

Chlieb náš každodenný

Chlieb je jeden z najstarších typov pripravovaných potravín, ktorý dodnes ostal nenahraditeľnou zložkou potravy. Prvý chlieb upiekol človek v Egypte v dobe neolitickej, keď homo sapiens zmenil svoj spôsob života zo zberača a lovca na poľnohospodára. V jedálničku to znamenalo prvé kaše, placky a nekvasené chleby. Z Egypta sa chlieb vďaka Židom rozšíril do okolitého sveta. Rimania prispeli k zlepšeniu chleba tým, že zbierali usadeniny na stenách nádoby z predchádzajúcej prípravy. Vysušený kvások im pomáhal cesto ešte viac prekypriť bublinkami. Takto to fungovalo až do 17. storočia, kedy pekári použili do cesta na skyprenie pivovarské usadeniny.

A ako to funguje dnes?

Chlieb sa kyprí buď kvasom alebo droždím. Čím väčšie množstvo kvasu chlieb obsahuje, tým je kvalitnejší a dlhšie vydrží čerstvý. Dnes ešte veľa ľudí preferuje chlieb kyprený droždím, obsahujúci viac pšeničnej múky. Ale v súvislosti so súčasným trendom oživovania starých osvedčených postupov stáva sa populárnym práve chlieb kvasový s vysokým podielom ražnej múky.

Ako poznáme, že chlieb je kvalitný? Chlieb má zvonieť

Kvalitný chlieb poznáme podľa hmatu a vône, ktorá by mala byť pre nás príjemná. Má byť klenutý bez ostrých hrán – ak je chlieb príliš vysoký, znamená to, že je príliš nakyprený. Kôrka má byť zlatohnedá, rovnomerne zafarbená, výrazne neporušená a nepomúčená. Na dotyk má byť chlebič silnejší a tvrdší, prílišná mäkkosť naznačuje jeho nedopečenie a väčšie množstvo vody. Podľa starého zvyku, ak na spodok poklepkáte, mal by „zazvonieť“. Vnútrajšok chleba má byť dobre prepečený, elastický, bez trhlín a vlhkých miest – výnimku tvoria celozrnné chleby.

Celozrnný vs. viaczrnný

V súvislosti s trendom zdravého stravovania sa nad konzumáciou chleba vedú časté polemiky. Musíme

si ale uvedomiť, že chlieb obsahuje potrebné železo, vápnik, vlákninu, vitamíny radu B a je významným zdrojom energie. Vyšší podiel ražnej múky (prípadne ovsenej či jačmennej) pozitívne pôsobí na peristaltiku čriev. Chlieb z celozrnej múky pomáha vyrovnávať hladinu cukru v krvi, takýto chlieb má obsahovať minimálne 80 % celozrnných múk. Celozrnný chlieb si často zamieňame s chlebom viaczrnným, ktorý má okrem pšenice a raže obsahovať strukoviny alebo olejiny minimálne v 5 % množstve.



Nové trendy plné zrníčok

Dnes sa často nedokážeme rozhodnúť pri výbere chleba, obchod nám ponúka nepreberné množstvo. Základom kvasového chleba je kvas, múka a voda. Práve vďaka kvasu je chlebič lepšie stráviteľný. Z tohto základu je možné vyrobiť aj chlieb ražný, špaldový či pohánkový. V poslednom období získavajú na oblúbe aj chleby obsahujúce rôzne semenka – slnečnicové, tekvicové, sezamové či chia. Obchod ponúka aj chleby špeciálne, vyrobené napr. z ovsených a špaldových vločiek, ražného kvasu s pridaním slnečnicových, tekvicových, sezamových semiačok a vody. Čo je však hlavné, neobsahuje laktózu a droždie.

Ako chlieb skladovať

Správne upečený chlebič by mal nejakú tú chvíľku vydržať. Ideálne je zabaliť ho do kuchynskej utierky alebo ho skladovať v nádobe na to určenej. Ak je naozaj kvalitný a správne ho skladujete, vydrží čerstvý aj celý týždeň. Chlieb nikdy neskladujeme v chladničke, rýchlejšie v nej zostarne.