



# naminė DUONA

Daniel Stevens

*Nuo kasdienio kepalėlio iki turkiško paplotėlio*

Alma littera

## Kūginis batonas

Plokščiąja puse ant darbinio paviršiaus padėtą tešlą suplokite baksnodami pirštais (1 pav.). Sulenkite kraštą iki vidurio (2 pav.) ir prispauskite palei siūlę. Sulenkite du pagrindinius kampus į vidų 45° kampu (3 pav.) ir suspauskite palei kraštus. Tvirtai kočiokite, pradėdami nuo viršaus (4 pav.), ir užtvirtinkite spausdami palei siūlę (5 pav.). Apgaubę rankomis tešlą kočiokite pirmyn atgal spausdami ir smailindami galus (6 pav.).



1



2



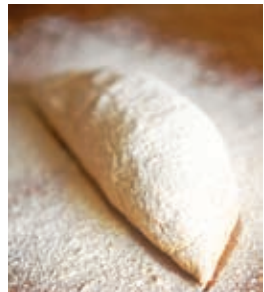
3



4



5



6

## Trumpas storas ritinys

Suformuoti šį kepaliką sunkiau, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio. Iš anksčiau aprašytų būdų taip formuoti yra sudėtingiausia ir reikia laiko. Rezultatas – tvirtas kepalas, puikiai išlaikantis formą ir orkaitėje išpūdingai pakylantis. Dažniausiai ir kepu tokios formos duoną, nes labiausiai patinka traškios plutelės ir minkšto, sunkiai kramtomo minkštimo santykis.

Padėkite tešlą plokščiaja puse žemyn ir palyginkite baksnodami pirštų galais. Tvirtai vyniokite link savęs, rieddami ją nykščių pagalvėlėmis (1 pav.). Spustelėkite pirštais palei viršutinę siūlę (2 pav.). Suplokite ir ištempkite tešlą į šonus dukart tiek, kiek jos plotis (3 pav.). Viena kraštą lenkite į vidurį maždaug trečdaliu, o ant jo uždėkite kitą (4 pav.). Pirštais padarykite plokščią kvadratą (5 pav.), tada tvirtai susukite (6 pav.). Siūlę suspauskite pirštais ir švelniai pavoliokite, kad forma taptų daili (7 pav.).



1



2



3



4



5



6



7

**Šis pagrindinis duonos receptas** yra svarbiausias receptas knygoje. Kaip netrukus suprasite, tai sutrumpintas ankstesnio skyriaus, pavadinto „Kaip kepti duoną“ (žr. p. 34–71), variantas. Šį receptą, viliuosi, naudosite gana dažnai – kai tik norėsite išsikepti šviežios kasdienės duonos. Juo dažniau patys ją kepsite, tuo geriau imsite jausti tešlą rankomis ir kaip ji kinta minkoma. Pradėsite atpažinti, kaip vieno kepimo duona skiriasi nuo kito, ir, tikiuosi, imsite suprasti kodėl, turint omenyje ir ankstesnį skyrių. Išbandykite šį receptą, ir jis taps mėgstamiausias iš visų, siūlomų šioje knygoje.

Bėgant laikui, į receptą žiūrėsite vis mažiau. Manau, netrukus įsiminsite „kepėjų skaičius“ – sudedamųjų dalių proporcijas ir recepto iš viso nebenaudosite. Negana to, viliuosi, kad šis būdas taps toks įprastas, kad įtrauksite jį į savo kasdienį gyvenimą net apie tai nesusimąstydami. Ir man smagu galvoti, kad netrukus Jums jau nebereikės atidžiai studijuoti šių puslapių.

