



# REBELSKÁ KUCHAŘKA

RECEPTY SE SMĚSÍ NA BEZLEPKOVÝ  
CELOZRNNÝ CHLÉB REBEL

Adveni<sup>®</sup>  
plodiny třetího tisíciletí

# PŘEDMLUVA

Už to skoro vypadalo, že pokud jde o směsi na bezlepkový chléb, Adveni uspokojí všechny nároky. Milujete chléb plný semínek a přesto nadýchaný? Vaší volbou bude *Delikates*. Nebo raději klasiku typu Šumava? Pak tedy *Energy*. Je libo pořádnou porci bílkovin a vlákniny? Čeká na vás *Bodyguard*. Zbožňujete chléb měkký a bílý jako čerstvě napadaný sníh? Sáhnete po *Party*. Toužíte po kváskovém chlebu, ale na to „pravé kváskování“ se necítíte? Právě pro vás je tu *Gentleman*. Jedna velká výzva však stále zůstávala nepokořena: **CELOZRNNÝ BEZLEPKOVÝ CHLÉB**.

Naši zákazníci už považují za zcela samozřejmé, že v našich produktech nenajdou **deproteinovaný pšeničný škrob**, **sóju** či **lupinu**. Tentokrát jsme v našich nárocích na sebe sama zašli ještě dál a z receptury jsme vyškrtli **gumy** (včetně přírodního guaru). „Z kola ven“ muselo i **psyllium**, které je v bezlepkovém pečení jistě velkým pomocníkem, ale pro citlivé jedince představuje potenciální riziko.

Co nám tedy zůstalo? Především celozrnná mouka, a to v poměru 80:20 celkové váhy. Tento vražedný poměr stanoví legislativa, která pro označení „celozrnné“ nedělá rozdíl mezi běžným a bezlepkovým pečivem. Každý, kdo má zkušenost s bezlepkovým pečením, potvrdí, že dosáhnout takového poměru u bezlepku je velmi složité. Vždyť jakou práci dá upéct chutný nadýchaný chléb, byť jen s většinovým zastoupením mouk a minimem škrobů.

Rozumíte mi? Mluvíme tady o skutečném **celozrnném** bezlepkovém chlebu. **Z více než 80 % z celozrnných mouk**, zcela **bez škrobů, psyllia a pojivových gum**. Sci-fi? Utopie? Přehnané ambice? Nereálná očekávání? Ne, tohle je **REBEL!**

Patřím k lidem, kteří o svých znalostech a dovednostech neustále pochybují a mé puntičkářství nezřídka hraničí s obsesí. V jednom jsem si však sama sebou jistá. Jestli něco oprav-

du umím, pak najít pro daný úkol či projekt toho nejlepšího z nejlepších. Často vedená spíš intuicí a srdcem než rozumem, jdu „s hlavou odkrytou a bosá v ledu“, dokud nenajdu toho pravého (tu pravou).

Když se mi v hlavě zrodil **REBEL**, věděla jsem, že do výběru dám opět vše. Zním skutečně výborné kuchařky a foodbloggerky, které dokáží upéct prakticky cokoliv bez lepku, mléka i vajec, které Vás zasvětili do zajímavých technik typu tangzhong či poliš, nebo se kterými upečete bezlepkový pecen „jaký svět neviděl“. Tentokrát jsem však hledala ještě něco víc. Hledala jsem někoho, kdo skutečně rozumí bezlepkovému zrnku, kdo přesně ví, jak vypadá a jak se chová ve všech svých fázích, zdravé i nemocné, celé či obroušené, loupané mechanicky či termicky, dobře či špatně umleté, vyčištěné, usušené i naklíčené. Kdo na základě vzhledu, chuti a vůně rozpozná a ocení kvalitní čerstvě umletou mouku. A zejména, kdo ze zkušenosti ví, jaké bezlepkové mouky a v jakých poměrech vzájemně kombinovat, aby výsledek splnil očekávání.

Představuji vám tvář naší nové směsi a kuchařky, **Alexandru Brunnerovou**, jejíž znalosti – teoretické i praktické – na poli bezlepkového pečení jsou naprostým unikátem. Mnozí ji už znáte jako zakladatelku a administrátorku FB skupiny: Pečeme a vaříme (převážně) celozrnné bez lepku. Alex však není jen chodící encyklopedií bezlepku. Je především nesmírně tvůrčí člověk, přímý a bez kompromisů, tak jako je náš **REBEL**.

Přeji vám, ať spolu s Alex, coby horským vůdcem, pokoříte další osmítisícovku bezlepkového pečení!

Vaše Hana Cetlová

# OBSAH

Úvodní slovo autorky receptů

## I. ZÁKLADNÍ NÁVOD K PŘÍPRAVĚ CHLEBA ZE SMĚSI REBEL

Celozrnný bezlepkový chléb REBEL z klasické trouby  
Celozrnný bezlepkový chléb REBEL z automatické pekárny

## II. RECEPTY ZE SMĚSI REBEL BEZ DROŽDÍ A KVÁSKU (s jednou výjimkou)

Friský rebelský perník  
Křupavý rebelský knäckebröt  
Rebelská limpa  
Islandské rebelské placky  
Rychlé rebelské kekсы  
Rebelský makovec  
Westfálský pumprnikl rebelský

## III. RECEPTY ZE SMĚSI REBEL A BEZLEPKOVÉ SMĚSI PRO PŘÍPRAVU KYNUTÉHO TĚSTA DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÉ)

Jogurtový rebelský chléb  
Olivová rebelská Mantovana  
Irský rebelský chléb se sodou

## IV. REBELSKÉ PEČENÍ Z KVÁSKU

Stoprocentní kváskový REBEL z máčené mouky  
Kvásková rebelská Litva s moštem  
Rebelský kváskový Paderborn  
Rebel z Valais

28

30

32

34

36

38

40

42

44



# ÚVODNÍ SLOVO AUTORKY RECEPTŮ

Moji milí čtenáři,

žijeme ve zvláštní době. Pokrok jde rychle kupředu a v potravinářském průmyslu to platí dvojnásob. Potravinové alergie a intolerance, které byly dřív automaticky spjaty s odřikáním a nepříjemnými dietními omezeními, dnes zdánlivě nepředstavují takový problém. Nabídka potravin s předponou „bez“ je takřka neomezená a speciálními recepty a kuchařkami se to na sociálních sítích, v knihkupectvích i v restauracích jen hemží. Dokážeme už vařit a péct bez masa, lepku, vajec, mléka, ořechů atd.

Na druhou stranu neustále stoupá počet lidí, kteří jsou ze zdravotních důvodů nuceni tyto výrobky kupovat a konzumovat. A protože poptávka v tomto případě určuje nabídku, výrobci jednotlivých produktů se předhánějí v tom, kdo lépe a věrněji přizpůsobí chuť a konzistenci těchto „dietních“ potravin jejich originální předloze – ať už se jedná o tradiční staročeská jídla typu uhlířina, grenadýrmaš a šklubánky, nebo naopak pokrmy importované z cizích kuchyní jako je pizza, wrapy, indická korma či korejské bulgogi. Platí to i pro bezlepkové pečivo, kde hlavní metou je napodobit co nejméně nadýchaný bílý chléb, rohlíky, bagety a vánočky, které se standardně vyrábějí z vysoce lepkové pšeničné mouky. Bohužel v souboji o zákazníka se ne vždy hraje fair play. A tak složení těchto výrobků leckdy připomíná cizojazyčný slovník. A začarovaný kruh se uzavírá. Čím více náhražek skutečných potravin konzumujeme, tím více se naše těla brání.

Naštěstí i mezi lidmi s bezlepkovou dietou existuje pořád dost těch, kteří nezapomněli, jak chutná skutečné pečivo vyrobené z poctivé celozrnné mouky. Anebo sledují zahraniční trendy a vědí, že éra bílého pečiva je pryč. Čím dál víc pekařských kapacit sahá po celozrnných moukách. Vědomě obětovali nadýchanost a „vatovitost“ bílého pečiva chuti. Takoví lidé pak mají nutně s bezlepkovými moukami problém.

