

smaczne i zdrowe

# Chleb

Domowy wypiek



smaczne i zdrowe

# Chleb

## Domowy wypiek



# SPIS TREŚCI



Wstęp 4

---

Chleby  
na drożdżach 10

Bardzo prosty chleb	10	Chleb na sodzie	15
Chleb chrupiący	11	Chleb orkiszowy	16
Chleb kukurydziany	11	Chleb otrębowy	
Chleb maślankowo-sesamowy	12	zgodny z dietą Dukana	17
Chleb maślankowy	13	Łatwy chleb wieloziarnisty	18
Chleb miodowy	14	Pumpernikiel	19
Chleb mleczy	15	Szybki chleb półrazowy	19

---

Chleby różne 20

Błyskawiczny chleb z miodem	20	Chleb górski	25
Bułgarski chleb razowy	21	Chleb kminkowo-cebulowy	26
Chleb biesiadny	22	Chleb otrębowo-sesamowy	26
Chleb bieszczadzki	23	Chleb piwny	27
Chleb codzienny	24	Chleb pomidorowy	28
Chleb domowy	24	Chleb pszenny na szabat	28

Chleb razowy	29	Chlebek indyjski	40
Chleb skąpców	30	Chlebek piracki	41
Chleb stoniecznikowy	30	Chlebek turecki	42
Chleb sycylijski	31	Fiński chleb jogurtowy	43
Chleb święteczny	32	Graham	43
Chleb treściwy	33	Irlandzki chleb na sodzie	44
Chleb wieloziarnisty	34	Pachnący chleb z Prowansji	45
Chleb włoski	35	Razowiec I	46
Chleb ziołowo-czosnkowy	36	Razowiec II	46
Chleb ziołowo-orzechowy	37	Razowiec III	47
Chleb ziołowy	37	Razowiec na miodzie I	47
Chleb zwyczajny	38	Razowiec na miodzie II	48
Chleb zwykły	39	Tradycyjny chleb staropolski	49
Chlebek chrupiący	39		

## Chleby z automatu 50

Chatka	50	Chleb wiejski	55
Chleb ciemny	51	Chleb z ziarnami	56
Chleb gryczany	52	Chleb z ziołami	56
Chleb jogurtowy	52	Chleb żytni	57
Chleb mieszany I	53	Chleb żytni na zakwasie	58
Chleb mieszany II	53	Ciemny chleb na zakwasie	59
Chleb portugalski	54	Pszenny bochen razowy	59

## Butki 60

Angielskie butki błyskawiczne	60	Bagietka II	61
Bagietka I	60	Bajgle	62
		Butki na hamburgery	63



# Wstęp

## CHLEB A ZDROWIE

„Niech twoja żywność będzie twoim lekiem” – Hipokrates

### Wartość odżywcza chleba

Chleb jest źródłem wielu potrzebnych do życia składników. Zawiera węglowodany złożone, które umożliwiają prawidłową pracę mózgu, budują struktury komórkowe, sprzyjają spalaniu tłuszczów oraz dostarczają energii organizmowi. Błonnik pokarmowy obniża stężenie cholesterolu, ułatwia trawienie, stabilizuje stężenie glukozy we krwi, łagodzi dolegliwości jelitowe, wspomaga przemianę materii, zwalcza zaparcia i zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych. Chleb to także źródło magnezu, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B i E, które odpowiadają za

właściwą pracę układu nerwowego i kondycję psychiczną oraz poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci. Z węglowodanów złożonych powinno pochodzić około połowy niezbędnych człowiekowi do prawidłowego rozwoju kalorii.

Chleb zawiera:

- 45–49% węglowodanów
- 4,5–8,3% substancji białkowych
- około 1% tłuszczu
- 0,2–1,5% błonnika
- 42–48% wody
- około 1,5% składników mineralnych

### Jasny czy ciemny?

W naszej diecie powinniśmy uwzględnić zarówno jasne, jak i ciemne pieczywo i nie rezygnować z żadnego z nich, pamiętając o zachowaniu umiaru. Białe pieczywo jest delikatniejsze, bardziej miękkie i puszyste od ciemnego, ale zawiera mniej dobroczynnych składników.

W ostatnich latach nastąpił powrót do ciemnego pieczywa, szczególnie tego na naturalnym zakwasie, ponieważ zawiera ono więcej mikroelementów, a ponadto dłużej zachowuje świeżość.



