

Relax

Triky domácí kuchyně

”

Nový seriál Petry Pospěchové přináší užitečné rady, jak lze i obyčejné pokrmy přivést k dokonalosti

ČTĚTE
na str. 32 a 33

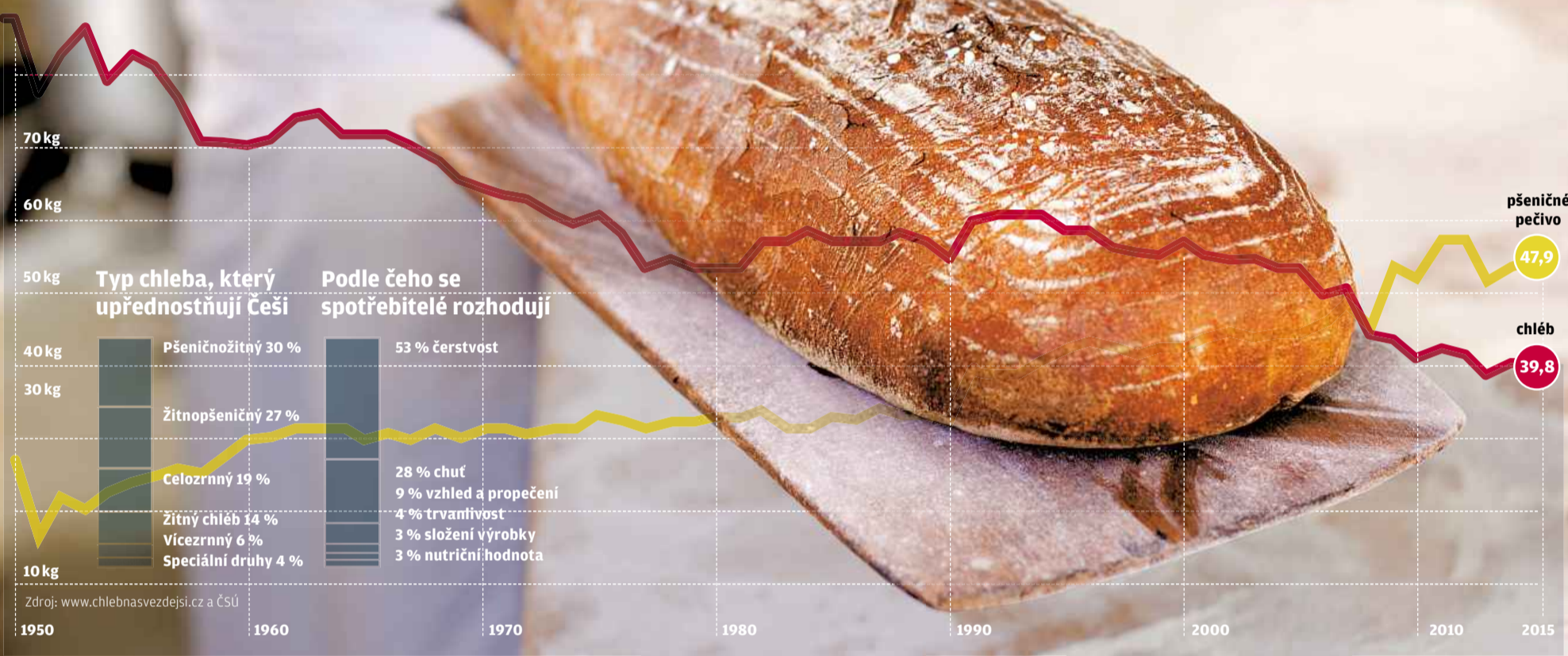


SOBOTA 3. ČERVNA A NEDĚLE 4. ČERVNA 2017

LIDOVÉ NOVINY

Spotřeba chleba a pšeničného pečiva v ČR v letech 1950–2015

(kg / obyvatel / rok)



SANDRA DUDEK
spolupracovnice LN,
novinářka, kuchařka



Bertě je 19 let, má ráda teplo a ohledně výživy klade důraz spíše na pravidelnost než na pestrost. Loni na podzim trochu zeslábla, ale díky nadstandardní péči se zase vzpamatovala. „Krmili jsme ji častěji, dávali med a občas jsme jí dopřáli pobyt venku, aby se ve vyšší teplotě uvolnila,“ říká Martin Hofman, majitel pražského Bakeshopu. Nemluví ale o -náctileté slečně, nýbrž o léčebném procesu pravděpodobně nejstaršího kvásku v Praze, ne-li v celé České republice.

