

**V tomto kurzu připravujeme Domácí slané pečivo z kynutého těsta**

Důvod připravit si křupavé domácí rohlíčky, voňavé bulky i pletýnky se vždycky najde. Hladkou moku můžete vždy zčásti nebo zcela nahrazovat zdravějšími moukami nebo moukami bezlepkovými. Berte tento recept jako výchozí dovednost na přípravu kynutého těsta, toho jak se s ním pracuje, a to jak výrobky z hladké mouky vypadají a chutnají. Určitě vám doporučím vyzkoušet a změnit poměr hladké mouky dle vaší volby a doporučení přímo od výrobce. Myslete však na to, že pečivo z hladké mouky je kypré a nadýchané právě díky vysokému obsahu lepku. Hladkou mouku můžete tedy nahradit v poměru, který uvádí výrobce jiné „zdravější“ mouky, ale nedoporučuje se nahrazovat zcela, právě kvůli možnému nevykynutí.

**Receptura**

<b>Domácí slané pečivo</b>	<b>32 kusů</b>	<b>32 kusů</b>	<b>64 kusů</b>	<b>320 kusů</b>
kus = 28 g / 32 kusů z 500 g mouky		gramy	gramy	gramy
voda	150 ml	150	300	1500
mléko	150 ml	150	300	1500
hladká mouka	500 g	500	1000	5000
olej rostlinný nebo sádlo	50 ml	50	100	500
kvasnice	1/2 kostky	20	40	200
cukr	1 lžička	6	12	60
sůl	1 lžička	6	12	60
celkem	882 g	882	1764	8820

**Pracovní postup**

Nejdříve si trochu prohřejeme mléko s vodou, stačí, aby bylo vlažné asi 35°C a vmícháme cukr. Vlažná tekutina s cukrem pomáhá rychle aktivovat kvasnice. Ty tedy rozdrobíme do mléka a chvíli počkáme, než vzejdou na hladinu asi 2 – 4 minuty. Nachystáme si větší mísu, ve které bude také těsto kynout. Smícháme mouku, sůl olej nebo sádlo. Jakmile kvasnice vyskočí na povrch, tak je můžeme společně s mlékem zapracovat a vytvoříme hladké těsto. Pomocí vařečky spojíme suroviny v míse a chvíli vařečkou hněteme, než těsto začne držet tvar a je jasné, že můžeme dále pokračovat rukama. Těsto vyklopíme na vál a dále rukama vypracujeme hladké nelepivé těsto, které je vláčné a pevné, trvá to asi 5 minut. Těsto můžete také zpracovat v kuchyňském robotu. Pokud ho máte, rozhodně jej použijte a používejte tak často, jak jen můžete, protože se tak vaření stává ještě větší zábavou. Robot, ale všichni nemají a proto jsem se rozhodl zpracovat těsto ručně, aby bylo jasně vidět, že to opravdu není nic složitého. S tímto těstem se velmi dobře pracuje, je pevné a nelepí se jak na ruce, tak na vál, který nemusíte ani pomoučit. Hotové těsto je vláčné a pevné, připravené na kynutí. Můžete ho nechat kynout vcelku v míse, ve kterém jsme ho míchali nebo rozdělit na čtyři části a ty nechat kynout jednotlivě na válu, každopádně těsto přikryjte utěrkou, aby

neosychalo. Nechejte kynout 40 minut při pokojové teplotě nebo v troubě předeřáté na 40°C - 50°C.

Vykynuté těsto rozdělíme na čtyři části, z každé čtvrtky uděláme 8 kusů pečiva.

### **Rohlíčky**

Těsto rozválíme na placku a tu rozdělíme na osminky. Z každé jednotlivé osminky motáme rohlíčky. Začneme u kraje a motáme směrem ke špičce. Jemným tlakem dlaně rohlíčků rolujeme směrem od sebe, tak aby se těsto dobře spojilo. Uložíme na plech s pečícím papírem a případně dotvarujeme.

### **Housky**

Další bochánek vyválíme na váleček a rozdělíme na 8 kusů, ty vyválíme a rozdělíme na 3 kusy. Uděláme si tři válečky a začneme skládat housky. Skládáme housky od středu k sobě a tak, že krajní válečky dáváme vždy do středu. Levý váleček do středu, pravý do středu, levý, pravý, zakončíme a zmáčkne. Otočíme a zase levý, pravý, levý pravý, zmáčkne a uložíme na plech.