Ale jak to vyřešit? Bezlepkový pekař nemá k dispozici grahamovou, špaldovou ani žitnou mouku. A použít jednodruhovou bezlepkovou mouku není z technologického hlediska možné. Rozhodně ne tak, aniž by se muselo zasahovat do tradičních receptů a dělat z nich úplně něco jiného.

Se směsí REBEL Vám chceme nabídnout alternativu především za žitnou mouku, bez které si naši předkové nedokázali představit chleba, ale ani dalamánky, perníky, koneckonců i ty šklubánky či „vdolky z bílé mouky“ se původně pekly ze žitné mouky. Zároveň si budete moci vyzkoušet, jak se peklo a vařilo na Valašsku, kde pohanková mouka, hlavní složka našeho REBELA, byla běžně používána i na pečení. Tradiční recepty, které kombinují pšeničnou a žitnou mouku, už pro Vás nebudou zapovězené. Stačí, když k Vaší oblíbené bezlepkové mouce přidáte „špetku celozrnnosti a chuti“ v podobě REBELA. S naší Rebelskou kuchařkou se před vámi otevře nový svět – a to doslova. Na naší kulinářské pouti se totiž neomezíme jen na českou kotlinu, ale podíváme se, jak pečou a vaří ve světě, od Skandinávie po Japonsko.

Tak šťastnou cestu a dobrou chuť!

Alexandra Brunnerová



# I. ZÁKLADNÍ NÁVOD K PŘÍPRAVĚ CHLEBA ZE SMĚSI REBEL

## **Skutečně CELOZRNNÝ BEZLEPKOVÝ CHLĚB.**

Z více než z **80 % z celozrnných mouk**, zcela bez škrobů, psyllia a pojivových gum. To je **REBEL**, který si v této kapitole upečeme jak v klasické troubě, tak v domácí automatické pekárně.

Pohanka, oves a len, hlavní ingredience této směsi, jsou našemu území vlastní po staletí a můžeme je tak považovat za tradiční. Směsi dominuje celozrnná pohanková mouka, následuje celozrnná ovesná mouka bez lepku.

Celozrnnou mouku přesně definuje legislativa. Nejčastěji si ji představíme jako hrubou. Celozrnné mouky použité v této směsi byly podrobeny speciálnímu mletí a jsou jemné, což na trhu pro náročnost takového mletí není zcela běžné. Ovšem vyplatilo se a na struktuře výsledného pečiva je to znát.

Pokud budete péct pouze z této směsi, nečekejte nadýchané pečny. Pokud však hledáte alternativu za žitnou mouku, případně toužíte po věrné nápodobě receptů pšenično-žitných, s touto směsí je to konečně možné!

Chuť této směsi dotváří kombinace chlebového koření: kmínu, koriandru a fenyklu v námi osvědčených poměrech.

O nutričním přínosu této směsi nemůže být pochyb. Pokud se přidržíme konkrétních čísel na základě laboratorního rozboru v akreditované laboratoři, můžeme shrnout, že směs REBEL „dosáhne“ na tato významná výživová tvrzení:

- ZDROJ VLÁKNINY
- ZDROJ BÍLKOVIN
- S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRŮ



# CELOZRNNÝ BEZLEPKOVÝ CHLĚB REBEL Z KLASICKÉ TROUBY

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Směs REBEL se od ostatních chlebových směsí Adveni zásadně liší v konzistenci těsta, které můžete snadno hnětat i ručně a dokonce ho tvarovat. Ostatní naše chlebové směsi jsou vyloženy „do formy“. Již u tohoto prvního receptu se naučíte, jak pracovat s teplotami a párou při samotném pečení, abyste docílili pěknou křupavou kůrku a vláčnou střidu. Tento postup jistě využijete i při pečení jiných chlebů. Nám se velmi osvědčil, kéž dobře slouží i Vám!

## Ingredience

- 500 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 480 ml vlažné vody (50 ml na kvásek)
- 1 čajová lžička cukru na kvásek
- 6 g soli (Případně více, jste-li zvyklí více solit.)
- 2 polévkové lžice octa
- 2 polévkové lžice oleje
- 21 g čerstvého droždí (půlka kostky)

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme 21 g čerstvého droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme směs REBEL, 2 lžičky soli, 2 lžice oleje, 2 lžice octa, 430 ml vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Mezitím si nádobu, ve které budeme péct, dobře vymažeme olejem a vysypeme moukou. Vzniklé těsto přesuneme do pečicí nádoby a zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo. Na teplém místě necháme kynout cca 45 minut.
3. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení, na který nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
4. Pečeme 20 minut, poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 30 minut. Pak chleba vyklopíme z formy a pečeme ještě 10 minut bez ní, abychom docílili pěknou kůrku. Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapíchneme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.
5. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

## Shrnutí pečení:

1. na 250 °C s párou – 20 min
2. na 200 °C bez páry – 30 min
3. na 200 °C bez formy na pečení – 10 minut





# CELOZRNNÝ BEZLEPKOVÝ CHLÉB REBEL Z AUTOMATICKÉ PEKÁRNY

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Směs REBEL byla vyvinuta tak, že chléb z ní upečete velmi snadno i v domácí automatické pekárně. Zde je však obzvláště důležité, abyste použili ingredience přesně tak, jak je předepsáno, a zvolili také program trvající 2 hodiny a 20 minut, případně 2 hodiny a 30 minut. Pro bezlepkové programy je někdy na automatických pekárnách přednastavena doba 3 hodiny. To je však mnoho, chléb by byl zbytečně vysušený. Jak vypadá chléb REBEL upečený v automatické pekárně Eta Duplica na programu č. 1, shlédněte na fotografii na str. 11.

## Ingredience

500 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL  
480 ml vlažné vody  
6 g soli (Případně více, jste-li zvyklí více solit.)  
2 polévkové lžice octa  
2 polévkové lžice oleje  
7 g sušeného droždí

## Pracovní postup

1. Před otevřením sáček protřepeme, aby se jeho obsah dobře promísil.
2. Do mísící nádoby domácí pekárně nalijeme vlažnou vodu. Do vody přidáme sůl, ocet a olej, zamícháme.
3. Přisypeme obsah balení. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého přidáme sušené droždí.
4. Pečeme na program 2 hodiny a 20 minut (případně 2 hodiny a 30 minut).
5. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

### Pozn.:

Použití octa i oleje v tomto receptu je důležité.

Množství vody (480 ml) je při pečení v automatické pekárně nutné odměřit přesně.



Na fotce celozrnný chléb REBEL upečený v automatické pekárně Eta Duplica, program č. 1 trvající 2 hodiny a 20 minut.

## II. RECEPTY ZE SMĚSI REBEL BEZ DROŽDÍ A KVÁSKU (S JEDNOU VÝJIMKOU)

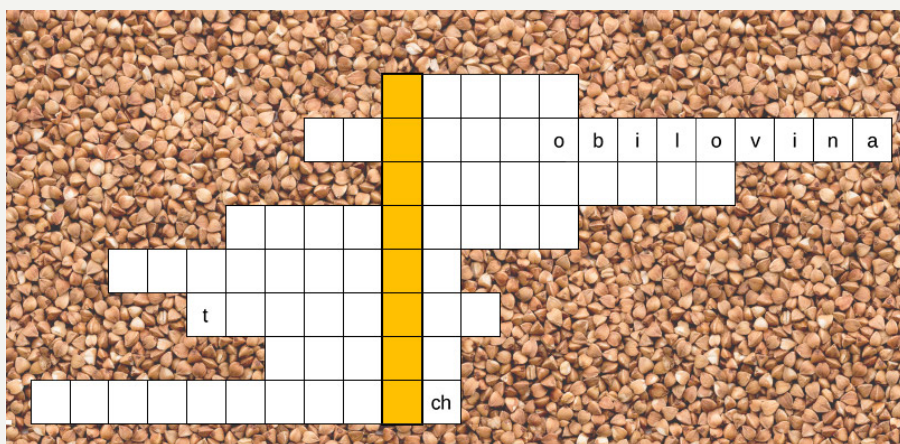
V této kapitole se pustíme do receptů, které ve svém původním provedení pracují s žitnou moukou. Žito je hlavní obilovinou ve Skandinávii a dalších severních zemích Evropy. Je tedy jasné, že pro inspiraci jsme sáhli převážně tam. Žitou mouku jsme však nahradili směsí REBEL a vytvořili jsme tak bezlepkovou celozrnnou alternativu skutečně křupavého knäckebrodu, chleba limpa, či keksů známých ve Švédsku jako tzv. Rägkex. Flatkaka neboli flatbrau je islandský nekynutý žitný chléb připomínající tortillu. Naše bezlepková varianta napodobuje originál skutečně věrně. Celozrnnou mouku jsme použili i do našeho tradičního makovníku. A začínáme

opravdovou pochoutkou – perníkem inspirovaným žitným perníkem tak, jak ho připravují a milují v Nizozemí.