Hýčkaná Berta se úspěšně vykurýrovala a je dnes opět živá a čilá. A přibyla jí konkurence, dávno už není jediným produktivním kváskem široko daleko. V řemeslných pekárnách, které v posledních letech rostou jako houby po dešti, ale také v domácích, se denně mění vkřídšené kvásky v chleba. Zpravidla jsou upečeny z malého množství ingrediencí a za vynaložení velkého množství času. Mají specifickou, občas víc, občas míň nakyslou chuť. Spotřebitelé, kteří dbají na kvalitu tohoto tradičního pilíře české kuchyně, stále přibývají. Mnohdy se jim zdá, že ve srovnání s průmyslovými výrobky za ni platí sice vyšší, ale stále ještě únosnou cenu. Není to ale tak úplně pravda.

Tradice na soukromé úrovni

Chléb ze špaldy, žita, nebo i z více různých obilovin, bramborový chléb, chléb s ořechy, olivami či s polentou nebo croissanty různého druhu, bagely a ciabattys;

samozejmě nesmějí chybět výrobky bez lepkou, vhodné pro vegany nebo obohacené „superseminky“ chia. Kdo v sobotu obchází farmářské trhy, aby se zásobil do dalšího týdne, narazí na nabídku chleba a pečiva, která by klidně vystačila na dva roky – a ani jeden týden by člověk nemusel jíst stejný druh. Občané České republiky se mohou radovat z jedné z nejbohatějších nabídek chleba v Evropě – najdeme tu víc než sto různých druhů. Skoro každý stánek má na cedulce napsáno, že je chléb vyráběn z kvásku, případně kvásek prodává pro domácí pečeni. „V posledních letech se lidé začali zajímat o to, co že to ten chleba vlastně je a náhle ho začali potpávat v kvasové podobě. Tato potpávka vyvolala širokou nabídku, kterou dnes najdeme,“ říká Julia-

na Fischerová. Před pár lety to byla právě tehdejší studentka žurnalistiky, která k rostoucímu zájmu přispěla.

Pod přezdívkou Maškrtnice začala psát blog o pečení a posléze spolu s bloggerským kolegou Martinem Kucielem alias Panem Cuketkou založili na konci 2012 online kváskovou mapu, kde lidé mohli nabízet vlastní domácí kvásek nebo vyhledat blízké místo, kde se ho dá vyzvednout. Rozdávání a výměna kvásku na domácí pečení během pár měsíců nakynula jako příkladné chlebové těsto a dnes lze na webových stránkách nalézt na 2500 kvásků a jejich „chovatelů“. „Předávání kvásku dříve bývala běžná praxe v pekařském cechu. Protože u nás bylo možné koupit kvalitní kvas jen výjimečně, udělali jsme z nouze ctnost

Občané České republiky se mohou radovat z jedné z nejbohatějších nabídek chleba v Evropě – najdeme tu víc než sto různých druhů. Skoro každý stánek má na cedulce napsáno, že je chléb vyráběn z kvásku, případně kvásek.

”

a zavedli tradici na soukromé úrovni,“ vysvětluje šestadvacetiletá Fischerová.

V současné době v České republice nalezneme okolo sedmi set pekáren, z nichž asi pět set je řemeslných. Patří k nim i velmi „hip“ podniky, ve kterých většinou mladí lidé oslavují staré metody výroby chleba. Také jde o rodinné firmy, které bojují o přežití. Ne všechny z nich ovšem dbají na nejvyšší kvalitu a vyrábí své chleby podle náročných metod „tristupňového vedení kvasu“, což bylo běžné do roku 1989. Třeba protože prostě nemohou. „Nedostatek kvalifikovaných pracovníků, generační problém – mladá generace již nechce pokračovat v náročném podnikání svých rodičů. A také velká byrokratická zátěž pro malé podnikatele včetně EET

Chléb mnoha tváří

Chléb v posledních letech zažívá renesanci. Těsto pro přípravu rozličných druhů - od „Šumavy“ až po olivový či fíkový s ořechy - kyne nejen v malých řemeslných pekárnách, ale i v mnoha domácnostech. Přesto **chléb stále není ceněný a oblíbený tak, jako dříve**. Průměrný Čech ho ještě po druhé válce snědl za rok o 50 kg víc.

už celou řadou řemeslných pekáren přiměla, aby svoji činnost ukončila,“ vysvětluje znepokojivý vývoj v branži Jaromír Dřízal, předseda Svazu pekařů a cukrářů. Problém se týká především řemeslných pekáren na venkově a v některých znevýhodněných regionech. „Pokud bude tento trend pokračovat, je to špatná zpráva pro spotřebitele. Nabídka na trhu se výrazně ochudí,“ dodává.

Dlouhou dobu na ústupu

Pekařské výrobky nadále patří mezi základní potraviny – po masu a mléčných výrobcích tvoří třetí největší položku českých domácností. Navzdory špatné pověsti o škodlivém lepkou se pšeničné pečivo těší vzrůstající oblibě. Chléb byl naopak podle dat Českého statistického úřadu dlouhou dobu na ústupu. Průměrný Čech si nyní vychutnává skoro padesát kilogramů rohlíků, housek a apod. za rok, zatímco konzumace chleba se dnes pohybuje kolem čtyřiceti kilogramů na hlavu. Před deseti lety se v tuzemsku jedlo ještě o deset kilo chleba na obyvatele více, v roce 1950 se tato hodnota pohybovala dokonce kolem devadesáti kilogramů. Zdá se ale, že se pokles zastavil, trend se možná dokonce otáčí. Podle předběžných odhadů loni snědl každý tuzemec o dva kilogramy chleba víc, než v roce předcházejícím. Důvodů může být víc - lepší se kvalita, větší výběr druhů chleba a také dostupnost.

Z nabídky to každopádně vypadá, že tuzemci jsou národ chlebojedlíků. Ve srovnání s jinými evropskými zeměmi ale je u nás spotřeba chleba podprůměrná. Podle statistického portálu Statista v konzumaci chleba vede Bulharsko, kde jej každý občan ročně snědl devadesát pět kilogramů.

Pokračování na straně 32



Triky domácí kuchyně

Aby jídlo bylo dokonalé, někdy stačí maličkost; třeba drobná změna v postupu. Prostě figl, jaké mívají v kapse špičkoví šéfkuchaři, ale i zkušené domácí kuchařky. Nápadů a rad, jak si pohnat soblíbenými pokrmy, přináší gastronomická novinářka **PETRA POSPĚCHOVÁ**



Italské gnocchi i české bramborové placky se připravují z podobných ingrediencí; u noky ale očekáváme nadýchanost, u placek rustikální šmrnc

FOTO MAFRA - TOMÁŠ KRIST

Jak na... bramborové noky

Jak **obyčejné bramborové nočky** povýšíte na dokonalou delikatesu? Nejsou k tomu třeba lanýže, kaviár, šafrán ani jiné exkluzivní přísady. Stačí pár drobných triků, kterými výšperkujete postup. Uvidíte, že napříště si už noky v obchodu nebudete chtít kupovat. Těm domácím totiž nesahají ani po kotníky.

Brambory, mouka, vejce, sůl: o moc snazší recept, než jsou italské gnocchi, už se vymyslet nedá. I proto je na něm dobře vidět, jak velký vliv můžou na výsledek mít zdánlivě drobnosti. Recept na nepřekonatelně lahodné bramborové noky s několika zaručenými figly mě kdysi naučil italský šéfkuchař Andrea Accordi, který před devíti lety získal pro Prahu vůbec první michelinskou hvězdičku.

Brambory a broky

Andrea věděl, jak jsem zvedává, a tak mě občas pustil do kuchyně, abych mu mohla koukat pod prsty. „Zapomeň na vaření. Aby bramborám zůstala výrazná chuť, musíš je péct v troubě na soli. Když se budou půl hodiny máchat ve vroucí vodě, tak jim moc

neprospeješ. Vrstva soli na plechu jim nechá vlhkost a budou chutnat trochu jak pečené v popelu.“ Zněla jeho první rada, když jsem chtěla vědět, jak docílí tak jemné konzistence a přítom intenzivní chuti nočků.

Na gnocchi byly u Andrey v kuchyni vždycky vyhrazené pytle s pozdními červenými bramborami, které mají pevnou dužninu a jsou skvělé na jakékoliv úpravy ve slupce. Dobře se nicméně hodí jakékoli pozdní brambory. Naopak k ničemu jsou rané. Obsahují totiž hodně vody, a museli byste proto do noky přidat o dost větší dávku mouky. A výsledek by byl tuhý jako broky. Nejde jen o množství mouky, ale i o moment, kdy se s bramborami spojíte. Jakmile brambory vytáhnete z trouby, musíte konat neodkladně: je třeba je oloupat a rozmač-

kat ještě horké. Dokud je bramborová hmota teplá, ostatní ingredience se s ní dokonale propojí a vznikne mnohem homogennější těsto, než kdyby se nechala vychladnout.

