ve stychu. Chleba ovšem není správně chuťově navinulý. Kyselina, kterou vyrobí mléčné kultury, tam není.“

Stačí darovat lžici

Pečení chleba propadla také Lucie Tatransky z Černošic u Prahy. Svůj kvásek, který si založila zhruba před rokem, nabízí prostřednictvím mapy teprve měsíc. Už se ale u ní

co se přivezla do obřích skladu. Ležela tam proto, že v ní probíhaly enzymatické procesy důležité pro zlepšení pekařských vlastností mouky. U žita to bylo osm až deset dnů, to potřebuje kratší dobu. A dnes? Mouka, kterou používáme, se jeden den semele, druhý je ve mlýně a třetí z ní vyrábím. Dřív si pekaři kupovali obilí a nechali si ho semlít nebo mlynář přímo prodával mouku.“

Velká většina pekáren si to zkrátka už nemůže dovolit kvůli nedostatku místa a peněz, které by ležely v zásobách mouky.

Úlohu hraje samozřejmě i to, z jakého obilí byla mouka umleta. A to už je otázka

VLADIMÍR SOJKA

„Když ochutnáte kvas, zjistíte, že je lehce nakyslý. Je to kultura, ze které vše pochází a kterou si s nadšenci vyměňujeme



prý zastavilo nejméně 15 lidí. Mezi nimi maminky na mateřské, babičky, slečny i jeden mladý právník! Často jsou to prý ti, které nápad péct doma nadchl, ale nemají odvahu vytvořit si vlastní klásek. Ona to trochu alchymie je. Ačkoli jde jen o žitnou mouku a vodu, podařit se to vždy nemusí.

„Záleží dost na teplotě, která má být kolem 30 °C,“ popisuje. „Je třeba najít vhodné místo, aby měl také vzduch. Mně se povedl. A teď když lidé přijdou, dám jim lžici do malé sklenice nebo misky a takové množství jim stačí, aby si namnožili další. Doma si ho pak nakrmí žitnou moukou a vodou. A já když pečou

chleba, vezmu si vždy tři polévkové lžice a přidám do těsta, jednu si ve sklenici nechám, přisypu znovu žitnou mouku a přileju vlažnou vodu. To nechám bublat tak tři hodiny a pak kvásek uložím do lednice.“

Odkaz po babičce

Paní Lucie dále potvrzuje, že bezpečně rozezná chleba z droždí a z přirozeného kvásku. Na domácí byla zvyklá už od své babičky. Pak ne vždy měla čas sama péct a chleba kupovala do doby, než se jí narodily dvě děti. Nyní čeká třetího potomka a chce pro všechny co nejzdravější potraviny. Navíc její manžel už jiný chleba prý nepozře. A jaký je tedy

chuťový rozdíl? „My třeba méně solíme, takže pro mě je kupovaný slanější,“ popisuje. „Kupovaná Šumava mi nechutná, přijde mi to jako nadýchané nic a má prázdnou chuť. Také jsem vyzorovala, že je třeba kupovaného chleba sníst víc, aby se člověk nasýtil. A možná je to v hlavě, vím, z čeho si pečou. Nedávno jsem u známých měla chleba, ze kterého bylo vyloženě cítit droždí, a to už mi vadilo. Markantní je i rozdíl trvanlivosti. Ten náš bochník je třetí den výborný, některým lidem vydrží klidně sedm dnů.“

Kdo chce péct a postupovat opravdu jako naši předci, domá-

klasický třístupňový kvas však vyžaduje čas a dodržení určitých technologických podmínek. Po roce 1989 přišly takzvané „urychlené kvasy“ (viz rámeček *Za tím zázrakem je kvas!*).

