

I.	Úvod.....	4
II.	Chleba jako pojem autorit.	5
III.	Oficiální cíl.....	8
IV.	Předsudky, vztahující se ke chlebu a způsobům jeho výroby.....	14
V.	Mikroorganismy – nenahraditelní společníci.	39
	O trvalé dominanci mikroorganismů.....	39
	Mikroorganismy a člověk.....	40
	Mikroorganismy – naši nenahraditelní pomocníci.....	41
	Bakteriální vláda žitného kvasu.....	45
	Zušlechťování mouk bakteriemi žitného kvasu.	47
	Krátký pohled do historie.....	47
	Výběr poznatků ze současnosti.....	48
	Detoxikace mouk.....	49
	Biodegradace mykotoxinů.....	49
	Biodegradace prolaminů.....	51
	Biodegradace prekurzorů akrylamidu.....	53
	Biodegradace cizorodých látek.....	55
	Snížení glykemického indexu.....	55
	Potlačení nežádoucích mikroorganismů.....	57
	Bakteriální produkce a ochrana zdraví prospěšných, biologicky účinných látek.	57
	Produkce a ochrana vitamínů.....	58
	Produkce exopolysacharidů.....	59
	Transformace pentozanů mouk.....	60
	Uvolnění vázaných prvků z mouk.....	61
VI.	Domácí výroba žitnopšeničného chleba.	62
	Příprava.....	62
	Voda.....	62
	Jedlá sůl.....	63
	Koření.....	64
	Mouky.....	65
	Žitný kvas.....	67
	Opatrování žitného kvasu.....	67
	Částečná stabilizace žitného kvasu.....	68
	Dobrá stabilizace žitného kvasu – výroba drobenky.....	68
	Aktivace žitného kvasu.....	70

Vedení žitného kvasu.	71
Míchání žitného kvasu.	73
Zrání žitného kvasu.	74
Výroba těsta.	75
Zrání těsta.	76
Receptura.	77
Pečení těsta.	78
Vlivy konstrukce pecí na fáze pečení.	78
Vliv zdrojů tepla na režim pečení.	79
Režim pečení.	79
Efekty tepelné stabilizace těst.	82
Biologické změny.	82
Fyzikální změny.	84
Chemické změny.	85
Biochemické změny.	88
Celkový pohled na změny, vyvolané pečením chleba.	89
Chladnutí chleba.	90
Stárnutí chleba.	91
Uchování chleba.	91
Zmrazování chleba.	92
VII. Důsledky chyb.	93
Mikrobiologické vady chleba.	93
Nitkovitost chleba.	94
Plesnivění chleba.	95
Bakteriální infekce chleba.	95
Fyzikální vady chleba.	96
Vady tvaru a objemu chleba.	97
Nízký chleba.	97
Kulatý profil chleba.	97
Vady kůrky chleba.	98
Nesprávná barva kůrky.	98
Poškozená kůrka.	98
Vady střídky chleba.	99
Vady senzorických profilů chleba.	100
Vady chuti chleba.	100
Vady vůně chleba.	100
VIII. Moderní vědy versus empirie starověku.	101
IX. Tradiční kvasový chléb jako lék.	102
Vláknina jako lék i jako lékárna.	102

	Definice a povaha vlákniny	102
	Funkce vlákniny.....	103
	Osobní potřeba a spotřeba vlákniny.....	104
	Výskyt vlákniny v obilí, moukách a chlebech.....	105
	Zdravotní přínosy žitné mouky.	107
X.	Souhrn rizik.	109
XI.	Souhrn pomůcek.	110
XII.	Nevhodné a nadbytečné prostředky.	111
	Nevhodné materiály nádob a pomůcek.....	111
	Potravinářské přídatné látky.	111
	Mikrobiální monokultury.	120
XIII.	Ekonomika domácí výroby kvasového žitnopšeničného chleba.....	123
XIV.	Epilog.	125
	Rub a líc vědecko-technického pokroku.....	125
	Přínosy návratu k tradicím.....	126
	Závěr s přáním.	127