Kai jau žinosite pagrindinius miltų, vandens, mielių ir druskos naudojimo principus bei įvairių skysčių poveikį ir kai suprasite, kokį malonumą galite patirti, į tešlą įbėrę grūdų, sėklų ar prieskonių, tada, viliuosi, atrasite savo mėgstamiausias duonos rūšis. Nebijokite eksperimentuoti (juk nesužinosite, kol nepabandykite), bet prašyčiau nepamiršti vieno dalyko: duona jau pati savaime yra nuostabi. Kaip rašė Robertas Browningas:

*„Jeigu paragavai duonos plutos, vadinasi, paragavai žvaigždžių ir dangaus.“*

Taigi pradėdame... Nuo dabar žinosite, kokio skonio yra žvaigždės.



## Sudedamosios duonos dalys

Pagrindinį mano duonos receptą galite prisitaikyti pagal savo skonį. Tiesiog išsirinkite vieną ar keletą iš išvardytų produktų (arba pridėkite kitų) ir įtraukite juos į sudedamųjų dalių sąrašą (kitoje lapo pusėje) šalia pažymėtųjų pasviruoju šriftu.

<b>Reikia</b>	<b>Galima rinktis</b>
<i>Miltai</i>	Pirmos rūšies balti, pirmos rūšies rudi, pirmos rūšies rupūs, kvietiniai, salykliniai, rupūs kvietiniai ('Spelta'), balti kvietiniai ('Spelta'), ruginiai, kietųjų kviečių
Mielės	Sausos mielės
Druska	Smulki jūros druska
<i>Skystis</i> (šiltas)	Vanduo, pienas, jogurtas, obuolių sultys, sidras, alus; į bet kurį iš jų gali būti pridėta 1 v. š. medaus
<b>Pasirinktinai</b>	
<i>Riebalai</i>	Aliejus, pavyzdžiui, saulėgrąžų, kukurūzų, rapsų, kanapių, alyvuogių, žemės ar bet kokių kitų riešutų, arba lydyti gyvuliniai riebalai, tokie kaip sviestas ar kiaulės taukai
Vakarykštė tešla / raugas	Truputis vakarykštės tešlos (žr. p. 40) arba samtelis duonos raugo (žr. p. 110)
<i>Priedai</i>	Dribsniai ar miltai: avižiniai, miežiniai, ruginiai, sorų, grikiniai, kukurūzų, avinžirnių, ryžių; manų kruopos; sėklos: moliūgų, saulėgrąžų, linų, aguonų, sezamų, pankolių, kmynų, kuminų, kalendrų ar mėlynžiedžių liucernų; smulkinti riešutai: lazdynų, graikiniai ar kiti; džiovinti vaisiai: razinos, abrikosai ar pjaustytos datulės
<i>Aptepi</i>	Ruginiai ar bet kokie kiti miltai; kas nors iš priedų sąrašo, išskyrus riešutus ir džiovintus vaisius, įpylus maždaug 200 ml pieno ar vandens, jeigu aptepas yra ne miltų (kad priliptų)



# Fokačija

Fokačija yra puiki duona, tiekama per vakarienę, ir ją iš tikrųjų lengva pagaminti. Drašiai galite nenaudoti rozmarinų ir nebarstyti paviršiaus druska, nors to reikalauja autentiškas receptas. Nebijokite kiek pakeisti šio recepto ir paeksperimentuoti, kaip dažnai darau aš, į tešlą įmaišydami įvairių žolelių ir kitų prieskonių, tačiau, manau, turėtumėte pasiklausti italo, ar tai dar vadinama fokačija. Šią minkštą tešlą galite išsukti plakikliu.

## *1 fokačija*

500 g baltų pirmos rūšies miltų  
5 g sausų mielių  
10 g smulkios druskos  
325 ml šilto vandens  
maždaug 1 v. š. alyvuogių aliejaus ir  
dar truputį aptepti

## **Paviršiumi**

alyvuogių aliejaus pašlakstyti  
rupios jūros druskos apibarstyti  
keletas rozmarinų šakelių (lapelius  
reikia nuskabyti ir smulkiai  
supjaustyti)

Minkant rankomis: sumaišykite miltus, mieles, druską ir vandenį dubenyje, kad mišinys virstų lipnia tešla. Įmaišykite aliejų, tada iškrėskite tešlą ant švaraus darbinio paviršiaus. Minkykite, kol masė bus vienalytė ir glotni, – maždaug 10 minučių.

