рецепты & технологии

НАТАЛЬЯ И АНТОН КОРНЫШОВЫ

ДИКИЕ ПЕКАРИ

КАК ИСПЕЧЬ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ С НУЛЯ У СЕБЯ ДОМА



@natalya_kornyshova

НАТАЛЬЯ И АНТОН КОРНЫШОВЫ

ДИКИЕ ПЕКАРИ

КАК ИСПЕЧЬ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ С НУЛЯ У СЕБЯ ДОМА

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
МОСКВА
2020





СОДЕРЖАНИЕ 4

Почему дикие пекари **8**
Предисловие от авторов и наша хлебная история **10**

ПОЧЕМУ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ 14

Как пользоваться книгой **14**

Существует ли бездрожжевой хлеб **16**

Что такое закваска **16**
Опасна ли домашняя закваска 17
История хлеба на закваске **18**

Факты о пользе хлеба на закваске **22**
Источник витаминов, минералов, микроэлементов 22
Антиоксидантные свойства 23
Гликемический индекс 23
Закваска и глютен 24
Как закваска влияет на здоровье кишечника 25

Мифы о хлебе **27**

С ЧЕГО НАЧАТЬ 32

Что нужно для выпечки хлеба дома **33**
Минимальный набор инструментов 33
Расширенный набор для домашнего хлеба 33

Подходит ли ваша духовка? Да! **36**
Как выбрать духовку, если вы собирались ее приобретать 36

Формочки для хлеба **38**
Как рассчитать количество теста под вашу форму 38
Подготовка новой формочки к выпечке 39
Как ухаживать за формочками между выпечками 39

Сколько времени занимает выпечка хлеба на закваске **39**

Какая бывает мука **40**
Мука из спельты и полбы. Какое отношение имеет к пшенице 40
Какая мука полезнее 42

Что такое биомука **42**
Чем отличаются органические продукты от неорганических 42
Почему органическая мука дороже 44





ЗАКВАСКА 48

Из какой муки можно сделать закваску 50
Что делать, если у вас нет ржаной обдирной муки 50

Как сделать свою закваску дома 50
Замес закваски с нуля
подкорм закваски 50

Как хранить закваску 52
Как подготовить закваску к замесу теста (опара) 52
Что значит, разбудить закваску 52
Как понять, что закваска после фазы «разбудить» готова к дальнейшим действиям 52
Можно ли сделать белый хлеб на ржаной закваске 53
Отличия белой и ржаной опары 53

ЗАМЕС, РАССТОЙКА, ВЫПЕЧКА 54

4.1 Замес, расстойка, выпечка ржано-пшеничного теста
Техника работы с тестом от замеса до выпечки 56

4.2 Замес, расстойка, выпечка белого формового теста
Техника работы с тестом от замеса до выпечки 66

4.3 Замес, расстойка выпечка белого подового хлеба (круглый без формы) 72

РЕЦЕПТЫ ХЛЕБА 80

Как сделать ваш первый хлеб /график 82
Ржано-пшеничный хлеб (тот, который первый) 84
Бородинский хлеб 87
Черный с семечками 88
100% ржаной хлеб 90
100% ржаной цельнозерновой 92
100% цельнозерновой пшеничный 94
Хлеб из полбы 97
Хлеб из спельты 98
Фруктово-ореховый хлеб 100
Белый хлеб в форме 102
Белый хлеб с семечками 104
Белый хлеб со льном 107
Белый в казане 108
Белый подовый хлеб 110
Маковый десертный хлеб в форме 112
Белый хлеб с чесноком и укропом 114
Пасхальный кулич 117
Чиабатта на закваске 118
Фиолетовый хлеб 120
Пирожки на закваске с яблоком и корицей 124
Улитки на закваске 126
Блины на закваске 128
Печенье шоколадно-кунжутное 130
Овсяное цельнозерновое печенье 132
Маффины 135
Пицца на закваске 136
Сухарики 139
Шоколадная паста 140
Соус льняной 142
Квас на закваске 144

ПЕКАРСКИЕ СОВЕТЫ 148

Как хранить хлеб 150
Сколько времени хранится хлеб 150
Как мы сами сокращаем срок хранения хлеба 150
Как сохранить хлеб свежим 2–3 недели 150
Как перейти на полезный хлеб 151
Калорийность хлеба на закваске и можно ли на нем похудеть 151
Что такое пекарские проценты 152
Как понять, сколько нужно закваски на одну буханку 152
Как рассчитать количество закваски на несколько буханок 154
Ошибки домашнего пекаря 155
Как тратить на выпечку минимально времени и точки оптимизации вашего времени 155
Библиография 157
Благодарности 159





ПОЧЕМУ ДИКИЕ ПЕКАРИ

«Дикие пекари» – это неформальное сообщество пекарей, которые работают только с закваской без добавления в нее, опару или тесто хлебопекарных дрожжей и других промышленных стартеров. При таком подходе брожение происходит благодаря естественным процессам развития диких природных дрожжей и бактерий в закваске, поэтому она и называется «дикой». Задача этого сообщества – сохранить тысячелетнюю технологию приготовления хлеба, с целью не потерять связь поколений в хлебном ремесле. Работать с дикой закваской намного сложнее, и процессы идут гораздо медленнее, поэтому очень немногие пекари готовы тратить столько сил и времени, когда можно упростить производство хлеба, просто добавив хлебопекарных дрожжей.

Наталья и Антон Корнышовы







Наша хлебная история

Были времена, когда человек бегал за едой и, чтобы выжить, добывал себе пропитание тяжелым ежедневным трудом. Теперь наступила другая эпоха, когда человек бегает от еды, которая стала для него порой опасной для жизни, потому что большинство продуктов на полках магазина – синтетическая или консервированная еда. И, чтобы выжить, сегодня сегодня наша задача – как можно меньше употреблять вредной еды. Уверенность в качестве продуктов с каждым годом падает, какие бы красивые слова ни были написаны на упаковке.

Мы не можем завести корову в квартире, чтобы получать свежее молоко или мясо, мы не можем выращивать огурцы на подоконнике. Все, что нам осталось, – это возможность испечь свой собственный хлеб, в составе которого мы будем уверены.

Как любой, кто размышляет о здоровом питании, однажды мы задумались, какой хлеб едим. Выяснилось, что совсем не такой, какой ели 100 лет назад. Раньше хлеб делали на закваске: мука, вода, соль, закваска, и весь процесс брожения теста занимал почти сутки.

Мы испекли хлеб так, как это делали век назад. И удивились, насколько он другой: не плесневеет, хранится две недели и в конце просто подсыхает. Он сытный, намного вкуснее покупного и, как оказалось, еще и невероятно полезный.

Нам было непривычно, что он слишком плотный. Как потом выяснилось, мы тогда еще не научились его хорошо готовить. Не было мастер-классов, не было доступных книг, не было роликов в Youtube – только личный опыт экспериментов с ингредиентами.

Сначала мы пекли для себя, затем для друзей, приходили в гости с хлебом. Потом стали понемногу продавать. Когда перестало хватать духовки, вложили единственные накопления – 30 000 рублей – в конвекционную печку. А когда месить руками стало тяжело, затащили в квартиру маленький тестомес весом 90 кг. Наш подъезд «пропах» ароматом хлеба. Чтобы соседи не заметили, муку в мешках по 50 кг поднимали ночью, в прямом смысле потом «заметая за собой следы». Вскоре пришлось каждое утро до рассвета тайком грузить десятки буханок в машину и отвозить на продажу. Соседи начали что-то подозревать. Мы сняли бывший продуктовый на окраине Солнечногорска, как только смогли себе это позволить.

В пекарне пекли днем, пекли ночью – по 18 часов на ногах. Часто ложились в 2 ночи, а будильник ставили уже на 4 утра. Спали по очереди, потому что приготовление хлеба занимало почти сутки, а закваска «ведет» себя как домашнее животное, которое надо постоянно кормить.

В какой-то момент закваска уже стала нам сниться. Одной ночью Наташа вдруг неожиданно стала бегать по квартире с тряпкой, спрашивая: «Где закваска убежала? Скорей надо собирать!». Сны были тоже про нее.

Первое время мы продавали хлеб с машины. Продавали в мороз, снег, дождь, жару. Дни, проведенные на ногах, и пара часов сна ночью сделали из нас виртуозов продаж. И самое большое счастье – хлопнуть дверью багажника машины, когда ты продал все до последней буханки. Это как добежать до финиша, только в нашем случае следующий старт – уже через несколько часов, потому что нужно готовить закваску для замеса хлеба на следующий день.

Первое время мы пекли неидеальный хлеб. Бывало, Антон садился и плакал мужскими слезами, когда партия не получалась и хлеб не поднимался. А у тебя уже заказы, все хотят свежий «сегодняшний».

Хлеб – это каждый раз вызов: справишься ли ты с этой мощной трансформацией зерна в хлеб. А когда печешь на дикой закваске спонтанного брожения, как это делали в старину, всегда встает вопрос, сможешь ли ты сегодня справиться с естественными законами природы или нет.

Поэтому пекарь каждый день чувствует этот драйв, он каждый день начинает с нуля и еще не знает, как успешно он закончится.

В пекарне нельзя расслабиться. Постоянное волнение, что все может пойти не по плану, отпускает, когда появляется первый запах хлеба. И ты ощущаешь счастье, что хлеб сегодня получился. Тот хлеб, который «вынашивал и рожал» как пекарь.



Хлеб с годами стал получаться лучше и вкуснее. Мы нашли органическое зерно, мололи его на своей мельнице с каменными жерновами, сами возили воду с родника. Научились определять зрелость закваски по запаху и внешнему виду. Мы хотели, чтобы получалось лучше, поэтому практически жили в пекарне. Когда мы в третий раз заснули за рулем, мы начали нанимать людей. Было страшно доверять тесто чужому человеку, но оказалось, что вокруг есть люди, которые мечтают с нами печь.

Это было в 2012 году. Сейчас уже многие знают о хлебе на закваске, а 7 лет назад мы объясняли каждому покупателю, что за продукт мы делаем.

Когда мы начинали, мы знали, что закваска – это просто перебродившая мука и вода. Когда нам начали говорить, что закваска – это наш маркетинговый ход, что мы это для продаж придумали, что закваска вредна, мы стали разбираться, и в этой книге поделимся информацией.

Для нас стало открытием, что хлеб – это не продукт выпечки, а продукт брожения. Это важная мысль.

Только 100 лет назад, чтобы делать хлеб на заводах, начали использовать промышленные дрожжи. Миллиардная армия дрожжевых грибков поднимает тесто за 1–2 часа – зачем долго ждать, когда можно очень быстро получить много хлеба с мягким мякишем. Но тот, прежний хлеб, который ели до этой технологической революции, – это продукт долгого брожения.

Хлеб как вино – ему нужно время для «созревания» теста, тогда он получится качественным.

Отдав пекарне 4 года непрерывной работы, мы решили взять паузу, чтобы отдышаться.

Мы поехали путешествовать – но где бы мы ни были, искали прежде всего пекарню на закваске, а потом уже музеи-колизеи. И так нашли единомышленников по всему миру, желающих восстановить старинную технологию хлебопечения.

Когда вернулись, появилась идея открыть новую пекарню. Но нас останавливала мысль, что она даст возможность накормить настоящим хлебом только 1000 человек. Нам хотелось большего.

Так мы создали онлайн-школу, чтобы научить печь и таким образом накормить настоящим хлебом десятки тысяч людей.

Большинство наших учеников хотят печь дома, иногда у нас учатся для работы в пекарне, ресторане или кафе. Сегодня у нас обучаются люди из более чем 40 стран, бесплатные мастер-классы прошли более 7000 человек. А основные курсы – несколько тысяч человек. Это значит, что мы пропустили через себя тысячи разных духовок. Кстати, самая старая духовка была 1964 года, она работала только в 2 режимах: включено / выключено. Мы помогли испечь хлеб ученику из Токио в его необычной микродуховке, вместе с ним читая инструкцию. У нас учатся люди разных возрастов, самому младшему пока 16 лет, а самому старшему ученику 78 лет. Мы обучаем через пошаговые видеоуроки и даем ученикам ежедневную обратную связь.

Главное – наши единомышленники начинают регулярно печь, кормят семью, друзей и начинают передавать идею и знания о настоящем хлебе. Мы считаем это пусть и немного, но может повлиять на восстановление идеи, что хлеб – это все-таки продукт брожения, а не выпечки.

Хлеб – основа цивилизации. И нужно вернуть главный ингредиент в хлебе – это время, это длительность процессов брожения теста с закваской, когда и происходят главные вещи с хлебом.



«Как любой, кто размышляет о здоровом питании, однажды мы задумались, какой хлеб едим. Выяснилось, что совсем не такой, какой ели 100 лет назад. Раньше хлеб делали на закваске: мука, вода, соль, закваска, и весь процесс брожения теста занимал почти сутки».





Как пользоваться книгой

Мы задумали эту книгу не как справочник «где открыл – там и читаю», а как практическое пошаговое руководство для тех, кто еще ни разу не пробовал печь свой заквасочный хлеб и вообще никогда не смешивал воду с мукой.

Поэтому постарайтесь пройтись по страницам как можно последовательнее, начиная с главы 2, и самое главное, по главе с рецептами.

Дело вот в чем: почти каждый, кто хочет испечь хлеб, думает о круглом белом хлебе или о чиабатте, но это далеко не самые простые хлеба в приготовлении. И если начать именно с них, то будет слишком сложно в процессе и слишком грустно на финише.

Последовательность хлебов в рецептах имеет решающее значение, и мы очень советуем пройтись по ним именно в указанном порядке! Это даст вам постепенное нарастание сложности, с которой вы каждый раз будете справляться и испытывать удовлетворение и радость. Начните именно с того хлеба, который вынесен в главу «Первый хлеб», он же рецепт № 1, затем № 2, № 3, № 4 и так далее… Не надо начинать с рецепта № 145, как бы вам ни нравилась картинка.

И главное, в «Первом хлебе» мы объясняем все суперподробно, предполагая, что это ваш первый в жизни хлеб, и донося каждую вроде бы маленькую деталь. В пятом-десятом и т. д. рецептах мы ориентируемся на то, что вы уже пекли по предыдущим страницам, и мелкие детали не пишим.

Если результат выпечки конкретного хлеба вас не порадовал, то вспомните предыдущий: все ли в нем было хорошо? Если ответ «нет», то вернитесь к нему, к предыдущему, он полегче, и дошлифуйте его до идеального результата и только после этого переходите к следующему.

Мы уже много лет ежедневно обучаем выпеканию и знаем, какие вопросы возникают у тех, кто начинает печь. Конечно же они все есть в этой книге и для удобства поиска вынесены в оглавление. Поэтому, если у вас есть какой-то конкретный вопрос, просмотрите тщательно оглавление.





Существует ли бездрожжевой хлеб

«Бездрожжевой хлеб» – это термин, который появился около 12 лет назад и обозначал хлеб, который готовится без использования промышленных дрожжей. Только закваска, как пекли наши бабушки.

Этот термин возник в народе, ошибочно думать, что это была заранее спланированная задумка маркетологов. Да, в какой-то момент, СМИ подхватили этот тренд, но это случилось намного позже.

В то время «хлеб без дрожжей» существовал в противовес засилью промышленного продукта по технологии ускоренного приготовления, а также одновременно с этим активно распространялась информация в интернете про вред промышленных дрожжей.

Да, термин «бездрожжевой» не совсем точный с точки зрения микробиологии, поскольку даже в закваске есть дикие природные дрожжи.

Как бы то ни было, именно благодаря такой кардинальной позиции и на волне отрицания «гитлеровских дрожжей» многие жители России стали пересматривать, какой хлеб они на самом деле едят. Так хлеб на закваске стал набирать популярность как возврат к истокам, к настоящему и полезному хлебу, который ест человечество уже несколько тысяч лет.

Что такое закваска?

Закваска – это перебродившие мука и вода. Очень похожий процесс брожения мы встречаем при квашении капусты, а также при приготовлении кефира или йогурта.

Процесс брожения в закваске – результат деятельности диких дрожжей (овальные одноклеточные грибы) и молочнокислых бактерий. Эти микроорганизмы изначально были на оболочке зерна и попадали в закваску через муку. Ключом к запуску процесса брожения являются ферменты (энзимы), которые тоже находятся в муке. Как только мы смешали воду с мукой, чтобы сделать закваску, и оставили в теплом месте, в муке активизируются ферменты и начинают расщеплять сложные крахмалы и мальтозу на простые сахара, делая таким образом пищу доступной для всех микроорганизмов. Как только дикие дрожжи и бактерии получили питание, они начинают размножаться и вести активную жизнедеятельность.

Дрожжи в основном выделяют газ, тем самым поднимая и разрыхляя закваску или тесто. Поры в мякише хлеба – это и есть газовые ячейки. Бактерии выделяют органические кислоты, которые запускают в работу другие ферменты, и так по цепочке. Кислоты и ферменты продолжают расщеплять муку на простые вещества, по сути делая предварительное «переваривание» теста, и поэтому хлеб на закваске легче усваивается организмом человека.

Соотношение молочнокислых бактерий и диких дрожжей в закваске примерно 100:1, и находятся они во взаимовыгодных симбиотических отношениях, обмениваясь имеющимися питательными веществами. В основном они не конкурируют за еду, а совместно защищают свою экосистему от других непрошенных микроорганизмов.

Если сравнить с промышленным хлебом, в изготовлении которого используются только хлебопекарные дрожжи, в нем полностью отсутствуют молочнокислые бактерии, а это значит, что он будет усваиваться намного тяжелее хлеба на закваске, хотя на вид будет воздушным и красивым.

Каждая закваска уникальна. Комбинация бактерий и дрожжей в закваске зависит от того, что они извлекают из муки в качестве пищи. Доступная «пища», другими словами, определяет, какие микроорганизмы группируются друг с другом, чтобы образовать неконкурирующие симбиотические отношения. Более того, в каждой муке будет разный набор бактерий и дрожжей. Это зависит от факторов окружающей среды, почвы, в которой росло зерно, условий переработки и хранения муки.

Задача пекаря, работающего с закваской, – научиться понимать работу микроорганизмов. Это позволит лучше контролировать весь процесс приготовления хлеба, так как закваска напрямую влияет на структуру теста, вкус и мякиш.

Опасна ли домашняя закваска

Домашняя закваска абсолютно безопасна, как выращенные яблоки на вашем огороде.

По мере того как микроорганизмы вырабатывают кислоты, pH закваски меняется в зависимости от стадии ферментации (брожения), но в среднем он равен 3,5–5. Именно эта кислотность останавливает развитие патогенных микроорганизмов, таких, как ботулина, кишечная палочка и грибки гниения, так как они не способны размножаться в среде с pH ниже 4,6. Существуют целые библиотеки домашних заквасок в Бельгии и Италии, которые тщательно изучены под микроскопом, и ничего опасного для человека в них не обнаружено.



ИСТОРИЯ ХЛЕБА НА ЗАКВАСКЕ



Сейчас во всем мире возрождается традиция выпечки хлеба на закваске. За последние 150 лет мы почти потеряли 5000-летнюю традицию хлебопечения на закваске по причине того, что промышленная революция в корне поменяла всю технологию приготовления хлеба. На какой-то период мы почти утратили связь с тем хлебом, который люди употребляли в пищу на протяжении тысячелетий.

Хлеб на закваске – один из самых древних видов хлеба. Историки утверждают, что еще шесть тысяч лет назад шумеры владели технологией ферментации (брожения) продуктов и использовали ее при производстве хлеба и пива.

Первые письменные упоминания о тесте на закваске были найдены в Древнем Египте, где хлеб выдавался в качестве зарплаты госслужащим или служил обменной валютой. Буханки хлеба, помещенные в гробницах и обнаруженные при археологических раскопках, показывают, что тесто было довольно водянистым, что делало его более легким для замешивая перед выпечкой.

Затем около 800 г до н. э. древние греки заимствовали эту технологию у Египтян, и этот хлеб стал очень популярен у греческой элиты, которая считала его деликатесом, и для этого тяжкого труда использовался труд рабов. В греческой кулинарии существовало более 70 вариантов хлеба, включая сладкий и острый хлеб.

Завоевав греков, римляне стали импортировать рабов, знающих процессы изготовления теста на закваске. Такой хлеб имел в Риме большой успех, нам знакома фраза тех времен: «хлеба и зрелищ». Также в Риме была создана первая Коллегия пекарей. Теперь пекари стали свободными людьми, свидетельства чего были найдены в гробнице пекаря Эврисака.

Согласно древнеримскому писателю Плинию Старшему (I век н. э) в Риме насчитывалось 329 пекарен. Согласно Плинию факт того, что «употребление ферментированного хлеба улучшало здоровье», был хорошо известен римлянам, для которых хлеб стал основным продуктом питания.

После падения Рима хлебное производство сильно пострадало, так как были заброшены водяные мельницы. Найти хлеб и муку было сложно из-за проблем в сельском хозяйстве, голода и эпидемий, бушующих в это время. Лишь к 1000 году в Европе восстановилось сельское хозяйство и увеличились объемы выращивания пшеницы. Произошло это, в том числе, благодаря цистерианским монастырям, которым принадлежали большие земельные угодья.

В Средние века при феодальных отношениях в каждой деревне была ветряная мельница и, конечно, печь, которую называли коммунальной. Ответственный за печь назывался фурнье. Правила ее пользования были описаны в муниципальном своде законов. Например, даже право на вычистку пеп-



ла из печи продавалось, так как золу можно было использовать в качестве удобрения.