## Rodzaje chleba

- **Pszenny** – najbardziej popularne odmiany: biały, razowy, graham
- **Żytni** – najbardziej popularne odmiany: jasny młeczny, razowy, pełnoziarnisty, staropolski, razowy na miodzie, razowy z soją i słonecznikiem, pumpernikiel
- **Mieszany** – najbardziej popularne odmiany: wiejski, kaszubski, młeczny, praski, słonecznikowy

## MAKA – RODZAJE, TYPY, ZASTOSOWANIE

### Historia mąki

Początkowo do otrzymywania mąki używano bardzo prostych narzędzi, takich jak płaskie łupane kamienie. Dopiero początek XX w. przyniósł postęp w rozdrabnianiu ziaren i rozwój przemysłowego młynarstwa. Mąka stała się produktem ogólnie dostępnym. Dziś jest surowcem wykorzystywanym powszechnie do produkcji bardzo wielu produktów – nie tylko pieczywa, ale także makaronów i pasz.

Rozróżniamy dwa rodzaje mąki:

- **chlebowa** – z żyta i pszenicy
- **niechlebowa** – z innych roślin (owies, jęczmień, kukurydza, soja, gryka, ryż)

Mąki niechlebowe dodawane są często do mąk chlebowych.

Dobra mąka pszenna powinna być biała z lekko żółtawym połyskiem, sucha i gładka, a ściśnięta w rękę zbijać się w bryłkę. Mąka jasna z pszenicy zachowuje świeżość przez mniej więcej rok. Mąkę razową, która zawiera dużo składników mineralnych i tłuszczu, można przechowywać krócej.

Typ mąki określany jest na podstawie zawartości popiołu, czyli pozostałości po całkowitym spopieleniu składników organicznych w próbce produktu w określonej temperaturze. Wartość tę wyraża się w gramach na 100 kg mąki. Na przykład „typ 500” oznacza, że w 100 kg mąki znajduje się około 500 g popiołu, w przypadku „typu 850” w 100 kg zawartość popiołu wynosi około 850 g itd.



## Typy mąki

- **mąka tortowa**, typ 400 i 450 – polecana do ciast biszkoptowych i biszkoptowo-tłuszczowych
- **mąka wrocławska**, typ 500 – polecana do ciast drożdżowych, francuskich, półfrancuskich, naleśników oraz zup i sosów
- **mąka poznańska**, typ 500 – idealna na kluski, pierogi, do pizz i sosów
- **mąka krupczatka**, typ 500 – polecana do ciast kruchych i półkruchych oraz parzonych i makaronowych
- **mąka luksusowa**, typ 550 – dobra do ciast drożdżowych i wymagających smażenia
- **mąka makaronowa**, typ 650 – polecana do pieczenia ciemnych ciast, bułeczek, pierników i jako zagęszczacz do zupy
- **mąka żytnia chlebowa**, typ 720 i 850 – nadaje się do pieczenia chleba
- **mąka sitkowa**, typ 1400 – do wypieku pieczywa
- **mąka graham**, typ 1850 – do wypieku pieczywa
- **mąka razowa**, typ 2000 – do wypieku pieczywa
- **mąka z pełnego przemiału** typ 3000 – polecana do ciast kluskowych, pierogowych, na pizzę, a także do zasmażek i sosów

Jak wspomniano, mąka jest produktem powstającym w wyniku rozdrobnienia ziaren różnych zbóż. W zależności od gatunku zboża może być stosowana do odmiennych celów.

- **Mąkę gryczaną**, szaro-brązową, pstrą, o charakterystycznym smaku, otrzymuje się z nasion gryki, rośliny pochodzącej z Azji. Przyrządza się z niej ciasta na bliny i naleśniki, z reguły mieszając z mąką pszenną.
- **Mąka jęczmienna** była podstawą żywienia w Szkocji i w północnej Anglii na długo przed tym, zanim zaczęto uprawiać tam pszenicę. Obecnie pieczywo z czystej mąki jęczmiennej nie cieszy się powodzeniem, ponieważ ze względu na niewielką zawartość glutenu jest ono bardzo ciężkie. Natomiast domieszka mąki jęczmiennej wzbogaca smak chleba.
- **Mąka kukurydziana** o charakterystycznej żółtej barwie powstaje z przemiału ziarna kukurydzy. Najlepsza do pieczenia jest ta mielona w młynie żarnowym. Ponieważ nie zawiera glutenu, zaleca się łączyć ją z mąką pszenną.
- **Mąka orkiszowa** produkowana jest ze zboża należącego do tej samej rodziny co zwykła pszenica, ale mającego