Jeigu naudosite plakiklį: uždėkite tinkamą antgalį ir į plakiklio indą suberkite miltus, mieles, druską, supilkite vandenį. Lėtai plakite, kad visi produktai pasiskirstytų tolygiai, tada supilkite aliejų ir dar plakite maždaug 10 minučių, kol tešla bus vienalytė ir glotni.

Sukočiokite tešlos rutulį (žr. p. 48) ir šiek tiek aptepkite aliejumi. Palikite iškilti švariame dubenyje, uždengę plastikiniu maišeliu. Kai masės padvigubės, perdėkite ant darbinio paviršiaus ir suspauskite, kad būtų maždaug stačiakampio formos. Uždėkite ant truputį aliejumi pateptos plokščios skardos, kurios dydis maždaug 26 × 36 cm. Paspaudykite tešlą pirštais iki pat kampų. Dabar uždengę palikite iškilti maždaug pusvalandį.

Įkaitinkite orkaitę iki 250 °C (10 dujinės orkaitės padala). Kai duona atrodys išsipūtusi ir korėta, pirštų galiukais per visą paviršių įspauskite galias skylutes – beveik iki dugno. Pašlakstykite visą paviršių (bet ne ištaisai) alyvuogių aliejumi ir apibarstykite druska bei rozmarinai. Kepkite maždaug 10 minučių, tada sumažinkite karštį iki 200 °C (6 padala) ir kepkite dar 10 minučių.

Fokačiją geriausia valgyti šiltą, bet ne karštą; prieš tiekdami palikite ataušti ant grotelių maždaug 10 minučių arba kad visiškai atšaltų.





# Rauginta duona

Tai paprasta rupi rauginta duona, kurios receptą galite pritaikyti kuo įvairiausiai, kaip ir pagrindinį duonos receptą (žr. p. 72–77). Taip pat Jums pasiūlysiu „River Cottage“ variantą (žr. p. 116).

## 2–3 kepalai

### Kildinti

500 g pirmos rūšies rupių kvietinių miltų

600 ml šilto vandens

samtelis labai aktyvaus raugo (žr. p. 110)

### Tešla

600 g pirmos rūšies rupių kvietinių miltų ir dar truputį apibarstyti

25 g druskos

Prieš eidami miegoti, paruoškite tešlą kildinti: ranka sumaišykite kartu visas sudedamąsias dalis dideliame dubenyje arba plastikiniame inde. Šiek tiek paplakite ir paspaudykite miltų gumulėlius, kad jų nebeliktų. Įdėkite indą į plastikinį maišelį ir palikite kokioje nors gana šiltoje vietoje iki ryto.

Kitą dieną įmaišykite į masę miltus, druską ir suspauskite, jeigu reikia, įberkite daugiau miltų ar įpilkite vandens, kad tešla būtų minkšta, lengvai minkoma ir lipni. Iškrėskite ją ant švaraus darbinio paviršiaus ir paminkykite apie 10 minučių, kol taps vienalytė ir elastinga.

Suspauskite tešlą į kietą rutulį (žr. p. 48), apibarstykite miltais ir įdėkite į švarų dubenį. Uždenkite plastikiniu maišeliu ir palikite, kad iškiltų. Po valandos perdėkite ant darbinio paviršiaus (šiuo etapu tešla gali būti dar nelabai iškilusi). Vėl suformuokite kietą rutulį, įdėkite į dubenį, uždenkite ir palikite kilti dar valandą. Visą šį procesą pakartokite dar kartą ar net du – pastebėsite, kad tešla taps korėtesnė.