На Руси хлеб на закваске тоже был основным продуктом питания. В русских летописях мы встречаем упоминание хлебной закваски в «Повести о Петре и Февронии Муромских» (конец XII – начало XIII вв.), когда князь послал гонца к Февронии, она «зачерпнула хлебной закваски («кисляжди»), дунула на нее и велела князю вымыться в бане и смазать все струпы, кроме одного».

Первые серьезные изменения в производстве хлеба произошли в XIX веке, когда на смену каменным жерновам пришли цилиндры (вальцовые промышленные мельницы) – это упростило процесс и увеличило количество получаемой муки.

Следующий шаг сделал Луи Пастер, как только появление микроскопа позволило изучать микроорганизмы. Новые научные исследования также подтвердили предположение древнеримского писателя Плиния Старшего, что хлеб на закваске имеет большую питательную ценность. Луи Пастер собрал всю информацию, написал научный труд и открыл способ производства пекарских дрожжей. Благодаря этому пекари получили возможность выпекать много мягкого хлеба за несколько часов, хорошо контролируя процесс.

Но одновременно мы упустили самый главный ингредиент в хлебе – это время, в течение которого полезные бактерии в закваске расщепляют муку на простые легкоусвояемые организмом вещества.

Открытия Луи Пастера сильно упростили процесс производства хлеба, потому что главным приоритетом стали экономические критерии, а не польза.

В начале XX века был запрещен труд в ночное время, количество рабочих часов сокращалось – это потребовало кардинального изменения длительности процессов приготовления хлеба.

Войны, экономические кризисы порождали голод и нехватку продуктов. В результате всех изменений хлеб нужно было производить в больших количествах, быстро, не тратя время на длительную ферментацию теста с закваской.

В итоге в погоне за массовым производства за 150 лет мы практически забыли традицию приготовления хлеба на закваске, которая насчитывает более 5000 лет.

Возрождение интереса к нему началось в 1980-е годы. И сегодня этот продукт изучают ученые всего мира. Уже написаны десятки книг и сотни научных статей на тему пользы заквасочного хлеба. Мы возвращаемся к истокам.

Мы делаем обзоры и переводы некоторых из них, и вы можете почитать в блоге нашей школы на сайте *baking-breads.ru/blog*.





Польза хлеба на закваске

ХЛЕБ КАК ВИНО – ЭТО ПРОДУКТ ДЛИТЕЛЬНОГО БРОЖЕНИЯ, А НЕ ВЫПЕЧКИ.

Закваска – это естественная экосистема, в которой в симбиозе живут дикие дрожжи и молочнокислые бактерии. Что происходит во время длительного брожения (ферментации) теста на закваске в течение 12–24 часов? Дикие дрожжи размножаются и выделяют газ, поднимая тесто и поры в мякише хлеба, – это и есть газовые ячейки. А молочнокислые бактерии выделяют органические кислоты (кислая среда, низкий pH), что повышает производительность некоторых ферментов, и изменяют биодоступность полезных веществ в хлебе.

В результате происходит предварительное «переваривание» хлеба ферментами и бактериями, и поэтому хлеб на закваске более питательный и легче усваивается.

Перечислим основные изменения, которые происходят с хлебом благодаря работе закваски.

Источник витаминов, минералов, микроэлементов

Хлеб на закваске является важным источником витаминов, таких, как витамин Е, витамин К, витамины группы В и фолиевой кислоты. Например, при брожении ржаного теста уровень фолиевой кислоты увеличивается более чем в 2 раза. Фолиевая кислота – это витамин В9, необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем. А также почти в два раза увеличивается уровень фолатов (важны для женского здоровья) и фенольных соединений (обеспечивают антиоксидантную среду в кишечнике). В результате брожения в хлебе зафиксировано содержание холина – водорастворимого макронутриента, благотворно влияющего на функции печени, мозга и нервов, движение мышц, поддержание уровня энергии и здорового метаболизма.

Важно отметить, что этап брожения теста, благодаря работе закваски, может повлиять на сохранение витаминов в процессе выпечки. Быстрый процесс приготовления промышленного хлеба показал уменьшение содержания витамина В1 в цельнозерновой выпечке, однако при длительном брожении теста с помощью закваски он сохранялся.

Если при приготовлении хлеба на закваске мы используем цельнозерновую муку, то он является хорошим источником минералов в рационе и содержит Кальций, Железо, Магний, Марганец, Фосфор, Калий, Натрий, Цинк, а также Селен (снижает риск развития рака, аутоиммунных заболеваний и заболеваний щитовидной железы).

А также вместе с этим цельнозерновая мука богата пищевыми волокнами (клетчаткой), фитохимическими элементами, витаминами и эндогенными ферментами. Кстати, в хлебе на закваске на 20–30% больше клетчатки, чем в обычном промышленном хлебе. Это особенно важно, потому что 70% людей сегодня недополучают клетчатку.

Но одновременно с этим есть одно обстоятельство – в этом же внешнем алейроновом слое зерна сконцентрирован фитат, или фитиновая кислота, которая ухудшает усвоение минералов организмом человека. И только фитаза (фермент) способна нейтрализовать действие фитиновой кислоты. Активность фитазы мы получаем в кислой среде, образуемой в ходе брожения хлеба на закваске.

Некоторые исследования показывают, что предварительное брожение отрубей с молочнокислыми бактериями увеличивает разрушение фитата до 90%. Поэтому, если вы хотите получать реальную пользу от цельнозернового хлеба или хлеба с отрубями, то он обязательно должен быть на закваске.



Антиоксидантные свойства

Зафиксировано усиление антиокислительного эффекта (активность захвата свободных радикалов) в результате длительного брожения теста на закваске. Также стоит заметить, что антиоксидантная способность ржаного хлеба на закваске оказалась намного выше, чем у обычного хлеба из белой пшеницы, самые высокие значения были обнаружены у хлеба, приготовленного из цельнозерновой ржаной муки.

Во время брожения теста на закваске увеличивается количество феруловой кислоты – это мощнейший антиоксидант, который используется в фармакологических препаратах и биодобавках. Отмечено противовоспалительное, антиаллергическое, противоопухолевое, антитоксическое, антибактериальное, противовирусное и другие виды действия феруловой кислоты.

Гликемический индекс

Почему хлеб на закваске имеет низкий гликемический индекс и не вызывает резкого повышения уровня сахара в крови?

В результате различных исследований было доказано, что крахмал, который находится в хлебе на закваске, переваривается значительно медленнее и не вызывает резкого повышения уровня сахара в крови, и этот хлеб имеет низкий гликемический индекс.

Это происходит по той причине, что длительное брожение теста на закваске изменяет способ переваривания и усвоение человеком этого крахмала.

Крахмал в обычном промышленном белом хлебе желатизирован, и структура продукта очень пористая (вспомните легкие и воздушные батоны в магазине), что приводит к быстрому усвоению крахмала в тонком кишечнике и резкому скачку уровня глюкозы в крови.

Молочная кислота, которую выделяют бактерии в закваске, понижает скорость усвоения крахмала в хлебе, понижая степень желатинизации крахмала. Это заключение было сделано шведской ученой Хеленой Лильеберг еще в 1995 году.

Благодаря научным трудам финских ученых Кайса Поутанена, Лаура Фландера, Кати Катиной (Исследовательский центр продовольствия и здоровья, Отдел клинического питания, Куопио, Финляндия) мы выяснили следующее: механизм, влияющий на низкий гликемический уровень хлеба на закваске, – это pH-зависимый протеолиз, который в процессе брожения образует значительное количество пептидов и аминокислот в тесте. Полученная в результате повышенная концентрация аминокислот и пептидов в хорошо перебродившем тесте может играть роль в регулировании метаболизма глюкозы. Также брожение теста на закваске увеличивает количество свободных фенольных соединений, которые могут иметь влияние на снижение гликемического индекса.

Эти выводы подтверждаются 7-летним исследованием ученых во главе с профессором диетологии и здоровья человека из канадского университета Гуэльфа в Онтарио по имени Терри Грэм.

В ходе своей научной карьеры профессор изучал углеводный метаболизм в организме человека, т. е. как углеводы перевариваются и усваиваются человеком.

Когда для изучения в его руки попал хлеб, он заметил, что в зависимости от ингредиентов и от способов его производства характеристики меняются. Он удивился результату: самое умеренное и незначительное воздействие на уровень сахара в крови и инсулина, которые контролирует сахар, оказывал хлеб на закваске. Погружаясь дальше в тему, профессор сделал вывод, что это результат длительного брожения теста на закваске. Так же профессор сослался на еще одного канадского ученого, который занимался этим вопросом, – Стива Сиу, нам удалось найти несколько цитат из работы этого ученого.

Стив Сиу, исследователь сельского хозяйства Канады, который работал с Грэмом над этой темой, объяснил, что закваска обеспечивает иную форму углеводов, чем другие виды хлеба.

В процессе ферментации хлеба на закваске образуются олигосахариды – углеводы, содержащиеся



в бобовых, луке и спарже, в которых от 3 до 10 простых молекул сахара связаны в цепочку. «Этот материал (олигосахариды) не может быть переварен нашими ферментами… Они останутся в организме (в желудке или тонкой кишке)», – утверждает Сиу. Вместо этого углевод попадает в толстую кишку, где он ферментируется, образуя полезные жирные кислоты. Поскольку этот тип углеводов усваивается гораздо медленнее, уровень сахара в крови не повышается сразу после употребления хлеба на закваске.

Один из коллег профессора Терри Грэма – Ричард Ярд – также участвовал в этих исследованиях. У него диабет второго типа. Ученый хотел выяснить, какой из них будет полезнее для его организма. И он заметил, что, как только он стал употреблять в пищу хлеб на закваске, уровень сахара в его крови никогда еще не был так близок к норме.

Закваска и глютен

Очень важно отнестись к этой информации без злоупотребления. Не нужно сразу «с места в карьер», особенно если у вас ранее наблюдались целиакия, аллергические реакции на пшеницу или глютен.

Глютен – белок, который строит сеть, поддерживающую структуру теста. Он связывает крахмал подобно эластичной паутине, которая проходит через хлеб, захватывая углекислый газ, выделяемый дрожжами в результате поедания сахаров, содержащихся в муке. Именно благодаря глютену тесто поднимается, а мякиш хлеба после выпекания получается воздушным. Глютен содержится в зернах пшеницы, ржи, ячменя, спельты, полбы и овса.

Здесь мы хотим поделиться информацией Ванессы Кимбелл, которая была пекарем всю жизнь. После большой дозы антибиотиков во время длительной болезни в возрасте 24 лет ее желудок больше не мог переваривать пшеницу. Врачи не могли объяснить, почему, поэтому она перестала печь, сменила карьеру и придерживалась безглютеновой диеты на протяжении почти четырех лет. И затем, когда она оказалась в родных краях во Франции, знакомый пекарь угостил ее своим деревенским хлебом. Через несколько минут она очнулась за кухонным столом, забыв обо всем на свете, уплетающей половину буханки хлеба за раз. После такого «хлебного срыва» Ванесса ожидала такие реакции организма, как астма, боль в суставах, затуманенный рассудок, усталость, раздражительность, вздутие живота, экзема и проблемы с пищеварением. Но, к ее удивлению, ей не стало плохо. Когда она вернулась домой в Великобританию, купила хлеб, съела его и незамедлительно почувствовала себя плохо. Именно тогда она поняла, что хлеб, который она ела в детстве во Франции, был легкоусвояемый, но промышленный хлеб в Великобритании отнюдь не являлся таким. В этот момент направление ее жизни поменялось, и она решила, что должна понять, чем так сильно отличается хлеб на закваске. Она стала спрашивать других пекарей и работников здравоохранения, но никто не мог дать ей ответы на эти вопросы, и она поняла, что придется искать их самой. Ванесса стала читать все научные работы, которые ей попадались, и говорила с микробиологами, гастроэнтерологами, онкологами и диетологами. Быстро стало очевидным, что ферментация способна к трансформации, и действия микроорганизмов в закваске имеют необыкновенную способность превращать муку и воду во что-то более питательное и легкоусвояемое.

Почему стали избегать употребления глютена?

Потому что у некоторых людей замечена аллергическая реакция на пшеницу и предполагается реакция антител IgE (иммуноглобулина) на белки пшеницы. Это приводит к образованию гистамина и является очень быстрой реакцией организма, иногда проявляющейся опухолью, тяжелым дыханием, астмой, кожной крапивницей с незамедлительным возникновением локализованной опухоли и покраснения кожи после непосредственного контакта с пшеницей или мукой. На нее приходится 11–25% диагностированных пищевых аллергических реакций.

Другие реакции включают в себя аутоимунные заболевания, такие, как глютеновая энтеропатия, которая встречается у 1% населения. Она вызвана глиадином – одним из белков в составе глютена.

Еще одна реакция – это небрюшная непереносимость глютена. Встречается у 6% населения. Употребление глютена приводит к симптомам, которые исчезают,



если сразу же убрать его из рациона. Эти симптомы включают головную боль, боль в суставах и мускулах, неясность мысли, тошноту, боль в области живота, запоры и расстройство желудка. Непереносимость глютена, в отличие от аллергии на пшеницу и глютеновой энтеропатии, не имеет определенного набора симптомов. Доктора не могут определить, страдает ей человек или нет, лишь проведя осмотр (несмотря на то что существует анализ крови, его результаты не всегда оказываются точными для многих пациентов). Поэтому непереносимость можно диагностировать, только исключив другие болезни и опробовав безглютеновую диету.

Еще один фактор, который следует учесть: несмотря на то что глиадин может спровоцировать глютеновую энтеропатию и быть главным белком, лежащим в основе многих реакций на пшеницу, это не единственный белок в зерне, который может вызывать непереносимость. Ими могут быть альбумин, глобулин, глиадин, глютенин или глютен.

Также существует непереносимость пшеницы, не являющаяся ни вызывающей аллергическую реакцию, ни аутоиммунной. Одна из наиболее распространенных из них – синдром раздраженной кишки.

Многие люди с проблемами усвояемости обычного хлеба говорят о том, что не переносят глютен, но часто они сами ставят себе диагноз и совершенно напрасно винят глютен. Во многих случаях люди, страдающие от синдрома раздраженной кишки (20% населения), чувствительны к волокнам, ферментируемым олиго-, ди-, моносахаридами, полиолами и фитиновой кислоте. Медленное брожение теста с помощью закваски помогает устранить симптомы синдрома раздраженной кишки.

Хлеб на закваске не безглютеновый согласно нормам. Однако в исследовании снижения содержания глютена, проведенном известным микробиологом Марко Гоббетти в Университете Бари в Италии, остаточная концентрация глютена в перебородившем в течение 48 часов тесте на закваске равна 12 миллионным долям, а альбумин, глобулин и глиадин полностью разрушены.

Исследование профессора Гоббетти, опубликованное в 2004 году, впервые предоставило доказательство того, что в процессе брожения теста на закваске происходит постепенное разрушение глютена. Исследование показало, что длительное, медленное брожение модифицирует части глиадина и глютенина в пшеничной муке, которые токсичны для людей с глютеновой энтеропатией.

Разрушение глютена в ходе брожения теста на закваске – явление, связанное с кислотностью. Органические кислоты, выделяемые бактериями в закваске, увеличивают активность фермента протеазы, задача которого расщеплять глютен до аминокислот.

Конечно, важно заметить, что разрушение структуры белка глютена в тесте на закваске как следствие отражается на вязко-эластичных качествах готового теста и, естественно, отрицательно влияет на объем и структуру хлеба. Но это дает надежду многим людям не отказываться от употребления в пищу самого любимого продукта.

Как закваска влияет на здоровье кишечника

Последние данные показывают, что микробные расстройства играют важную роль в развитии различных заболеваний. Поэтому здоровая микрофлора кишечника – крепкая иммунная система.

Что дает хлеб на закваске нашему кишечнику, как влияет на микрофлору?

Во-первых, мы все прекрасно знаем, как важны для нашего здоровья пищевые волокна (клетчатка), которых особенно много в цельнозерновом хлебе, но максимальная польза для кишечника от этих волокон достигается только после длительного брожения с помощью молочнокислых бактерий закваски.

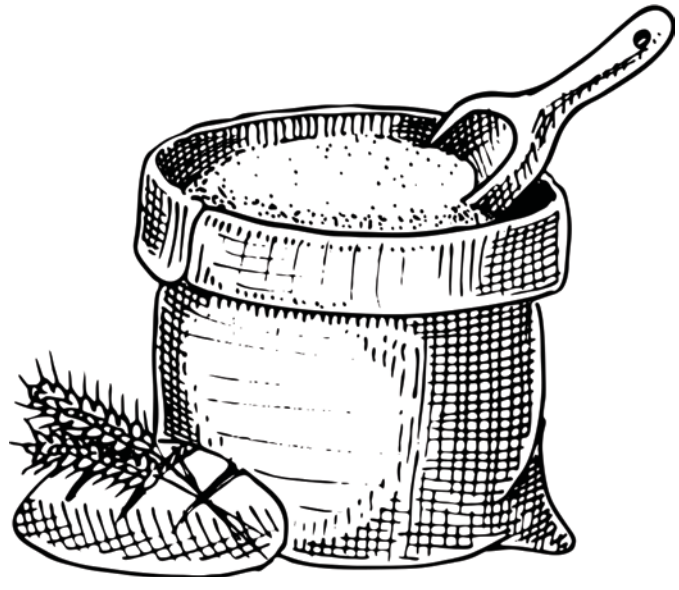
Во-вторых, определенные молочнокислые бактерии во время брожения теста на закваске производят экзаполисахариды, такие, как глюкан, фруктаны, глюкозо- и фруктоолигосахариды, которые представляют собой отличную еду для нашей кишечной микрофлоры даже в запеченном виде и имеют потенциально полезные свойства для кишечника, способствующие укреплению его здоровья. Например, кишечные бактерии

метаболизируют декстран (полимер глюкозы) в пропионовую кислоту, которая имеет несколько полезных эффектов, такие, как снижение уровня холестерина и триглицерида, повышенная чувствительность к инсулину.

В-третьих, во время брожения теста на закваске бактерии производят биологически активные метаболиты (некоторые витамины, биологически активные пептиды, органические и жирные кислоты), которые продемонстрировали противогипертонические, противомикробные и иммуномодулирующие свойства.

Таким образом хлеб является преобиотиком для человека. И через хлеб на закваске возможно обогащать микрофлору кишечника, готовя его с разными полезными добавками, а бактерии в закваске в процессе брожения теста сделают биодоступными все полезные вещества в этой добавке.

Еще один важный вывод про закваску. Чем разнообразнее штаммы бактерий и диких дрожжей в ней, тем больше мы получаем полезных веществ в хлебе. И наоборот, использование монокультур (промышленные закваски) и хлебопекарных дрожжей для производства хлеба обедняют его питательную ценность. Дикая закваска – это прежде всего природное разнообразие, и каждая закваска уникальна по-своему.



12 САМЫХ ЧАСТЫХ МИФОВ О ХЛЕБЕ



МИФ 1. Хлеб вреден.

Конечно, но не весь и далеко не всегда. Большой вопрос, чего больше (вреда или пользы) в промышленном хлебе, сделанном быстрым способом и с кучей химии. Но для этого мы с вами тут и собрались, чтобы сделать своими руками полезную альтернативу. О том, какая польза есть в хлебе на закваске, читайте на стр. 22–26.

МИФ 2. От хлеба полнеют.

Очень популярное заблуждение, не имеющее ничего общего с реальностью. Хлеб – такая же еда, как и любая другая, и, каким бы он ни был, это калории. Хлеб – это умеренно калорийная, высокоуглеводная еда, уж таковы его свойства. Полнеют не от хлеба, а от постоянного избытка калорий. Даже те, кто не едят хлеб, тоже могут полнеть, если будут переедать. И в то же время, если вы не переедаете, то вы не будете полнеть даже от самого белого хлеба или пиццы.

МИФ 3. Пшеничный хлеб должен быть белоснежным.

Корни этого мифа в знании, что пшеница-то (а вернее мука из нее) белая. Но на самом деле пшеничное зерно коричневатого оттенка, разной интенсивности: чем ближе к оболочке зерна, тем более коричневое, и светлым становится только к самому центру. Чтобы мука высшего сорта была как можно белее, для нее берут только самую центральную часть зерна и зачастую еще дополнительно отбеливают.

Кстати, именно поэтому фермерская мука высшего и первого сорта будет не белой, а кремовой, потому что ее не отбеливали дополнительно.

МИФ 4. Хлеб с отрубями полезен.

Святая святых постсоветского ТВ. Конечно, если сравнивать промышленный батон белый и промышленный батон, но с отрубями, то во втором чуть больше разнообразия микроэлементов и витаминов, но эта разница слишком мала, чтобы считать ее существенной. Дело в том, что в исходном природном варианте зерна этих отрубей было в сотни раз больше. Потом их ободрали на обоечной машине в процессе производства белой муки. Потом признали, что эта мука бедновата по питательной ценности, и добавили обратно одну тысячную от того, что убрали, с очень важным видом, что мы тут «ополезнились». Хотите белый – ешьте смело белый. Хотите пополезнее – ешьте цельнозерновой или близко к нему (но важен именно правильно приготовленный).

Вторая, наиболее важная часть этого мифа говорит о том, что в принципе бесполезно добавлять любое количество отрубей в тесто, которое готовится «по-быстренькому». Так же бесполезно готовить цельнозерновой хлеб беззаквасочными способами. Дело в том, что без длительной ферментации фитиновая кислота с отрубей остается активной и препятствует усвоению минералов, ради которых все и было затеяно. Подробнее на стр. 22.

МИФ 5. Хлеб – это продукт выпечки, хлеб – это там, где его пекут.

Да, выпечка, безусловно, является очень захватывающим зрелищем, трансформация теста в хлеб, аромат и корочка никого не оставляют равнодушным. Но вместе с тем выпечка – это менее 10% от процесса



приготовления хлеба! Основная часть происходит до выпечки, а само действие в печи или духовке – только его финальная часть.

Этим мифом часто пользуются небольшие магазинчики и супермаркеты, ставя на виду у покупателя печь и с гордым видом заявляя: «Выпекаем на месте», «Горячий из печи», потому что очень часто в этом случае в печи только допекается замороженная заготовка, сделанная далеко от этого места и неизвестно как. Или же готовится беззаквасочный продукт, произведенный очень быстрым способом, часто из готовой смеси с большим количеством добавок по принципу «добавь воды и закинь в печь». Такой способ производства правильнее назвать химически-мучным продуктом, но никак не хлебом, по причине отсутствия в нем двух главных ингредиентов: ферментации на закваске и времени.

МИФ 6. Хлеб с большими дырами в мякише – бракованный.

Это утверждение, получившее популярность после многочисленных телевизионных страшилок, верно для промышленного хлеба, но не имеет никакого отношения к заквасочному.

Пекарь, в зависимости от желания, может получить любую структуру мякиша, от мелкопористой до крупнопузырчатой, и все это будет нормой или даже шедевром. Но для последнего варианта требуется больше навыков и более качественные мука и печь, поэтому мы не советуем пытаться начинать печь именно с таких хлебов, а рекомендуем двигаться к ним постепенно, от простого к сложному.

МИФ 7. Хлеб должен идеально распрямляться после сжатия.

Опять привет нашему всезнающему телевидению! Промышленный должен, а вот заквасочный далеко не всегда. Заквасочный хлеб изначально влажнее, даже пшеничные белые варианты часто не будут так быстро возвращаться к исходной форме после сжатия, все сильно зависит от качества муки (которое у нас не идеально). А если говорить не о белых, а о ржано-пшеничных вариантах или тем более ржаных или цельнозерновых, то там это правило не работает совсем.

Ржаной хлеб вообще не имеет такой возможности, поскольку почти лишен глютена, а именно за счет глютена, то есть клейковины в муке, он и распрямляется. Поэтому, пожалуйста, не пугайтесь, если вы сделали ржано-пшеничный хлеб, а он у вас неидеально распрямляется после сжатия. Этот тест работает для белого промышленного беззаквасочного хлеба.

МИФ 8. Хлеб должен быть с сухим мякишем.

Снова история про промышленный беззаквасочный хлеб. Опять многое зависит от процентного соотношения в хлебе ржаной и пшеничной муки: чем больше белой, тем больше шансов быть посуше. Но чем меньше белой муки и чем больше ржаной и/или цельнозерновой, тем более влажный будет мякиш, и это нормально. Правильное слово тут «сочный». Тест очень простой: ваш сочный мякиш заквасочного хлеба не должен липнуть к зубам и ножу, тогда все в порядке. Если все же липнет, значит, не досушили его в духовке, и в следующий раз надо добавить 5–10 минут к выпеканию.

МИФ 9. Главный миф, наверное: в хлебе есть яйца. Конечно, их там нет.

Хлеб – это соль, вода и мука и то, чем подняли тесто (закваска либо промышленные дрожжи, а в случае закваски – это тоже мука и вода).

Этот миф идет к нам из сдобного теста, где, помимо яиц, есть еще и сахар, и масло, и молоко, но это уже совсем другая история.



МИФ 10. Чтобы дома печь хлеб, нужна хлебопечка.

Ух, как распространен. По нашим наблюдениям, около 8 человек из 10, кто еще не задавался вопросом выпечки хлеба у себя дома, почему-то заранее думают, что для этого надо обзаводиться хлебопечкой. На самом деле, конечно же, удобнее всего печь свой хлеб в духовке. В случае с закваской хлебопечка ничуть не упрощает вам процесс, а, наоборот, усложняет его. Ее автоматика рассчитана на очень быстрый цикл с большим количеством промышленных дрожжей как раз на тот случай, где хлеб от начала до конца делается за 2 часа или около того. Закваска работает в другом ритме, и такие скорости к ней неприменимы. В случае же, если вы вынуждены пользоваться хлебопечкой как печкой и если у вас нет духовки, то очень советую для начала не обольщаться ее автоматикой и весь процесс от закваски до начала выпекания делать не в хлебопечке, а вне ее. Вам управлять процессами так будет проще, а хлебопечкой пользоваться только непосредственно для самого выпекания.

МИФ 11. Настроение сильно влияет и на закваску, и на выпечку.

Иногда мне кажется, что об этом мифе осведомлены даже те, кто никогда не пробовал печь.

Давайте назовем вещи своими именами: это бред! Закваска – это такое же «животное», как ваш кот или пес, и первейшая ее биологическая потребность – вовсе не ваше настроение, а питание, как и у кота. Если ваш зверь голодный, то он будет себя тревожно вести независимо от вашего настроения. Если ваш зверь сыт, то, скорее всего, он будет сладко спать, опять же независимо от вашего настроения. С закваской то же самое: подкормите ее во время, и она будет расти независимо от ваших эмоций.

Единственное, на что может влиять ваше настроение, – это правильность и своевременность ваших действий. То есть, когда вы запороли хлеб, будучи в плохом настроении, – это не настроение не дало подняться закваске, а то, что вы в таком состоянии не сделали правильные действия в нужный момент. Так же следует заметить, что когда мы в таком состоянии, что туго соображаем, все не ладится и из рук валится, то тут не то что закваска, мы тут сами себе становимся опасными и окружающим тоже.

Поэтому не обманывайте себя, не списывайте на настроение, нет ничего плохого в том, чтобы признать, что не получилось, например, потому что забыли во время подкормить закваску, вас же никто за это не ругает. Кстати, в нашем онлайн-курсе мы как раз и находим ту самую физическую причину, почему что-то пошло не так (в случае, когда так случилось), и конечно же устранение этой физической причины меняет результат. А вот новый результат в виде получившегося хлеба как раз очень хорошо влияет на ваше настроение, понимаете логику?

МИФ 12. Ржаной хлеб полезнее пшеничного. Любой ржаной любого пшеничного.

Навеян советским прошлым, и там это действительно было так (пшеничный тогда был только белый (мука ВС и 1с), а ржаной был на обдирной муке, где больше отрубей, и там присутствовала закваска). А сейчас, во-первых, белый – не значит неферментированный (то есть белый хлеб на закваске уже сильно лучше), и более того, есть очень много вариантов небелой пшеничной муки, то есть, цельнозерновой. Поэтому абстрактное сравнение не имеет практической пользы до тех пор, пока мы не рассматриваем две конкретные буханки с понятным составом и с понятным способом приготовления.



По нашим наблюдениям, около 8 человек из 10, кто еще не задавался вопросом выпечки хлеба у себя дома, почему-то заранее думают, что для этого надо обзаводиться хлебопечкой. На самом деле конечно же удобнее всего печь свой хлеб в духовке, В случае с закваской хлебопечка ничуть не упрощает вам процесс, а, наоборот, усложняет его».





С ЧЕГО НАЧАТЬ

Если вам не терпится начать и как можно скорее получить результат, то по дороге домой в самом ближайшем магазине купите ржаную муку – чаще всего вам попадется сорт «обдирная», она как раз идеально подойдет. Если она у вас уже есть, то следующие действия описаны в главе 3 на стр. 50–51 – замешиваем закваску. Все остальное прочитаете и приобретете, пока закваска будет выводиться.

Что нужно для выпечки хлеба дома: минимальный набор

Для начала и первого десятка вариантов хлебов, вам не нужно много инструментов. Вот они:

1. Духовка. Ваша самая обычная домашняя духовка, любая. Подробнее о духовке на стр. 36. Это было главное. Вы уже можете печь. Остальное – мелочи и наживное.

2. Мука. Желательно ржаная (обдирная). И желательно белая (высший сорт, можно и первый сорт). Все улучшения в более замороченную сторону сделаете потом, вторым шагом, а для начала подойдет мука из ближайшего магазина.

3. Небольшая баночка из хозяйства для закваски. Желательно стеклянная, около 0,4–0,5 л, обязательно с крышкой.

4. Формочка для выпекания хлеба. Есть на каждом шагу: в больших магазинах типа «Ашана», в мелких хозяйственных магазинах. Где бы вы ни находились, можно поискать в интернете «купить форму л-7 + ваш город» или «купить форму л-11 + ваш город» и выбрать доставку в интернет-магазине. Формочку можно купить позже, в то время, когда закваска уже выводится. Так же про формочку подробнее см. на стр. 38 и 39.

5. Глубокая миска (типа салатника), пищевая пленка и ложка – это нужно для замеса, надеюсь, есть у всех.

6. Электронные весы. Сейчас очень распространены, в любом магазине бытовой техники и даже в супермаркетах можно найти. Можно брать самые недорогие, главное, чтобы шаг был 1 грамм и масса взвешивания хотя бы 2 кг.

На этом все. Вы уже можете печь: этого набора на десятки хлебов хватит.

Расширенный набор для домашнего хлеба

На тот случай, когда вы уже освоили первые шаги, уверенно делаете несколько вариантов хлеба в формочках и жаждите расширения спектра, так сказать, «Остапа понесло», и даже ранее этого уровня, просто для большего удобства и удовольствия к вышеупомянутому списку можно будет добавить:

7. Термометр для духовки (см. стр. 36). Выведет вашу духовку на чистую воду и откроет вам глаза на новую реальность. Можно сказать, мастхэв.

8. Гибкая лопатка. Возможно, она у вас уже есть, очень удобно возиться с закваской, размешивать воду и муку, вычищать миску.

9. Силиконовая кисть. Помощница в момент смазывания формочки маслом, скорее всего она у вас уже есть.

10. Шпатели для теста. Один – круглый пластиковый: работа в миске, зацепить тесто, очистить миску, помыть миску. Второй – прямой, он чаще металлический, но можно и пластиковый: разделить тесто на столе, сформовать тесто, очистить стол.

11. Термометр для теста/жидкостей. Так же измерит и воздух.

12. Коробка с плотной крышкой объемом 2–3 л. В ней удобно держать опару.

13. Распылитель для воды, чтобы дозировано добавить воды в тесто и главное – подпарить духовку в начале выпекания.

14. Нож-пила для свежего хлеба. Только он справится со свежайшим хлебом, у которого хрустит корочка, а внутри – нежный мякиш.


12
15
4
7
4
5


3
10
14
11
18
РАПИРА
10
6
SCARLETT
ON TARE
9
8



15. Корзинка для расстойки теста, лучше с тканевым чехлом. Для круглого хлеба, который готовится либо на камне (подовый), либо в казане. В случае отсутствия такой корзинки можно заменить обычной любой миской подходящей формы и просто аккуратно положить в нее любое полотенце.

16. Камень для выпечки (пекарский камень). Улучшает технические пекарские свойства вашей духовки, можно сказать, это люксовый тюнинг. При заказе камня обязательно проверьте размеры, чтобы он помещался в вашу духовку и не пришлось потом его обрезать.

17. Лопата. Это для посадки подового хлеба в духовку одной рукой. Бывает деревянная и металлическая, берите ту, что вам попадется первой. В случае ее отсутствия, эту функцию выполнит разделочная доска, но ее придется держать двумя руками.

18. Лезвие. Самое обычное. Делает надрез на круглых хлебах перед выпеканием для правильного раскрытия и красоты.

19. Казан. Это чугунная кастрюля, нас интересует вариант с крышкой, и совсем идеально, если это крышка-сковорода, то есть ее можно перевернуть вверх ногами. За счет того, что он накапливает в себе тепло и передает его тесту, казан помогает получить идеальный цвет корочки и, конечно, сделать круглый хлеб без камня. Казаны обычно большие, а это не очень удобно, поэтому, если у вас будет выбор, берите поменьше, около 3 л.

Подходит ли ваша духовка?

Могу с полной уверенностью сказать: да.

Хоть газовая, хоть электрическая. Хоть старая, хоть новая. В любой можно испечь, при условии, конечно, что она включается и выдает тепло. Если вы в ней уже что-то пекли, то и хлеб испечете.

Но духовки бывают разные, и вам, возможно, придется заново познакомиться с вашей. У этого знакомства будут два этапа:

1 Если есть лампочка-индикатор нагрева, то можете прямо сейчас включить ее, поставить максимальную температуру и засечь время, за сколько лампочка отключится.

2 Еще более важный тест: при возможности обзаведитесь термометром для духовки, именно дополнительным (тот, что уже в нее встроен, не считается). Так же ставим этот внешний термометр в духовку и смотрим два параметра: каких максимальных градусов удастся достичь и сколько на это вашей духовке потребуется времени.

Почему важен этот тест с внешним термометром: 9 из 10 духовок, к сожалению, врут с градусами, и половина из них врет очень сильно. Это не критично в случае, если вы об этом знаете. Люфт может быть в любую сторону: если на ручке духовки указана максимальная температура 250 градусов, это еще ничего не значит. Она запросто может быть как 200, так и 300 градусов. Даже вроде новая-современная. Еще раз напомню, в любом из этих случаев можно испечь, но вам будет сильно легче, если вы будете знать, в какую сторону у вашей духовки этот люфт. По нашему опыту чаще всего духовка прогревается до максимума приблизительно за 25–30 минут. Поэтому, пока вы не сделали тест с дополнительным термометром, прогревайте духовку до начала выпекания полчаса, этого будет достаточно.

Позже, когда вы разберетесь с помощью термометра, сколько времени занимает прогрев, то грейте именно это время и уж точно не меньше. Многие домохозяйки либо греют духовку 10 минут, либо не греют совсем, это может особо не сказаться на запекании овощей, например, но для хлеба это сверхкритично. Хлеб начинаем печь на очень высоких градусах.

Как выбрать духовку, если вы только собрались ее приобретать

Если вы собираетесь покупать новую духовку, то первая хорошая новость в том, что не обязательно брать самую навороченную и дорогую. Вот параметры, на которые стоит обратить внимание:

- электрическая;
- максимальная температура: чем больше, тем лучше (300 лучше, чем 270, и 270 лучше, чем 250); при прочих равных берите погорячее;





- возможность отдельной работы верхнего и нижнего тенов;
- наличие режима конвекции.

Почему не хлебопечка?

Хлебопечки набрали популярность благодаря сухим промышленным дрожжам и на них же рассчитаны. То есть на супербыстрый цикл: от начала до конца 2, максимум 4 часа. Это совершенно не подходит для закваски, потому что тут цикл около 24 часов, а то и 36. Конечно, можно использовать хлебопечку как только печку (например, если нет духовки), но рассчитывать на ее автоматизм от начала до конца не стоит. С закваской история «запустил хлебопечку и достал готовый хлеб» не пройдет – мы многие действия делаем вручную и должны их контролировать.

Формочки для выпечки хлеба

Самое лучшее, с чего можно начать, – взять годами отточенную форму л-7 (для буханки около 900 г) либо форму л-11 (для буханки около 450 г). Как уже говорили, просто вбейте в поиск и вы легко найдете несколько интернет-магазинов, которые доставят их в ваш населенный пункт. Они недорогие, стоят 100–250 рублей в зависимости от места. Это, правда, идеально: они дадут очень правильное соотношение ширины и высоты буханки, которое вас порадует.

По количеству формочек: если у вас семья до 3-х человек, то можно взять 2 шт. л-7 или 1 шт. л-7 и 2 шт. л-11.

Если вы решились на другие формочки, то вот главный ориентир, как выбрать: высота должна быть больше, чем ширина (смотрим с торца формочки). Если же вы рассматриваете в магазине формочку и видите с торца, наоборот, картину «корыта», то есть низкую и широкую, то лучше такую не брать, а спросить у продавца вариант «с перламутровыми пуговицами», ведь скорее всего он лежит на соседней полке или в соседнем магазине.

Материал формы:
- вышеуказанные л-7 и л-11 из литого алюминия,
- антипригарное покрытие,
- стеклянная,
- жестяная.

Единственный вариант, который не очень (мягко говоря) подходит для хлеба, – это формочка из силикона. Во-первых, она обычно предназначена для более низких градусов, чем необходимы для приготовления хлеба. А во-вторых, чаще всего гибкость ее стенок не позволяет удержать форму хлеба, и ее распирает, что, конечно, сделает буханку очень некрасивой.

Как рассчитать количество теста под вашу форму

Все наши рецепты формового хлеба рассчитаны на двухлитровую форму, что вполне соответствует рекомендованной форме л-7 или двум формам л-11.

Если у вас другая форма, то обязательно проверьте ее объем. Для этого пустую форму поставьте на весы, обнулите их, наполните форму водой до краев и посмотрите, что покажут весы:
- 2000 (+- 10%) будет означать, что вам ничего не нужно пересчитывать и можно брать цифры прямо из книги.
- если же форма сильно отличается объемом, и весы показали, например, 1400, то придется самостоятельно пересчитывать каждый рецепт.

Сделать это несложно, нужно просто понять соотношение, то есть, во сколько раз ваша форма больше или меньше, чем 2 литра. Чтобы это понять, просто разделите объем формы на 2000. Например, 1400/2000=0,7

Таким образом вы получаете то самое число, на которое нужно будет последовательно умножить каждый ингредиент в рецепте, чтобы получить количества под вашу формочку. Если продолжить уже начатый пример, то для первого хлеба на форму объемом 1400 вам понадобится не 530 г опары (как тут в рецепте), а 530х0,7=371 г (что округляется до 370).

Этот подбор количества поможет вам не только получить красивый хлеб, но и сориентироваться, когда ставить подошедшее тесто в духовку печься. В случае, если у вас форма л-7 или л-11, то ставим печься в тот момент, когда тесту до верхнего края формы остался 1 см или чуть менее.

Подготовка новой формочки к выпечке

Как подготовить новую формочку для выпечки хлеба, то есть, сделать так, чтобы хлеб не пригорал и не прилипал.

Как правило, если с новой формочкой ничего не сделать, то первые партий 5 хлеба будут очень сильно прилипать к форме, и, скорее всего, вы критично повредите буханку, пока будете ее мучительно вытаскивать. Не очень приятная процедура с еще менее приятным результатом.

Чтобы этого не произошло и даже первый хлеб охотно выпрыгнул из формы, делаем очень простую процедуру, которая называется прокаливанием: разгоняем духовку на максимум, смазываем форму маслом (можно любым подсолнечным, только не оливковым) и ставим формочки в горячую духовку на 15 минут. Если у вас литые формы (л-7, л-11), эту процедуру можно повторить дважды (обязательно между прокаливаниями дать формам остыть и перед вторым разом тоже смазать маслом). Готово! Теперь хлеб не будет прилипать к форме.

Смысл этого прокаливания в том, чтобы сделать на внутренней стеночке формы тонкую масляную пленочку, благодаря которой не прилипает тесто. Так без прокаливания эта пленочка, конечно же, образуется сама, но очень медленно, выпечек за 4–5, и на этом пути придется запороть несколько буханок.

Как ухаживать за формочками между выпечками

Важным шагом для поддержания этого результата будет сдержать себя от того, чтобы вымыть хлебные формы. Если формочку тщательно отмыть до исходного состояния, то вы сдерете ту самую пленочку, которую делали прокаливанием, и ее надо будет делать заново.

Поэтому суть ухода за формочками состоит в том, чтобы ничего с ними не делать, как бы это странно ни звучало.

Сколько времени занимает выпечка хлеба на закваске

Многие думают, что выпечка хлеба – это за гранью реальности долго. На самом же деле грамотно организованный процесс отлично встраивается в ваш график: за счет использования времени, когда вы и так находитесь дома и на кухне, и за счет ферментации, которая происходит без вашего участия, получается довольно удобно.

В итоге вся готовка хлеба будет занимать около 30–40 минут вашего активного времени, которое нужно не разом.

И если ваша задача – перевести семью на домашний хлеб, а это значит делать его стабильно и регулярно, то проще всего «зацепиться» за те дни, когда ваш график фиксированный и предсказуемый, взяв, например, один выходной и один будний день. Например, по средам после бассейна и по субботам. Да, большинству семей двух раз в неделю вполне достаточно, а при желании можно и за одну выпечку в неделю закрыть все хлебные потребности. Суть здесь будет в том, что мы работу закваски и теста подстраиваем под свой график так, чтобы нам было максимально удобно, а не наоборот. Именно этим мы занимаемся со своими учениками в онлайн-школе хлеба, потому что большинство из тех, кто регулярно печет свой хлеб, так же работают и спортом, детьми и огородом занимаются.

Но, конечно, как и в любом деле, например, в вождении автомобиля, прежде чем делать это «на автомате с закрытыми глазами», надо не спеша освоиться и потратить чуть больше усилий на обучение и адаптацию.



Как понять, есть ли у вас время на регулярную выпечку?

Вот экспресс-тест:
- вы хотя бы 2 раза в неделю ночуете дома;
- в эти ночевки у вас есть хотя бы один свободный час до сна;
- и полтора часа после подъема до выхода из дома (вам не нужно все это время заниматься выпечкой, этот час нужен хлебу, а ваше участие требуется только по несколько минут в начале и в конце).

Если вы ответили «ДА» на все три вопроса, значит, выпекание хлеба на закваске вполне реально встроить в ваш график.

Какой бывает мука?

Мука для хлеба может изготавливаться из различных зерен злаковых и других культур. В магазине можно встретить пшеничную, ржаную, ячменную, овсяную, кукурузную, гречневую, рисовую муку и т. д. Чаще всего для выпечки хлеба придется пользоваться пшеничной или ржаной мукой.

Пшеничная мука может быть высшего сорта, 1 и 2 сортов, обойная, а также цельнозерновая. Ржаная мука может быть обдирной, обойной или цельнозерновой.

Мука между собой различается степенью помола и отсевом из нее различных фракций, которые образуются при помоле зерна: оболочка (отруби), зародыш и эндосперм (сердцевина зерна).

Так, например, в высшем сорте пшеничной муки все получаемые при помоле фракции отсеиваются, кроме эндосперма – это крахмалистая сердцевина зерна. Поэтому эта мука преимущественно белого цвета и годится для пышной и сдобной выпечки.

В 1 или 2 сорте пшеничной муки про помоле зерна остается чуть больше фракций и просев получается более крупный, в отличие от муки высшего сорта. Эта мука идеальна для хлеба на закваске, поскольку в ней достаточно питательных веществ для микроорганизмов, и в то же время эта мука не такая грубая, как обойная или цельнозерновая, поэтому тесто получается эластичным и воздушным.

Обойная пшеничная мука – это самый крупный помол муки. Соответственно, просев обойной муки производится через крупное сито. Для получения этой муки происходит предподготовка зерна, в результате которой теряется небольшое количество отрубей и частично удаляется зародыш.

В цельнозерновой пшеничной муке помол зерна происходит без просева – все, что было в зерне, на все 100% остается в муке. Если мука смолота на каменных жерновах, то на ощупь она очень грубая, можно сказать, «песочная». Иногда пекарю требуется некоторое время, чтобы приноровиться к этой грубой муке при замесе теста.

Ржаная мука тоже может быть обдирной, обойной и цельнозерновой. В обдирной ржаной муке удалена оболочка зерна (ржаные отруби), и на этой муке получается более нежный ржаной хлеб. Обойная и цельнозерновая ржаная мука производятся по такой же технологии, как и пшеничная мука, – ржаной хлеб из этих сортов получается более грубый и плотный.

Мука из спельты и полбы: какое отношение имеют к пшенице

И полба, и спельта относятся к древним видам пшеницы. Это генетические родственники и прародители современных видов мягкой и твердой пшеницы, они были известны тысячелетия назад. Все древние виды пшеницы остались неизменными за все время своего существования, а современные прошли гибридизацию для урожайности и улучшения вкусовых качеств.

Зерно древнего вида пшеницы защищено очень жесткой чешуей, которая помогает ему сохранить свои питательные вещества, защищает от неблагоприятных погодных условий, сорняков, заболеваний и вредителей, но затрудняет очистку зерна.





Ранее они были широко распространены в Европе и Азии, но фермеры отказались от их выращивания в пользу современных сортов из-за трудоемкой и дорогой очистки зерна.

Несмотря на некую родственность, у полбы и спельты есть разница в свойствах и вкусе:
- спельта нежнее на вкус и по структуре,
- полба грубее и специфичнее.

Считается, что спельта больше подходит для хлеба и блинов, а полба – для макарон и каш.

Свойства и польза:

Спельта с полбой – рекордсмены среди злаков по содержанию белка, жирных кислот, клетчатки, минералов и антиоксидантов. Обе они содержат глютен, но в нем отсутствуют некоторые глиадины, присутствующие в клейковине современной пшеницы. Это делает их приемлемыми для некоторых людей, страдающих от непереносимости современных видов пшеницы. но обе эти культуры нельзя считать «безглютеновыми».

Какая мука полезнее?

Как правило, мы привыкли использовать белую муку у себя на кухне – пшеничную белую муку высшего сорта. Выпечка на ней получается более воздушной и нежной.

Зерно пшеницы имеет три важные части: наружный слой отрубей, зародыш и эндосперм. Белая мука высшего сорта делается из эндосперма – крахмальной части зерна, а все остальные части отсеиваются.

В результате чего мука теряет большое количество полезных веществ. Потому что зародыш и отруби содержат много клетчатки, белка, витаминов (B1, B2, фолевой кислоты), микроэлементов и минералов (Кальций, Железо, Магний, Марганец, Фосфор, Калий, Натрий, Цинк, Селен), которые являются жизненно важными для здоровья тела и иммунной системы. Особенно высоко в них содержание витамина E, который важен для поддержания здоровой иммунной системы, а также здоровой кожи и глаз.

Поэтому самая полезная мука – это цельнозерновая, где при помоле на мельнице все фракции зерна были сохранены в муке.

Что такое органическая мука?

Павел Абрамов,
основатель группы компаний
«Черный хлеб».

Чем отличаются органические продукты от неорганических

На мой взгляд, настоящий органический продукт – это гарантия отсутствия вредных веществ и канцерогенных элементов. Канцерогенами могут быть пестициды, которые содержатся в зерне и попадают в муку; химические отбеливатели и агенты, которые добавляют в обычную муку. В органически сертифицированные продукты гарантированно ничего этого не добавляют. Термин «органические продукты питания» сегодня регулирует российское законодательство.

Второй аспект – это гарантия того, что производство такого продукта происходило без вреда окружающей среде. Поэтому, когда потребитель сознательно поддерживает кошельком какой-то органический продукт, он поддерживает и экологический способ хозяйствования – способ, при котором природной среде не наносится ущерб.

Поле должно быть чистым

На земле, где выращивают сертифицированное органическое зерно, по меньшей мере три года не должны применяться запрещенные препараты. Аудитор может отобрать пробы почвы на наличие вредных для здоровья химических веществ.

На этапе подготовки поля к посеву экологическими стандартами запрещено применение любых ядохимикатов, синтетических минеральных удобрений.

На полях компании «Черный хлеб» используются только сидеральные удобрения. Что это значит? Мы сеем свою гречиху или клевер. После созревания мы их заделываем, они перегнивают и становятся удобрением для следующих посевов.

Для борьбы с сорняками мы используем частые выполки культиваторами и дисковыми боронами. Это отличает наш способ хозяйствования от обычных производств, на которых для уничтожения сорняков применяют гербициды.



Этап первичной сортировки и сушки зерна

Глобальных отличий от традиционных предприятий на этом этапе нет, есть отличия в отношении хозяйствования на каждом конкретном предприятии. Наша хорошая практика, например, в том, что первичную очистку и сушку мы стараемся произвести в течение первых 24 часов с момента поступления зерна с поля. Мы не сушим зерно при высоких температурных режимах выше +40 °С. Озимая органическая пшеница урожая 2019 года не нагрелась выше +36,6 °С.

Хранение зерна

На обычных предприятиях перед закладкой нового зерна склад обрабатывается химией. Основное отличие органического агропроизводства в том, что склады не обеззараживаются ядохимикатами, для этих целей используется гашеная известь.

Этап вторичной сортировки зерна

Все цеха так же не обеззараживаются ядохимикатами. Влажная уборка производится исключительно раствором кальцинированной соды, в отличие от обычных производств, применяющих способы хлорирования поверхностей.

Экологическими стандартами запрещено применение хлорсодержащих средств для уборки помещений. Считается, что зерно может впитывать хлораты.

Этап переработки зерна

Так же, как и склады, цеха по переработке зерна в органическом производстве не обеззараживаются ядохимикатами и не убираются хлорсодержащими средствами. Плюс к этому, при производстве не используются химические агенты – отбеливатели или улучшатели муки. Органическая мука «Черный хлеб» – это абсолютно традиционный продукт того цвета, который дает зерно.

Этап упаковки муки

Экологические стандарты не регулируют, какая упаковка должна использоваться. Здесь можно говорить о хороших практиках, которые мы используем. Самая лучшая упаковка – это та, которую можно сдать во вторичную переработку. Бóльшую часть упаковочных материалов, которые использует наше предприятие, можно сдать в переработку.

Хорошая практика – это когда разные виды мусора на предприятии собирают раздельно и сдают в переработку. Металл, резину, полипропилен, полиэтилен, картон и бумагу можно продавать во вторичную переработку.

Сертификация производства по экологическим стандартам

Сертификация по тем или иным экологическим стандартам производится аккредитованым сертифицирующим органом. Аккредитация сертификатора в нашей стране производится Федеральным агентством по аккредитации. Сертификатор приезжает в компанию-производителя и проверяет способ хозяйствования на соответствие экологическим стандартам. Если производитель выполняет все требования, то на продукцию выдается сертификат, и она принимает статус «органик».



Почему органическая мука дороже

Первый большой аспект – себестоимость зерна. Она значительно выше обычного. Это связано с урожайностью. В органическом агропроизводстве урожайность 25–30 центнеров с гектара по озимой пшенице является очень хорошим показателем. В то же время, хорошим показателем по некоторым полям в обычном производстве с использованием пестицидов и синтетических и минеральных удобрений является 70–80 центнеров с гектара.

Второй аспект – стоимость сертификации на соответствие экологическим стандартам. Она ложится в себестоимость конечного продукта. Если предприятие занимается производством зерна и муки, то оно платит за сертификацию дважды. Если же оно работает по нескольким экологическим стандартам, то эти затраты увеличиваются в несколько раз, все это отражается на стоимости конечного продукта.

Третий аспект – объемы производства. В нашей стране у органических продуктов они значительно ниже, чем у, так называемых, конвенциональных (обычных) продуктов. Чем ниже объемы производства, тем выше себестоимость. На данном этапе развития отрасли все производители органических продуктов – это небольшие производства.

Четвертый аспект – система безопасности пищевых продуктов. Если кто-то производит муку по органическим стандартам, то он хочет сделать свою муку самой лучшей в стране. Для этого необходимо позаботиться не только о ее органическом качестве, но и о безопасности. Это вносит свой вклад в себестоимость ценной органической муки.



Мельник на производстве органической муки







ЗАКВАСКА





Из какой муки можно сделать закваску

Конечно, закваску можно сделать из почти любой муки. В зависимости от того, какая именно мука, это выведение будет проще или сложнее. Все дело в бактериальной активности, которая зависит от наличия в муке оболочек зерна, т. е. отрубей, и до определенной степени чем их больше, тем лучше и тем охотнее закваска будет бродить.

И именно поэтому мы очень советуем первую в жизни закваску делать именно на ржаной обдирной муке, потому что она идеальна для выведения, то есть активно бродит, очень живучая и неприхотливая и позволяет справиться даже новичку, чаще всего с первого раза.

Что делать, если у вас нет ржаной обдирной муки

Если вдруг у вас нет именно обдирной муки, а есть ржаная цельнозерновая, то очень советуем (перед тем, как замешивать на ней закваску) взять сито и просеять эту муку, чтобы убрать крупные отруби. Да, вам не показалось, и это не опечатка, а дело в том, что в цельнозерновой ржаной муке для первого выведения закваски слишком много отрубей, и они слишком сильно влияют и сбивают вас с толку. Потом с опытом, с набитой рукой и зорким глазом вам будет без разницы, на какой муке выводить закваску, но именно для первого раза не нужно усложнять себе задачу.

Если же в вашем регионе совсем нет ржаной муки, то первое, что стоит проверить, – это возможность заказать ее с доставкой из соседнего региона/страны. Например, в Казахстане почему-то в одних областях ржаная мука есть, а в других ее совсем нет.

Но если и позаимствовать ржаной муки не получается, то и это не беда. Первое, что ищем в таком случае, – это пшеничную цельнозерновую / пшеничную обойную. В них также сохранены отруби и есть, чему бродить.

Если и этого у вас нет, а есть только белая мука (высшего сорта), то заходим в аптеку либо в диетическо-диабетический отдел супермаркета и ищем там отруби. Желательны те, которые продаются в рассыпчатом виде, хотя на крайний случай пойдут и спрессованные, и даже варианты крупки.

Как сделать свою закваску дома

ЗАМЕС ЗАКВАСКИ С НУЛЯ

Вы уже приготовили ржаную муку, баночку, воду, весы. Теперь действуем:

1. Отмеряем на весах 60 г воды комнатной температуры.
2. Отмеряем на весах 40 г муки.
3. Смешиваем их в миске с помощью обычной ложки или силиконовой лопатки.
4. Смотрим внимательно на консистенцию: нужна консистенция средней сметаны. Если получилось жиже, добавьте муки, а если гуще, добавьте воды.
5. Перекладываем полученную смесь в приготовленную баночку, закрываем ее крышкой. Да, крышкой, не тряпочкой, не марлевой, а именно крышкой.
6. По желанию, но лучше сделать: трясем баночку так, чтобы был ровный уровень внутри, и делаем пометку этого уровня маркером по стеклу.
7. Оставляем на кухне на столе. Так, чтобы не попадало солнце, при комнатной температуре.
8. Теперь можете забыть о ней на сутки, на 23 или 25 часов – не имеет особого значения.

P.S.: через книгу, конечно, не передать консистенцию и многие другие детали, как это удобно на видео. Если у вас есть интернет, то вы можете посмотреть нашу видеоинструкцию по замесу и подкорму закваски, набрав в браузере **baking-breads.ru/zakvaska.**



ПЕРВЫЙ ПОДКОРМ ЗАКВАСКИ

Вы вчера ее замесили, и прошло +-24 часа. Теперь:
1. Оцените ее объем. Если он остался почти прежний (буквально +5–10%) – это нормально. Но внутри поищите пузырьки – они говорят о том, что все по плану. Но чаще всего закваска заметно увеличивается.

Внимание! Даже если вы видите объем, это еще далеко не готовая закваска, ее нельзя пускать в пищу.

2. Берем в миску 20–30 г этой смеси, остаток из банки выкинуть, банку помыть начисто. Да, выкинуть, это как очистки от картофеля или шкурка от банана.
3. В миску с закваской добавляем 60 г воды, размешиваем до однородности.
4. Добавляем 40 г той же ржаной муки, что и вчера, размешиваем до однородности. Важно так же, как и при замесе, выверить консистенцию
5. Перекладываем полученную массу обратно в вымытую баночку.
6. Ставим маркером новую метку по уровню.
7. Оставляем так же на кухне при комнатной температуре.
8. Самое главное: следим за ней тщательнее и теперь кормим не через сутки, а когда она забурлит и увеличится в объеме, иногда это происходит уже через 12–16 часов. Если увидели удвоившийся объем, сразу кормите. По этой же инструкции оставляем на кухне при закрытой крышке и комнатной температуре.

И эта инструкция по подкорму закваски есть в видеоформате на **baking-breads.ru/zakvaska.**

Дальнейшие действия у всех будут идти в своем ритме, это зависит от муки, региона, климата и вашей занятости, поэтому дальнейшее сопровождение учеников в выпечке хлеба мы ведем индивидуально по ситуации. Если тоже хотите к нам, то наберите в адресной строке браузера **baking-breads.ru/zakvaska.**

Если же попытаться дать хоть какие-то формулы, то вот какие варианты могут получиться:

- Еще сколько-то дней закваска будет так же расти в объеме. Ваша задача – кормить ее по мере увеличения объема и не ждать сутки. Вообще после первого подкорма забудьте о сутках.
- В какой-то из подкормов, чаще всего на 3-й или 4-й, но у кого-то и на 5-й, картина резко меняется на противоположную: прошло уже много часов после подкорма, а активности нет, объем не вырос, в закваске полтора жалких пузырька едва заметного размера. Не надо паниковать – все нормально. Происходит смена микрофлоры вашей закваски. Самое главное тут не ждать никаких суток, а несмотря на замедление активности продолжать кормить с примерно тем же интервалом, который у вас был перед этим замиранием. Как правило, смена микрофлоры длится 2–3 подкорма, затем явно заметная активность восстанавливается, и закваска выходит на готовность.

В любом случае мы продолжаем ее кормить.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗАКВАСКА ГОТОВА?

Не ранее 5-го подкорма, но иногда нужно подкормить и 8, и 9 раз. Вы заметите что закваска стала увеличиваться в объеме в два или чуть более раз за 6–8 часов при комнатной температуре и приобрела приятный фруктово-йогуртовый запах. Это и есть момент готовности.

Еще раз: заранее никогда не известно, понадобится вам 5 или 9 подкормов, чтобы закваска дошла до готовности. Как и никто вам не предскажет (или вашей жене), сколько точно дней/недель она будет вынашивать беременность. Это такой же природный процесс, а не фиксированное расписание поездов, и на его скорость много что влияет.



Как хранить готовую закваску

В тот момент, когда вы ее выводили-выводили и наконец-то увидели бурлящей, активной, увеличенной вдвое за время менее 8-ми часов – то есть решили, что закваска готова, – либо сразу ставим ее в холодильник, либо, если есть время заняться выпечкой часов через 10, ставим опару на первый хлеб.

Если готовы, прямо сейчас открывайте стр. 53 «Ставим опару», а про хранение дочитаете потом. Но намного спокойнее будет для первой выпечки, если сейчас вы закваску уберете в холодильник, дождетесь ближайшего дня, когда у вас будут свободные полдня утром для первой выпечки, и тогда ее сделаете. Вам в помощь будет стр. 82 «Ваш первый хлеб».

Первое правило

Хранить буквально 20–30 г закваски (1 ст. л.) в банке с закрытой крышкой в холодильнике. Как только поставили опару, часть закваски надо убрать на хранение.

Второе и самое важное правило

Чтобы закваску можно быть хранить долго, подкармливайте ее по уже знакомой схеме: не реже, чем 1 раз в 4 дня, это будет эффективно. Независимо от того, печете вы хлеб или нет.

Если вдруг забыли подкормить, возможно, она даже немного расслоилась, то помните, что закваска может стоять в холодильнике и 10 дней, и даже 14, но после такой длительной спячки надо прогнать цикл «подкормил – дал подняться при комнатной температуре (а не в холодильнике)» на пару раз больше.

Только после того, как сделали этот подкорм, возвращается обычный порядок: часть закваски в опару, а 20–30 г обратно в холодильник.

Тара для хранения закваски должна быть прозрачной, круглой, высокой, хорошо, если с широким горлом и ровными стенками, идеально, если стеклянной.

Среди не очень осведомленных о заквасочных процессах людей бытует (и активно распространяется) мнение, что закваска портится в холодильнике. Это тотальное непонимание того, что именно и зачем мы делаем. Закваска намного скорее испортится вне холодильника. В норме после холодильника закваска приходит в рабочее состояние после первого же подкорма. И именно об этом следующая глава.

Как подготовить закваску к замесу теста

Первое и самое главное правило

Мы не делаем хлеб на закваске прямо из холодильника. Перед тем как готовить хлеб, мы должны:

- разбудить закваску, то есть привести ее в активное бурлящее состояние после спячки в холодильнике, а затем на этой активной закваске
- поставить опару.

Теперь подробно каждый шаг:

Что значит, разбудить закваску

1 Этот шаг выглядит всегда одинаково: вы достаете баночку с закваской из холодильника и сразу, ничего не ожидая, не давая ничему нагреться, сразу после холодильника делаете такой же подкорм, как делали на выведении закваски:

- оставить буквально 20–30 г закваски (в идеале у вас ее столько и было, но если было больше, то лишнее лучше выкинуть),
- добавить 60 г воды, размешать,
- добавить 40 г ржаной обдирной муки, размешать,
- закрыть крышкой, дать подняться при комнатной температуре (этот подъем займет в среднем 6–8–10 часов в зависимости от температуры и от активности конкретной пачки муки).

Как понять, что закваска после фазы «разбудить» готова к дальнейшим действиям: спустя эти 6–10 часов после подкорма вы увидите увеличение объема в 2 или более раз, большие пузыри внутри, чаще всего пузыри на поверхности, нос учует приятный фруктово-йогуртовый запах от закваски. Эта стадия называется «пик активности».

Именно в этой фазе мы производим все действия с закваской (либо кормим дальше, либо ставим опару

(что в принципе одно и то же), либо делаем замес теста).

2 Ставим опару, после того как разбудили закваску, дождались ее активности. По сути опара является такой же закваской, но в сильно большем количестве, чем то, что храним в холодильнике, это конкретно вот эта масса вот в этой коробке для вот этого хлеба на такой же муке, что будет в хлебе.

Итак, чтобы поставить опару:
- мы кладем активную закваску в большую миску типа салатника;
- добавляем так же большое количество воды;
- и так же большое количество муки (какие именно количества, смотрите в рецепте того хлеба, который собираетесь сделать, для каждого оно разное и будет указано);
- когда все тщательно размешали, перекладываем в коробку/контейнер и закрываем крышкой.

Объем этой коробки для опары должен быть раза в три больше, чем сама опара (например, для рецепта первого хлеба с опарой около 500 г я беру коробку объемом 1,7 л). Этот размер всегда важен для опары (как и для закваски), потому что, если он будет слишком мал, ваша опара убежит, и, помимо того, что тогда ее будет не хватать для замеса, вам достанется бонусная уборка кухни.

Так же оставляем опару бродить при комнатной температуре на такие же 8–10–12 часов, и только когда увидим ее активную и бурлящую, тогда будем делать замес теста.

Благодаря такому длительному интервалу опару очень удобно ставить либо на ночь (чтобы утром делать замес), либо с утра на день (чтобы за день она перебродила, а замес и работа с тестом пришлись на вечер перед сном).

Если прошло нужное время, а опара еще не вышла на пик, то именно в этот раз лучше подождать и не торопиться. Час недостоя опары оборачивается тем, что тесто потом идет часа на 3–4 дольше, это очень важный момент. Когда опара готова, переходим к замесу теста.

В рецептах указаны количества ингредиентов и порядок их сборки. Технику замеса смотрите в главе 4 в соответствии с тем хлебом, который готовите, так как техника работы с ржаным и белым тестом сильно отличается.

Можно ли сделать белый хлеб на ржаной закваске

Конечно, да! И это является самым удобным способом.

Как вы возможно уловили из предыдущей главы, суть будет в том, чтобы для белого хлеба поставить опару на белой муке и все! Тот мизер ржаной муки из закваски, который будет в опаре, не внесет существенного влияния в белый хлеб.

Отличия белой и ржаной опары

1 Консистенция. Ржаную опару ставим в таком соотношении воды и муки: 60/40, то есть, 3:2, то есть, 150% влажность, то есть, в 100 г ржаной закваски/опары будут 60 г воды и 40 г муки. Белая же опара ставится в другой влажности, как правило, это 1:1, оно же 100%, оно же 50/50, то есть в 100 г белой опары будет 50 г воды и 50 г муки.

2 У белой меньше скорость брожения в целом, процентов на 20–30. То есть, там, где ржаная будет готова за 8 часов, белой потребуются 11–12 часов.

3 Очень большой разбег по качеству муки. Даже «за глаза» можно сказать, что, если у вас не получилось более 2 раз, замените белую муку.

4 Очень разная скорость в разных вариантах белой опары в зависимости от качества муки.

5 Часто меньший объем в фазе готовности. Однако бывают варианты, где есть все признаки готовности опары (запах, пузыри), но нет объема, она увеличивается буквально чуть-чуть (+10%). Не надо замешивать тесто на такой опаре, оно не поднимется.



ЗАМЕС, РАССТОЙКА, ВЫПЕЧКА



1. Замес, расстойка, выпечка ржаных, ржано-пшеничных вариантов теста

(бородинский, черный с семечками, 100% ржаной, он же цельнозерновой, фруктово-ореховый) на примере Первого хлеба (стр. 56)

Для замеса готовим продукты:

Вода 140 г
Соль 15 г
Ржаная опара в активной фазе 530 г (см. стр. 52)
Пшеничная мука высший сорт 175 г
Ржаная обдирная мука 175 г
Капля подсолнечного масла на смазывание форм





Сначала в большой миске смешиваем 140 г воды и 15 г соли, затем выливаем в миску 530 г опары и размешиваем до однородной консистенции.





В миску добавляем 175 г пшеничной муки высшего сорта и 175 г ржаной обдирной муки и начинаем смешивать муку сначала ложкой или лопаткой.







Мокрыми руками собираем тесто со стенок миски, если есть круглый шпатель, используем его.



Домешиваем тесто руками около 7 минут.

Когда промесили тесто, кладем его в большую миску, отмываем руки, смазываем формочки для выпекания и ставим на весы.



Чистыми и влажными руками с помощью шпателя или лопатки перекладываем около 520 г теста в первую форму, а затем и во вторую. Для этого мы ставим формочку на весы, обнуляем их и перекладываем в нее тесто из миски.



Слегка приминаем и разравниваем тесто в форме влажным кулаком (аккуратно, изо всех сил давить не надо).





Разглаживаем обычной силиконовой влажной лопаткой. Запечатываем формочку пищевой пленкой (чтобы она четко прилипла и держалась, смочите ладонь водой и проведите по краям формы) и оставляем подниматься на кухне или там, где потеплее (около +26...+28 С).

РАССТАИВАНИЕ РЖАНЫХ ВИДОВ ТЕСТА

Оставляем форму на столе для расстаивания (подъема теста). Если у вас зима и холодно, то лучше рядом с батареей (но не вплотную), подложив толстое полотенце, или на грелку. Засекаем 1 час. Это время вы свободны. Подсматриваем через 1 час – 1 час 20 минут, как дела у теста, к этому времени оно должно хоть сколько-то приподняться в объеме. Спустя этот час включаем духовку на полную мощность и засекаем еще полчаса. Проверяем тесто. Если оно еще не дошло до верха, оставляем, ждем. Если оно уже увеличилось в 2 раза, то можно ставить печься. В целом подъем теста в формочке в тепле обычно занимает от 1,5 до 3-х часов.





ВЫПЕКАНИЕ РЖАНЫХ СОРТОВ ХЛЕБА

Духовка обязательно уже разогнана на максимальную температуру. Если этого нет, то ставить тесто в духовку не то что бесполезно, а равно запороть буханку. Снять пленку, поверхность хлеба смазать маслом с помощью кисти или просто слегка присыпать мукой, если после замеса забыли это сделать или она вся впиталась. Ставим в духовку формочку с тестом, после этого сразу убавляем температуру на 250 градусов на ручке (то есть, ограничиваем максимальный нагрев). Печем согласно градусам, которые указаны в рецепте конкретного хлеба. Когда хлеб готов, сразу вынимаем его из формы и забываем о нем на 3–4 часа до полного остывания. Примерно через 4 часа разрезаем хлеб, наслаждаемся своей буханкой. Если напишете пару строк, что вы испекли первый хлеб по книге и каковы ваши эмоции, и пришлете нам, мы будем очень рады.

Писать сюда же:
baking-breads.ru/kniga





> В пекарне нельзя расслабиться. Постоянное волнение, что все может пойти не по плану, отпускает, когда появляется первый запах хлеба. И ты ощущаешь счастье, что хлеб сегодня получился. Тот хлеб, который «вынашивал и рожал» как пекарь».



2. Белые хлеба в форме. Техника работы с тестом от замеса до выпечки на примере белого формового стр. 102

(белый в форме, белый семечковый, маковый хлеб, чесночный хлеб).

Для замеса готовим продукты:

Соль 14 г
Вода 240 г
Опара на белой муке в активной фазе 300 г (см. стр. 53)
Мука белая (пшеничная высшего сорта) 450 г
Капля подсолнечного масла на смазывание форм

+ формочки для выпекания, миска для замес, весы, ложка/лопатка, круглый шпатель





Как и в первом хлебе, соединяем все ингредиенты в той же последовательности (соль растворяем в воде, соединяем с опарой, затем добавляем муку и делаем замес теста).









САМОЕ ГЛАВНОЕ: ВЫ ДОЛЖНЫ СТОЛЬКО МЕСИТЬ ТЕСТО, ЧТОБЫ ОНО СНАРУЖИ СТАЛО ГЛАДКИМ.

Если вы уже промесили эти 7–8 минут и хотите завершить замес, а тесто еще НЕ гладкое, то обязательно промесите его еще несколько минут. Потому что решают не минуты, а именно состояние теста.

Это тесто мы кладем не в форму для выпекания, а в коробку с крышкой для предварительного расстаивания (как вариант, можно оставить в той же глубокой миске, где делали замес, запечатав ее пищевой пленкой). Оставляем на кухонном столе минут на 40–50.

Предварительное расстаивание белого теста. Растягиваем тесто.

Тесто должно лежать в миске под пленкой или в коробке с закрытой крышкой при температуре не ниже комнатной, но лучше чуть потеплее, +25…+30 С.

Через 40–50 минут после замеса открываем миску/коробку и растягиваем-складываем тесто со всех 4-х сторон.

Для этого берем тесто с одной стороны, чуть растягиваем.







Закрываем крышку, оставляем еще на 40–50 минут. После этого проверяем тесто: если оно на ощупь не изменилось, то даем ему еще один цикл расстаивания. Если тесто явно припухло, то перекладываем тесто в форму для выпечки:

- смазываем форму маслом,
- так же, слегка растягивая, перекладываем туда тесто (если у вас теста хватает на две формы, делим его с помощью весов напополам). Разравниваем поверхность, как уже научились на предыдущих хлебах.



Запечатываем форму с тестом пленкой, ставим в то же место для окончательного расстаивания примерно на 1,5–3 часа. Подсматривайте за тестом. Когда до верха будет около 2–2,5 см, включаем духовку для разогрева.

Выпекание

ОЧЕНЬ ВАЖНО: снять пленку нужно аккуратно, чтобы не нарушить верх теста. Если пленка прилипла к тесту, то, когда будете ее снимать, важно придерживать тесто лопаткой или шпателем, чтобы не повредить его.

После того как сняли пленку, смазываем очень аккуратно поверхность теста маслом с помощью кисти.

Духовка

- Заранее тщательно разогреваем духовку на ее температурный максимум, даже если это реальные 300 градусов.
- Ставим хлеб в духовку, парим по стенкам духовки (можно либо из распылителя, либо плеснуть 2–3 ст. л. воды из чашки).
- После того как закрыли дверку, ставим форму, даем пар. Печем согласно градусам, указанным в рецепте конкретного хлеба.
- Сразу после этого достаем хлеб из формы и даем ему остыть, идеально – на решетке.

Хлеб готов, режем ножом-пилой.

3. Белый круглый хлеб. На примере подового хлеба (стр. 110). Техника работы с тестом от замеса до выпечки.

Подовый – хлеб, который печется без формы, прямо на поду (низу, камне) печи. Круглым подовым можно сделать практически любой белый хлеб (но сначала первые разы все равно сделайте его формовым), отличаться будет техника расстаивания, разделки, подготовки к выпечке.

Сложность его в том, что нам надо четко проработать тесто в соотношении влажности и качества развития клейковины, чтобы наш колобок мог самостоятельно удерживать свою форму и не расползался в блин (без стенок формочки для выпекания). Этот момент изначально прорабатывается именно на этапе замеса и предварительного расстаивания.

Помимо опары, воды, соли и муки (см. количества в рецепте конкретного хлеба) понадобятся инструменты: корзина для расстаивания (любая круглая корзина или глубокая миска) с тканью, лезвие, лопата или разделочная доска, пакет, распылитель.

Порядок

Тщательно замешиваем тесто. Нужна консистенция для первого раза чуть погуще, чем была на белом формовом хлебе.

Предварительное расстаивание

Этому хлебу нужна долгая предварительная расстойка и растягивания-складывания теста (см. 4.2 на стр. 70). Чем лучше этот пункт проработаете, тем лучше будет результат. В идеале – растягиваем каждые 45–50 минут на протяжении примерно 4–5 часов.

Вы должны почувствовать, что оно стало пушистым и воздушным в сравнении с тем, что было при замесе. Только после этого можно заняться разделкой теста.

Берем корзину для расстаивания, желательно с чехлом из ткани (или положите в него полотенце), посыпаем ее мукой. Для начала лучше больше, чем меньше. Формочка готова.



Перекладываем тесто на стол. Если у вас его на несколько буханок, то разделяем тесто с помощью прямого шпателя на куски.



Каждый будущий хлебушек формуем отдельно: сначала берем тесто с краев и заворачиваем внутрь.



Затем закручиваем этот кусочек внутрь самого себя.





Полученный колобок дополнительно скругляем ладонями или с помощью прямого шпателя так, чтобы натянуть его верх.



Кладем в форму для окончательного расстаивания.

Корзину лучше накрыть пакетом, желательно сделать не плоский верх, а капюшон из угла пакета, чтобы тесту было, куда расти.

Окончательное расстаивание

Оставляем эту корзину опять при комнатной температуре.

Время тут достаточно гибко: от 1 до 5 часов (в зависимости от того, насколько у вас жарко, и самое главное – от того, какая по качеству мука и как хорошо вы развили клейковину на предыдущих этапах). При желании тут можно оптимизировать и убрать форму с тестом в холодильник на ночь или на много часов (от 5 до 12). В этом случае убирать ее надо не когда тесто уже опять поднялось, а почти сразу – минут через 30–40 после того, как положили в форму. Подробно см. главу про оптимизацию на стр. 155–156.



Перед выпеканием

Примерно за час до выпекания разгоняем духовку с камнем внутри на максимальную температуру (250 градусов и выше). Когда видим, что подходит тесто, снимаем пакет с верха формы, готовим лопату (или разделочную доску), распылитель с водой и лезвие. На лопату напыляем муку.

1



Переворачиваем форму с тестом или перекладываем тесто на лопату.

2



Смело, но аккуратно. Сначала убираем перевернутую форму, затем снимаем тряпочку с заготовки.

3



4

Тонкий момент. В идеале – тесто не должно явно опасть при этой процедуре. Если тесто не жидкое, не прилипло к форме и не опало от этого переселения, то делаем лезвием несколько надрезов Если ваш колобок начинает растекаться, то без надреза. Надрезы делать тоже смело, в одно движение и быстро.

5





6

Ставим край лопаты с тестом вглубь духовки на камень и стряхиваем колобок резким движением, как бы убирая лопату из-под теста.

Брызгаем водой (на стенку, не на камень), закрываем дверку. Печем подовые варианты хлеба на камне меньше по времени, чем в форме, примерно так:

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C	8 минут
160–170 °C	37 минут

ИТОГО: 45 МИНУТ

Даем хлебу полностью остыть.







РЕЦЕПТЫ ХЛЕБА





Как сделать ваш первый хлеб / график

Сам рецепт у вас останется на следующей странице в книге (и обязательно загляните туда, прежде чем начинать готовить), а этот график поможет сориентироваться на кухне.

Очень советую для приготовления первой буханки выбрать день, когда у вас будут свободными первые полдня дома (часов 5). Например, вы забронировали себе утро субботы на выпечку хлеба. Тогда, исходя из этого, вот ваш график приготовления первого хлеба (рекомендуем повесить на холодильник):

День, примерное время	Суть того, что делаем	Детали того, что делаем, и страница с инструкцией	Сколько это займет активного времени
Пятница, около 17:00	Достать закваску из холодильника, подкормить (разбудить).	20 г закваски + 60 г воды + 40 г муки размешать, закрыть крышкой, оставить на столе. Стр. 52	2 мин.
Пятница, около 23:00 (перед тем, как лечь спать)	Ставим опару.	50 г закваски из предыдущего шага + 290 г воды + 190 г ржаной муки размешать, закрыть крышкой, оставить на столе. Стр. 53	3 мин.
Суббота, 9 утра	Замес теста.	15 г соли размешать в 140 г воды, добавить туда всю опару, размешать, добавить по 175 г ржаной и пшеничной муки в/с, замесить тесто, уложить в форму, разровнять, помыть посуду.	Сборка 2 мин., замес 10 мин., уборка 3 мин.
Суббота, около 10:30 утра	Контроль подъема теста, включение духовки.	Проверяем, как идет тесто, включаем духовку на разогрев.	1 мин.
Суббота, около 11:30–12:30	Начинаем печь.	Ставим форму с поднявшимся тестом в духовку. В процессе выпекания за час с небольшим мы пару раз подойдем к духовке, чтобы проконтролировать градусы.	1 мин. 2 мин.
Суббота, около 13:00–14:00	Вытащили первый горячий хлеб из духовки.	Вытащить хлеб из формы сразу, поставить остывать, уйти из дома, чтобы не мучиться, пока он остывает.	1 мин.
Итого:	К обеду субботы вы свободны	К ужину субботы у вас готов первый свой хлеб	Вы потратили менее 25 мин.



Пожалуйста, настройтесь на то, что ваша первая буханка – это не экзамен, а наоборот, проба, репетиция. Скорее всего она не будет идеальной.

Ржано-пшеничный хлеб

Проверка формочки. Этот рецепт рассчитан на двухлитровую форму и на килограмм теста. Это одна форма л-7 либо две формы л-11. Если у вас другая форма и вы еще не проверяли ее объем, то посмотрите стр. 38 до того, как будете готовить хлеб.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара: 50 г активной закваски + 290 г воды + 190 г ржаной обдирной муки. Удобно ставить на ночь.
Соль 15 г
Вода комнатной температуры 140 г
Ржаная обдирная мука 175 г
Пшеничная мука в/с 175 г

ПРОЦЕСС

Замес

Сначала тщательно смазываем форму внутри подсолнечным маслом (тем, которым и так уже пользуетесь). Растворить соль в воде, добавить всю опару, размешать, добавить муку. Начинаем размешивать и месить тесто руками. Месим его в руках около 7 минут.

Подробно технику работы с тестом (замес, расстойка и выпечка) смотрите в главе 4 (стр. 56–61). Перекладываем в смазанную формочку тесто, снимая его прямо с рук. Разравниваем поверхность теста, закругляем края. Тесто должно занять не более половины объема формы. Если (вдруг) получилось больше, лучше выкинуть кусок, чем запороть все целиком. Посыпаем мукой поверхность теста через сито. Запечатываем формочку пищевой пленкой. Оставляем форму на столе для расстаивания (подъема теста).

Если у вас зима и холодно, то лучше рядом с батареей (но не вплотную), подложив толстое полотенце, или на грелку. Засекаем 1 час. Это время вы свободны.

Подсматриваем через 1 час – 1 час 20 минут, оно должно хоть сколько-то приподняться в объеме. Спустя этот час включаем духовку на полную мощность и засекаем еще полчаса. Проверяем тесто. Когда оно увеличилось в 2 раза, то можно печь. В целом подъем теста в формочке в тепле занимает от 1,5 до 3-х часов.

Выпекание

Духовку к этому времени уже нужно разогнать на максимальную температуру. Если этого не сделать, то ставить тесто не то что бесполезно, а равно запороть буханку (см. стр. 36). Снимаем пленку. Поверхность хлеба смазываем маслом с помощью кисти или просто слегка присыпаем мукой, если после замеса забыли это сделать или она вся впиталась. Ставим в духовку формочку с тестом, убавляем температуру до 250 градусов.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ	
250 °C	15 минут
200 °C	15 минут
150 °C	40 минут
ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ	

После выпекания

Когда хлеб готов, сразу вынимаем его из формы и забываем о нем на 3–4 часа до полного остывания. Примерно через 4 часа разрезаем хлеб и наслаждаемся своей буханкой.

Если напишете пару строк о том, что вы испекли первый хлеб по нашей книге и каковы были ваши эмоции, и пришлете нам, мы будем очень рады!

Писать сюда же:
Baking-breads.ru/kniga

Если же вы будете постить у себя в Instagram, то вот хештег:
#испек_покниге_корнышовых
Мы в Instagram:
@natalya_kornyshova
@anton.kornyshov





Бородинский хлеб

Его полюбили даже те, кто думал что не любит бородинский. По процессу приготовления похож на «Ваш первый хлеб».

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на ржаной муке 400 г
Солод ржаной ферментированный 70 г
Кориандр молотый 3 г
Тмин цельный 2 г
Соль 16 г
Сахар коричневый 60 г
Мука ржаная 85 г + та, что в опаре
Мука пшеничная в/с 165 г
Вода

ПРОЦЕСС

Как вы уже начали привыкать, сначала будим закваску и ставим опару (стр. 52–53), опары надо 400 г.

Расчет опары для этого раза: 50 г активной закваски, 210 г воды, 140 г ржаной муки. Когда опара готова, приступаем к замесу.

Замес

Сначала делаем солодовую заварку – это «изюминка» бородинского хлеба: солод, кориандр, тмин размешиваем в миске. Заливаем 90 г кипящей воды, размешиваем, накрываем крышкой и даем постоять хотя бы 20 минут (можно больше).

Важно: после этого проверяем пальцем заварку – убеждаемся, что она остыла до температуры тела. Если еще не успела, то остужаем.

Далее в большой миске соединяем: соль, сахар, 115 г воды. Размешиваем, добавляем всю заварку и опару, тщательно размешиваем. Только после этого добавляем всю муку и месим тесто.

Дальнейшее приготовление идет по тем же принципам, что и первый хлеб.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240–250 °C	10 минут
200 °C	20 минут
150–160 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

После выпекания

Разрезаем и пробуем хлеб только полностью остывшим. В первые часы после готовности он будет особенно нежным. Возможно, покажется даже влажным. Но это только покажется.

Что сделать:

- попробовать его попозже, в идеале таким ржаным хлебам дают «отлежаться» еще почти сутки;
- проверить, липнет ли он к зубам и к ножу, если нет, все в порядке.

Если липнет, то в следующий раз добавьте к режиму выпекания еще 5–10 минут досушивания без формы на 120–130 градусах.



Черный с семечками

Время: как и по предыдущим хлебам. Будим закваску и ставим опару (стр. 52–53).

Когда опара готова, делаем замес, примерно через 2–3 часа сразу печем.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Ржаная опара в активной фазе 400 г
Белая мука (пшеничная высшего сорта) 150 г
Цельнозерновая пшеничная мука (или 1 сорта) 50 г
Ржаной ферментированный солод 70 г
Соль 16 г
Сахар коричневый 32 г
Кипяток 220 г
Тыквенные чищеные семечки 30 г
Подсолнечные чищеные семечки 50 г
Семя белого льна 30 г
Семя белого кунжута 30 г

ПРОЦЕСС

Когда опара готова, делаем заварку: солод, соль и сахар заливаем кипятком, закрываем крышкой и даем настояться 20–30 минут. Постарайтесь сделать замес теста, пока заварка будет еще теплой и не успеет остыть до конца.

Замес

Соединяем заварку, семечки и опару, размешиваем равномерно и после этого добавляем муку. Расстаиваем тесто около 2–3 часов при температуре +25…+27 °С. Конечно, если у вас прохладнее, то тесто будет подниматься дольше, это нормально и даже хорошо.

Выпекание

Режим выпечки берите такой же, как у бородинского хлеба.

Если его еще не наработали, то отталкивайтесь от такого:

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °С | 7 минут
210 °С | 23 минуты
После этого, если есть возможность, отключаем верхний тэн.
160 °С | 30 минут
125 °С | 20 минут
Без формочки досушиваем.

ИТОГО: 1 ЧАС 20 МИНУТ

После выпекания

Особенно в первые часы после готовности он будет особенно нежным. Возможно, он покажется даже слишком влажным. Но это только покажется!

Что сделать:

- попробовать его попозже, в идеале таким ржаным хлебам дают «отлежаться» еще почти сутки.
- проверить, липнет ли он к зубам и к ножу? Если нет, то это ваши нереальные ожидания.

Если липнет, то в следующий раз добавьте к режиму выпекания 5–10 минут досушивания без формы на 120–130 °С.