Tím se italské noky liší třeba od našich bramborových placek. Ačkoli se připravují z podobných ingrediencí, u placek není cílem dokonale hladká hmota – nějaký ten nedbale pomačkaný kousek bramboru naopak přispívá k rustikálnímu šmrncu.

Chutě regionů

Teprve když je těsto hotové a nočky z něj vytvarované a vyskládané na válu, může kuchař trochu vydechnout. A začít si v klidu chystat omáčku, se kterou noky bude podávat. Každý italský region má svoji typickou: v Piemontu se jednoduše přelévají máslem a sypou parmezánem, ve Veroně je dostanete s rajčatovým sosem. U italských hranic s Rakouskem zase noky přelévají zkaramelizovaným máslem a sypou je orestovanými kousky slaniny. O něco jižněji pak zase k nokům patří syté

masové ragú. Střízlivější varianty si naopak vystačí jenom s vmícháním pesta: rajčatového, bazalkového či špenátového.

Podle regionů se koneckonců může lišit i přesné složení samotných noky. Zatímco v Andreově receptu jim dává vláčnost nastrouhaný parmezán, v Toskánsku může být součástí základního receptu měkký sýr ricotta. Naopak sardská verze sází na trochu štiplavého zralého pecorina.

Shoda napříč Itálií nepanuje ani v tom, zda má do noček přijít celé vejce, anebo jenom žloutek. Já se držím Andreovy žloutkové varianty: bez bílku mi gnocchi připadají vláčnější.

Samostatnou kapitolou potom jsou noky barevné: jasně žlutého odstínu docílíte buď trochou kurkumy nebo šafránu, případně tak, že místo sýra přidáte rozmačkanou dýni. Zelené nočky mívají většinou přísadu pesta a červené pak rajčat či papriky. Pokud se pustíte do barevných gnocchi, chce to jen střízlivou volbu omáčky. Většinou k nim nejlépe jde prosté rozpuštěné máslo.

Bramborové noky s rajčaty a hráškovými lusky

Doba přípravy 60 min, počet porcí 4

- 1 kg brambor
- 2 žloutky
- 200 g hladké mouky
- 120 g parmezánu
- 20 cherry rajčat
- 20 hráškových lusků
- olivový olej, sůl

Neoloupané brambory vyskládáme do pekáče vyspaného vrstvou hrubozrnné soli. Pečeme je v troubě (200 st.) asi hodinu. Zatím nejmenno nastrouháme parmezán a odvážíme mouku, do níž přidáme půl lžičky soli. Nachystáme si pomocný válek. Ještě horké brambory oloupeme a nastrouháme nebo rozmačkáme. Bez otálení do nich přidáme mouku, parmezán a nakonec vejce. Propracujeme. Těsto rozdělíme na 30–40 kousků, z každého z nich



uválíme kulíčku a potom ji vidličkou lehce zploštíme do tvaru noky. Dbáme na to, aby na každém nočku zůstaly drážky od vidličky: ty pomáhají, aby nok lépe zachycoval omáčku. Postupně skládáme na pomocný válek a když doděláme poslední, ve větším hrnci dáme vařit osolenou vodu. Rajčata omyjeme, hráškové lusky očistíme a nakrájíme na čtvrtiny. V pánvi rozpálíme olivový olej, nešetíme s ním. Nejprve na něj přihodíme celá rajčátka, o minutu později nakrájené lusky. Necháme chvíli restovat. Do vroucí vody opatrně naházíme noky a vaříme, dokud nevyplavou (asi 3 minuty). Noky scedíme, přihodíme do pánve s orestovanou zeleninou, jemně promícháme a servírujeme.

Dokončení ze strany 31

Na horních příčkách zebříčku je i Recko a Itálie, kde ovšem za chleba považují i bílé pečivo. Tradičně je chléb oblíbený v Německu a Francii, nejméně se jí ve Španělsku a Velké Británii. „Plati, že čím víc na sever, tím víc bude chleba kyselější. Ve Francii například umí kváskový chléb úplně sladký,“ říká Fischerová, která sbírala zkušenosti u různých pecí v Evropě a USA. Proč je pak kváskový chléb třeba v Rakousku výrazně kyselější? „Češi nakyslou chuť nemají moc rádi, proto je u nás jemnější. Optimální kyselost se dá ovlivnit vedením kvasu, tedy nastavením teploty a délky času, v kterém se může kvas rozvíjet. Je to alchymie,“ odpovídá

S časem o závod

Pro tradiční výrobu chleba stačí žitná a pšeničná mouka, voda, sůl, do „šumavy“ patří i kmín. Na Moravě a na Slovensku se pro větší objem přidává droždí. „Roli hraje také poměr pšeničné a žitné mouky: pšeničná mouka dělá větší objem. Žitná má příznivé zdravotní účinky, obsahuje vitaminy a spoustu vlákniny, která nasycí, zpomaluje vstřebávání tuků a cukrů a tím soustavně dodává energii. Navíc

chléb déle vydrží,“ vysvětluje vyučený pekař Dřízal. Proces od probuzení kvásku přes jeho zrání, nekolikrát hnětení a kynutí až k upečení chleba trvá nejméně 16 hodin. „U žitného mnohozrnného chleba to trvá dokonce až 48 hodin. Nejdříve je třeba nechat změkknout zrníčka s kvasem. Říkáme tomu 'sponge', volně přeloženo těsto před těstem,“ říká Marín Hofman.

Žádné přísady urychlující technologický proces nejsou potřeba, ale zato odborné znalosti a hlavně čas. Právě toho nebývá dopřáno těstu u pekárů, které ustoupily od tradiční technologie a proces výroby zkrátily. Proto do těsta přidávají enzymy, které uspiší chemické reakce, emulgátory, které podporují promíchání kapalín a zahušťovadla, dále kyselinu citronovou pro delší trvanlivost či kyseliny mléčné a octovou, jež fungují jako regulátory kyselosti. Jistě, každý chléb vzniká činností mléčných a octových bakterií spolu s kvasinkami. Při tradičních postupech ovšem látky nejsou přidávány v mnohonásobném množství jako

koncentráty, ale vyvíjí se přirozeně a pomalu. V procesu fermentace se uvolňují velmi cenné aromatické a chuťové látky. Navíc je v těstě přesadesát procent kvasu, zatímco například sušeného kvasu či zakyselujících přípravků jen dvě až tři procenta. To všechno má vliv nejen na chuť chleba, ale i jeho kvalitu a trvanlivost. Mnoho pekárů ale nemá na výběr: spousta zákazníků žádá, aby chléb byl co nejlevnější. Dále ubývají odborní pracovníci a překáž-

Správný bochník

Poznat kvalitní chléb v obchodě je velmi obtížné, protože pečivo nemůžeme hodnotit všemi smysly. Při výběru totiž potřebujeme nejen oči, ale i hmat, chuť, čich i sluch. Nejlepší tudíž je najít si osvědčeného pekáře, u kterého se můžete spolehnout na kvalitu.

Tvar - bochník by neměl mít vady kůrky, měl by být pravidelný
Měkkost - chléb se po zmáčknutí

ihned vrátí do původního tvaru, střídka má být elastická a pórovitá. Hodně měkká střídka, která není pružná, může být špatně propečená a může se rychleji kazit.

Vůně - chléb má být aromatický a vonět po surovinách včetně kvasu. **Propečenosť** - poznáte ji poklepem, stejně, když zaťukáte na spodní stranu chleba, měl by „zavonít“. **Chuť** - chléb by měl chutnat po použitých ingrediencích, tady už záleží na vašich preferencích

Chléb mnoha tváří

Z peněz, které zákazník za pečivo zaplatí, jde podle Potravinářské komory ČR největší část do kapsy řetězce: U chleba se obchodní přírůstek pohybuje nad 55%, u rohlíků je to 70% ceny výrobku. „Podobnou strategii měl komunistický režim, který základní potraviny dotoval takzvanou zápornou daní z obrátu. Bohužel u řady zákazníků vypěstoval názor, že chléb má být levný. Není tomu tak, chléb má být především kvalitní a jeho cena má odrážet náklady na výrobu a přiměřený zisk pro pekáře,“ popisuje zástupce svazu.

Měřítka hodnoty

Spotřebitelská cena kila konzumního chleba dnes činí trochu víc než dvacet jedna koruna, v posledních letech pouze klesala. V České republice jsou jedny z nejnižších cen pekařské produkce v Evropě. Ročně za „obyčejný“ chléb vydáme 840 Kč. Žitný chléb z kvásku s cenou kolem devadesáti korun za kilo nás za rok vyjde na 3 600 korun. Pořád ještě není to ani deset korun za den. „U našich předků byl chléb měřítkem hodnoty a byl velmi ceněn, i finančně. K tomu principu se bychom měli vrátit a vážít si chleba tak, jak si zaslouží,“ říká Dřízal.