Po paskutinio kildinimo iškrėskite tešlą ant darbinio paviršiaus ir suspauskite tarp rankų, kad subliūkštų. Padalykite į dvi ar tris dalis ir suformuokite kepalus (žr. p. 55–59). Apibarstytus miltais perdėkite ant gausiai miltuotos medinės lentelės, lininio audinio, virtuvės rankšluosčio arba įdėkite į kildinimo krepšį. Kepalus uždenkite plastikiniu maišeliu, kad neišdžiūtų, ir palikite, kol beveik padvigubės. Prireiks maždaug 1–4 valandų, tai priklauso nuo tešlos temperatūros ir raugo aktyvumo.

Kai jau kepalai bus beveik paruošti, įkaitinkite orkaitę iki 250 °C (10 dujinės orkaitės padala) arba iki aukščiausios galimos temperatūros, įkiškite į orkaitę kepimo akmenį ar sunkią kepimo skardą. Ant apatinės lentynos padėkite kitą skardą. Įjunkite virdulį. Turėkite po ranka vandens purkštuvą, dantytą peilį ir pašluostę, taip pat ir ližę arba kepimo skardą be kraštu, jeigu kepsite ant kepimo akmens. Apsikuopkite aplink orkaitę.

*(tęsinys kt. p.)*

# Tortilijos

Puikiai tinkamos kokiems nors produktams įvynioti, pavyzdžiui, priešpiečiams, tortilijos greitai ir lengvai iškepamos. Šie meksikietiški papločiai taip buvo pavadinoti ispanų konkistadorų, nes jiems jie primindavo tradicinį savo šalies omletą. Jeigu Jūsų iškepta tortilija primins omletą, išmeskite ją ir bandykite vėl... nes ji siaubingai nepavyko.

## 8 tortilijos

250 g baltų aukščiausios rūšies kvietinių  
miltų ir dar truputį

5 g druskos

150 ml vandens

Sumaišykite viską dubenyje, kad būtų rupi tešla. Kelias minutes minkykite, kol tešla bus vienalytė ir nebelipni. Uždenkite ir tegul pastovi maždaug pusvalandį; tuo metu išsiskirs glitimas ir tešlą bus lengviau kočioti.

Padalykite tešlą į aštuonias dalis ir suminkykite į rutulius. Šiek tiek pamiltuokite darbinį paviršių ir plonai juos suplokite – kad būtų 2–3 mm storio. Nustatę vidutinę kaitrą, užkaiskite didelę keptuvę ir pasiruoškite švarų virtuvinį rankšluostį.

Kai keptuvė įkais, įdėkite tortiliją ir pakepkite maždaug pusę minutės, kol jos apačioje atsiras rudų lopų. Apverskite ir kepkite dar 30 sekundžių, tada suvyniokite į virtuvinį rankšluostį, kol kepsite kitas. Iškeptas tortilijas dėkite į virtuvinį rankšluostį – tai sulaukys garus, joms vėstant, todėl jos liks minkštos.

Jeigu neplanuojate tortilijų valgyti iš karto, suvyniokite jas į foliją, kad nesudžiūtų. Kai norėsite tiekti, palaikykite tortilijas nekarštoje orkaitėje – 140 °C temperatūroje (1 dujinės orkaitės padala), susuktas į rankšluostį ir dar į foliją, kad vos sušiltų.

## Variantas

Kukurūzinės tortilijos gaminamos tokiu pat būdu – tik kvietinius miltus pakeiskite kukurūzų. Norėdami iš jų gauti kukurūzinius traškučius, supjaustykite pleišto formos gabaliukais. Šiek tiek aliejaus pakaitinkite tinkamoje keptuvėje iki 170 °C (esant šiai temperatūrai, duonos kubelis apskrunda per minutę). Skrudinkite gabaliukus minutę, kol bus traškūs. Nusausinkite popieriniu rankšluosčiu ir tiekite su vienu ar keletu pavilgų. Pavyzdžiui, burokėlių pagardu (žr. p. 178) ar graikišku žuvų ikrų užtepu (žr. p. 179).