Recepty jsou snadné. S těstem ze směsi REBEL se výborně pracuje a také samotná příprava je časově nenáročná. Recepty na toto pečivo ocení i ti, pro které je zapovězeno droždí. S výjimkou švédského chleba limpa nebudete droždí potřebovat.

Mimochodem, víte, jak se jinak řekne „celozrnný“?

To zjistíte, v tajence této křížovky, která prověří vaše znalosti o pohance, na níž je směs REBEL postavena! :-)



### CELOZRNNÝ jinak

látka zvyšující pružnost, snižující cholesterol, kterou pohanka obsahuje ve významném množství

pohanka správně není obilovina, nýbrž...

pohanka anglicky

pohanka německy

nejznámější pohankový mlýn u nás

vedle pohanky obecné, je hodně známá i pohanka...

ženské mírně zdrobnělé jméno ukryté v pohance

pohanka patří do čeledi...  
(uveď ve tvaru – příklad: lipnicovitých)



# FRÍSKÝ REBELSKÝ PERNÍK

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Tato dobrotka je inspirována populárním žitným perníkem, který je podáván ke snídani v Nizozemí. Původ má v holandské provincii Frísko. Ano, přesně té, odkud pochází slavní frískí koně – původní chladnokrevníci zušlechtění orientální krví. Dá se říct, že Fríský perník je také takový „kříženec“. A sice rustikálního tmavého chleba s buchtou jedinečné chuti. Naše bezlepková varianta je k nerozeznání od originálu. Kandovaná kůra, kandovaný zázvor, perníkové koření a med spolu s pevnou celozrnnou chutí REBELA utváří mistrovské dílo dokonale sehraného orchestru. Holanďané Fríský perník obvykle servírují s máslem.

## Ingredience

### Na sirup

- 75 g tmavého cukru
- 150 g medu
- 100 g melasy
- 50 ml vody

### Dále do těsta

- 300 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 5 g prášku do pečiva
- 4 g sody
- špetku soli
- 1 lžice perníkového koření
- 100 g kandované pomerančové a citronové kůry
- 50 g kandovaného zázvoru (případně brusinek, třešní, nebo jiného sladkého ovoce)

## Pracovní postup

1. Nejdříve si připravíme sirup. Svaříme tmavý cukr, med, melasu a vodu. Uvařený sirup doplníme vodou tak, abychom měli celkem 400 ml, promícháme.
2. Smícháme suché ingredience: směs REBEL, prášek do pečiva, sodu, sůl, perníkové koření, kandovanou pomerančovou a citronovou kůru, kandovaný zázvor. Přilijeme 400 ml sirupu a připravíme „lité“ těsto.
3. Těsto nalijeme do vymazané a vysypané chlebičkové formy.
4. Pečeme na 160 °C 75 minut, pak opatrně vyklopíme z formy a dopékáme ještě 15 minut bez formy.
5. Necháme vychladnout. Zabalíme do alobalu.
6. Perník zabalený v alobalu necháme uležet minimálně přes noc, nejlépe však 1–2 týdny. (Právě čas umožní všem ingrediencím se plně rozvinout v úžasnou chuť.)
7. Krájíme na tenké plátky a podáváme s máslem.

\*inspirováno Stanley Ginsbergem, *The Rye Baker: Friese Kruidkoek*



# KŘUPAVÝ REBELSKÝ KNÄCKEBROT

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Knäckebrot má svůj původ ve Skandinávii. Údajně se zde vyráběl již před 1500 lety a to z celozrnné žitné mouky, inu na severu Skandinávie se pšenici nedařilo. K mouce se přidávala už jen sůl a voda. Vždyť knäckebrot byl původně považován za stravu chudého lidu. Pekl se pouze dvakrát do roka. Poprvé hned po sklizni a podruhé na jaře, s počátkem nových prací. Aby křupavé placky nezvlhly a nezplesnivěly, dělaly se v podobě kola s dírou uprostřed, takže je bylo možné navléknout na tyč a zavěsit nad pec. Dlouhá trvanlivost, nízká hmotnost, nenáročnost na skladování, výživové kvality, sytící schopnost. Tyto vlastnosti učinily z knäckebrotu oblíbenou potravinu vikinských námořníků, kteří si je brali na dlouhé výpravy po moři. Typický obdélníkový tvar získal knäckebrot až v roce 1927 dílem německé invence. Také jeho složení nazvalo mnoha obměn a variací, vždyť dnes se z tohoto pokrmu chudého lidu stal reprezentant zdravého životního stylu. Do těsta se přidávají oříšky, semínka a zajímavé ochucení může zajistit koprové či celerové semínko, nebo koření jako je římský kmín či anýz. Jak váš rebelský křupavý knäckebrot ochutíte vy, je jen na vás. Do jídelníčku ho však zařadte určitě.

## Ingredience

- 450 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 60 g různých semínek či ořechů nasekaných
- 400 ml horké vody
- 1 lžička soli
- 1 balíček prášku do pečiva
- 2 lžičky cukru
- 90 ml oleje

## Pracovní postup

1. Směs na bezlepkový celozrnný chléb REBEL smícháme s nasekanými ořechy či semínky. Zalijeme horkou vodou. Necháme vychladnout.
2. Pak přidáme sůl, prášek do pečiva, cukr a olej a vypracujeme vláčné těsto. Ze začátku se těsto lepí, zpracováním se spojí.
3. Těsto si rozdělíme na 4 části.
4. Mezi dvěma papíry na pečení vyválíme každou část zvlášť na co nejtenčí a nejrovnoměrnější placku. Se spodním papírem přeneseme na pečící plech. Nařízname (předkrojíme) si např. rádýlkem tvary, těsto propícháme vidličkou.
5. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C, program horko-vzduch, cca 25–30 minut.
6. Po upečení rozlámeme na předkrájené tvary a případně necháme ještě do-schnout.

\*inspirováno Stanley Ginsbergem, *The Rye Baker: Knäckebrot*





# REBELSKÁ LIMPA

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez vajec

Limpa je švédský chléb tradičně připravovaný z žitné mouky. Tu s lehkostí nahradíme naší bezlepkovou celozrnnou směsí REBEL. Avšak u ostatních ingrediencí se přidržíme originálu, abychom docílili poněkud exotického aroma a chuti. Tento chléb je provoněný kořením. Kmín, koriandr a badyán v kombinaci s pomerančovou kůrou. Ty spolu s celozrnnou moukou a na podkladu javorového sirupu dávají vzniknout zajímavé a příjemné hořko-sladké chuti. Ne, není to protimluv. Vyzkoušejte a uvidíte, vlastně... ucítíte a ochutnáte. Švédské zdroje tvrdí, že na tomto chlebu dobře chutná cokoliv, od hummusu po nakládané rybičky. Aby té exotiky však nebylo najednou příliš, můžete chléb natřít pouze máslem a džemem, i tak budete výslednou chutí okouzleni.

