

Chléb v minulosti

Chléb je archetypem země. Zahrnuje v sobě všechny elementy nezbytné pro život; vyrábí se primárně ze semen, z nichž každé je původně schopné vlastního života. Podrobněji se tématu obilovin věnuji v kapitole 4.

Za časů Homérových bylo slovo chléb, tedy *sítos*, zároveň termínem všeobecně používaným pro jídlo. Nejenže představoval základní pokrm, ale byl oporou života. Sdílení chleba vytvářelo posvátný svazek mezi společníky neboli kumpány (z latinského *cum panis*, „s chlebem“). Chléb byl jedním z nejdůležitějších kroků na cestě lidské výživy, ale předcházely mu různé obilné kaše, z nichž se některé jedí dodnes. Jednou z nejranějších komunit, které zaváděly zemědělství a výrobu chleba, byl Ca ta 1 Hůyůk.

Catal Hůyůk je zcela výjimečné neolitické město v Turecku, kde dosud probíhají vykopávky. Nalezly se zde zbytky pšenice seté (*Triticum aestivum*), a to ve vrstvách IV V a VI.¹⁰⁵ Tento objev přinesl důležité odhalení, neboť tato varianta pšenice je hybrid (není známa její planá forma), jde tedy o jeden z nejstarších výskytů pšenice seté. Tento objev dokazuje, že pšenice byla kultivována společně se šestiřadým ječmenem již v období 7800 let př. n. 1. Většina domů v Qatal Hůyůk měla vlastní mlýnské kameny na obilí a centrální krb na vaření. (Tento způsob mletí pravděpodobně dával velmi hrubou mouku.)

Typický chléb té doby měl formu chlebových placek, za čerstva a tepla chutných, později poněkud těžkých a obtížně stravitelných. Postupně se zdokonaloval, nicméně tato původní forma chleba se zachovala jako základní potravina v mnoha kulturách až dodnes. Známe ho například jako mexickou *tortíllu*, indické *čapátí*, čínské *pao-ping*, americký *Johnnycake*, skotské ovesné placky či etiópskou *índžeru*. To vše jsou chleby nekynuté, jednoduché a výživné.

Před nástupem egyptské Nové říše (1400 př. n. 1.), existovalo již více jak 40

105 Bruče D. Smith, *TŘe Emergence of Agriculture*, Scientific American Library, 1998, str. 88.

druhů pečeného chleba. Pořád tu byly nekynuté koláčky z ječmene, jejichž žvýkání se podepisovalo na opotřebení zubů, jaké je patrné na zachovalých egyptských lebkách. Egypťané ovšem vyvinuli kynutý chléb, což přineslo v historii přípravy jídla ohromný pokrok. V této době se již běžně vařilo pivo, možná si tedy kvasnice našly cestu do chlebového těsta „omylem“. Způsobily tam spontánní fermentaci, jejíž průběh bylo možné regulovat teplotou. Výsledkem bylo mnohem nadýchanější těsto umožňující nejrůznější tvary bochníků pečených ve formách, dokonce i v podobě pyramid.

V Exodu XII je psáno: „Protož vzal lid těsto své, prvé než zkysalo, obaliv je v šaty své, na ramena svá. [...] I napekli z těsta, kteréž vynesli z Egypta, koláčů nekvašených; nebo ještě bylo nezkynulo, proto že vypuzeni byli z Egypta a nemohli prodlévati a ani pokrmů na cestu nepřipravili sobě.“ Izraelským bylo přikázáno: „Za sedm dní nebude nalezeno kvasu v domích vašich; nebo kdo by koli jedl něco kvašeného, vyhlazena bude duše ta z shromáždění Izraelského, tak přichozí jako zrozený v zemi.“ Kvas symbolizuje hřích pýchy a nadutost. Speciální pšenice, která se používá k výrobě macesů (nekvašených pesachových chlebů), se nazývá *šemura*, tedy „střežená“. Jakmile se zaseje, musí se bedlivě sledovat, aby nikdy nepřišla do styku s kvasnicemi, a to ani během růstu, ani během sklizně, ani při mletí. Celá otázka kynutí je velice zajímavá a složitá, ale budeme se jí věnovat později (str. 172-173) a uvidíme, že Židé mají dlouhou tradici výroby kváskového chleba způsobem, který byl základní metodou kynutí až do 18. století.