„My si pamatujeme, že chleba vydržel týden,“ naráží na častý argument lidí Zdeněk Ondroušek. „Dříve totiž chleba obsahoval větší podíl žitné mouky než pšeničné, vyráběly se větší bochníky, které pomaleji vysychaly. Rovněž kůrka byla více vypečená. Jenže lidé chtějí světlejší bochník, měkčí kůrku, a tak se podíl pšeničné mouky zvyšuje a žitná snižuje. Chlebě má větší objem, ale kratší trvanlivost.“

címu pecnu může věnovat ještě více úsilí. V některých obchodech lze koupit pytle s žitem a pšenicí, pořídit si malý speciální mlýnek s mlýnskými kameny a mouku si umlít! „Namele vám celé zmo, které má blahodárné účinky pro náš organismus a odpadne starost o to, že ho nemůžete dávat malým dětem. Lékaři totiž říkají, že celozrně pečivo dětem může škodit na střevní sliznici. U toho, co si umelu, mám lepší pocit. Mlýnské kameny zajistí, aby v mouce nebylo nic ostrého,“ dodává Lucie Tatransky. Vzápětí rozkrojí svůj poklad, který upekla předchozí večer. Samotný krajíc je tak lahodný! ■

Dnes se také kvůli větší výtěžnosti přidávají stabilizátory (na bázi lepku nebo bobtnavých mouk a hydrokoloidů, např. guma guar E 412). Zvyšuje se tím výtěžnost těsta, jeho stabilita, snižuje se lepivost, bochník má větší objem, dobře klenutý tvar a lépe udržuje vlhkost. Stabilizátory jsou většinou přírodního původu, ale najdou se mezi nimi i chemicky vyrobené.



LUCIE TATRANSKY

„U mouky, kterou si sama umelu, mám lepší pocit. Mlýnské kameny zajistí, aby v mouce nebylo nic ostrého



ČESKÝ CHLĚB V KOSTCE

■ Jedinečný je v tom, že mu skvělou chuť dodává **vyšší podíl přírodního žitného kvasu pouze z fermentované mouky a vody.**

■ Základem je **žitná a pšeničná mouka**, poměr může být různý podle kraje. Chuťový střed je téměř v poměru 1:1.



■ Enzymy ani další aditiva nebo ochucovadla se do něj nemusejí dodávat, v chlebu **probíhají biochemické procesy přirozeně.**

■ Ve složení je dále už jen **voda, sůl a trochu kminu.**

■ K výrobě není třeba speciální vybavení: stačit by měly **šikovné ruce a trouba.**

ZA TÍM ZÁZRAKEM JE KVAS!

- Základní suroviny jsou žitná mouka a voda.
- Obsahuje kyselinu octovou a mléčnou, bakterie rodu *Lactobacillus*.
- Používá se ke kypření chleba podmíněnému působením zejména kvasinek rodu *Saccharomyces cerevisiae*.

➤ Kvas je živá hmota.

DRUHÝ KVASŮ

➤ **KLASICKÝ TŘÍSTUPŇOVÝ**, tradiční (obsah v těstě 55–60 %) – obsahuje desítky až stovky aromatických látek a má tak osobitou vůni i chuť. Je ale časově náročný na výrobu a nelze ho dlouhodobě přechovávat. Nemusí se používat droždí.

➤ **STABILIZOVANÝ KVAS** (obsah v těstě 15–20 %) – nahrazuje třístupňové vedení kvasů. Je to živý, opakovaně obnovitelný kvas, 3krát až 4krát kyselejší než třístupňový. Je výhodný, protože je stabilní i po několika dnech.

➤ **KVASOVÝ KONCENTRÁT** – pastovitý, tekutý (obsah v těstě do 5 %).

➤ **ZAKYSELUJÍCÍ PŘÍPRAVEK** – pastovitý, práškový, tekutý (obsah v těstě 0,3–3 %). Jde o mnohonásobně zkoncentrovaný kvas s přísadkou průmyslově vyráběné kyseliny mléčné a octové. Se zakyselujícími přípravky se do těsta musí použít droždí. Takto vyrobený chleba obsahuje daleko méně aromatických látek, i když zastoupení kyseliny mléčné a octové je stejné jako u chleba se třístupňovým kvasem.

➤ **SUCHÝ KVAS** (obsah v těstě 1–3 %) – v podstatě usušený třístupňový kvas, vzhledem se podobá strouhance.

Rady a recepty najdete například na webech: <http://tinyurl.com/b5hrdn> <http://tinyurl.com/ardq7w8>