## Ingredience

- 500 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 1 lžičku drceného kmínu
- ½ lžičky mletého koriandru
- ½ lžičky mletého badyánu
- 1 lžička sušené pomerančové kůry
- 6 g soli (Případně více, pokud jste zvyklí více solit.)
- 1 sáček sušeného droždí (7 g)
- 400 ml polotučného mléka
- 70 g javorového nebo agávového sirupu
- 50 g rozpuštěného másla

## Pracovní postup

1. Smícháme suché ingredience: směs REBEL, sušenou pomerančovou kůru, drcený kmín, mletý koriandr, mletý badyán, sůl, droždí.
2. Smícháme tekuté ingredience: mléko, javorový nebo agávový sirup, rozpuštěné máslo.
3. Ze suchých a tekutých surovin vypracujeme těsto.
4. Těsto necháme zhruba 1 hodinu kynout na teplém místě.
5. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený válněk a přehnětíme ho ručně. Vytvarujeme šišku nebo bochníček. Můžete péct „na volno“, nebo ve formě.
6. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení, na který nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Limpu pečeme s párou na 250 °C prvních 20 minut.
8. Pak troubu otevřeme, páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 180 °C a pečeme dalších 40 minut.
9. Pokud pečeme ve formě, na závěr limpu opatrně vyklopíme a dopékáme „na volno“ 10 minut, docílíme tak pěknou kůrku.
10. Upečenou limpu necháme vychladnout na mřížce.

\*inspirováno Stanley Ginsbergem, *The Rye Baker: Siraplimpa*



# ISLANDSKÉ REBELSKÉ PLACKY

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✓ Bez lepku    ✓ Bez sóji    ✓ Bez mléka    ✓ Bez vajec

Flatkaka nebo také flatbrauð je islandský nekynutý žitný chléb. No, chléb. V našem pojetí spíše placka. Měkká, tenká, tmavá a kulatá. Tradice těchto placek sahá až do dob kolonizace Islandu, tedy do 9. století. Zajímavostí je, že v dávných dobách, když ostrov trpěl nedostatkem žitného zrna, doplňovala se mouka islandským lišejníkem. Tradičně se flatkaka připravovala na horkých kamenech nebo přímo na uhlících v ohništi, později v malých těžkých litinových pánvích. Dnes si tyto placky Islandané běžně připravují doma. A najdete je také běžně v obchodě. Ty průmyslově vyráběné mají oproti tradičním ale přídavek mouky pšeničné a nejsou tak tenké. Náš celozrnný bezlepkový REBEL věrně napodobí původní žitný originál. Kromě REBELA už potřebujete pouze vodu, sůl a olej. O to více se můžete vyhrát s přílohou. Flatkaka se obvykle podává se sádlem nebo jehněčí paštikou, uzeným lososem nebo nakládanými sledi. S čím budete islandské rebelské placky servírovat vy?

## Ingredience

450 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL  
450 ml horké vody  
7 g soli  
2 lžice oleje

### Dále budeme potřebovat:

olej na pomaštění rukou a igelitu  
těžší kastrol  
sáček z pevnějšího igelitu (Ikea, Ziploc) rozstřížený na dvojarch  
pánev (palačinkovou, litinovou)  
mísu nebo ošatku  
pokličku

Z výše uvedených surovin připravíme zhruba 20 placek.

## Pracovní postup

1. Ze směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL, horké vody, soli a oleje vypracujeme těsto. Těsto necháme jednu hodinu odpočinout.
2. Igelitový sáček rozstříháme, potřeme ho olejem. Ruce si také budeme průběžně olejovat.
3. Z těsta odebereme kuličku velikosti míčku, položíme ji do dolní půli igelitového sáčku, překryjeme horní půlkou igelitového sáčku a rozpláceme dnem těžšího kastrolu. Tak vytvoříme placku. Placka by měla být tenká zhruba 1 milimetr.
4. Horní stranu igelitu odklopíme, rukou podebereme placku i s dolním igelitem a překloupíme ji na naolejovanou dlaň s roztaženými prsty. Odlepíme původně dolní igelit, který je tedy nyní nahoře. Placku překloupíme na rozpálenou pánev.
5. Na pánvi pečeme každou stranu zhruba půl minuty. Mezitím odebíráme další části těsta a zpracováváme stejně.
6. Hotové placky ukládáme do mísy či ošatky vystlané ubrouskem. Na každou placku položíme ubrousek. Celou „kopičku“ vždy přiklopíme pokličkou, aby placky zůstaly teplé.
7. Hotové tortilly můžeme použít jako wrapy, tortilly, nebo chleba naan, naslano i nasladko. V původním receptu figuruje sušená ryba a zelný salát s majonézou. Ale i s uzeným lososem budou jistě vynikající.
8. Placky budou vláčné minimálně do druhého dne a stále půjdou smotat na wrap. Pokud by praskaly, postříkáme je vodou a rychle – stačí pár vteřin – je prohřejeme na pánvi nebo v mikrovlnce.

\*inspirováno Stanley Ginsbergem, *The Rye Baker: Island Tortillas*

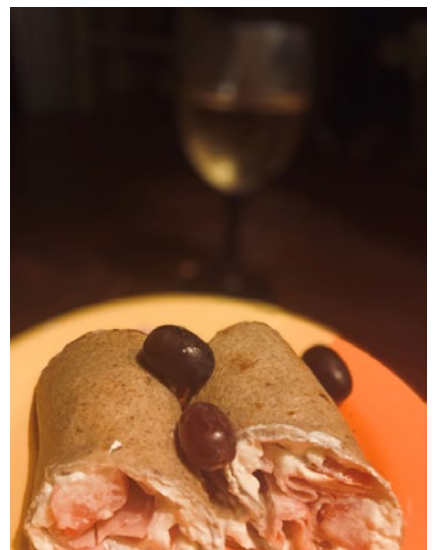
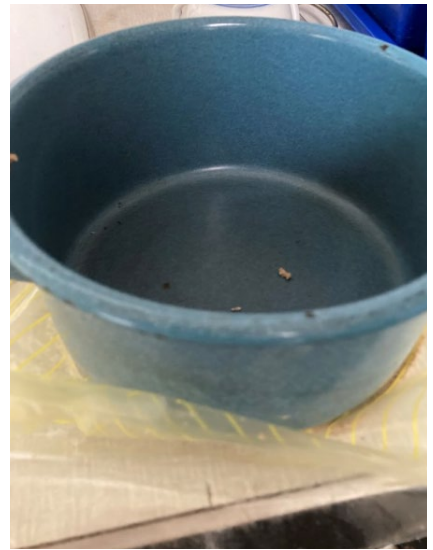


Foto: Alexandra Brunnerová

# RYCHLÉ REBELSKÉ KEKSY

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Tyto kekry se inspiřují ve skandinávských Rågkex – krekrech z celozrnné žitné a celozrnné pšeničné mouky. Tato naše bezlepková, avšak o nic méně celozrnná variace, je jejich velice uspokořivou náhradou. Skandinávci těmito kekry doprovází především kozí sýry, uzřalé tvrdé sýry, nebo sýry s modrou plísni, jejichž chuť ješřtě podtrhnou. Výborné jsou však i s obyčejným máslem.

## Ingredience

500 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL  
120 g másla pokojové teploty  
2 lžičky prášku do pečiva  
1 lžička soli  
350 ml mléka  
olej na potřeni

Z výše uvedených surovin připravíme 28 keksů o průměru 8 cm.

## Pracovní postup

1. Teplem vlastními rukou rozejmeme máslo se směsí REBEL a připravíme tak drobenku.
2. K drobence přisypeme prášek do pečiva a sůl a přilijeme mléko.
3. Vše smícháme a uhněteme mírně lepivé těsto, které na vále propracujeme, a pak necháme 10 až 20 minut odpočinout.
4. Jakmile těsto mírně ztuhne, vyválíme plát o tloušťce cca 1 cm a třeba skleničkou vykrajujeme kolečka. (Máme-li, samozřejmě můžeme použít vykrajovátko na koblihy.)
5. Kolečka propícháme vidličkou a na povrchu potřeme olejem.
6. Uložíme je na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C 12–15 minut, dokud nezačnou na povrchu růžovět.

