

# KYNUTÍ TĚSTA V CHLADU

Je známo, že už naše babičky, jejich báby a prabáby věděly, že se těsto dá zbrzdit chladem. A myslím si, že věděly i o příznivém účinku chladného kynutí na těsto a jeho výslednou chuť. Jen to proti nám, dětem moderní doby, měly složitější, protože neměly lednice. Ale zato uměly pro uchování potravin využívat sklepů v domě i místností, v nichž se netopilo. A tyto poznatky si v rodině předávaly z generace na generaci.

Jak šel čas a doba se zrychlila, upadly některé věci v zapomnění a my tak dnes pracně objevujeme nejen samotné kynutí těsta, ale zkoumáme i to, jak celý proces co nejlépe zakomponovat do běžného rodinného a pracovního života.

A v tom nám může velmi pomoci lednice, balkon nebo chladná spíž. Ze začátku to není úplně jednoduché, ale pokud dobře znáte proces kynutí v pokojové teplotě, časem do chladného kynutí pěkně vplujete.

## Proč volit kynutí v chladu?

Asi jako první vás napadne: Využívat lednici? A proč? Vždyť jsem doma na mateřské dovolené nebo už v důchodu. Proč si zbytečně natahovat kynutí, přidělovat práci? Vždyť jsme sami dva. Mně stačí upéct chleba pro rodinu jenom o víkendu, když je volno. Proč? Třeba proto, že vám nezбудe jiná možnost. Těsto nepokyne, jak má a vám se bude chtít spát. Nebo budete muset náhle odjet. Věci nepůjdou podle plánu. Anebo se vám nechce „zabít“ celé dopoledne tím, že sedíte doma a čekáte, až vám vykyne těsto.

Osobně jako jednu z velkých výhod vidím to, že si můžete den či dva dopředu připravit večeři, oběd nebo základ rodinné oslavy. Ať už jste doma, či chodíte do práce, oceníte úsporu času. Výroba těsta zabere pár minut, těsto na vás v chladu počká a vy se můžete věnovat rodině nebo úklidu. Navíc vás bude hrát uspokojení z toho, že rodině upečete chutnou večeři podle vašich představ. Nebo budete mít před oslavou menší honičku.

Díky chladnému kynutí budete schopni i při běžném pracovním procesu upéct chleba nebo třeba rohlíky. A navíc se vám dostane extra bonusu. Jakékoli těsto, které prokyne v chladu v nějaké fázi, ať už v míse, v ošatce nebo na plechu, dostává jinou strukturu a chuť.

Pečete-li z kvasu, zajistí vám pomalá a chladná fermentace výživově kvalitnější těsto než při kynutí v pokojové teplotě. A pokud rádi používáte celozrnné mouky, těm pobyt v chladném prostředí vyloženě prospívá. Jsou pak totiž mnohem stravitelnější pro tělo.

