chleb gryczany hertowy

2019.12.12

Przygotowanie ciasta: **chleb gryczany hertowy**

NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ Kg	
ZAPARZENIE 60 min		
Kasza gryczana (prażona)	**1.500**	malmon
Bio Buchweizen 80	**0.100**	BÖCKER
Woda (60-80°C)	1.500	
Mąka pszenna Typ 500	6.000	
Bio Le Chef	**5.000**	BÖCKER
Mąka płaskurka	1.500	
Jasny ekstrakt słodowy (JES)	**0.300**	malmon
Royal Stabil	**0.200**	malmon
Sól	0.250	
Drożdże	0.100	
Woda	4.400	
Razem:	**20.850 kg**	

*Parametry wypieku oraz mieszania mogą się różnić w zależności od rodzaju pieca i mieszarki.

Wartości odżywcze w 100 g produktu:

Wartości odżywcze w:	100 g	*RWS
Wartość energetyczna	972 kJ 229 kcal	12.0 %
Tłuszcz	1.1 g	1.5 %
w tym kwasy tłuszczowe nas.	0.22 g	1.1 %
Węglowodany	46.0 g	17.7 %
w tym cukry	0.91 g	1.0 %
Błonnik	2.7 g	10.9 %
Białko	7.5 g	15.0 %
Sól	1.3 g	21.9 %

*Referencyjna wartość spożywcza dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)

Malmon | Trablice 65A | 26-624 Kowala | NIP: 948 150 39 94
Magazyn/Biuro: Mroczków Gościnny 52C | Opoczno 26-300 | T: 44 75 42 456| @: info@malmon.eu | www.malmon.eu

malmon
1998
powody do wypieków

chleb gryczany hertowy

2019.12.12

PARAMETRY CIASTA:		
Temperatura ciasta	22 - 24°C	
Czas mieszania	I bieg: 8 min	II bieg: 6 min
Czas leżakowania	ok. 50 min	
Naważka kęsa ciasta	0.700 kg	

PARAMETRY KOMORY:	
Temperatura	30°C
Wilgotność	80%
Czas	50 min

PARAMETRY WYPIEKU:	
Temperatura góra	240°C (5 min) - 205°C
Temperatura dół	220°C (5 min) - 190°C
Czas	50 min
Zaparowanie	250 ml
Zerwanie luftu	po 5 min

Składniki: mąka **pszenna,** woda, kasza gryczana prażona, mąka **płaskurka** (100% mąki pełnoziarnistej z Płaskurka), słód **jęczmienny** (płynny): [słód **jęczmienny, jęczmień,** woda], sól, stabilizujący środek do pieczywa pszennego: [**gluten pszenny,** środek stabilizujący: **siarczan wapnia**, enzymy, regulator kwasowości: kwas askorbinowy], Bio Buchweizen 80: [gryka, komosa ryżowa, kultury starterowe], drożdże piekarskie.

Ziarna przeznaczone do zaparzenia wsypać i moczyć minimum 60 minut. Wszystkie składniki ciasta razem z masą ziaren zaparzonych wymieszać w maszynie spiralnej przez 8 minut na wolnych obrotach i 6 minut na szybkich obrotach. Odważyć kęsy o masie 0,700 kg, włożyć do obsypanych grysikiem pszennym i mąką płaskurką koszyków rozrostowych i umieścić w komorze garowni na 50 minut w temperaturze 30°C przy wilgotności 80%.

Uwagi: *Kaszę i sól dodać pod koniec mieszania.*

Malmon | Trablice 65A | 26-624 Kowala | NIP: 948 150 39 94
Magazyn/Biuro: Mroczków Gościnny 52C | Opoczno 26-300 | T: 44 75 42 456| @: info@malmon.eu | www.malmon.eu

WYBRANE WARTOŚCI ZDROWOTNE:

Specjalna fermentacja pszenna (Le Chef)

Stosując fermentację pszenną z użyciem starteru Le Chef są podniesione walory żywieniowe pieczywa. Cechuje się ono: lepszą strawnością kompleksów fitynowych (zwiększa się biodostępność makro- i mikroelementów), obniżonym indeksem glikemicznym, zawiera mniej białek odpowiedzialnych za rozwój celiakii i alergii na gluten, jest bogatsze w aminokwasy egzogenne (lizynę, tryptofan, metoninę) i zawiera więcej łatwo przyswajalnych składników bioaktywnych (polifenole, fitosterole, tokole, witaminy z grupy B, itp.). Fermentacja mlekowa prowadzi również do nagromadzenia pożytecznych polisacharydów (np. prebiotycznej inuliny) białek (bakteriocyn wykazujących właściwości bakteriostatyczne lub bakteriobójcze, zapobiegające rozwojowi patogenów Listeria monocytogenes i Bacillus subtilis)oraz pozwala zmniejszyć zawartość mykotoksyn (w przypadku ich ewentualnej obecności w fermentowanej mące).

Kasza gryczana

- odkwasza organizm
- zawiera dużo błonnika,
- bogactwo witamin B1, B2, B6,PP i E oraz Potasu, żelaza, kwasu foliowego, Krzemu i Cynku,
- dodatek gryki do chleba nadaje ciekawy orzechowy posmak i aromat.

Płaskurka

Większa zawartość błonnika pokarmowego, (β-glukanów) niż w tradycyjnej pszenicy, równoważy poziom glukozy we krwi oraz redukuje poziom cholesterolu. Płaskurka zawiera wiele cennych składników odżywczych i witamin: Wapń, Fosfor, witaminy z gr B, PP, E, kwas pantotenowy. Jest źródłem fitosteroli oraz wykazuje większą aktywność antyoksydacyjną, a zatem eliminuje wolne rodniki. Gluten tego pra-zboża ma inna budowę (więcej gliadyn) co sprawia, że jest on lepiej tolerowany przez przewód pokarmowy. Płaskurka uchodzi za najmniej kaloryczne zboże.

Słód

- przedłuża świeżość pieczywa,
- wzmacnia smak, barwę i chrupkość pieczywa,
- wzbogaca pieczywo w błonnik, białko, witaminy i składniki mineralne,
- dodatek cukru nie jest konieczny, aby wzmocnić aktywność drożdży.