

# KOMPLET Pieczywo Chia 40



## Chleb Chia

30 sztuk x 500 g

	KOMPLET Kwas Żytni	Zakwas piekarniczy	Zakwas płynny
<b>ciasto:</b>			
KOMPLET Chia 40	4,000 kg	4,000 kg	4,000 kg
mąka pszenna, typ 550	5,250 kg	3,600 kg	5,000 kg
KOMPLET Kwas Żytni	0,800 kg	- kg	- kg
zakwas piekarniczy 160/16 S°	- kg	4,000 kg	- kg
zakwas płynny 220/27 S°	- kg	- kg	2,250 kg
olej roślinny	0,250 kg	0,250 kg	0,250 kg
drożdże	0,250 kg	0,250 kg	0,250 kg
woda	około 7,200 kg	około 5,650 kg	około 6,000 kg
łączna ilość	około 17,750 kg	około 17,750 kg	około 17,750 kg
<b>Dekoracja:</b>			
nasiona sezamu	0,250 kg	<	<
KOMPLET Chia 40	0,250 kg	<	<
łączna ilość	około 18,250 kg	<	<

### Wykonanie:

Ze wszystkich składników wyrobić ciasto i odstawić do garowania.

<b>czas miesienia:</b>	8 minut – 1. bieg
(miesiarka spiralna)	3 minuty – 2. bieg
<b>temperatura ciasta:</b>	26°C
<b>czas gary ciasta:</b>	25 minut

Po upływie czasu gary rozwałczyć ciasto na kęsy i nadać im pożądany kształt. Następnie zwilżyć wodą, obtoczyć w mieszance dekoracyjnej, włożyć do foremek lub ułożyć w koszyczkach i odstawić do garowania.

<b>naważka ciasta:</b>	0,600 kg
<b>czas gary kawalków ciasta:</b>	35-45 minut w temperaturze 30°C i wilgotności względnej 70%

Następnie chleby koszyczkowe przełożyć na aparaty załadownicze, wsunąć do pieca i zaparować. Chleby formowe przed wsunięciem do pieca naciąć. Po 2 minutach otworzyć wyciąg na około 5 minut. Ponownie go otworzyć pod koniec pieczenia.

<b>temperatura pieczenia:</b>	240°C spadająca do 200°C
<b>czas pieczenia:</b>	około 50 minut

**Mieszanka KOMPLET Chia 40 zawiera aż 12,6% nasion Chia (szałwii hiszpańskiej – *Salvia hispanica*)**

## Dlaczego Chia?

Niepodważalną zaletą nasion Chia jest wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 (między innymi kwas alfa-linolenowy ALA).

### Kwas alfa-linolenowy (ALA)

pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g ALA dziennie. Jest to równowartość około 4 kromek chleba (240 g produktu) lub około 2 bułek przygotowanych według naszych receptur na chleb lub bułki Chia.

Z dobrego upieczesz najłepsze!



# KOMPLET Pieczywo Chia 40

# KOMPLET Pieczywo Chia 40

40% MIESZANKA DO WYROBU CHLEBA  
I BUŁEK Z NASIONAMI SZAŁWII CHIA.

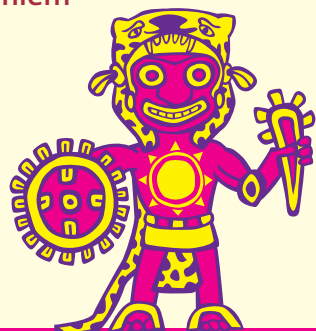
## Co to jest Chia?

Chia to gatunek szawii pochodzący z Meksyku – szawia hiszpańska (*Salvia hispanica*).

Dla starożytnych Azteków i Majów nasiona Chia stanowiły źródło energii i witalności. Jednak, ten nigdy podstawowy składnik diety Azteków, na długi czas niemal całkowicie popadł w zapomnienie. Obecnie roślinę tę ponownie uprawia się w całej Ameryce Południowej i Australii.

Nasiona Chia to źródło kwasów tłuszczowych omega-3.

Mają kolor czarny i biały. W smaku są lekko orzechowe i charakteryzują się wysokim stopniem pęcznienia.



Z dobrego upieczesz najłepsze!



**Bułki Chia**  
210 sztuk x 68 g

<b>Ciasto:</b>	
KOMPLET Chia 40	4,000 kg
mąka pszenna, typ 550	6,000 kg
KOMPLET Capital 3	0,300 kg
drożdże	0,300 kg
woda	około 6,000 kg
	około 16,600 kg

<b>Dekoracja:</b>	
nasiona sezamu	0,600 kg
KOMPLET Chia 40	0,600 kg
	1,200 kg

łączna ilość                      około 17,800 kg

**Wykonanie:**  
Ze wszystkich składników wyrobić ciasto i odstawić do garowania.

<b>czas miesienia:</b>	3 minuty – 1. bieg
(miesiarka spiralna)	6 minut – 2. bieg
<b>temperatura ciasta:</b>	około 27°C
<b>czas gary ciasta:</b>	15 minut

Po upływie czasu gary rozwałczyć ciasto na presy, zaokrąglić i odstawić na 10 minut do odprężenia. Naważka ciasta: 2,400 kg

Następnie odciąć bułki na dzielarce (można zaokrąglić), zwilżyć wodą, obtoczyć w mieszance dekoracyjnej, ułożyć na blachach i odstawić do garowania.

**czas gary bułek:** 35-45 minut  
w temperaturze 30°C  
i wilgotności względnej 70%

**temperatura pieczenia:** 220°C  
**czas pieczenia:** około 21 minut

**RADA MISTRZA:**  
RECEPTURĘ PODSTAWOWĄ NA BUŁKI  
MOŻNA RÓWNIEŻ WYKORZYSTAĆ DO WYROBU  
SZTANGIELEK LUB BAGIETEK  
Z NAWAŻKĄ CIASTA 150-250 G.

Z dobrego upieczesz najłepsze!



Z dobrego upieczesz najłepsze!



Abel + Schäfer Völklingen  
Schloßstraße 8-12 · 66333 Völklingen  
tel. +6898/9726-0 · fax +6898/9726-97  
www.komplet.com



KOMPLET Polska  
ul. Chlebowa 2 · 62-080 Tarnowo Podgórne  
tel. +4861/8967100 · fax +4861/8967101  
biuro@komplet.pl · www.komplet.pl

10/15

