



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 16. 4. 2020 | Mgr. Lucie Kremlíková

Na přípravu domácího žitného chleba stačí několik ingrediencí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Na-pripravu-domaciho-zitneho-chleba-staci-nekolik-ingredienci__s10010x19653.html

Poctivý celozitný chléb je ve srovnání s pšeničným hutnější, šťavnatější a lehce nakyslý. Skvělé je, že takový chléb vydrží delší dobu a stále zůstává vláčný. Navíc se obohatíte o vlákninu, vitaminy, minerální látky. Příprava domácího kvásku stojí trochu času, ale určitě se vyplatí.



Žito je zřejmě jediným druhem obilí, které má svůj původ v Evropě. Daří se mu dobře v chladnějším podnebí a není tak náročné na kvalitní půdu.

V potravinářství se z něj mele žitná mouka vhodná **pro přípravu chleba či**

perníku, vyrábí se i **žitné těstoviny**. Dále se žito přidává do **melty** nebo se z něj připravují alkoholické nápoje, whisky či **žitné pivo**.

Čím je žito přínosné?

- Mezi obilovinami je nejbohatším **zdrojem vlákniny a bílkovin**.
- Obsahuje [fytochemikálie - lignany](#), což jsou látky prospěšné pro správné fungování našeho organismu.
- Je výborným zdrojem **minerálních** látek, obsahuje železo, fosfor, hořčík, draslík, vápník, sodík, zinek či mangan.
- Obsahuje vitamíny **skupiny B**.

A to jsou dobré důvody k tomu, abych ho zařadili **alespoň občas do jídelníčku**, co říkáte?

Žitný chléb

Pečení ze žitné mouky je náročnější, protože látky v ní obsažené znesnadňují tvorbu lepku. A právě díky němu se s těstem hezky pracuje, dobře se válí a táhne.

Domácí kvásek

Žitný chléb z kvásku se připravuje delší dobu, ale určitě stojí za námahu. A jak si takový kvásek připravit? Stačí pouze dvě ingredience – **chlebová žitná mouka a voda**.

První příprava kvásku trvá několik dní. **Po 4 dnech je kvásek hotový.** Hotový kvásek je možné uchovávat v lednici a mít ho tak připravený pro další pečení. Stačí si odebrat dvě lžíce do čisté sklenice, přisypat trochu mouky a uložit do chladu.

- 1. den – smícháme 200 g žitné chlebové mouky a 250 ml vlažné vody, přikryjeme a necháme stát v nádobě při pokojové teplotě
- 2. den – přimícháme 100 g žitné mouky a 250 ml vody, přikryjeme a necháme dále stát
- 3. den přimícháme 100 g žitné mouky a 125 ml vody, přikryjeme a necháme stát
- 4. den – přimícháme 100 g žitné mouky a 125 ml vody, přikryjeme a **necháme stát 24 hodin při pokojové teplotě.**



Má svou charakteristickou **nakyslou vůni** a **konzistenci měkkého těsta**.

Pro přípravu je vhodné použít vysokou nádobu, protože kvásek umí krásně pěnit a malá nádoba by mu nemusela brzy stačit.

Při kvašení dochází ve směsi k množení mikroorganismů a k tvorbě oxidu uhličitého, díky kterému je **upečený chléb pórovitý**.

Na chleba stačí jen pár ingrediencí

- 450 g kvásku
- 450 g žitné mouky
- 250 ml vody

- sůl
- koriandr, kmín či jiné koření

Postup: V míse **smícháme kvásek, mouku, sůl, koření a přidáme část vody**. Množství přidané vody záleží na hustotě kvásku a použité mouce, proto je lepší dolévat vodu dle potřeby. Nelekejte se, těsto je značně lepivé. Před samotným pečením ho necháme alespoň 20 minut odpočinout. Poté těsto přendáme do formy, ve které se bude péct, a necháme asi 2 hodiny kynout. Pečeme v předehřáté troubě **na 250°C cca 20 minut**. Následně ztlumíme **na 180°C a pečeme dalších 30-40 minut**.

Žitné klíčky

Žito lze konzumovat také ve formě klíčků. Naklíčená zrna jsou bohatá na vitaminy skupiny B, minerály, stopové prvky, ale také na enzymy. Skvěle se hodí do salátů, polévek či jako ozdoba pokrmů.



Žitné těstoviny

Oproti klasickým pšeničným těstovinám jsou ty žitné **tmavší, nahnědlé barvy**. Liší se rovněž strukturou, nemusí být tak jemné, a i chuť je jiná, specifická a intenzivnější. V rámci pestré stravy je vhodné je jednou za čas zařadit do jídelníčku.

Další produkty

Na trhu jsou k dispozici žitné vločky z nadrcených žitných zrn jako [alternativa ovesných vloček](#). **Zdravější variantou mlsání** mohou být žitné tyčinky, jemně solené, které se hodí k pomazánkám či jako lehká svačina na cesty. Na žitu si můžeme pochutnat **i ve sladké variantě** v podobě celozrnných sušenek.

Nebojte se vyzkoušet žito, tělo vám poděkuje!

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz