**Čo je to Tangzhong?**

Tangzhong (čítaj „tang-džong“) je technika pochádzajúca z Ázie, konkrétne z Japonska, kde sa už desaťročia používa na dosiahnutie vláčneho, mäkkého pečiva, ktoré zostáva čerstvé aj niekoľko dní. V podstate ide o **varenú zátrepku** – zmes múky a vody (alebo mlieka), ktorá sa krátko povarí, kým nevznikne hladký gél.

Tento "puding" sa následne vmieša do cesta a má obrovský vplyv na jeho výslednú konzistenciu. Funguje ako prirodzený zvlhčovač, zvyšuje absorpciu tekutín v múke a spomaľuje vysychanie pečiva.

Tangzhong sa pripravuje zahriatím múky s vodou (alebo mliekom) v pomere 1:5 (najčastejšie(na teplotu približne **65 °C**, kedy dochádza k **želatinizácii škrobu** – procesu, pri ktorom škrobové granuly praskajú a viažu okolitú vodu. Táto gélovitá zmes sa následne pridáva do hlavného cesta, čím dochádza k:

* zvýšeniu hydratácie cesta bez straty jeho stability,
* zlepšeniu elasticity a pružnosti lepku,
* predĺženiu čerstvosti pečiva vďaka viazanej vode,
* zvýšeniu objemu a jemnosti striedky.

Tangzhong funguje ako prirodzený **hydrokoloid**, ktorý optimalizuje štruktúru cesta bez potreby použitia aditív (napr. emulgátorov alebo enzýmov).

**Výhody**

1. **Zvýšená hydratácia cesta**  
   V klasickom kvasenom ceste môže byť obsah vody limitovaný schopnosťou múky viazať vodu bez straty konzistencie. Vďaka želatinizácii škrobu je možné v ceste s Tangzhongom dosiahnuť hydratáciu až o 5–10 % vyššiu ako pri klasických receptoch. Táto voda je viazaná vo forme gélu a nespôsobuje riednutie cesta.
2. **Zlepšenie štruktúry a objemu**  
   Tangzhong má pozitívny vplyv na rozvoj lepku – zlepšuje jeho pružnosť a schopnosť zadržiavať CO₂ počas fermentácie. Výsledkom je pravidelne pórovitá, nadýchaná striedka a väčší objem pečiva.
3. **Predĺženie čerstvosti a spomalenie retrogradácie škrobu**  
   Vďaka vyššiemu obsahu viazanej vody sa spomaľuje vysychanie pečiva a proces retrogradácie škrobu (starnutie chleba). Pečivo zostáva mäkké 2–4 dni bez potreby konzervantov.
4. **Všestrannosť použitia**  
   Tangzhong možno aplikovať v rôznych typoch kvasených ciest: od slaných žemlí, cez toastové chleby, až po briošky či parené buchty. Vhodné je aj pre bezlaktózové alebo rastlinné varianty, kde vodu nahrádza rastlinný nápoj.

**Využitie Tangzhongu v praxi**

Tangzhong sa môže použiť takmer v každom receptovom ceste s droždím alebo kváskom – najmä :

* biele chleby a toastové chleby,
* briošky, buchty a sladké pečivo,
* žemle, bagety, sendvičové pečivo.

Do receptu sa pridáva obvykle **5–10 % z celkového množstva múky** vo forme Tangzhongu. Napríklad, ak je receptúra s 500 g múky, zoberte 25 – 50 g múky a pripravte z nej Tangzhong.

**Výhody pečenia s Tangzhongom**

Mäkkosť – vláčne, poddajné pečivo bez stvrdnutia na druhý deň  
Nadýchanosť – vyšší objem a jemná pórovitá štruktúra  
Lepšia trvanlivosť – pečivo zostáva chutné aj niekoľko dní  
Jednoduchšie miesenie – cesto je vláčnejšie a lepšie sa s ním pracuje  
Možnosť použiť menej tuku a cukru – zlepšená hydratácia to často kompenzuje

**Tipy na pečenie s Tangzhongom**

* Tangzhong sa dá pripraviť vopred a uchovávať v chladničke 1–2 dni. Pred použitím ho nechaj zohriať na izbovú teplotu.
* Ak sa chystáte prispôsobiť starý recept, uberte trochu tekutiny, pretože Tangzhong ju už do cesta prináša.
* Funguje výborne aj v bezlaktózových a rastlinných verziách – môžete použiť ovsené, sójové či mandľové mlieko.

VIANOČKA S TANGZONG

2 KUSY, PRÍPRAVA 55 MINÚT, PEČENIE 30 AŽ 35 MINÚT

Na cesto:

1. 250 ml vlažného mlieka
2. 42 g čerstvého droždia
3. 100 g krupicového cukru
4. 550 g hladkej múky
5. 1 lyžička soli
6. 1 vanilkový cukor
7. kôra z polovice bio citróna
8. 150 g masla izbovej teploty
9. 1 lyžica rumu
10. 3 žĺtka
11. Na tangzhong:
12. 45 ml vody
13. 45 ml mlieka
14. 15 g hladkej múky T650
15. Na potretie a posypanie:
16. 1 bielko
17. plátkové mandle
18. práškový cukor

1. Najprv si pripravíme tangzhong. Privedieme vodu s mliekom a múkou do varu. Za stáleho miešania varíme, kým zmes nebude bublať, približne 30 sekúnd. Zmes necháme 5 minút vychladnúť.

2. Do tretiny vlažného mlieka rozmrvíme droždie, posypeme lyžicou cukru a necháme chvíľu postáť, kým sa na povrchu neurobia bublinky.

3. V mise zmiešame múku, zvyšný cukor, soľ, vanilkový cukor a citrónovú kôru. K droždiu vlejeme zvyšné mlieko, rum, žĺtky a premiešame. Túto zmes vlejeme k múke, pridáme uvarenú kašu tangzhong a začneme miesiť. Keď sa začne cesto spájať, pridáme maslo a vymiesime hladké, pružné cesto. Misu s cestom zakryjeme a necháme 2 hodiny kysnúť na teplom mieste.

4. Vykysnuté cesto rozdelíme na polovicu. Z tohto množstva budeme mať dve vianočky. Prvú polovicu cesta rozkrájame na 9 rovnakých častí. Každý kúsok vytvarujeme na dlhý valec. Prvé štyri valce cesta na kraji spojíme a upletieme vrkoč. Potom upletieme vrkoč z troch valcov a nakoniec zapletieme dva valce cesta.

5. Prvý vrkoč zo štyroch, preložíme na plech vyložený papierom na pečenie. Na tento vrkoč položíme trojitý vrkoč a navrch položíme dvojitý, ktorého konce zasunieme až pod spodný vrkoč. Aby sa nám vianočka pri kysnutí a následnom pečení nerozišla, upevníme jednotlivé časti prepichnutí špajľou. Takto spracujeme aj druhú polovicu cesta.

6. Vianočku necháme ešte 30 minút podkysnúť. Potom potrieme bielkom a posypeme plátkami mandlí. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C a pečieme 30 až 35 minút. Vianočku necháme vychladnúť a pred podávaním posypeme práškovým cukrom, ak by ste chceli.