\*inspiřováno Stanley Ginsbergem, *The Rye Baker: Rågkex*



# REBELSKÝ MAKOVEC

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku      ✔ Bez sóji

Věděli jste, že Čechy jsou makovou pěstitelskou velmocí? A že jsou čeští pěstitelé tvůrcí, o tom svědčí nejen množství vyšlechtěných odrůd, ale také jejich jména. No uznejte: Azur, Modran, Amarin, Onyx, Orfeus, Aplaus. Nebo například bělosemenný Sokol, Racek a Orel. Či okrový Redy. K máku evidentně přistupujeme s citem! A tak není divu, že tato drobná černá zrníčka tvoří neodmyslitelnou součást naší národní kuchyně. Jeho výjimečná chuť a mimořádně vysoký obsah vápníku jsou hned dva pádné důvody, proč si ho alespoň občas dopřát. Výborně chutná např. v tradičním makovníku, to již víme, ale makovník z celozrnné bezlepkové mouky? Tady je!

## Ingredience

- 200 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 200 g mletého máku
- 1 sáček prášku do pečiva
- špetka soli
- 70 g změklého másla
- 200 g cukru krystal
- 3 vejce velikosti M
- 400 ml mléka
- 50 ml rumu
- 1 lžička vanilkové esence

## Pracovní postup

1. V robotu nebo ručním elektrickým šlehačem vyšleháme máslo, cukr a vejce do pěny. (Vejce zapracováváme postupně.)
2. Smícháme směs REBEL a mletý mák, přidáme prášek do pečiva a špetku soli. Důkladně promícháme.
3. Smícháme mléko, rum a vanilkovou esenci.
4. Do vyšlehané pěny vmícháváme střídavě směs suchých ingrediencí a mléčnou směs. Tak vytvoříme lité těsto.
5. Těsto nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný (nebo pečícím papírem vyložený) větší plech. Troubu předehřejeme na 170 °C a makovník pečeme zhruba 40 minut. Že je makovník upečený, ověříme známým testem se špejlí – zapíchneme ji do makovníku, a když ji vytáhneme suchou, chlebiček je hotový.
6. Upečený a vychladlý makovník bohatě poprášíme prosátým moučkovým cukrem.





# WESTFÁLSKÝ PUMPRNIK REBELSKÝ

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Tento chleba je z několika důvodů úplně, ale naprosto úplně jiný. Původní recept je starý několik staletí. Je to, jako když listujete učebnicí dějepisu. Je z dob, kdy na pečení nebyl čas, takže je to chleba zároveň pro lenochy, ale i pro velice trpělivé. Zabývat se jím skoro nemusíte, všechno za vás udělá čas. Nemusíte hlídat dobu kynutí, dobu pečení, ale ani dobu spotřeby. Tento chleba totiž nekyne. Fakt ne. Zapomeňte na droždí, kvásek, prášek do pečiva. Nic takového v pravém westfálském receptu z dob Třicetileté války nenajdete. Taky tam nenajdete póry. Je velice, velice hutný. Takže se ho sní o to méně. Nezabere místo. Je ideální na cestování. Vydrží. No, oni ti sedláci, když utíkali před rabujícími vojsky, neměli místo na převážení vzduchu, že... a když už se s tím pečením dělali, tak toho udělali hodně. Můžete to udělat taky tak, upéct podle původního receptu trojnásobek přímo v zavařovací sklenici. Rovně, prosím... jinak to nevyklopíte. Tedy upéct... on se vlastně pomalinku dusí. Ve vlastní šťávě, dalo by se říct. Teplota přípravy je tak nízká, že můžete zaměstnat pomalý hrnec, troubu v kachlových kamnech na chatě, no a pokud to bude ta normální trouba doma, neděste se spotřeby, jak se trouba nahřeje, pak už si jen tak přitápí. Na rozdíl od Vital plátků, ano ty se dělají podobně, se předlouhým pečením uvolní barva, chleba ztmavne. A nabude neobyčejně zajímavé chuti, která si bude velice dobře rozumět se zralým sýrem, tvarohovou pomazánkou, ředkvičkami, slanečkem, prostě něčím, co jedli naši předkové. Toto je zcela základní recept. Můžete přidat namočené a vařené zrní – pohanku, ořechy, semínka, které dodají krajíčkům další zajímavou chuťovou vrstvu. A pozor, taky si upečte něco, co budete jíst zítra ke snídani, tento chleba to totiž nebude, na ten je třeba si počkat.

## Ingredience

### Na záparu

- 125 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 2 lžičky drceného kmínu
- 250 ml vody

### Na těsto

- připravenou záparu
- 350 ml vody
- 300 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 25 ml jablečného octa
- 2 lžičky soli

\*inspirováno Stanley Ginsbergem,  
*The Rye Baker: Westphalian  
Pumpernickel*

## Pracovní postup

1. Večer si připravíme záparu. V kastrůlku přivedeme do varu vodu. Vsypeme mouku s kmínem. Vypneme plotýnku, umícháme na pařené těsto. Přiklopíme pokličkou a na stále ještě teplé plotýnce necháme pomalíčku přes noc vychladnout.
2. Další den (ráno, nebo kdykoliv v průběhu dne) vypracujeme těsto. Smícháme připravenou záparu (celý obsah kastrůlku), vodu, směs REBEL, jablečný ocet a sůl. Zaděláme těsto, které bude mít obdobnou hustotu jako těsto na chleba, bude trochu lepkavé, ale bude se dát tvarovat. Pro vyhnětení klidně použijeme automatickou pekárnu, nebo robot.
3. Na naolejovaném vále vytvarujeme šišku, snažíme se z těsta vytlačit všechen vzduch.
4. Rovnou zavařovací sklenici, prázdnou plechovku nebo malou formu na chleba dobře vymastíme nebo vyložíme papírem na pečení. Vložíme šišku. Máme-li zavařovací sklenici, uzavřeme, pokud máme chlebičkovou formu, nebo plechovku, uzavřeme namaštěným papírem a ještě natěsní přiloženým alobalem.
5. Pečeme-li v zavařovací sklenici, dáme do trouby větší kastrol s poklicí, tak velký, aby se tam sklenice vešla. Nalijeme vodu, do ní dáme uzavřenou sklenici, přiklopíme poklicí. S chlebičkovou formou či plechovkou sice musíme vršek dobře utěsnit alobalem, ale ušetříme si to cvičení s hrncem.
6. Pečeme 1 hodinu na 150° C. Následně na 110° C 13 hodin. (Originální recept pečte na 100° C, ale ověřte si, že vaše trouba opravdu dosáhne té teploty.) Klidně můžeme péct i déle, některé varianty, ty, co pečou při nižších teplotách, pečou i 24 hodin.
7. Nakonec vyndáme z trouby. Necháme trochu zchladnout, vyklopíme a dopečeme na volno na mřížce 2 hodiny na 110° C, aby se povrch vysušil a vytvořila se kůrčička. Pak necháme v chladnoucí troubě do úplného vychladnutí. Netrváte-li na kůrčičce a zvolili jste variantu se zavařovačkou, nemusíte otvírat a sušit. Máte chlebovou konzervu, co přežije i tu Třicetiletou válku.
8. A teď přijde zkouška trpělivosti. Zabalíme bochníček do alobalu nebo vrátíme do sklenice, pokud jsme dosoušeli, tak zase uzavřeme, a v každém případě necháme uležet alespoň den, lépe dva.
9. Uchovávané v chladnu, lze zavakuovat, případně zamrazit, či zasterilovat, pokud jsme volili verzi se zavařovačkou.
10. Krájíme na tenké plátky, tento chleba se opravdu drobit nebude.



