

Obsah	strana
I. Úvod.....	4
II. Chleba jako pojem autorit.....	6
III. Oficiální cíl. ....	10
IV. Předsudky, vztahující se ke chlebu a způsobům jeho výroby.....	19
V. Mikroorganismy – nenahraditelní společníci.....	54
O trvalé dominanci mikroorganismů. ....	54
Mikroorganismy a člověk. ....	55
Mikroorganismy – naši nenahraditelní pomocníci .....	57
Bakteriální vláda žitného kvasu.....	62
Zušlechťování mouk bakteriemi žitného kvasu.....	65
Krátký pohled do historie.....	65
Výběr poznatků ze současnosti. ....	67
Detoxikace mouk.....	69
Biodegradace mykotoxinů.....	69
Biodegradace prolaminů.....	72
Biodegradace prekurzorů akrylamidu.....	74
Biodegradace cizorodých látek.....	76
Snížení glykemického indexu. ....	77
Potlačení nežádoucích mikroorganismů. ....	79
Bakteriální produkce a ochrana zdraví prospěšných, biologicky účinných látek.....	80
Produkce a ochrana vitamínů. ....	80
Produkce exopolysacharidů. ....	82
Transformace pentozanů mouk.....	83
Uvolnění vázaných prvků z mouk.....	84
VI. Domácí výroba žitnopšeničného chleba.....	86
Příprava .....	86
Voda.....	87
Jedlá sůl. ....	88
Koření. ....	89
Mouky.....	90

Žitný kvas. ....	93
Opatrování žitného kvasu .....	94
Částečná stabilizace žitného kvasu.....	94
Dobrá stabilizace žitného kvasu – výroba drobenky. ....	95
Aktivace žitného kvasu. ....	97
Vedení žitného kvasu. ....	99
Míchání žitného kvasu. ....	101
Zrání žitného kvasu. ....	102
Výroba těsta. ....	104
Zrání těsta. ....	106
Receptura .....	106
Pečení těsta. ....	108
Vlivy konstrukce pecí na fáze pečení. ....	108
Vliv zdrojů tepla na režim pečení. ....	110
Režim pečení. ....	110
Efekty tepelné stabilizace těst.....	113
Biologické změny. ....	113
Fyzikální změny. ....	116
Chemické změny. ....	117
Biochemické změny.....	121
Celkový pohled na změny, vyvolané pečením chleba.....	122
Chladnutí chleba.....	123
Stárnutí chleba.....	125
Uchování chleba. ....	126
Zmrazování chleba .....	127
VII. Důsledky chyb. ....	128
Mikrobiologické vady chleba.....	128
Nitkovitost chleba .....	129
Plesnivění chleba.....	130
Bakteriální infekce chleba. ....	131
Fyzikální vady chleba.....	132
Vady tvaru a objemu chleba. ....	132
Nízký chleba. ....	132
Kulatý profil chleba. ....	133
Vady kůrky chleba .....	134

	Nesprávná barva kůrky. ....	134
	Poškozená kůrka. ....	134
	Vady střídky chleba. ....	135
	Vady sensorických profilů chleba. ....	136
	Vady chuti chleba. ....	136
	Vady vůně chleba. ....	137
VIII.	Moderní vědy versus empirie starověku. ....	138
IX.	Tradiční kvasový chléb jako lék. ....	140
	Vláknina jako lék i jako lékárna. ....	140
	Definice a povaha vlákniny. ....	140
	Funkce vlákniny. ....	142
	Osobní potřeba a spotřeba vlákniny. ....	143
	Výskyt vlákniny v obilí, moukách a chlebech. ....	144
	Zdravotní přínosy žitné mouky. ....	146
X.	Souhrn rizik. ....	148
XI.	Souhrn pomůcek. ....	149
XII.	Nevhodné a nadbytečné prostředky. ....	150
	Nevhodné materiály nádob a pomůcek. ....	150
	Potravinářské přídatné látky. ....	150
	Mikrobiální monokultury. ....	162
XIII.	Ekonomika domácí výroby kvasového žitnopšeničného chleba. ....	166
XIV.	Epilog. ....	169
	Rub a líc vědecko-technického pokroku. ....	169
	Přínosy návratu k tradicím. ....	171
	Závěr s přáním. ....	171
	Recenze. ....	173