

Jednoduchý celožitný bochník



hleba se dá upéct v podobě bochníku jen tak na plechu

Každý, kdo se pustil do kváskového pečení, dříve či později dojde k tomu, že by chtěl vyzkoušet něco zdravějšího a začne se poohlížet po celozrnných a nebo celožitných chlebech. Dnes se budeme věnovat tomu celožitnému. Pokud nemá být v našem bochníčku ani zrno pšenice, budeme mu muset dopřát úplně odlišné zacházení při přípravě. Nejprve ale k surovinám. Bochník se nám spíše vydaří, bude-li menší než větší, proto tyto suroviny odpovídají spíše menšímu bochníku. Nachystejte si:

700 g žitého kvásku s hydratací 100 % (tj. rozkvasit lžičku kvásku žitnou moukou a vodou v poměru 1:1)

150 g žitné mouky do těsta

Lžičku Sladěnky, melasy, cukru nebo medu

2 lžičky soli

malinko oleje na potření rukou

Fígl tohoto chleba je v rozkvašení co největší části žitného podílu, a tedy v rozpisu nenajdete žádnou vodu ni jinou tekutinu, protože už tam žádnou přidávat nebudeme.

Postup:

Všechny suroviny dobře smícháme, lze v robotu nebo domácí pekárně, ale POZOR – celožitné těsto nesmíte hníst. Proto hovořím doopravdy jen o smíchání – jakmile vidíte, že se suroviny spojily, hned spotřebič vypněte.

Nyní přijde na řadu první kynutí. Nádobu zakryjeme igelitem a necháme těsto kynout, při běžné pokojové teplotě to bude asi tak 2 hodiny.



Poté těsto vyklopíme na vál. Abychom se vyhnuli dodatečnému přidávání mouky, ruce (a pokud je potřeba, i vál) lehce potřeme olejem.



Těsto nebudeme vůbec překládat, rukama ho jen lehce vytvarujeme do bochníčku, který nakonec stočíme stejně, jako jsme zvyklí u chlebů pšenično-žitných. Necháme ho také úplně stejně kynout v ošatce, lze i v lednici.





No a při pečení budeme postupovat podobně, jen mu raději dáme trochu delší čas a nebudeme ho nakrajovat teplý - necháme ho úplně vychladnout. Chceme se vyhnout mazlavému vnitřku, častému problému celožitných chlebů.



A nakonec jen malou poznámku - pokud si netroufáte hned na bochník, můžete nejdříve

recept vyzkoušet na chlebu ve formě – formu vymažete máslem či olejem a vysypete semínky, těsto může ve formě už kynout a následně se v ní i péct, ale doporučuji před koncem pečení z formy vyklopit a dopéct volně na plechu.

DOBROU CHUŤ!