# III. RECEPTY ZE SMĚSI REBEL A BEZLEPKOVÉ SMĚSI PRO PŘÍPRAVU KYNUTÉHO TĚSTA DONUTS & CROISSANTS (TZV. ZELENÉ)

Recepty této kapitoly kombinují směs na celozrnný bezlepkový chléb REBEL s naší univerzální bezlepkovou směsí pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENOU). Docílíte tak krásných objemných pecnů, ovšem s přídavkem celozrnné nutričně přínosné mouky. Směs REBEL můžete přidávat skutečně všestranně, protože neobsahuje ani přidanou sůl, ani cukr. My ji používáme všude tam, kde si klasický recept kromě běžné mouky žádá přídavek mouky celozrnné. A tak si upečeme například italský olivový chléb

Mantovana, který ve své původní podobě pracuje s moukou hladkou pšeničnou (My dáme „Zelenou“) a s moukou celozrnnou (My použijeme „REBELA“). Nejinak je tomu u irského chleba se sodou. Ten navíc ocení ti, kteří nemohou droždí. Velmi zajímavý je chléb, který se inspiruje u našich polských sousedů. Naučí nás pracovat s omládkem. Tak kam se vypravíte nejdříve? Do Itálie, Irska, Polska? Přidávání celozrnné směsi REBEL ke směsím se z nutričního hlediska rozhodně vyplatí. Tak pojďme na to.



# JOGURTOVÝ REBELSKÝ CHLĚB

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez vajec

Tento chléb je od našich sousedů z polského Slezska hned na druhé straně Krkonoš. Používá trik s proležením celozrnné části mouky (původně žita, u nás tedy směsi REBEL) s jogurtem. Výsledný chléb je mírně nakyslý a jemný, takže ho sní i potomek, který jinak „kyselé chleby“ odmítá. Pro tento chléb nemusíte udržovat kvásek, o „oka“ ve struktuře se zde postará droždí.

## Ingredience

### Na 1. těsto (omládek)

- 250 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 225 g jogurtu typu Hollandia\*
- 125 g vody
- 10 g čerstvého droždí

\* Použijeme jogurt typu Hollandia, který není tuhý (jako například vykapané řecké jogurty). Kdybychom použili tuhý jogurt, budeme muset použít o něco více vody, než je uvedeno.

### Na 2. těsto

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 10 g soli (Případně více, jste-li zvyklí více solit.)
- 50 g různých semínek nebo nasekaných oříšků
- 225 ml vody

## Pracovní postup

1. Smícháme směs REBEL, jogurt, vodu a droždí a vypracujeme těsto. Zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschlo, a při pokojové teplotě ho necháme kynout 8–9 hodin.
2. Za 8–9 hodin k „1.těstu“ přidáme směs DONUTS & CROISSANTS, sůl, semínka a 225 ml vody. Vypracujeme těsto. Důkladně ho propracujeme na lehce pomoučném vále, tím se těsto zpevní a jakoby zhoustne. Urovnáme ho do formy nebo ošatky a necháme kynout 1 hodinu.
3. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení, na který nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. Vykynutý bochník pečeme 20 minut s párou, poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme ještě cca 30 minut. Pokud jsme bochník pekli ve formě, na závěr ho z formy vyklepeme a pečeme 10 minut bez ní. Tak docílíme pěknou kůrku.
4. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

\*inspirováno Stanley Ginsbergem, *The Rye Baker: Chleb Zakopiański*



Foto: Alexandra Brimmerova

# OLIVOVÁ REBELSKÁ MANTOVANA

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Křupavá kůrka, díky poctivé dávce olivového oleje vláčná střídka, navíc prošpikovaná nasekanými zelenými olivami, a ta vůně ... To je chléb původem z Mantovy v italské Lombardii. Podává se s parmskou šunkou nebo suchým salámem, ale výtečný je i samotný.

## Ingredience

- 175 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 500 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 2 lžičky sušeného droždí
- 2 lžičky soli
- 600 ml vody
- 125 ml olivového oleje
- 120 g zelených oliv

## Pracovní postup

1. V míse kuchyňského robotu smícháme směs REBEL a Zelenou směs DONUTS & CROISSANTS. Přidáme droždí a sůl. Promícháme. Přilijeme olej a vodu. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 45 minut.
2. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný váln a několikrát ho přeložíme. Přidáme na menší kousky nasekané zelené olivy. Těsto zformujeme do bochníku a v ošatce necháme kynout dalších 40 minut.
3. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení, na který nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. Vykynutý bochník nařízneme, postříkáme vodou. Pečeme 20 minut s párou, poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme ještě cca 30 minut.
4. Pozor, celková doba pečení se může mírně lišit – v závislosti na typu trouby.
5. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí – zapíchneme ji do chleba, a když ji vytáhneme suchou, chléb je upečený.
6. Správně upečený chléb poznáme také tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.
7. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

\*inspirováno Erikem Treuille & Ursulou Ferigno,  
*Ultimate Bread: Mantovana Olive Oil Bread*





# IRSKÝ REBELSKÝ CHLĚB SE SODOU

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez vajec

Toto je ideální recept, když v neděli odpoledne zjistíte, že vám chybí nejen chleba, ale i droždí. A poučení krizí Covid, kdy dokonce uznávání umělci složili a zapěli ódu na nedostatek droždí, uschovejte tento recept rovnou mezi rodinné cennosti. Droždí v receptu nahradí jedlá soda a těsto se zadělává podmáslím. Podmáslí obsahuje kyselinu mléčnou. Její reakcí se sodou vzniká oxid uhličitý a v těstu se tedy tvoří kýžené vzduchové „bublínky“. Podmáslím se v Irsku zadělává mnoho tradičních druhů pečiva. Nemáte-li podmáslí, použijte mléko a vinný ocet (viz odstavec Ingredience). Tento chléb můžete krájet i vlažný, ale zase nevydrží tak dlouho jako chleby kynuté nebo kváskové. Nejlepší je v den, kdy byl upečen.

## Ingredience

- 250 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 10 g soli
- 1 lžička jedlé sody
- 50 g másla
- 500 ml podmáslí\*

\*Místo podmáslí můžete použít 470 ml mléka a 30 ml vinného octa.

## Pracovní postup

1. V míse smícháme směs REBEL, Zelenou směs a sůl. Přidáme na kousky nakrájené máslo a rozemneme na drobenku. Zalijeme podmáslím, lehce promícháme a necháme chvíli odpočinout, aby mouky nasály podmáslím.
2. Mezitím si předehřejeme troubu na 250 °C. Na dno trouby umístíme starý plech, který později použijeme k vytvoření páry.
3. Když je trouba vyhřátá, dosypeme do mouk s podmáslím sodu a zaděláme skoro nelepivé těsto. Zformujeme bochník a ze shora ho nařízíme cca do 1/3 výšky. Vytvarovaný a naříznutý bochník přesuneme na plech, na kterém se bude péct, a zastříkáme ho vodou.
4. Do rozpáleného plechu na dně trouby nalijeme vařící vodu. Do trouby vsadíme připravený plech s bochníčkem.
5. Pečeme na maximální teplotu trouby 15 minut, pak spodní plech s vodou z trouby vyndáme, troubu vyvětráme a pečeme na 180° ještě asi 30 minut, nebo dokud špejle zapíchnutá do chleba nevyjde ven skoro suchá.

\*inspirováno Erikem Treuille & Ursulou Ferigno, *Ultimate Bread: Irish soda bread*



## IV. REBELSKÉ PEČENÍ Z KVÁSKU

V této kapitole se budeme věnovat kváskovému pečení. Pomalé a postupné budování těsta dává bezpečivé celozrnné mouce šanci pořádně nasáknout tekutinu, mléčné kvašení těsto ochutí, podpoří přirozená pojiva v mouce, odbourá případné nahofklé či jinak podezřele chutnající podtóny a posune nás zase o kus blíže ke kvalitnímu a zdravému pečivu. Už proto, že takový chleba je sám o sobě nabitý chutí a nepotřebuje bohatou oblohu, dá se zakousnout jen tak. Po takovém chlebu

také zůstaneme déle sytí. No a konečně, tento chléb má i delší trvanlivost, plísně nemají rády kyselé prostředí. V této kapitole najdete celozrnné kváskové recepty i kváskové recepty kombinující směs REBEL s naší univerzální Zelenou směsí DONUTS & CROISSANTS. Opět se jedná o recepty, které se inspirují v receptech žitných, a to hlavně ze Střední a Východní Evropy. Kváskové pečení je pomalé, ale výsledky za ten čas i úsilí určitě stojí. Ostatně posuďte sami.