Ječmene se používalo při klasických řeckých obětních rituálech. Ječné koláčky zvláštních tvarů se v Syrakusách nabízely bohyním Démétér a Persefoně. Měly rozmanité příchutě - sezamovou, koriandrovou, kmínovou i majoránko- vou. Když Kristus zázračně nasytil pětitisícový dav lidí, bylo to právě bochníky z ječmene. Soluňané pekli chléb v pecích, natočený na rožni (ten byl stravou vojsk při přesunech) i na žhavém uhlí (tzv. *artos*).

Uznávaný řecký fyzik Galén sestavil několik doporučení ohledně stravování, která ovlivnila následujících 1500 let:

Chléb pečený v popelu je těžký a nesnadno stravitelný, neboť pečení neprobíhá rovnoměrně. Chléb z malé pícky nebo kamen způsobuje dyspepsii a špatně se tráví. Chléb pečený na ohni nebo páni je díky příměsi olejů snadněji vylučován. [Všimněme si, že v této době se začaly při pečení přidávat oleje.] Chléb pečený ve velikých pecích naopak vyniká svými dobrými kvalitami. Je chutný, stejnoměrně propečený, dobrý pro žaludek, snadno stravitelný a dobře se vstřebává.¹⁰⁶

Římský spisovatel Plinius poukazuje na to, že až do třetí makedonské války (171-168 př. n. 1.), vedené proti králi Perseovi, v Římě neexistovaly žádné veřejné pekárny. Jak říká Phyllis Pray Bober, tato novinka symbolizuje „přechod od jednoduchého domácího pečení venkovany v popelu na ohništi směrem k uspokojování potřeb přibývajících městského proletariátu, který v patrových bytech neměl ohniště na pečení.“¹⁰⁷ Městský život tedy vytvořil poptávku po komerčních pekárnách. Chléb se ve městech již nevyráběl doma (přinejmenším ne u bohatých). To byl další určující moment ve vývoji kultury, která se spoléhala na specifické dovednosti ostatních. Římské pekárny vyráběly nesčetné druhy chlebů - s medem a olejem, lojový, bochníky ve tvaru hub sypané mákem, lívancový chléb i tenké a chřupavé chlebové oplatky. Mezi ingredience používané při výrobě chleba patřily pepř, víno či mléko. „Kostky“ byly krychlové bochníky s anýzem, sýrem a olejem.

Pece na chléb

Galén i Plinius doporučovali veliké pece. Existovala ale i střední cesta: přes chléb se položil obrácený kotlík a obložil se žhavými uhlíky. (Dle Elizabeth David se tato metoda v Anglii před méně než sto lety stále celkem běžně používala.) Přinejmenším ve městech potom hliněné pece ve tvaru včelích úlů ustoupily mnohem sofistikovanějším pecím z cihel (dobrá ukázka byla objevena v troskách Pompejí). Chudí lidé přitom dál jedli obilné kaše a hrubý chléb z krbu plný plev.

Kvasnice

Přesný charakter kvasnic byl po celá tisíciletí záhadou. Nicméně díky vynálezu mikroskopu kolem roku 1600 mohl později Louis Pasteur bez jakýchkoli pochyb potvrdit, že kvasnice jsou jednobuněčnou houbou. Pivovarské kvasnice za optimální teploty 36° C, což je teplota podobná teplotě lidské krve, přeměňují škroby i cukry na alkohol a kyslíčnick uhlíčitý.

¹⁰⁷ Phyllis Pray Bober, *Art, Culture and Cuisine*, University of Chicago Press, 1999.

Odhalení tohoto nového světa mikroskopických organismů rozpoutalo ve Francii 17. století velkou kontroverzi. (Tento vývoj se odehrával v atmosféře, která vedla postupně až k Francouzské revoluci roku 1789.) Pařížská lékařská fakulta řešila otázku „pivovarských kvasnic“ a povolení jejich používání pro pekaře celé měsíce. Nakonec formálně rozhodla, že je to zdraví škodlivé a kvasnice by měly být zakázány.

Původní spontánní kvašení fungovalo skvěle pro chléb z celozrnné mouky. Stále více se však vyráběla čištěná bílá mouka, která ke kynutí vyžaduje mnohem spolehlivější a stabilnější kvasnice. Původní, tradiční systém založený na tom, že se pokaždé uchovával kousíček z mateřského těsta pro použití při dalším pečení, začal být vytlačován novým. Tradice uchovávání zákvasu udržovala kontinuitu po celá tisíciletí a poutala k sobě společenství. Teď lze novou várku těsta zadělávat čerstvě, bez jakékoli návaznosti na předchozí úsilí - tato změna je důležitá symbolicky i prakticky. Mouka se začala prosívat a prodávat odděleně, což přinášelo mlynářům i pekařům mnohem vyšší zisky.

Měli bychom si uvědomovat, že v současnosti jsou mnohé kvasnice geneticky modifikované.

Vývoj výroby chleba až do dnešní doby

Během uplynulých 150 let prošly veškeré aspekty výroby chleba, od zasetí obilí až po upečené bochníky, ještě výraznějšími změnami. Kompletní mechanizace veškerých fází cesty zrna od farem přes pekaře až na stůl byla zahájena v Glasgow roku 1850, kdy byl poprvé použit stroj na hnětení těsta. (Přesněji řečeno, všechny fáze zcela mechanizovány nebyly, neboť v dnešní době, kdy čas znamená peníze, se několik fází jednoduše vynechává.)

Jednou z těchto fází je vázání pokoseného obilí do snopů. Ty se po původně ručním svázání nechávaly nějakou dobu stát na polích, kde dozrávaly v teple pozdního letního slunce. Po několika týdnech se snopy a mohlo se začít s mlácením. Dnes probíhá sklizeň a mlácení v jediném mechanizovaném kroku. Další vynechanou fází je nechávání namleté mouky „odpočívat“, aby se zlepšily její pekařské vlastnosti. Již relativně brzy v minulém století se však zjistilo, že určité chemikálie dokáží uměle dosáhnout podobných výsledků. Běžně se k tomu používá bromičnan draselný. Tato látka ohromně redukuje cenu za skladování a zároveň snižuje riziko znehodnocení mouky škůdci.

Nedávno došlo k výraznému omezení jiné fáze, té možná nejpodstatnější

z celého procesu. Jde o fermentaci neboli kvašení. První krok tímto směrem nastal na počátku 20. století, kdy se postupně začalo upouštět od výroby kváskového těsta. Původně se kvásek nechával dvanáct hodin v klidu pracovat a následovala dvouhodinová fermentace. Upuštění od této metody umožnila nová monokultura - kmeny rychle fermentujících kvasnic, s nimiž těsto kyne pouze 3-4 hodiny, než se může začít rozdělovat, tvarovat, vkládat do forem a péct. Chybí tu tedy mnohé procesy přeměny, které byly součástí pečení kváskového chleba a byly důležité nejen pro chuť, ale i stravitelnost. A tak se začal vyrábět bílý, lehký a vzdušný chléb, který není ničím jiným než praktickou podložkou pod cokoli, co si na něj dáme. Aby se ve chlebu zachovávaly vzduchové bublinky, byly vyvíjeny odrůdy pšenice se stále větším množstvím lepku (viz str. 101).

V roce 1958 byl učiněn další krok s objevením nové metody úpravy těsta, tzv. chorleywoodský postup pojmenovaný po městě v Hertfordshiru, kde sídlí British Bakers Industrial Research Association. Jedním z hlavních cílů fermentace je upravovat těsto. Lepek v mouce se při namočení stává vazkým a elastickým. Právě lepek umožňuje těstu se při kynutí rozpínat a dává bochníku po upečení požadovanou texturu a křupavost. Chorleywoodský proces se v 60. letech v Británii rozšířil a dnes se zhruba 85 % veškerého Britského chleba vyrábí právě touto metodou.

Za pomoci ohromných strojů se várka těsta o váze až 300 kg intenzivně hněte po dobu pouhých pěti minut. Do těsta se přidává chemická oxidační přísada, díky níž se těsto lépe tvaruje, dává do forem a peče. Menší stroje, do nichž se dává jen 5 kg těsta, jsou dostupné pro oblíbené obchody s čerstvě pečeným chlebem. Otázkou zůstává, zda jsou ohromné stroje a chemické přísady pro výrobu našeho každodenního chleba opravdu nezbytné. Změnit tento trend by nyní vyžadovalo nepředstavitelnou změnu v myšlení velkovýrobců, jejichž cílem je vyrábět chléb co nejlevněji, ale s co nejvyšším ziskem. Není ovšem pochyb, že veškeré tyto úsporné systémy používané v tomto industriálním odvětví, obcházejí jednu z nejdůležitějších přísad chleba, a tou je čas.