### **Bulky**

Třetí bochánek vyválíme na váleček a rozdělíme na 8 kusů. Každý jednotlivý kousek válíme krouživými pohyby dlaně, jemným tlakem na těsto. Bulky uložíme na plech. Čtvrtý bochánek zpracujte dle libosti. Vidíte, není to nic složitějšího, stačí trocha cviku, uvidíte, že druhý půjde lépe a ten poslední už budeme mít jako mistr.

Nyní musí nastoupit druhé kynutí, plech tedy přikryjeme a necháme dalších 40 minut kynout.

Ke konci kynutí si rozpalte troubu. Nastavte 220- 230°C a umístěte na dno trouby nádobu s vodou. Tím se už při nahřívání voda zahřívá a uvolňuje se pára, která je potřeba při pečení tohoto druhu pečiva. Tomuto procesu se říká zápářit troubu.

Vykynuté rohlíčky, bulky a housky potřeme vodou, může v ní být rozšlehané vejce, ale nemusí. Pečivo si dle vlastní chuti dozdobíme mákem, kmínem, solí, lněným semínkem, prostě tím co máte rádi. A dáme do trouby. Pečeme 10-13 minut. Jakmile na povrchu zežloutnou, je hotovo.

**Domácí slané pečivo, křupavé, vláčné a hlavně neuvěřitelně dobré...**

V úvodu mluvil o možnosti záměny poměru hladké mouky za jinou. Zde níže uvádím, pár nejpoužívanějších druhů mouky a jejich vlastností, které by vás mohly zajímat.

### Sůl proč solit pečivo i sladké?

Dávejte ale pozor, abyste si neosolili kvásek nebo kvasnice, v tom případě by těsto nevykynulo! Sůl přidáváme proto, aby těsto bylo vláčnější a zvýraznila se sladká chuť pečiva. Také sůl přidaná do pečiva pomáhá vázat lepek.

### Typová čísla mouky a co znamenají?

Dříve se mouky značily typovým označením. Právě toto číslo znamenalo tisícinásobek obsahu popelovin v sušině. To znamená, že ve 100 g mouky žitné s označením T930 zůstává 0,930 g popela po spálení. Dnes je toto označení nahrazeno slovním názvem, např. Pšeničná mouka hladká odpovídá hladké mouce T650. Zjednodušeně řečeno, že číslo nám udává obsah lepku v mouce, tím pádem je to cenná informace o tom jak se nám bude s těstem pracovat.

### Obecně platí :

- čím vyšší číslo, tím je mouka více vymletá, je tmavší a obsahuje více vlákniny
- čím vyšší je typové číslo mouky, tím méně lepku mouka obsahuje a díky tomu bude těsto hůře kynout
- čím nižší je typové číslo, tím je mouka světlejší, obsahuje méně vlákniny a je lépe stravitelnější, ale obecně má nižší biologickou hodnotu

Bílá mouka je oproti celozrnné ochuzena řádově o 75 % železa, 80 % vitamínu B2, 58 % vápníku, 75 % vitamínu B1, 84 % hořčíku, 86 % vitamínu E, 78 % zinku.

### Pšeničná mouka světlá

Získává se namletím obroušeného zrna, které je zbavené klíčku a obalových částí zrna. Protože je zrno zbaveno obalu, který obsahuje velké množství živin a mastných kyselin, výživové hodnoty bílé mouky jsou velmi nízké. Hlavně je nízký obsah vlákniny. Tato mouka je ceněná právě kvůli obsahu lepku pro svou schopnost pojít těsto hlavně u pečení chleba i buchet, také na výrobu knedlíků, zahušťování jídel...

Pšeničná mouka Speciál je výborná na výrobu chleba, 00 Extra na pečivo, výběrová se hodí do hladkých litých těst, stejně tak I polohrubá konzumní. Je vhodná na kynuté knedlíky, polévky a zasmažku. Hrubou mouku použijte na noky a vařené knedlíky.

### **Semolinová mouka**

Semolina je tvrdozrnná pšenice. Vyniká vyšším podílem bílkoviny – lepku. Má vyšší nutriční hodnotu, také vyšší obsah minerálních látek. Její velké plus spočívá v nižším glykemickém indexu, než má běžná pšeničná mouka.

Je výborná na přípravu těstovin – protože nemá tendenci se rozvářet, proto se kvalitní těstoviny nikdy nelepí.