100% ржаной хлеб

Время: как в других ржаных и ржано-пшеничных хлебах. Когда опара готова, делаем замес, примерно через 2–3 часа сразу печем.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Ржаная опара 560 г
Соль 15–16 г
Вода 110 г
Ржаная обдирная мука 310 г

ПРОЦЕСС

Как всегда, будим закваску (стр. 52–53) и ставим ржаную опару 560 г (60 г активной закваски, 300 г воды, 200 г ржаной обдирной муки). Когда опара готова, приступаем к замесу.

15–16 г соли растворяем в 110 г воды, добавляем опару, размешиваем. Добавляем 310 г ржаной обдирной муки.

Тесто кладем сразу в форму, ровняем, посыпаем мукой, запечатываем пленкой. Ставим в теплое место расстаиваться, идеально, если при температуре +27...+28 °С. Смотрим на тесто, насколько поднимается.

Выпекание

Ставим в заранее разогретую духовку формочку с тестом. Парить не надо. Режим выпекания ржаного теста не похож на остальные, вот ориентир:

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240 °С	10 минут
200 °С	20 минут
150–160 °С	40 минут

Вытаскиваем хлеб из формы и кладем обратно в духовку досушиваться.

120–130 °С	10 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 20 МИНУТ

После выпекания

Когда допекли хлеб, как всегда, сразу достаем из формы. Даем остыть полностью, для ржаного хлеба это очень важно. Только после этого режем, фотографируем, постим в соцсетях. Ржаной хлеб проще резать обычным ножом, а не пилой.



100% ржаной хлеб цельнозерновой

Обязательно перед тем, как готовить этот хлеб, потренируйтесь на предыдущих. В этом хлебе нет ни капли пшеничной муки, которая бы поддерживала структуру за счет своей клейковины, и в цельнозерновом варианте присутствие большого количества отрубей усложняет задачу сохранения структуры. Поэтому это тесто крайне важно бережно перемещать в формочке, не задевая и не ударяя.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на цельнозерновой муке 590 г
Ржаная цельнозерновая мука, можно грубого помола 290 г
Ржаная (цельнозерновая) сеяная 60 г (или обдирная, особенно если выше грубый помол)
Соль 15 г
Вода 110 г

ПРОЦЕСС

Заранее приготовить опару (можно, как обычно, на ночь): 50 г активной ржаной закваски + 300 г воды + 240 г цельнозерновой ржаной муки. Смотрите консистенцию, часто опара получается жиже.

Замес теста

Соль заливаем водой в большой миске, размешиваем. Добавляем опару, мешаем, добавляем муку, месим тесто. Выверяем консистенцию, должно быть жидковато.

Формовка, как вы уже привыкли на предыдущих хлебах: оставляем при комнатной температуре (ориентир +23 °С на 2–3 часа). Как всегда, смотрим не на часы, а на тесто.

Выпекание

Когда тесто подошло, осторожно перемещаем формочки, чтобы не было ни малейших ударов. Если у вас не впиталась мука на поверхности теста, то смазывать маслом не нужно.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240 °С	10 минут
200 °С	20 минут
150–160 °С	40 минут
Вытаскиваем хлеб из формы и кладем обратно в духовку досушиваться.	
120–130 °С	15 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 25 МИНУТ

После выпекания

Как всегда, сразу достаем из формы даем остыть полностью, для ржаного хлеба это очень важно. Только после этого режем, фотографируем, постим в соцсетях. Ржаной хлеб проще резать обычным ножом, а не пилой.





100% цельнозерновой пшеничный

Распределение времени по этому хлебу будет отличаться от предыдущих рецептов.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на цельнозерновой пшеничной муке 300 г
Соль 14 г
Вода 270 г
Цельнозерновая пшеничная мука 440 г

ПРОЦЕСС

Будим закваску (стр. 52–53) и ставим опару (50 г активной закваски, 150 г воды, 100 г цельнозерновой пшеничной муки).

Замес теста

Соль растворяем в воде, затем смешиваем их с опарой, размешиваем тщательно и добавляем муку. Промесить тесто минут 5.

В этом хлебе добавляем новый этап:

Предварительное расстаивание

Оставляем тесто в миске на 50 минут под пленкой при комнатной температуре, затем берем его за край и немножко оттягиваем в сторону, чтобы оно удлинилось в два раза, складываем.

После этого перекладываем тесто из миски в форму для выпечки, которую предварительно смазали маслом, разравниваем, запечатываем пленкой и оставляем на окончательное расстаивание. Оно в среднем займет от 1 до 2,5 часа. Как всегда, важно заранее включить духовку.

Выпекание

Берите тот самый режим, который откорректировали для своей духовки для ржано-пшеничного хлеба.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C	15 минут
200 °C	15 минут
150 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

После выпекания

Сразу достаем хлеб из формы, даем полностью остыть и только потом режем.





Хлеб из полбы

Если вы помните легендарное зерно и кашу из полбы из сказки «О попе и работнике его Балде», то, возможно, вам будет приятно испечь этот хлеб.

Сегодня возрождается производство этого зерна и, соответственно, муки из полбы. Но здесь есть один нюанс: все варианты этой муки настолько разные по влажности, грубости помола и по содержанию отрубей, что консистенцию вам придется выравнивать «на глазок». Мой пример из муки биопроизводства «Черный хлеб».

Возможно, вам попадется мука полбы другого производителя, и скорее всего она будет по структуре посередине между указанными двумя, ни тонкой, ни грубой. Используйте смело в том виде, в котором она у вас будет, но следите за консистенцией теста и корректируйте ее.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на муке из полбы – вся, что приготовили
Соль 14 г
Вода 280 г
Ц/з мука 220 г
Мука тонкого помола 200 г

ПРОЦЕСС

Как всегда, заранее будим закваску и ставим опару (стр. 52–53). Смешиваем 30 г активной закваски + 160 г воды + 160 г ц/з муки полбы, так же даем подняться и только тогда делаем замес теста.

Замес

Соль растворяем в воде, добавляем опару и размешиваем. Всыпаем муку и месим тесто.

Оставляем в миске под пленкой или в коробке с крышкой на столе на 50 минут для предварительного расстаивания, после немного растягиваем тесто за края до увеличения в объеме в два раза и перекладываем в форму для выпечки. Для окончательного расстаивания оставляем на кухонном столе и ориентируемся на 2–2,5 часа.

Выпекание

Здесь все действия привычны.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C	15 минут
200 °C	15 минут
160 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

После выпекания

Сразу достаем хлеб из формы, даем полностью остыть и только потом режем.



Хлеб из спельты

Продолжение про древние виды пшеницы, это еще один представитель (стр. 40–42). Пример в этом расчете дан опять на муке «Черный хлеб» (1 – из спельты особо тонкого помола и 2 – из спельты цельнозерновой). Конечно, можно готовить на любой муке из спельты, главное – следить за консистенцией.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на муке из спельты 350 г
Соль 14 г
Вода 270 г
Цельнозерновая мука из спельты 300 г
Мука из спельты тонкого помола 140 г

ПРОЦЕСС

На муке из спельты делаем опару. Если есть несколько вариантов, то делаем на той, которая ближе к цельнозерновой. Будим закваску, даем подняться, ставим опару: около 30 г ржаной закваски в активной фазе, 160 г воды, 160 г муки из спельты (стр. 52–53).

Замес теста

В большой миске растворяем соль в воде, добавляем приготовленную опару, размешиваем, добавляем муку, замешиваем тесто.

Если вдруг у вас не два варианта муки спельты, а только один, то кладем ее 440 г и смотрим на консистенцию. Замешиваем тесто. Оставляем миску с тестом под пленкой на кухне на два цикла предварительного расстаивания по 50 минут. После двух растягиваний на третье перекладываем тесто в форму, конечно, предварительно смазанную маслом. Разравниваем, запечатываем пленкой, оставляем при комнатной температуре на окончательное расстаивание.

Выпекание

Когда тесто поднялось, смазываем его поверхность маслом и ставим печься в заранее разогретую духовку:

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C	15 минут
210 °C	15 минут
150 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

После выпекания

Сразу достаем хлеб из формы, даем полностью остыть и только потом режем.



Фруктово-ореховый хлеб

Люксовый десерт.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на ржаной обдирной муке 400 г
Соль 16 г
Сахар коричневый 33 г
Солод ржаной ферментированный 66 г
Курага 94 г
Изюм 94 г
Чернослив без косточки 66 г
Фундук сушеный (не жареный) 66 г
Мука ржаная обдирная 94 г
Мука пшеничная в/с или 1с 100 г

ПРОЦЕСС

Будим закваску (стр. 52–53), ставим опару (50 г разбуженной активной закваски + 210 г воды + 140 г ржаной обдирной муки).

Перед замесом теста готовим заварку: в стеклянную миску кладем соль, сахар и солод. Добавляем 130 г кипятка, размешиваем. Заварку закрываем крышкой и даем постоять хотя бы минут 20–30.

Промыть сухофрукты (курагу, изюм, чернослив) и фундук, чтобы за то время, пока настаивается заварка, вода с сухофруктов успела стечь. Очень важно: мнем пальцами чернослив, т. к. есть вероятность попадания кости (1 косточка на каждые 3–5 кг чернослива попадается всегда).

Замес теста

В большой глубокой миске соединяем: опару, всю заварку, все сухофрукты, смешиваем их тщательно. Затем добавляем всю муку и замешиваем тесто (промесить пару минут). Кладем тесто сразу в форму, разравниваем мокрой лопаткой поверхность, запечатываем пленкой.

Расстаивание теста

Смотрим на тесто, а не на часы.
В тепле у батареи этот хлеб может подняться часа за 3. При комнатной температуре – около 6 часов.
Тесто поднимется примерно в 1,7–2 раза.

Выпекание

В выпекании фруктово-орехового хлеба есть магическая нотка: его очень легко спалить (подгорает верхушка, а чуть что и весь влегкую). Поэтому внимательно отнеситесь к контролю режима выпекания. Он должен быть нежнее вашего обычного режима (чем для ржано-пшеничного или белого), чтобы хлеб не подгорел, но в то же время был достаточно просушен.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C | 7 минут
210 °C | 23 минуты
После этого, если есть возможность, отключаем верхний тэн.
160 °C | 30 минут
Без формочки досушиваем.
120–130 °C | 20 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 20 МИНУТ

После выпекания

Сразу достаем хлеб из формы, даем полностью остыть и только потом режем.



Белый хлеб в форме

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на белой муке 300 г
Соль 14 г
Вода 240 г
Белая мука (пшеничная высшего сорта) 450 г

ПРОЦЕСС

Технику работы с белым тестом см. на стр. 52–53. Будим закваску, ставим опару (60 г закваски, 120 г воды, 120 г белой муки).

Самое главное по замесу

Вы должны настолько хорошо промесить тесто, чтобы оно снаружи стало гладким. Если вы уже промесили эти 7–8 минут и хотите завершить, а тесто еще не гладкое, то обязательно месите его дальше, потому что решают не минуты, а именно состояние теста.

Предварительное расстаивание

Растягиваем тесто (см. стр. 66–71). Кладем его в миску под пленку или в коробку с закрытой крышкой при температуре не ниже комнатной, но лучше потеплее – +25…+30 °С.

Через 40–50 минут после замеса открываем миску/коробку и растягиваем-складываем тесто со всех 4-х сторон (см. стр. 66–71).

Оставляем еще на 40–50 минут. Если тесто на ощупь не изменилось, то даем ему еще один цикл. Если оно явно припухло, то перекладываем тесто в форму для выпечки, смазав ее маслом. Затем, растягивая, перекладываем тесто в нее, запечатываем форму пленкой.

Ставим в то же место для окончательного расстаивания примерно на 1,5–3 часа.

Подсматривайте за ним. Когда до верха будет около 2 см, включаем духовку для разогрева.

Выпекание

Очень важно: снимаем пленку аккуратно, чтобы не нарушить верх теста. После того как сняли пленку, смазываем поверхность теста маслом с помощью кисти.

Духовка

Тщательно заранее разогреваем духовку, на максимум, даже если это реальные 300 градусов. Ставим хлеб в духовку, парим по стенкам духовки (либо из распылителя, либо плеснуть 2–3 ст. л. воды из чашки).

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240–250 °С	10 минут
200–210 °С	20 минут
150–160 °С	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

После выпекания

Сразу после этого достаем хлеб из формы и даем ему полностью остыть, идеально – на решетке.

Хлеб готов, режем ножом-пилой.





Белый хлеб с семечками

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Белая опара 300 г
Соль 16 г
Семечки 100 г (60 г подсолнечных (можно поджарить) + 40 г тыквенных)
Вода 250 г
Белая мука 350 г

ПРОЦЕСС

Как всегда, будим закваску, ставим опару, на этот раз белую (инструкция на стр. 52–53).

Нужно 300 г (50 г закваски в активной фазе + 125 г воды + 125 г белой муки (пшеничная в/с).

Замес

Соль растворяем в воде, добавляем туда опару и тщательно размешиваем. Размешиваем семечки в муке и всыпаем муку в миску с опарой и водой. Замешиваем тесто минимум 7–8 минут.

Сразу после замеса кладем либо обратно в большую миску и накрываем пленкой, либо в коробку с крышкой.

Предварительное расстаивание

Оставляем в теплом месте минут на 40–60 (чем теплее, тем лучше, идеально около 27–28 °С, но если у вас меньше – не беда). После делаем растягивание-складывание (стр. 66–71).

Еще раз оставляем на 40–60 минут в теплом месте, затем готовим форму и перекладываем.

Оставляем тесто в форме в теплом месте и следим за ним, когда оно увеличится приблизительно вдвое. Ориентируйтесь на 2 часа и более.

Выпекание

Важно заранее включить духовку.

Когда тесто подошло, смазываем верхнюю часть теста маслом, ставим в разогретую духовку, даем много пара из распылителя (или кидаем на стенку духовки по 2–3 ст. л. воды).

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240–250 °С	10 минут
200–210 °С	20 минут
150–160 °С	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

После выпекания

Сразу после этого достаем хлеб из формы и даем ему остыть 3–4 часа, идеально – на решетке. И разрезаем только после остывания.





Белый хлеб со льном

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Готовая белая опара (50 г активной закваски + 165 г воды + 165 г белой муки) 380 г
Вода 150 г
Белая мука (пшеничная высшего сорта) 300 г
Соль 16 г
Вода 100 г
Семя льна, лучше коричневые 95 г

ПРОЦЕСС

Замачиваем семена и соль в 100 г воды, оставляем набухать и делаем замес теста (опара, вода, мука).

Оставляем и семена, и тесто минут на 40 отдельно друг от друга, затем соединяем.

Дальше этап предварительного расстаивания, здесь все, как уже привыкли: комнатная температура или чуть теплее, и раз в 50 минут растягиваем тесто.

Обратите внимание на консистенцию и на ее корректировку: если тесто жидкое, то мука добавляется поэтапно и как можно равномернее по всему тесту.

Растягиваний всего два, после второго, спустя 50 минут, формуем: придаем тесту форму, похожую на вашу форму, и кладем уже в формочку для выпечки.

Для расстаивания как обычно 1,5–3 часа в среднем, тесто должно увеличиться в 1,8–2 раза.

Выпекание

Все действия, как уже вам привычно.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240–250 °C	10 минут
200–210 °C	20 минут
150–160 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

После выпекания

Сразу после этого достаем хлеб из формы и даем ему остыть 3–4 часа, идеально – на решетке.



Белый хлеб в казане

Если у вас (пока) нет пекарского камня, попробуйте сделать хлеб в казане. Казан – это чугунная кастрюля с очень большим весом и большой теплоемкостью.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на белой муке 180 г
Соль 14 г
Вода 140 г
Белая мука 290 г

ПРОЦЕСС

Будим, кормим закваску из холодильника (стр. 52–53), даем подняться, ставим на ней опару на белой муке (20 г ржаной закваски в активной фазе + 80 г воды + 80 г белой муки).

Замес теста

Соль растворяем в воде, затем смешиваем с активной опарой и добавляем муку. Тщательно месим (7–8 мин.) и убираем в коробку/миску с крышкой, оставляем при комнатной температуре на 5–8 часов.

Предварительное расстаивание

За это время раз в час подходим и растягиваем тесто (стр. 66–71).

Формовка и окончательное расстаивание

Готовим формочку – ротанг или подобную глубокую миску, желательно, с тканевым чехольчиком, щедро посыпаем мукой.

Тесто на один хлеб слегка расправляем, заворачиваем края внутрь, натягивая наружный слой, и заворачиваем внутрь в колобок. Затем округляем его и кладем в формочку.

Спустя час убираем формочку в холодильник. Можно на ночь, а можно и больше – на 8–15 часов.

Выпекание

Достаем формочку с тестом из холодильника, даем постоять около часа. Разогреваем духовку вместе с пустым казаном (учтите, что из-за казана время нагрева духовки увеличится минут на 20).

Перекладываем тесто из формочки в казан, лезвием делаем надрезы, закрываем крышку и ставим казан в духовку.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

С крышкой.
250 °C | 20 минут
210 °C | 10 минут
Снимаем крышку.
160 °C | 20 минут

ИТОГО: 50 МИНУТ

Достаем и остужаем.

После выпекания

Сразу вытаскиваем буханочку из казана, чтобы хлеб и посуда остывали по отдельности.



Белый подовый хлеб

Подовый – хлеб, который печется без формы, прямо на поду (низу, камне) печи.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на белой муке 180 г
Соль 9 г
Вода 140 г
Белая мука 290 г

ПРОЦЕСС

Технику работы с таким тестом см. на стр. 72–75.

Соль растворяем в воде, добавляем опару, размешиваем, добавляем муку и тщательно замешиваем тесто. Для первого раза нужна консистенция чуть гуще, чем у белого формового хлеба.

Нужна долгая предварительная расстойка и растягивание теста. Чем внимательнее этот пункт проработаете, тем лучше будет результат. Растягиваем каждые 45–50 минут на протяжении примерно 4–5 часов.

Вы должны почувствовать, что тесто стало пушистым и воздушным в сравнении с тем, что было при замесе. Только после этого формуем: округляем тесто и кладем в форму для окончательного расстаивания. Форму предварительно посыпаем мукой. Можно еще и манкой. Щедро. Иначе тесто прилипнет к форме, и это все испортит. Накрываем форму пакетом, желательно не делать плоский верх, а сделать капюшон из угла пакета, чтобы тесту было, куда расти.

Окончательное расстаивание

Температуру подбираем по своей возможности по времени, а не наоборот. Чем медленнее идут все процессы, тем лучше будут развиты аромат и вкус хлеба.

Перед выпеканием

Когда видим, что подошло тесто, смотрим стр. 76–77.

За 50–60 минут разгоняем духовку с камнем внутри на максимальную температуру (250 градусов). Снимаем пакет с формы, готовим лопату, распылитель с водой и лезвие. На лопату напыляем муку, переворачиваем форму с тестом, перекладываем тесто на лопату. Смело, но аккуратно.

Тонкий момент: в идеале – тесто не должно явно опасть при этой процедуре. Если оно не жидкое, не прилипло к форме и не опало от этого переселения, то делаем лезвием несколько надрезов.

Если ваш колобок начинает растекаться, то без надреза. Надрезы тоже делаем смело – в одно движение и быстро.

Ставим край лопаты с тестом вглубь духовки на камень и стряхиваем колобок с нее резким движением, как бы убирая лопату из-под теста. Брызгаем водой (на стенку, не на камень), закрываем дверку.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C	8 минут
160–170 °C	37 минут

ИТОГО: 45 МИНУТ

После выпекания

Как всегда, даем хлебу полностью остыть.



Маковый десертный хлеб в форме

Маковый хлеб поднимается медленнее всех остальных хлебов, потому что в нем много сахара. Именно поэтому оставляем его надолго, идеально – на ночь, и никуда не торопимся.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Готовая опара 550 г
Соль 16 г
Сахар (строго коричневый) 135 г
Мак 50 г
Вода 70 г
Белая мука 300 г
Ваниль в стручке 1,5–2 г

ПРОЦЕСС

Будим закваску и ставим опару на белой муке (надо 550 г – это 100 г активной закваски + 225 г воды + 225 г белой муки). Как всегда, все мелкое, сухое, сыпучее растворяем в воде, затем этот раствор смешиваем с опарой и после размешивания добавляем муку.

Предварительное расстаивание и растягивание теста

Держим тесто в закрытой таре при комнатной температуре. Через 40–50 минут подходим к тесту и делаем растягивание-складывание. Еще через 40–50 минут уже можно перейти к следующему шагу, то есть переложить тесто в форму, или можно еще раз растянуть и дать постоять 40–50 минут, и только потом переложить в форму. Соответственно получится одно или два растягивания на предварительном расстаивании.

Формовка и окончательное расстаивание

Выкладываем тесто в смазанную маслом форму, запечатываем пленкой (все, как обычно), оставляем при комнатной температуре на 6–10 часов до того, как тесто поднимется до привычных нам характеристик.

Выпекание

Заранее разогреваем духовку на 250–260 градусов (или на максимум). Нюанс макового хлеба в том, что он очень быстро подгорает. Поэтому, если у вас есть такая возможность, после первых 5–7 минут выпекания отключите верхний тэн.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C	10 минут
Отключаем верхний тэн уже после первых 5 минут.	
200 °C	20 минут
150 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

Если верхний тэн не отключается / или его нет вовсе, то тоже греем.

260–250 °C	3 минуты
Если нет верхнего тена.	
220 °C	7 минут
200 °C	20 минут
150 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

Если тэн не отключить и не снизить температуру и испечь, как обычный белый хлеб, то верхняя корка может быть прям угольной.

После выпекания

Как всегда, дать остыть.