Čas je na cestě chleba od polí na stůl jedním z nejpodstatnějších prvků, a to jednoduše proto, že celá tato cesta je transformací. Skutečná přeměna vyžaduje čas a přestávky k „nádechu“ mezi jednotlivými kroky. Obilí si potřebuje odpočinout po sklizni, po umletí, po smísení mouky s kvasnicemi, po uhnětení i po upečení. Snopy jsou v dnešní době již minulostí (ačkoli mě velmi potěšilo, když jsem je viděla na venkově v Irsku). Malí a domácí pekaři mívají stále ještě kontrolu nad kvalitou mouky i nad časem věnovaným kvašení.

Když jsme na severní Mallorce vedli jeden náš zemědělský projekt, pekli jsme si vlastní přírodně kynutý chléb. Naši španělské kolegyně získaly v tomto směru



Francouzský farmář připravující chlebovou pec



Kynutí těsta

velkou zručnost a své zkušenosti předávali dál. K výrobě chleba jsme používali mouku mletou mlýnskými kameny v místním mlýně, vlhkou a šedou, na minerály bohatou mořskou sůl, místní zlatozelený olivový olej a vodu z vlastního pramene. Stredomorské teplé klima poskytovalo ideální podmínky ke kvašení a z těsta jsme vždy oddělovali a pečlivě balili kousek, který se ukládal do teplé kredence jako základ příští várky. Těsto jsme zadělávali za soumraku a nechávali ho kynout celou noc. Ráno již vypadalo jako naducaný polštářek, kropenatě zdobený pšeničnými otrubami. Hnětlo se, dokud nebylo hedvábně jemné, a pak se obvykle rozdělovalo do sedmi bochníků, které se nechávaly ještě hodinu dokynout. Roztopit kamennou pec na chléb, v níž se topilo borovicovým chrastím bylo opravdu umění (měl ho na starosti Felix), ze kterého se stal rytmický alchymický proces vyžadující zkušenost a soustředěnost. Vytažený chléb míval zlatavou barvu a nasládlou chuť se stopou dřevěného popela. Všichni, kdo nás navštívili, vzpomínali na jeho specifickou vůni i chuť. Krajíce tohoto chleba s rajčaty, olivovým olejem a mořskou solí byly tak výživnou snídaní, jakou si jen člověk může přát. Společně s hrstkou doma nakládaných oliv tvoří známé *pa 'amb oii* (chléb s olejem), pokrm, který živil syny a dcery Mallorky po celé věky.

Steinerův pohled

Malá skupinka farmářů a mlýnářů zajímající se o problematiku denaturace chleba požádala Rudolfa Steinera o radu týkající se otázek mletí a pečení.¹⁰⁸ Podle Steinera je chléb výsledkem snahy vyprodukovat potravinu, která by sama o sobě byla pro člověka kompletním jídlem. Dle Steinerova názoru splňoval tento požadavek dřívější venkovský chléb, tzv. „Rainer“. Mouka na tento chléb se mlela ve vodních mlýnech a dříví, kterým se topilo při pečení, pocházelo ze stromů kácených během předchozí zimy v době, kdy měsíc přibýval. A to jsou jen některé z citlivých procesů jeho přípravy.

Steiner přednesl několik pravidel proti ztrátě životadárných sil v obilí, ke které může docházet během mletí. Tato doporučení vedla k práci na vývoji nových mlýnských konstrukcí, které neměly zrno drtit násilně, jak je tomu u ocelových válců, ale třít zrna o sebe navzájem pomocí lehce dosedajících mlýnských kamenů. Upřednostňovaly se vodní mlýny, neboť na rozdíl od mechanických

108 Fr. Schyre, sestaveno z náznaků Rudolfa Steinera při různých příležitostech, 1928. (Citováno v K. Castellitz a B. Saunders-Davies, *Nutrition and Stimulants, Lectures and Extracts from Rudolf Steiner*. Biodvnamick Literatuře. USA. 1991.)

pracují na základě přírodních rytmů diktovaných vodou. Steiner také zdůrazňoval nezbytnost čistoty mlýnů a pekáren.

Několik našich přátel potvrzuje Steinerovo přesvědčení,¹⁰⁹ že pro Střední Evropany je obzvláště důležitý žitný chléb. K polévce však upřednostňoval chléb bílý. Je to zajímavá kontroverze (tehdejší bílý chléb byl ovšem nejspíš stále ještě výživný).

