

# chleb Hetman na RS 45

2022.06.01



## Przygotowanie ciasta: chleb Hetman na RS 45

NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ Kg
Mąka żytnia Typ 720	5.000
Wykiełkowane ziarno żyta	2.500 
Brotgewürz	0.150 
Słonecznik	2.500
<b>RS 45</b>	<b>1.800</b> 
Sól	0.150
Drożdże	0.250
Woda	5.000
<b>Razem: 17.350 kg</b>	

## Wartości odżywcze w 100 g produktu:

Wartości odżywcze w:	100 g	*RWS
Wartość energetyczna	1083J 258 kcal	13.0 %
Tłuszcz	9.80 g	14.0 %
w tym kwasy tłuszczowe nas.	1.10 g	5.4 %
Węglowodany	33.0 g	12.8 %
w tym cukry	4.2 g	4.6 %
Błonnik	5.0 g	19.9 %
Białko	7.0 g	13.9 %
Sól	1.5 g	25.0 %

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

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



# chleb Hetman na RS 45

2022.06.01



## PARAMETRY CIASTA:

Temperatura ciasta	28 - 30°C
Czas mieszania	I bieg: 8 min   II bieg: 2 min
Czas leżakowania	30 min
Naważka kęsa ciasta	0.500 kg

## PARAMETRY GAROWNI:

Temperatura	35°C
Wilgotność	85 %
Czas	40 - 50 min

## PARAMETRY WYPIEKU:

Temperatura góra	220°C (po 10 min) - 180°C
Czas	60 min
Zaparowanie	250 ml
Zerwanie powietrza	po 5 min

**Składniki:** mąka ŻYTANIA, woda, ziarna słonecznika, wykiełkowane ziarno ŻYTA: [żyto, woda], płynny zakwas żytni:[woda, zmielone produkty ŻYTNI, kultury starterowe, ocet winny, sól, skrobia PSZENNA], drożdże piekarskie, Przyprawa do chleba ze słodem: [słód pszenny, słód jęczmienny, kminek, kolendra, koper], sól.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać w maszynie spiralnej 8 minut na wolnych obrotach oraz 2 minuty na szybkich obrotach. Temperatura ciasta powinna wynieść 28-30°C. Gdy ciasto jest już dobrze wyrobione, odstawiamy je na okres spoczynku ok. 30 min. Po okresie spoczynku ciasta, ważymy kęsy po 0,500 kg i wkładamy do natłuszczonych blaszanych form. Pozostawiamy do wyrośnięcia w komorze garowni na czas ok. 40-50 min. w temperaturze 35°C przy wilgotności 85% do momentu pełnego wyrośnięcia ciasta.

**\*Gdy ciasto jest w pełni wyrośnięte, należy zwilżyć wierzch kęsów wodą i posypać płatkami jaglanymi.**



## **WYBRANE WARTOŚCI ZDROWOTNE:**

### ***Zakwas żytni/Chleb na żytnim zakwasie***

- aktywacja enzymów trawiennych stymulujących pracę przewodu pokarmowego,
- sprzyja zasiedleniu jelita grubego przez prozdrowotne bakterie probiotyczne,
- eliminacja związków rakotwórczych, w tym: azotanów, azotynów i toksyn pleśniowych,
- lepsze wchłanianie Żelaza, Magnezu, Cynku i Wapnia poprzez unieszkodliwienie kwasu fitynowego,
- zakwas żytni nadaje chlebowi specyficzny, delikatny, lekko kwaskowy smak oraz przedłuża jego świeżość,
- sprzyja syntezie witamin z grupy B (B1,B2,B6,B9).

### ***Kiełki żyta***

Podwyższają wartość zdrowotną wypieków, dostarczając pieczywu mnóstwo witaminy: E, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12. Są znakomitym źródłem białka, Potasu, Fosforu, Magnezu i Żelaza. Zawartość błonnika reguluje prace przewodu pokarmowego.

### ***Ziarna Słonecznika***

Należą do grupy produktów o największej zawartości fitosteroli, skutecznie obniżając poziom cholesterolu (frakcji LDL). Fitosterole razem z kwasem linolowym hamują powstawanie raka oraz ryzyko powstania przerzutów. Ziarna słonecznika zawierają najwięcej witaminy E tzw. witaminy młodości. To również bogactwo: Magnezu, witaminy A i B oraz kwasu foliowego.