# STOPROCENTNÍ KVÁSKOVÝ REBEL Z MÁČENÉ MOUKY

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Pro mě má tento recept cenu vzpomínek. Právě s ním začala moje dlouhá cesta k celozrnnému pečení. Stalo se tak po návštěvě naprosto úžasného pařížského pekaře Františka (Francois Brault, Panifica), kdy jsem vyzkoušela jeho pohankový chleba. Francois na něj měl speciální velejemně mletou mouku, můj mlýnek byl zatím daleko na horizontu "Tohle jednou budu chtít", takže nastoupila česká vynalézavost. Máčení mouky, odborně zvané autolýza. Když namočíte celozrnnou mouku, nejenže nacucá vodu, ale ta rozemletá zrníčka si vzpomenou na dobu, kdy se chystala k vyklíčení, a začnou se připravovat, aby se té budoucí rostlince hezky rostlo. Takže rozkládají škroby na cukry, odbourávají nestravitelné složky, prostě dělají budoucímu klíčku pomyslení. Pro nás to znamená, že i z hrubší mouky vznikne jemné těsto, které udrží víc bublinek. A tedy se obejdeme bez gum, bez psyllia, bez dodaných škrobů. Výsledkem je dost tmavý chleba s nakyslou chutí, lehce podrženou nasládlostí po autolýze a asi největšími oky, které můžeme bez přidaných gum či psyllia dosáhnout. Vůně i chuť je intenzivně kvašená, jestli se o nějakém chlebu dá říct, že má „umami“ (to je takový ten termín pro „ňamňam chuť“, co ho milují kuchaři jako Jamie Oliver, či Gordon Ramsay), tak je to právě tento. Je skoro škoda ho přebíjet nějakou pomazánkou, ale plátek sušené šunky, kvalitní klobásky, uzeného lososa a podobně určitě nebude na škodu.

## Ingredience

### Rozkvas

- 220 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 220 ml vody
- 1 lžice kvásku

### Autolýza

- 300 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 330 ml vody

\*inspirováno Francois Brault, *Panifica*

## Pracovní postup

*Od samého začátku si povedeme dvě těsta.*

1. Smícháme ingredience uvedené v odstavci Rozkvas výše: směs REBEL, jogurt, vodu a kvásek a vypracujeme těsto. Necháme kvasit 8 až 12 hodin – podle kondice kvásku a teploty prostředí. Hotový rozkvas poznáme tak, že je kyselý asi jako jogurt, vyroste na dvojnásobek objemu a voní příjemně kysele.
2. Smícháme ingredience uvedené v odstavci Autolýza výše: směs REBEL a vodu. Necháme stát 8 až 12 hodin při pokojové teplotě. Směs (mouka) nasákne vodu a trochu zředne. Těsto je lehce nasládlé.
3. Z hotového rozkvasu si oddělíme a do lednice uschováme množství jedné polévkové lžice na příště.
4. Smícháme rozkvas a autolýzu. Přidáme 1,5–2 lžičky soli. Krátce zaděláme volnější těsto.
5. Těsto necháme kynout celkem 4 hodiny v míse vymazané olejem. Po prvních 30 minutách těsto vytáhneme, „popřekládáme“ na naolejovaném vále a vrátíme zpět do mísy ke kynutí. („Popřekládat“ znamená, že vyklopené těsto citlivě a bez mačkání popotáhneme, přeložíme, otočíme o 90 stupňů, ...toto několikrát zopakujeme.) Těsto bude dost lepit, nejlepší je ho zpracovávat naolejovanými rukama nebo pekařskou stěrkou.
6. Až těsto zvětší svůj objem zhruba na dvojnásobek (za cca 1 hodinu a půl), provedeme „překládání“ ještě jednou, tak, aby nám vznikl bochník tvaru ošatky. Přeložíme do ošatky, necháme kynout ještě asi 2 hodiny. (Celková doba kynutí je 4 hodiny.) Po vyklopení z ošatky zastříkáme vodou, případně nařízneme.
7. Chléb pečeme na volno na nahřátém litinovém talíři, či pizza kameni. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení, na který nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. Vykynutý bochník pečeme na 250 °C 20 minut s párou, poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme ještě 30 minut a pak „dosoušíme“ na 180 °C po dobu cca 10–20 minut. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí. Když zapíchnutá špejle vyjde téměř suchá a jen lehce lepivá, chléb je hotov.
8. Pokud pečeme ve formě, nedáváme kynout do ošatky, ale přímo do formy, ve které budeme péct. Formu před tím vymažeme olejem. Teploty a časy pečení jsou stejné.
9. Pokud pečeme v litinovém kastrolu s poklicí, ušetříme si práci se zapařováním trouby. Kastrol i poklici nahříváme v troubě zvlášť, vyndáme kastrol, přemístíme bochník, nejlépe to jde na čtverci pečícího papíru. Přiklopíme, pečeme 30 min na



250° C přiklopené, odklopíme poklici, dopékáme 30 min na 200° C a dále „dosoušíme“ pecen vyndaný z hrnce cca 20 min na 180° C.

**10.** Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce. Krájíme, až zcela vychladlý, nejlépe na druhý den.



# KVÁSKOVÁ REBELSKÁ LITVA S MOŠTEM

Autor: Alexandra Brunnerová

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Východní Evropa je královstvím kvásku a žitných chlebů. Jak Němci, tak Slované dokážou kouzlit se surovinami i postupy tak, že nad nimi zůstává rozum stát. Tento skoro celozrnný chléb má původ v Litvě a chuť mu dávají dvě „tajné“ přísady. Řádná dávka jablečného moštu a malý přídavek droždí do zadělávaného těsta. Díky tomu je chleba i navzdory vysokému podílu celozrnné mouky nadýchaný a není příliš kyselý. Navzdory jemné nasládlosti a lehkému aromatu jablek by si ho Litevci dali s rybou – ať už uzenou, šproty, nebo solenou, herinkem.

## Ingredience

### Rozkvas

200 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL  
225 ml vody  
20 g kvásku

### Těsto

200 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL  
100 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÉ)  
hotový rozkvas  
300 g jablečného moštu  
2 lžičky soli  
4 g sušeného droždí

## Pracovní postup

1. Připravíme si rozkvas. Smícháme směs REBEL, vodu a kvásek a necháme kvasit 8 až 10 hodin – podle kondice kvásku a teploty prostředí. Hotový rozkvas poznáme tak, že voní příjemně kyselé a je pórovitý.
2. Smícháme směs REBEL, ZELENOU SMĚS, hotový rozkvas, jablečný mošt, sůl a sušené droždí a zaděláme těsto. Necháme kynout cca 90 minut.
3. Vyknuté těsto na vále citlivě a bez mačkání „popřekládáme“ („Popřekládat“ znamená, že vyklopené těsto citlivě a bez mačkání popotáhneme, přeložíme, otočíme o 90 stupňů, ... toto několikrát zopakujeme.) a vytvarujeme bochníček nebo šišku. Přendáme do ošatky a necháme kynout ještě asi 1 hodinu.
4. Po vyklopení z ošatky zastříkáme vodou, případně nařízneme.
5. Chléb pečeme na volno na nahřátém litinovém talíři, či pizza kameni. Troubu předehřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení, na který nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. Vykynutý bochník pečeme na 250 °C 20 minut s párou, poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme ještě 30 minut a pak „dosoušíme“ na 180° C po dobu cca 10–20 minut. Že je chléb hotový, prověříme známým testem se špejlí. Když zapíchnutá špejle vyjde téměř suchá a jen lehce lepivá, chléb je hotov.
6. Pokud pečeme ve formě, nedáváme kynout do ošatky, ale přímo do formy, ve které budeme péct. Formu před tím vymažeme olejem. Teploty a časy pečení jsou stejné. Na posledních 10 minut vyklopíme z formy a pečeme bez ní.
7. Pokud pečeme v litinovém kastrolu s poklicí, ušetříme si práci se zapařováním trouby. Kastrol i poklici nahříváme v troubě zvlášť, vyndáme kastrol, přemístíme bochník, nejlépe to jde na čtverci pečícího papíru. Přiklopíme, pečeme 30 min na 250° C přiklopené, odklopíme poklici, dopékáme 30 min na 200° C a dále „dosoušíme“ pecen vyndaný z hrnce cca 20 min na 180° C.
8. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce. Krájíme, až zcela vychladlý, nejlépe na druhý den.