Белый хлеб с чесноком и укропом

Самый популярный вкус.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на белой муке 170 г
Соль 15 г
Вода 230 г
Чеснок 15 г (берите лучше в супермаркете, чем на рынке – этот настолько ядреный, что тормозит весь процесс)
Укроп свежий 30 г
Мука белая 465 г (пшеничная высшего или 1-го сорта)

ПРОЦЕСС

Будим закваску и ставим опару на белой муке 170 г (30 г активной ржаной закваски + 70 г воды + 70 г белой муки).

Замес

Соль растворяем в воде, добавляем всю опару, размешиваем, добавляем чеснок и укроп (чеснок взвешиваем очищенным и затем мелко рубим, укроп взвешиваем сухим, затем моем, стряхиваем воду и режем). Добавляем муку и замешиваем тесто. Месим тщательно, от 10 минут, оставляем в коробке под крышкой.

Предварительное расстаивание и растягивание теста

Держим тесто в закрытой таре при комнатной температуре. Каждые 40–50 минут подходим к тесту и растягиваем-складываем. Таких подходов делаем хотя бы 3–4, возможно понадобятся 5–6 – нужно, чтобы тесто увеличилось в объеме и стало мягким.

Формовка и окончательное расстаивание

На очередном растягивании, когда вы решили, что тесто готово, растянув тесто, перекладываем его в форму (смазанную маслом). Оставляем для окончательного подъема.

Выпекание

Все действия, как для формового хлеба.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240–250 °C	10 минут
200–210 °C	20 минут
150–160 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

После выпекания

Сразу достаем хлеб, остужаем 3–4 часа.





Пасхальный кулич

Для кулича традиционно берется форма в виде ведра, то есть высокий цилиндр (возможно, расширяющийся к верху). За полтора-два месяца до празднования Пасхи можно легко найти бумажные формы, в них тоже хорошо печь.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара 400 г в активной фазе
Соль 10 г
Сахар 20 г
Сливки 65 г максимально доступной жирности (33%)
Желтки 3 шт. (50 г)
Изюм 120–130 г
Белая мука (пшеничная высшего сорта) 160 г
Стручковая ваниль (не ванилин) 1–1,5 г или полстручка. Если не найдется, можно пропустить.

ПРОЦЕСС

Будим закваску, ставим опару на белой муке (60 г активной ржаной закваски +120 г воды +120 г белой муки).

Замес

Соединяем соль, сахар, желтки и сливки. Затем смешиваем это все с опарой и добавляем изюм, затем муку.

Предварительное расстаивание делать не надо, тесто кладем сразу в форму для выпекания.

Расстаивание в форме длится приблизительно 2–3 часа, если это теплое место, у батареи, например. В норме тесто поднимается явно, сильно, приблизительно в 2 раза.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C	10 минут
200 °C	20 минут
160 °C	40 минут

ИТОГО: 1 ЧАС 10 МИНУТ

Остужаем, достаем, украшаем по настроению, фотографируем, пробуем и, конечно, пишем впечатления.

Чиабатта на закваске

Чиабатта, несмотря на кажущуюся простоту, является одним из сложных варинтов теста (нужно получить большие дыры, иначе это лепешка).

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на белой муке 130 г
Вода 330 г + 50 г
Соль 16 г
Белая мука 490 г (пшеничная высшего сорта)

ПРОЦЕСС

Будим закваску, ставим опару на белой муке (20 г активной ржаной закваски + 55 г воды + 55 г белой муки).

Замес

Делаем в два этапа, то есть с аутолизом. В опару добавляем 330 г воды, размешиваем, и добавляем 490 г белой муки. Замешиваем тесто, кладем его в коробку с крышкой и оставляем при комнатной температуре на час.

Растворяем 16 г соли в 50 г воды и этот раствор смешиваем с тестом, которое стоит час.

Оставляем для предварительного расстаивания при комнатной температуре на 6–8 часов и раз в час растягиваем-складываем тесто (стр. 70–71).

Разделка теста

Готовим поднос/противень/коробку, кладем в эту тару полотенце, сильно засыпаем его мукой.

Аккуратно выкладываем тесто из коробки на припыленный мукой стол. Делим его на равные части (у нас был 1 кг теста, это 4 части).

Каждый кусочек теста местом надреза обмокаем в муку и кладем в мучное полотенце. Прикрываем тару сверху полотенцем. Оставляем на кухне на 1,5–2 часа. Они слегка припухнут.

Выпекание

Печем на камне. Открываем полотенце и сбоку подставляем лопату или маленькую разделочную доску. Если у вас ни того, ни другого нет, то можно заменить картоном. Перекидываем заготовку на лопату и с нее уже на камень в духовке. Когда заготовки положили, сразу обязательно щедро подпарить.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250 °C	10 минут
200 °C	8 минут

ИТОГО: 17–18 МИНУТ

После выпекания

Достаем из духовки чиабатты, остужаем, как обычно, до полного остывания, режем.



Фиолетовый хлеб

Берем рецепт белого подового хлеба (стр. 110) и пачку фиолетового чая (около 50 г) тайской орхидеи.

Завариваем этот чай в том количестве воды (с небольшим запасом), что нужно для замеса теста.

Когда чай настоялся и остыл, сливаем и эту темно-фиолетовую воду используем для замеса теста.

Не пугайтесь, тесто осветляет этот чай сильно, и очень темный чай на замесе будет едва фиолетовым. В целом оттенок регулируется длительностью ферментации и концентрацией чайных цветков.







ЧАЕПИТИЕ



Пирожки на закваске с яблоком и корицей

Для теста на 15–16 пирожков:

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара 165 г
Молоко пожирнее 180 г
Сливочное масло 38 г
Яйцо куриное 1 крупное
Соль 11 г
Сахар коричневый17 г
Мука белая 380 г

Для начинки:
Яблоки, желательно несочные 500–550 г
Сахар коричневый 100 г
Корица молотая 10 г
+1 яйцо для смазывания

ПРОЦЕСС

Будим закваску, ставим опару (35 г активной закваски + 65 г воды + 65 г белой муки).

Сборка теста и начало замеса

Топим масло, добавляем молоко, соль, сахар, яйцо. Тщательно размешиваем и соединяем с опарой, размешиваем и добавляем муку.

Замешиваем тесто, месим минут 10 до гладкого вида.

Далее уже привычное вам предварительное расстаивание и растягивание теста два раза с интервалом около 50 минут до того, как тесто увеличится в 2 раза и станет мягким.

Разделка теста и начинка пирожков

Самый захватывающий этап, планируйте на него пару часов первый раз.

Сначала раскатываем тесто толщиной около 0,5 см, вырезаем кружочки любой круглой посудиной диаметром около 13 см и только после разделки теста готовим начинку и раскладываем ее по 40 г в каждый пирожок.

Сщепляем тесто.

Выпекание

После сщепления в течение 15–20 минут отправляем пирожки в духовку, предварительно смазав яйцом.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

Сразу, как поставили их в духовку, поддаем пар.

250 °C	10 минут
175–180 °C	12 минут

ИТОГО: 22 МИНУТЫ

Если есть конвекция, то включайте.

После выпекания

Даем остыть, несъеденное убираем в пакет.





Улитки на закваске

План по времени: делаем замес теста на готовой опаре и растягиваем 3–4 раза.

После этих растягиваний раскатываем тесто, формуем улитки и приблизительно через час выпекаем.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

(на 12–13 увесистых улиток)

На тесто:
Белая опара 240 г
Яйцо 2 шт.
Молоко 80 г
Сливочное масло 30 г
Соль 3 г
Сахар коричневый 45 г
Мука белая 320 г

На начинку:
Кондитерский мак 100 г
Коричневый сахар 150 г
Масло сливочное 40 г
Вода около 200 г
+ яйцо на смазывание перед выпеканием

ПРОЦЕСС

Будим закваску, ставим опару: 40 г активной ржаной закваски + 100 г воды + 100 г белой муки.

Замес

Подогреваем молоко до 35–40 градусов, добавляем в него масло и так же греем, добавляем яйцо, один желток, соль, сахар. Дальше смешиваем это все с опарой. И только после этого добавляем муку, замешиваем тесто. Потом расстаиваем его с растягиваниями каждые 50 минут.

Перед тем как раскатывать тесто, достаем из холодильника масло, чтобы оно стало очень мягким, и готовим начинку.

Мак, залитый водой, кипятим 15 мин. Затем сливаем воду. Остывший мак прорабатываем в бледере/мясорубкой/комбайном, не добавляя никакой жидкости. Сахар кладем в мак после того, как раскатаем тесто.

Раскатываем тесто (толщиной 0,5 см), смазываем растаявшим маслом, смешиваем мак и сахар и раскладываем по тесту равномерно. Скручиваем рулет, край фиксируем с помощью воды. Нарезаем шпателем по 2,5–3 см улитки и перекладываем на противень с бумагой для расстаивания.

Выпекание

Перед выпеканием смазываем улитки яйцом.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

250–260 °C	7 минут
175 °C	16 минут

ИТОГО: 23 МИНУТЫ

После выпекания

Даем остыть, несъеденное убираем в пакет.





Блины на закваске

Чтобы приготовить блины на закваске, нам нужна закваска, точнее опара, как всегда, в активной фазе.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

(на десяток толстеньких блинов среднего размера)

Опара на белой муке
Соль 7 г
Сахар 30 г
Молоко 220 г
Большое яйцо куриное 1 шт.
Мука белая 100 г
Подсолнечное масло 5 г в тесто и каплю на сковороду

ПРОЦЕСС

На активной ржаной закваске ставим опару на белой муке: 60 г ржаной активной закваски + 180 г воды + 180 г белой муки (пшеничная в/с).

На замес теста планируем минут 10–15. Потом даем тесту постоять 1–1,5 часа и дальше жарим блины. Тут время зависит от того, насколько большую порцию сделаете и сколько сковородок/блинниц будете использовать.

После того как замесили тесто, накрываем миску и даем ему постоять в тепле 1–1,5 часа, только потом жарим блины.



Печенье шоколадно-кунжутное

Быстрая история «замесили – и сразу в духовку», можно приготовить за час. Закваска не нужна.

Сразу включите духовку на разогрев.

ИНСТРУМЕНТЫ

Большая миска, скалка, стакан или формочка для вырезания печений диаметром около 6,5 см. Противень, пекарская бумага.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Соль 3 г
Сода 4 г
Ваниль 1 средний стручок или 2 г (если нет ванили, то можно пропустить)
Масло подсолнечное 22 г в тесто и на смазывание
Вода 110 г
Сахар коричневый 130 г
Какао-порошок 33 г
Кунжут 56 г
Кокосовая стружка 62 г
Пшеничная мука в/с 105 г
Цельнозерновая пшеничная мука 105 г

ПРОЦЕСС

Если вдруг у вас есть домашний тестомес или комбайн с насадкой тестомеса, то вам нужно просто смешать все и тщательно промесить. Если вы делаете это руками, то вот порядок для наиболее эффективного смешивания.

В небольшой миске смешиваем соль, соду, ваниль (смолотую в кофемолке), сахар, какао. В миске побольше – масло и воду. Затем всыпаем сюда содержимое предыдущей миски.

Теперь в большей миске соединяем кунжут, кокосовую стружку и обе муки. После того как размешали их равномерно между собой, вливаем сюда содержимое предыдущей миски.

Замешенное тесто сразу кладем на стол, смазанный подсолнечным маслом, и раскатываем масляной скалкой в блин толщиной около 0,8 см.

Разделать можно, вырезая кружочки чем-то типа стакана, а можно развесить по 52 г и руками сформовать печеньки. Сразу кладем их на противень. В таком варианте разделки уже не нужно смазывать маслом ни печенья, ни противень.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240 °C	6 минут
160 °C	19 минут

ИТОГО: 25 МИНУТ

После выпекания

Когда печеньки допеклись, остужаем около часа и обязательно убираем в пакет. Если забыть убрать, они будут дубовые.



Овсяное цельнозерновое печенье

Очень простые печенья, на приготовление нужен буквально час вместе с выпечкой. Смешиваем все ингредиенты, вырезаем кружочки и ставим в духовку – никакой предварительной подготовки не требуется.

ИНСТРУМЕНТЫ

Большая миска, скалка, стакан или формочка для вырезания печений диаметром около 6,5 см.
Противень, пекарская бумага

Сразу включите духовку на разогрев.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Изюм 170 г (взвешиваем сухим), сразу промываем и ставим стекать в дуршлаг
Соль 3 г
Сода 6 г
Корица 4 г
Вода 125 г
Подсолнечное масло 28 г
Мука пшеничная в/с 115 г
Сахар коричневый 135 г
Кокосовая стружка 90 г
Овсяная мука 170 г

ПРОЦЕСС

В большой миске смешиваем муку пшеничную и овсяную, сахар, кокосовую стружку и сахар, добавляем изюм.

В отдельной миске смешиваем воду и масло и в ней же растворяем корицу, соду и соль. После того как размешали, сразу выливаем все это в большую миску с мукой и сахаром. Замешиваем тесто.

Смазываем стол, скалку и руки маслом. Из теста делаем колобок и раскатываем его на столе в блин толщиной около 0,7 см. Стаканом/формой вырезаем круглые печеньки. Подправляем их края рукой и укладываем на противень на бумагу. Когда набрался полный поднос, ставим его печься.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

240 °C	6 минут
160 °C	19 минут

ИТОГО: 25 МИНУТ

После выпекания

Готовые печеньки остужаем и убираем в пакет. У гурманов-сладкоежек хорошо идут с шоколадной пастой (стр. 140).





Маффины

Хорошая новость: в маффины не нужна закваска. Это значит, что график готовки выглядит вот так: зашли на кухню, замесили, тут же в печку – готово.

Первым делом включаем духовку на разогрев.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Морковь (уже чищенная) 120 г
Яблоки (без сердцевины) 130 г
Масло подсолнечное (желательно холодного отжима) 60 г
Сахар коричневый 120 г
Миндаль сырой 30 г
Изюм 40 г
Уксус яблочный 1 г
Корица молотая 4 г
Сода 2 г
Мука пшеничная в/с 140 г

ПРОЦЕСС

Морковь, яблоки натираем на крупной терке, кладем в большую миску, добавляем масло и сахар, миндаль, изюм и уксус, тщательно размешиваем. Затем сода и мука.

После замеса раскладываем тесто по формочкам и сразу ставим печься.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

220 °C	12 минут
180 °C	18 минут
170 °C	25 минут

5 минут при выключенной духовке.

ИТОГО: 1 ЧАС

Маффины в духовке пробыли ровно час. После этого сразу нужно их вынуть из формочек (если они силиконовые).

После выпекания

После остывания сразу убираем их в полиэтиленовый пакет.

Пицца на закваске

Удобно делать в разные дни: вчера будили закваску и ставили опару на ночь, сегодня замес теста и работа с ним, завтра сама пицца.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Опара на белой муке 300 г
Вода 475 +50 г
Белая мука 725 г
Соль 24 г
+ все, что вы хотите положить в начинку

ПРОЦЕСС

Ставим опару: 40 г активной ржаной закваски + 130 г воды + 130 г белой муки. Смешиваем всю опару, 475 г воды и 725 г муки.

Замес

Месим на столе до натянутой гладкой поверхности теста в течение 8 минут (после того, как замесили руками).

В отдельной миске в 50 г воды размешиваем 24 г соли и через 20 мин добавляем в тесто. Промешиваем тесто еще раз.

Каждые 40 минут растягиваем с 4-х сторон в течение нескольких часов (ориентир – 4–5 часов).

Разделка

Воздушное тесто выкладываем на стол с мукой, по 300 г отрезаем шпателем кусочки. Делаем из этих кусочков колобки, заворачивая шов внутрь. Оставляем на 20 минут. Повторяем натягивание (предыдущий шаг).

Колобки кладем на крышку, сверху – контейнер (в котором была опара), получается вверх ногами. закрываем и убираем в холодильник (на 6–16 часов).

Достаем из холодильника, на стол с мукой выкладываем тесто. Растягиваем руками. На лопату (картонку) с мукой кладем круг и ждем 15–20 минут, когда тесто подойдет.

Если раскатать скалкой, то подходить тесто будет час и более.

Выпекание

Выложить ваш любимый соус на раскатанное тесто. Положить сверху вашу любимую начинку. Сверху тертый сыр.

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

Максимальная температура вашей духовки на 8–10 минут.

ИТОГО: 8–10 МИНУТ





Сухарики

Нарезая хлеб на сухари, будьте предельно осторожны – берегите руки.

Как лучше резать, кубиком или брусочком, указано ниже у конкретного вида хлеба.

Суть любых сухариков – подсушивание в духовке. Режимы по градусам и минутам отличаются в зависимости от вида хлеба (рожь и пшеница сохнут сильно по-разному, поэтому надо корректировать).

Маковые сухари лучше подсластить (1 ч. л. белого сахара на 500 г нарезанного хлеба).

Все остальные посолить из крупной солонки, как солим салат.

Помните о том, что основная идея в том, что сначала сухарики должны подрумяниться (температура побольше), а потом подсушиться (температура пониже).

ГРАДУСЫ ВЫПЕКАНИЯ

Чесночные (кубиком)

240 °C	7 минут
220 °C	6 минут
180 °C	7 минут

Маковые, бородинские, из черного с семечками (маковые кубиком, остальные брусочком)

240 °C	6 минут
180 °C	6 минут
170 °C	6 минут

Маковые вытащить, бородинским и черным дать подсохнуть еще 6 минут на 150 градусах.

Белые, белые семечковые, льняные (все – кубиком, а изюм – кирпичиком)

240 °C	6 минут
210 °C	6–7 минут
170 °C	6 минут

Ржаные, 100% ржаные, цельнозерновые любые (все тонким брусочком)

240 °C	8 минут
210 °C	8 минут
180 °C	6 минут
150 °C	6 минут
130 °C	6 минут

Шоколадная паста

Сладость, состав которой вам понятен.

ИНСТРУМЕНТЫ

Кастрюля (эмаль или сталь)
Лопатка или венчик с большой площадью касания дна
Кофемолка или блендер

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Коричневый сахар 250 г
Пшеничная мука в/с 40 г
Сухое молоко 100 г
Какао-порошок 12 г
Фундук сушеный 75 г
Ваниль (стручок или настойка/экстракт) 1,5–2 г
Какао-масло 12 г
Вода 140 г

ПРОЦЕСС

Смалываем орехи и сразу отправляем их в кастрюлю. Добавляем все сухие ингредиенты: сахар, муку, сухое молоко, какао-порошок. Размешиваем.

Добавляем ваниль, заливаем водой. Размешиваем очень тщательно. Ставим на плиту на максимальную мощность, а какао-масло кладем поблизости, чтобы чуть позже его добавить.

Варим шоколадную пасту. Постоянно размешиваем, непрерывно. Доводим до кипения: обращаем внимание на объем и густоту до кипения и в момент кипения.

Убавляем мощность плиты в половину и продолжаем мешать еще 5–7 минут до легкого загустения. Добавляем какао-масло, размешиваем. Как почувствовали, что лопатка тяжелее продвигается по массе, гасим плиту.

Оставляем пасту минут на 20, надо чтобы она остыла до 50–60 градусов, после этого сразу перекладываем в стеклянную баночку, пока она еще теплая.

Даем остыть до конца и закрываем крышкой. Убираем в холодильник.

Эта шоколадная паста достаточно самостоятельна как сладость, но у особых сладкоежек хорошо идет с овсяным печеньем, с маковым хлебом.



Соус льняной

Эта история очень вкусная, достаточно быстрая, но вообще не про закваску. Зато космически сочетается с большинством заквасочных хлебов (кроме сладких), а особенно с бородинским.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Семена льна 50 г (белый, коричневый – продается в аптеках)
Вода 100 г
Соль 12 г
Коричневый сахар или мед 12 г
Свежевыжатый лимонный сок 15–20 г
Яблочный уксус 4–5 г, максимально натуральный
Чеснок 20 г (уже чищеный)
Семечки 30–40 г, любые, какие нравятся. Я пробовала подсолнечные, тыквенные, конопляные. Особенно вкусно на конопляных.
Масло 200–220 г, любое, какое нравится и устраивает по качеству. Мы готовили на подсолнечном сыром, на тыквенном, на оливковом и, конечно, льняном. Важно, чтобы льняное масло не горчило.

ПРОЦЕСС

Промываем лен, заливаем 100 г чистой воды. Даем постоять хотя бы полчаса, но можно растянуть этот этап до нескольких часов.

К уже набухшему льну добавляем: соль, сахар или мед, лимонный сок, уксус, чеснок. Слегка перемешиваем все это в миске и перекладываем в блендер.

Запускаем блендер, чтобы все перемешал. Далее всыпаем семечки (конопли/тыквы/подсолнечника). Жужжим блендером еще несколько секунд.

Если у вас комбайн, да еще и слабоватый, то семечки можно предварительно смолоть на кофемолке.

И, наконец, кульминационный этап: постепенно вливаем масло. Если блендер мощный и он справляется, то эти 200 г масла вольются за 40 секунд. Если это слабый комбайн, то лучше растянуть вливание масла на пару-тройку минут равномерной тонкой струйкой.

И теперь самое главное – убираем соус в холодильник до того, как его обнаружат, иначе он будет сразу же уничтожен.

Видео этого рецепта есть в Instagram @natalya_kornyshova (легко найти по тегу #корнышова_рецепты)





Квас на закваске

Приготовление займет 5 минут. Здесь не нужна опара, достаточно активной закваски.