Dalším relativně novým druhem chleba se stal tzv. Burkhardt. Obsahoval kombinaci čtyř druhů obilí (pšenice, ječmen, oves a žito), pražené vlašské či lískové oříšky a fenykl, kmín či anýz. Při jeho výrobě se nepoužívaly kvasnice, ale kypřící prostředek reagující na polaritu medu a soli. Je možné, že tento způsob kynutí vznikl v Persii. Na počátku 20. století začali evropští stoupenci mazdaismu, staroperského učení, péci chléb obsahující med, sůl a olej. Věřili totiž, že tato metoda pochází doby Zarathuštry. Med obsahuje několik druhů kvasinek, jež včely hromadí společně s nektarem. Jakmile se med naředí dostatečným množstvím vody a uloží na teplém místě, začne probíhat spontánní fermentace. Za přírodních podmínek lze medovou fermentaci použít ke kynutí chleba. Tyto podmínky jsou dost náročné a zahrnují správné hnětení i tuhost těsta, přesné načasování veškerých procesů a přísnou kontrolu teploty. Pekaři a mlynáři zmínění výše se těmito metodami zabývali.

Dr. Rudolf Hauschka ve své knize *Nutrition*¹¹⁰ rozebírá otázku využívání silových polí, jež existují mezi medem (květem) a solí (kořenem), k nastartování fermentace. Zůstává otázkou, zda je kynutí chleba z medu a soli výsledkem spontánní fermentace probíhající za přísně řízených podmínek, nebo zda je spuštěné alchymistickým silovým polem. Obtíže provázející výrobu tohoto typu chleba tak, aby byl přijatelný pro širokou veřejnost, vedly k dalším výzkumům zabývajícím se otázkou, jak zredukovat přísnost a nejistotu procesu. Pozornost se přitom soustředila na medové fermentační procesy, nikoli na polaritu medu a soli. Ve 30. letech prováděl tento výzkum v německém Ulmu Hugo Erbe, majitel velké komerční pekárny. Uspěl ve vývoji konzistentního procesu medové fermentace, při níž se používalo pšeničné mouky, vody, medu a moučky z hrachu. Celý proces se nechal proběhnout do přirozeného konce a výsledný produkt šlo vysušit a později pro účely dalšího pečení opět snadno aktivovat. Přestože Erbe nechal svou techniku patentovat, ztratila se. Nicméně v roce 1965 ji pracovníci laboratoře zabývajícím se výzkumem obilovin z Research Centre for Biodynamic Agriculture v německém Darmstadtu znovu objevili. Pekařské droždí, které se v dnešní době v Evropě používá, je výsledkem jejich práce.

109 Tamtéž

110 Rudolf Hauschka, *Nutrition*, Rudolf Steiner Press, 1983.

Chléb jako posvátný symbol

Při Poslední Večeři učinil Ježíš Kristus z chleba, společně s vínem, posvátný symbol. Ježíš provedl rozhodující krok směrem od krvavých obětí minulosti k nekrvavým obětem chleba a vína. Jak prohlašuje Emil Bock:

Krvavá oběť se prováděla veřejně v chrámu za přítomnosti lidí, zatímco v utajených svatyních se vždy zachovávala esoterická sluneční mystéria, přičemž chléb a víno byly symboly boha Slunce. Na místě, kde se konala poslední večeře, stávala Melchisedechova svatyně. Odtud vzal Melchisedech chléb s vínem a odnesl je dolů do údolí Kidron, aby je dal Abrahamovi. Nyní se z chleba a vína stává více než pouhé symboly; když Kristus rozdává chléb, může říkat: „Toto



je mé tělo," a když podává učedníkům kalich s vínem: „Toto je má krev." V přítomnosti jsou chléb a víno obestřeny zářící sluneční auroou.¹¹¹

Nové jídlo vzniká tam, kde všichni sdílejí veškeré substance. (Viz kap. 1, pozn. 17 o pesachovém jídle.)

Společně jsme zde rychle prošli celou fascinující biografií chleba, produktu, jenž v sobě spojuje čtyři elementy - Země, Ohně, Vzduchu i Vody. Tento proces se odráží v člověku: kvásek, rozpínající se a kynoucí duše/duch; oheň, který celému procesu napomáhá, zároveň ho zpevňuje a zanechává své otisky na minerálním/fyzickém těle.

Až neuvěřitelně velké rozdíly v lidském vědomí lze nalézt uvnitř kultur, které požívají dobrý, kvalitní chléb a nikoli chléb špatný nebo jen ovesnou kaši! Steiner prohlašuje, že žvýkání nejen napomáhá trávení, ale posiluje také paměť a schopnost uvažování.

¹¹¹ Emil Bock, *The Tree Years*, Floris Books, 1995.