Foto: Alexandra Brummerova

# REBELSKÝ KVÁSKOVÝ PADERBORN

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Paderborn je město v německém Westfálsku a také jeden z nejoblíbenějších chlebů v Německu. Jako i jiné německé chleby ani tento není nařezávaný. Místo toho ho zdobí několik řad dírek. V originální verzi jsou tři čtvrtiny z žitné mouky a jedna čtvrtina z mouky pšeničné. My použijeme naši tradiční kombinaci REBELA a Zelené Adveni. Dodatek droždí chléb zjemní. Jedná se o krásně voňavý chléb, který se výborně hodí ke guláši, grilované klobáse a orosené sklenici piva!

## Ingredience

### Rozkvas

- 200 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 200 ml vody
- 20 g aktivního kvásku z lednice

### Těsto

- připravený rozkvas (kromě oddělené části – cca 1 lžíce, kterou si uchováme v lednici na příště)
- 160 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 140 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÉ)
- 330 ml vody
- 10 g soli (Případně více, nebo méně, podle toho, jak jste zvyklí.)
- 2 g (asi půl lžičky) sušeného droždí

## Pracovní postup

1. Připravíme si rozkvas. Smícháme směs REBEL, vodu a kvásek a necháme prokvasit 14 až 16 hodin. Hotový rozkvas poznáme tak, že voní příjemně kyselce, má bublinky a zhruba zdvojnásobil svůj objem.
2. Smícháme směs REBEL, ZELENOU SMĚS, hotový rozkvas, vodu, sůl a sušené droždí a zaděláme těsto. Necháme kynout cca 1 hodinu, až se objem těsta zhruba zdvojnásobí.
3. Na vále posypaném moukou nebo potřeném olejem vytvarujeme lehce šišku. Vložíme ji do vymazané chlebičkové formy. Necháme znova kynout asi hodinu.
4. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250° C, na spodní rošt trouby vložíme plech, na který posléze nalijeme horkou vodu na zapaření trouby. Chléb postříkáme vodou a propícháme asi centimetr hluboko jídelní hůlkou, tenkou vařečkou nebo jinou podobnou hladkou tyčkou.
5. Na spodní plech nalijeme vařící vodu a vsadíme formu s bochníkem. Pečeme v páře 20 minut, potom plech vyndáme, snížíme teplotu a chléb dopékáme 40 minut na 200° C. Pro vytvoření kůrky můžeme opatrně vyklopit z formy a dopékat na volno ještě cca 10 minut.
6. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce. Krájíme, až zcela vychladlý, nejlépe na druhý den.

\*Inspirováno Stanley Ginsbergem, *The Rye Baker: Paderborn bread*



Foto: Alexandra Braunerová

# REBEL Z VALAIS

Autor: Alexandra Brunnerová\*

✔ Bez lepku    ✔ Bez sóji    ✔ Bez mléka    ✔ Bez vajec

Valais je kanton ve Švýcarsku, odkud se můžete vypravit na Matterhorn nebo přes hranice do Itálie či Francie. Něco z té francouzsko-italské rozvernosti je znát i v tomto ořechovém chlebu, který je navzdory tomu, že je skoro celozrnný a obsahuje kvásek, nadýchaný a jen maličko kyselý, právě tak, abyste si na něj mázli další místní specialitu – raclette, dali si k tomu sklenku bílého rýnského ryzlinku a koukali z okna horské chaty na zasněžené sjezdovky. Jako u mnoha chlebů od Francie po Pobaltí i tady se spojil kvásek s droždím do jednoho těsta. Nedělá se to ze zbabělosti, či abychom ušetřili čas (no... možná trochu ano...), ale proto, že každé kvašení dává těstu trochu jinou chuť a vůni a tak kromě jednoduché kvašené nakyslosti zde můžete hledat i svěží podtón jablek, vůni ovesného müsli či lehkou zemitost neprokvašené pohanky. Zároveň je to ideální chleba pro kváskové začátečníky. Pro takový ten ne úplně vyžralý kvásek, co nevíte, jestli vám utáhne chleba, ale péct s ním už chcete. Kvásek těsto ochutí a droždí dodá nadýchanost. Časově se vám tak právě vejde do pracovního dne – ráno rozkvasíte a odpoledne máte chleba upečený mezi psaním úkolů s dětmi a „Dycky Most“ :-).

## Ingredience

### Rozkvas

- 190 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 200 ml vody
- 20 g aktivního kvásku z lednice

### Zápara

- 40 g slunečnicových, lněných a dýňových semínek (v libovolném poměru)
- 40 ml vody

### Těsto

- připravený rozkvas (kromě cca 1 lžice, kterou si uchováme v lednici na příště)
- 360 g směsi na bezlepkový celozrnný chléb REBEL
- 60 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÉ)
- 420 ml vody
- 10 g soli (Případně více, nebo méně, podle toho, jak jste zvyklí.)
- 4 g (asi půl lžičky) sušeného droždí
- 110 g sekaných jader vlašských ořechů

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme rozkvas a záparu.
2. Rozkvas. Smícháme směs REBEL, vodu a kvásek a necháme kvasit při pokojové teplotě 10 až 12 hodin. Hotový rozkvas poznáme tak, že voní příjemně kysele, má bublinky a zhruba zdvojnásobil svůj objem.
3. Zápara. Smícháme semínka s vodou a takto necháme stát při pokojové teplotě 10 až 12 hodin.
4. Smícháme připravený rozkvas, záparu, směs REBEL, ZELENOU SMĚS, sůl, sušené droždí a vodu a zaděláme těsto. Nakonec do těsta přidáme i nasekané vlašské ořechy a dobře promícháme. Necháme kynout při pokojové teplotě 60–90 minut.
5. Na vále posypaném moukou „popřekládáme“ a vytvarujeme podlouhlý bochník, který vložíme do vymazané chlebičkové formy. Necháme znova kynout zhruba 40–60 minut.
6. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250° C, na spodní rošt trouby vložíme plech, na který posleže nalijeme horkou vodu na zapaření trouby. Chléb postříkáme vodou.
7. Na spodní plech nalijeme vařící vodu a pak do trouby vsadíme formu s bochníkem. Pečeme v páře 20 minut na 250° C, potom plech s vodou vyndáme, páru odvětráme, snížíme teplotu na 200° C a pečeme 30 minut. Pak bochník opatrně vyklopíme z formy, vrátíme ho do trouby a na volno dopékáme 10 minut na 200° C pro vytvoření kůrky. Chleba je hotový, když při poklepu zní dutě (i zezdola) a zapíchnutá špejle vyjde skoro suchá, jen maličko zavlhlá.
8. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce. Krájíme, až zcela vychladlý, nejlépe na druhý den.

\*Inspirováno Stanley Ginsbergem, *The Rye Baker: Valais bread*





E-shop CZ: [www.bezlepkova.com](http://www.bezlepkova.com)

E-shop SK: [sk.bezlepkova.com](http://sk.bezlepkova.com)

Bezlepkové recepty: [www.receptyadveni.cz](http://www.receptyadveni.cz)

 [bezlepkova.com](https://www.facebook.com/bezlepkova.com)

 [Adveni](https://www.youtube.com/Adveni)

 [bezlepkovacom](https://www.instagram.com/bezlepkovacom)

Rozcestník: [www.adveni.eu](http://www.adveni.eu)