### **Špaldová mouka**

Pro svůj vyšší obsah bílkovin a minerálních látek je označována za zdravější variantu pšenice. Nebyla šlechtěna, protože tento druh pšenice je odolný a nemusí se hnojit, takže je bez chemikálií a zachovala si spoustu důležitých látek. Je lehce stravitelná, s chutí jemně oříškovou. Velmi dobře kyne, takže je vhodnou alternativou k mouce pšeničné. Je to mouka celozrnná. Pro svou specifickou chuť ji začněte používat v poměru 1:3 (1 díl špaldy : 3 díl hladké 00) a možná vám časem zachutná natolik, že jí zcela nahradíte bílou mouku.

### **Žitná mouka**

Je vyrobena z žitných zrn, může a nemusí být nutně celozrnná, aby si zachovala důležité živiny. Obsahuje velký podíl vlákniny, vitaminů a minerálních látek, které pozitivně ovlivňují imunitu.

Kvůli nízkému obsahu lepku, těsto z ní vyrobené hůře kyne, těsto nám vykyne pouze za předpokladu, že dodržíme poměr 4 díly žitné mouky a alespoň 1 díl mouky světlé. Je vhodná na pečení chleba a perníků. Pečivo z žitné mouky je vláčné a vydrží déle čerstvé.

### **Ovesná mouka**

Vzniká jednoduše semletím ovesných vloček, je vhodná do křehkého těsta na výrobu dezertů obsahujících třeba ovoce, protože pomáhá vázat přebytečnou tekutinu. Je vydatnější a s vyšším obsahem bílkovin, vhodná do sladkých i slaných těst, k zahuštění polévek i omáček.

### **Ječná mouka**

Získává se ze zrn ječmene. Obsahuje málo lepku, ale zvyšuje vláčnost a trvanlivost těst, používá se spíše jako příměs do základů těst. Jsou z ní vynikající chlebové placky nebo palačinky a lívance.

### Mouky bezlepkové

U nás je hodně známá Jizerka – je to deglutenizovaná pšeničná mouka, svými vlastnostmi je velmi blízko běžné pšeničné.

### Pohanková mouka

Tato mouka je velice cenná pro své široké spektrum vitaminů a minerálních látek. Je velmi zdraví prospěšná, vhodná při celiakii a také pozitivně působí na cévy. Používá se do vánočního nebo jiného cukroví, také jako zavářka. Přidávejte do těsta v poměru 1:3 (1 díl pohankové : 3 díly špaldy nebo hladké 00). Pohanka má totiž svou velmi specifickou chuť i vůni a ne každému jde k chuti.

### Kukuřičná mouka

Z této mouky jistě všichni známe tortillu, nachos, polentu. Je výborná jako bezlepková varianta strouhanky nebo jako zahušťovadlo. Najdete ji ve všech variantách hrubosti namletí.

Pozor na její vysoký glykemický index. Více o glykemickém indexu se dočtete na mém blogu v článku Cukr na [www.TomasSmocek.cz](http://www.TomasSmocek.cz).

### Rýžová mouka

Namletá mouka je vhodná na pečení. Jako pojivo a zahušťovadlo použijte tuto mouku spíše v instantní podobě. Rýžovou mouku je vhodné kombinovat s moukami ostatními, nikoliv ji používat jako jedinou náhražku.

### Sojová mouka

Tato mouka obsahuje malé množství škrobu a je zdrojem bílkovin. Nedoporučuje se nahradit jí celý obsah mouky, těsto se velmi těžce vypracovává. Naopak přidáme-li mouku do suché směsi, zvýší se nutriční hodnota a prodlouží trvanlivost. Obsahuje sojový lecitin, který působí jako emulgátor, stejně jako lecitin obsažený ve vejcích. Pokud tedy přidáme sojovou mouku do těsta v poměru 3-5% můžeme jí zcela nahradit vejce. Dá se použít k zahuštění pokrmu.

### Amarantová mouka

Amarant je rostlina, které se říká laskavec nebo sloní ucho. Je přirozeně bezlepková. V přírodě najdeme až 60 druhů této rostliny, avšak v potravinářském průmyslu se používají jen 3 druhy. Je nutričně velmi výživná. Rostlina se pěstuje pro semena, ze kterých se dělá kvalitní

olej a mouky, ale také pro listy, které se používají, jako listová zelenina. Mouka z amarantu se přidává do chleba nebo pečiva v poměru 20 % ke klasické mouce.

Pokud zapátráte kolem sebe najdete nepřehledné množství dalších variant mouk a receptů. Je to jen o tom zkusit a experimentovat. Zde je výčet těch nejznámějších druhů mouky. Každý jsme jiný a každému chutná něco jiného tak směle do toho.

**Poznámky:**