ГОТОВИМ ПРОДУКТЫ

Ржаная закваска в активной фазе 60 г
Сухарики из ржаного заквасочного хлеба 80 г
(бородинский, черный с семечками (стр. 87–88)
Изюм 60 г
Сахар коричневый /кокосовый / мед 120 г
Вода 2 л

ПРОЦЕСС

Берем кастрюлю (сталь, эмаль) на 3 л и более. Греем около 300 г воды (до +60…+70 °С). Растворяем тщательно сахар. Доливаем остаток воды до 2 л, проверяя, чтобы она была не горячее температуры тела. Растворяем закваску. Добавляем сухарики и изюм. Накрываем крышкой и оставляем на кухне на 12–18 часов. Удобно готовить вечером. После 12–18 часов попробовать, процедить, убрать в холодильник, если, конечно, останется, что убирать.









ПЕКАРСКИЕ СОВЕТЫ





Как хранить хлеб

Помимо чистоты на время хранения любого хлеба влияют два фактора: температура и влажность.

Чем ровнее (постояннее) эти параметры, тем дольше пролежит хлеб и лучше сохранит свои вкусовые свойства. И наоборот, чем больше они «скачут», тем быстрее хлеб испортится.

Что это значит для вас на практике: если пекли сами или купили в бумажном пакете, то в ближайшее время после полного остывания убираем хлеб в полиэтиленовый пакет. Никаких тряпочек и полотенец.

- Новому хлебу – новый пакет.
- Берем хлеб только сухими руками, режем сухим ножом на сухой доске.
- Храним хлеб не в хлебнице, где плесневел гостовский хлеб годами, а в другом месте.
- Идеально положить его на полочку в кухонном шкафу, которая не рядом с плитой и на нее не падает солнце, особенно летом.

Уже на данном этапе ваш хлеб готов к максимальному сроку хранения, а он исчисляется неделями. Конечно, есть трехнедельный хлеб будет не так приятно, как 1-2-дневный, и тут это не цель.

Наша цель – сделать так, чтобы через 3–5–7 дней хлеб можно было есть и наслаждаться им.

Сколько времени хранится хлеб

Долго, очень долго, и это нормально.

Если было все хорошо с мукой и у вас дома не водится плесень, то при правильном хранении ваш хлеб пролежит 10–15 дней. Может и дольше, он и должен только подсыхать и не портиться. У нас рекорд хранения был 9 недель. Конечно, он становится очень плотным за такой срок, но остается съедобным.

Заквасочный хлеб имеет два периода «существования»:

1 Первые 12–16 часов у него сохраняется особенный вкус. Это тот опасный момент для дегустации, потому что вы рискуете съесть буханку целиком.

2 После этих нескольких часов хлеб немного меняется, становится чуточку плотнее, и его вкус и свойства стабилизируются на многие дни. Дальнейшая потеря вкуса происходит очень медленно, почти незаметно. Поэтому так трудно отличить двухдневный заквасочный хлеб от недельного, если не знать дату выпечки.

Как мы сами сокращаем срок хранения хлеба:

- оставляем на солнце / в пакете и на солнце
- оставляем хлеб в жару в машине
- оставляем в холодную осеннюю/зимнюю погоду в машине
- берем его мокрыми руками / режем мокрым ножом
- кладем в уже использованный пакет

Есть еще одно бессмысленное действие – хранение хлеба в холодильнике. Многие делают это бесполезное действие в надежде, что магазинный хлеб подольше сохранится, но увы. Тут важный момент состоит в том, что температура в холодильнике +8…+10 °С для хлеба является критичной.

Каждый раз проходя эту точку (+8…+10 °С), остывая и нагреваясь, ваш хлеб теряет немножко во вкусовых качествах. А теперь представьте, в холодильнике он при этой температуре и лежит.

Как сохранить хлеб свежим, когда знаете, что он будет нужен через неделю, например? Или через две недели?

Даже заквасочный хлеб через неделю будет уже не так хорош, как свежий, – будет поплотнее и посуше. И чтобы этого избежать, есть очень простой способ: остывший хлеб нарезать на куски, положить в пакет и убрать в морозилку.

Важные уточнения:
- именно в морозилку, а не в холодильник,
- именно нарезанный, а не целиковый,
- именно свежий, но не горячий.



Что потом? Когда замороженный хлеб понадобится, достаем его из морозилки минут за 30–40 до употребления.

Удобно, что достать можно уже 1–2 кусочка, а не всю буханку. Таким образом вы избавляете себя от риска съесть слишком много хлеба.

Этот лайфхак подходит вам если вы хотите (или можете) печь хлеб только раз в неделю или даже раз в две недели. Хотя на раз в неделю даже замораживать не обязательно.

Напекли, оставили что-то на сейчас, остальное остудили, нарезали, заморозили. Храниться в морозилке он так будет 2–3 недели гарантированно, а то и больше.

Как перейти на полезный хлеб

И как перевести на него семью? Что делать, если вы или кто-то рядом привыкли есть белый магазинный хлеб?

Ох, сколько женщин задали мне этот вопрос, когда приходили за хлебом к нам в пекарню, сколько жен и мам хотят оздоровить рацион своих детей и мужей.

Но по порядку. Осознание проблемы – уже часть его решения.

По пищевым привычкам мы все с вами делимся на две категории:

- те, кто может сказать: «Это полезно», и съесть, что угодно;
- и те, кого никакие полезные уговоры не берут, пока им не станет привычно вкусно.

Это не про попробовать иногда, а про то, что вы едите постоянно, так сказать, ваш среднестатистический хлеб.

В хлебе логика оздоровления ведет нас к тому, что надо уходить от супермягкого белого магазинного хлеба в самом идеальном идеале к 100% цельнозерновому, желательно, грубого помола, само собой, на закваске без промышленных дрожжей и других химдобавок. И вот этому цельнозерновому идеальному хлебу далеко не все сразу рады.

Что делать

Самая главная фаза – сразу убрать промышленные дрожжи и химические добавки. То есть уйти от батона из супермаркета на домашний аналог, сначала белый хлеб, ну или миксовый, и сделать его привычным для вас. В этой книге это рецепты белого в форме (стр. 102), белого подового (стр. 110) и, возможно, ржано-пшеничного (стр. 84). Этот этап может занять годы, и это нормально, если вы уже не питаетесь промышленной химией.

Вы начнете привыкать к другой, а точнее, к нормальной плотности хлеба, к тому, что его надо жевать, что он сытный и т. д. Потом постепенно захочется добавить чего-то еще: семечек, приправ, сделать потемнее. И только потом добавить много цельнозерновой муки и сделать его полностью цельнозерновым.

Перепрыгнуть сразу на цельнозерновой хлеб дискомфортно, а вот постепенная адаптация работает.

Конечно, есть люди, кому запросто отмести в момент все ненужное и переключиться насовсем в одночасье. И если вы из таких, радуйтесь.

Калорийность хлеба на закваске и можно ли на нем похудеть?

Давайте сразу точки над «i». Чтобы похудеть, важно быть в дефиците калорий. Съедены ваши калории из самого лучшего хлеба или из «Сникерсов» – организму не важно, не потраченные калории запасаются. А несъеденные калории, тех, которых вам не хватило, берутся из жировых запасов.

Как видите, хлеб тут напрямую не гарантирует ни результат, ни его отсутствие, он тут ни при чем.

Но в чем же тогда преимущество заквасочного хлеба? А в том что заквасочный хлеб плотный и сытный, по-



зволяет вам быстрее насытиться и меньше испытывать чувство голода.

Чтобы этот эффект был еще сильнее, берем менее калорийные сорта хлеба, то есть, цельнозерновые.

Ниже линейка калорийности по примерному количеству калорий на 100 г плотного заквасочного хлеба.

1. Самое жирное/сладкое сдобное тесто еще и с начинками жирными и/или сладкими (400+ кКал). Это не совсем относится именно к хлебу, но для ясности сравнения тут привожу.
2. Самое жирное/сладкое сдобное тесто, тесто с большим количеством сахара (300 кКал).
3. Белые хлеба с семечками (270 кКал).
4. Просто белые без ничего (220 кКал).
5. Ржано-пшеничные (180 кКал).
6. Цельнозерновые пшеничные (165 кКал).
7. Цельнозерновые ржаные (158 кКал).

И это только мгновенная часть, а есть у заквасочного хлеба еще и долгосрочная. Такой хлеб, благодаря длительной ферментации и закваске, имеет намного больше полезных веществ, которые организм может усвоить. В двух словах – это не пустые калории, и именно поэтому вы в принципе меньше испытываете чувство голода, он не только «набивает желудок», но и насыщает микроэлементами (стр. 22–25 про пользу хлеба).

Что такое пекарские проценты и для чего их считать

Пекарские проценты показывают одну простую вещь – количество ингредиента в тесте по отношению к муке. То есть, количество ингредиента делим на количество муки и получаем его процент. А муки получается всегда 100%.

Что значит тесто 70% влажности? Что в этом тесте на килограмм муки будет 700 г воды. Правда, просто? Как узнать процент влажности конкретного теста? Количество воды всего в тесте делим на количество муки, получаем процент влажности.

Пример расчета: вы поняли, что в тесте 450 г воды и 540 г муки. Тогда воду делим на муку, получаем 0,83. Это значит 83% влажности.

В случае заквасочного хлеба ничего не меняется. Важное слово «всего в тесте» – всего воды в тесте значит суммарно и в замесе, и в закваске/опаре (их надо сложить). То же самое касается и муки.

Для чего эта цифра в случае с водой? Чтобы было понятно, что при прочих равных тесто с влажностью 70% ощутимо суше, чем тесто с влажностью 85%.

В обратную сторону: как понять, что значит «делаем тесто 70% влажности, муки 670 г»? Очень просто, надо взять 70% от 670 (670х0,7), получается 469 – это количество воды на нужное количество муки. В случае с другими ингредиентами схема та же. Например, вы вычитали, что надо положить 2% соли. Естественно, имеется ввиду 2% от массы муки, вот и считаем: смотрите, столько там муки, и умножаете ее количество на 0,02, получаете нужное количество соли.

Почему я говорю, особо не переживайте по поводу процента влажности теста. В случае с водой, ключевая фраза была «при прочих равных». Проблема в том, что этих прочих слишком много, и равными они не бывают, особенно в разные промежутки времени.

Как это выглядит в жизни:

1 Вы купили свежую муку, взяли известный вам «рецепт», по которому раньше все было в порядке, зная, что там влажность 70%. Делаете замес и видите, что вместо привычного теста у вас получается жидкая каша. Мука свежая плывет, она влажная – это нормально.

2 Другой случай, на тот же рецепт вы берете старую полежавшую муку и вместо теста получаете комок, в который даже не вся мука еще вмешалась. Да, она полежала, подсохла и впитала больше воды. Это тоже нормально. Получается, что при одной и той же влажности из разной муки выйдет разное тесто. И из одной и той же муки в разный момент времени тоже будет абсолютно разное тесто.


TARTINE
TARTINE BREAD
THE TIVOLI ROAD BAKER
SOURDOUGH
THE LAROUSSE BOOK OF BREAD
ÉRIC KAYSER
The Noma Guide to Fermentation
René Redzepi & David Zilber
THE SOURDOUGH SCHOOL Vanessa Kimbell
FLOUR WATER SALT YEAST
SOURDOUGH
MARTINA GOERNEMANN
PRESTEL
all things sweet
THE COMPLETE GUIDE TO BAKING



Вот тут становится понятно, что эти проценты не очень применимы для сравнения разных хлебов и/или в разные моменты времени. Они применимы только для сравнения двух видов теста и одной и той же муки в один и тот же момент времени.

Что же тогда главное в замесе? Об этом не устаю трубить на каждом углу, начиная с самых первых видеоуроков в онлайн-школе: это консистенция. Если у вас супергустое тесто, не важно уже, какой там процент влажности, просто добавьте воды. И наоборот, если у вас слишком жидкая каша, что вы ее в руки взять не можете, а планировали, то тоже не важно, какой там сейчас процент влажности, просто добавьте муки.

Как рассчитать количество закваски на несколько буханок

1) Понять, какая цель? Например, вы хотите получить 3 кг теста вместо 1 кг в рецепте «Первый хлеб ржано-пшеничный»

2) Последовательно умножаем весь состав теста по рецепту на нужное число (тут на 3)

Опара 530х3=1590
Соль 16х3=48
Вода 140х3=420
Мука ржаная 175х3=525
Мука 175х3=525

3) Проверка: складываем полученные числа и проверяем, чтобы было похоже на цель (на 3 кг).

1590+48+420+525+525=3108 – значит, мы нигде не ошиблись, лишний ноль не нажали, умножение и деление не перепутали и т. д.

4) Считаем, как сделать нужное количество опары:
1590 г округляем до 1600 г
Активной закваски обычно берем 10–20%, тут значит 160–320 г, для ровного счета возьмем 300 г.

Чтобы из 300 г закваски сделать 1600 г опары, надо добавить 1600–300=1300 г подкорма.

Это будет, как обычно, пропорция 60/40:

1300х0,6=780 г воды
1300х0,4=520 г муки

5) Как сделать нужное количество закваски:
Просто на этапе «разбудить закваску» добавить больше подкорма:

Получить 300 г закваски:
300х0,6=180 г воды
300х0,4=120 г муки

6) Учитываем, что такой большой массой подкорма мы увеличим время брожения (на 20–30% – это вместо 8 часов на брожение может получиться 10–11часов).

Если это удобно, то хорошо. Чтобы время осталось как можно ближе к прежнему, то делаем воду потеплее (около +35 °С).

7) Если вы постоянно печете 3 кг теста, а не 1 кг, то храните в холодильнике не 20–30 г закваски, а 50–60 г.

Как понять, сколько нужно закваски на одну буханку

Никак. Это самый честный и быстрый ответ для тех, кто хотел открыть эту главу и увидеть одну цифру вроде 200 г или 5%, например. Так не работает.

Мы действительно не кладем выведенную закваску в тесто. Мы закваску кладем в опару, а вот она-то уже и идет в тесто. Собственно закваска и опара ничем не отличаются по составу, но вот по количеству, назначению и состоянию – это «краеугольный камень» хлебопечения. Подробно, как сделать из закваски опару, читайте на стр. 52–53.



Сколько класть опары?

В целом обычно берется от 10% до 60% опары от массы теста, как видите, разбег очень большой. И опять же дальше дело в деталях вашей ситуации. Делаем мы «тяжелый» хлеб или легкий на подъем? Делаем мы его побыстрее или у нас вагон времени, и мы хотим супермедленную ферментацию?

В каждом рецепте дано количество опары для каждого случая, а также остальные условия, при которых это количество опары будет работать.

Если вы хотите поменять что-то одно, то надо будет поменять и другие условия, например, если вы хотите тесто с 50% опары (которе надо было печь сразу) отправить на супердлительную ферментацию, то и количество опары в нем надо уменьшить. Пример расчета для такого случая дан в главе «Точки оптимизации вашего времени» на стр. 155–156.

Ошибки домашнего пекаря

- Попытаться начать печь и сразу бросить
- Недомесить тесто
- Годами делать одно и то же и терпеть кислый/плотный хлеб (так не должно быть)
- Поставить тесто на выпечку в недогретую духовку или вообще в только что включенную
- Начинать печь на 200 градусов
- Разрезать хлеб горячим
- Сразу попытаться с нуля сделать самый сложный хлеб
- В погоне за «пополезнее» вместо белой муки бездумно положить цельнозерновую без корректировки остальных действий
- И целая гора ошибок по закваске:

1. Достаете закваску из холодильника и оставляете зачем-то нагреваться
2. Не выкидываете закваску во время выведения
3. Закрываете тряпочкой или марлечкой, особенно на стадии выведения
4. Замешиваете с нуля закваску в очень большом количестве (100 г + 100 г)
5. Используете недовыведенную закваску в пищу
6. Подкармливаете закваску слишком малым количеством
7. Оставляете в тепле слишком надолго
8. Слишком долго не кормите
9. Делаете слишком жидкую консистенцию, которая снижает эффективность
10. Делаете слишком густую консистенцию, которая тоже снижает эффективность
11. Передерживаете перед следующей стадией
12. Недодерживаете перед следующей стадией
13. Используете слабую муку
14. Используете самую цельнозерновую муку на первую в жизни закваску
15. Неправильно храните в холодильнике
16. Рано паникуете, когда все нормально
17. Пропускаете время подкорма
18. Ошибочно определяете состояние и не кормите, когда это было критично важно
19. Пропускаете фазу разбудить закваску
20. Пропускаете фазу опары
21. Пытаетесь замесить тесто на закваске прямо из холодильника
22. Оставляете закваску надолго без внимания, из-за чего она пропадает
23. Пытаетесь хранить закваску при комнатной температуре без адекватного подкорма

Как тратить на выпечку минимально времени и точки оптимизации вашего времени

Конечно, сначала вам придется потратить чуть больше времени на то, чтобы стартовать: собрать нужные инструменты, опробовать их в действии, сделать первую буханку.

Будет лучше, если вы точно воспроизведете все, что написано в главе «Первый хлеб». Но чем дальше, тем проще вам будет даваться весь процесс, и постепенно встанет вопрос, как это все оптимизировать, чтобы было еще удобнее.



Вот приемы, которые нужно внедрить после того, как вы освоили основу (работу с закваской, опарой, замес, расстойка и выпечка теста):

- расстойка в холодильнике (та самая супердлительная ферментация),
- расчет времени на процесс от обратного (от готовой буханки назад – к началу, чтобы понять, когда что делать),
- постановка опары и закваски под ваш запрос по времени.

Опара может стать готовой за 4 часа, а может за 15. Да, есть золотая середина, она оптимальна, но это не значит, что не надо использовать рычаг времени себе на пользу. В каких-то обстоятельствах можно и нужно ускорять/замедлять процесс.

Например, тот же первый хлеб, расписанный как замес в субботу утром, можно сделать совершенно по-другому:
1) с вечера разбудить закваску (используем более холодную воду),
2) утром поставить опару (на день),
3) ранним вечером (около 18 часов) сделать замес теста,
4) перед сном испечь.
Итого: цикл – сутки.

И тот же хлеб третьим вариантом:
1) с вечера разбудить закваску (используем более холодную воду),
2) утром поставить опару (на день),
3) ранним вечером (около 18 часов) сделать замес теста,
4) дать постоять ему час (увидеть, что тесто поднялось наполовину),
5) тут же убрать его в холодильник до утра,
6) утром испечь.

Четвертый вариант – то, что написано на странице «Первый хлеб»:
1) утром после замеса дать тесту постоять час и убрать в холодильник,
2) испечь либо вечером, либо на следующее утро.
Этот вариант очень удобен, если вы знаете, что у вас утром дома полтора часа, а дальше надо убежать по делам.

Глобально, если вам надо убежать из дома после замеса теста, то на 5–6 часов поставить форму с тестом в холодильник можно в любом рецепте без пересчета количества.

Если же вы хотите целенаправленно попробовать супердлительную ферментацию, то есть, оставить тесто в холодильнике на 12–24 часа, то желательно скорректировать процент опары в тесте, уменьшив ее содержание до 10–15%. На примере первого хлеба (ржано-пшеничного) это значит: вместо 530 г опары взять только 150 г, а разницу воды и муки добавить в тесто.

Пример расчета:
530 г опары на ржаной муке = 318 г воды и 212 г муки.
Мы взяли 150 г опары, значит, недостает 318–90=228 г воды и 212–60=152 г муки.
В замес теста к тем цифрам, что уже есть в рецепте, надо добавить 228 г воды и 152 г муки.
Итог будет такой:

Опара: 30 г закваски + 72 г воды + 48 г муки = 150 г
Тесто:
соль 16 г
вода (140+228)=368 г
мука пшеничная в/с 175 г
мука ржаная обдирная (175+152)=327 г

Для проверки складываем новые цифры и сверяем, получилось ли около 1 кг теста:
150+16+368+175+327=1036, то есть, все в порядке и мы ничего не напутали.

Вот в таком варианте тесто готово пробыть в холодильнике, например, 18 или 20 часов. Уменьшенное количество опары не даст ему перекиснуть, и благодаря длительной ферментации будет развит особенный вкус, не похожий на тот, что был в хлебе, который мы пекли сразу.

Библиография

Sourdough Fermentation or Addition of Organic Acids or Corresponding Salts to Bread Improves Nutritional Properties of Starch in Healthy Humans1’2 HELENA G. M. LILJEBERG,3 CLAS H. LÃ–NNER* Ano IMGER M. E. BJÃ–RCK Department of Applied Nutrition and Food Chemistry, Chemical Center, University of Lund, P.O. Box 124, S-221 00 Lund, Sweden and *Clas LÃnnerAB, Ideon, S-223 70 Lund, Sweden

Lactic Acid Bacterium and Yeast Microbiotas of 19 Sourdoughs Used for Traditional/Typical Italian Breads: Interactions between Ingredients and Microbial Species Diversity. Fabio Minervini, Raffaella Di Cagno, Anna Lattanzi, Maria De Angelis, Livio Antonielli, Gianluigi Cardinali, Stefan Cappelle and Marco Gobbetti

The Sourdough School: The Ground-Breaking Guide to Making Gut-Friendly Bread Hardcover – September 4, 2018 by Vanessa Kimbell

Handbook on Sourdough Biotechnology 2013th Edition by Marco Gobbetti, Michael Gänzle

Sourdough and cereal fermentation in a nutritional perspective Kaisa Poutanen a, b, *, Laura Flander a, Kati Katina, University of Kuopio, Food and Health Research Centre, Department of Clinical Nutrition, POB 1627, FI-70211 Kuopio, Finland

The Bread Builders: Hearth Loaves and Masonry OvensPaperback – July 1, 1999 by Daniel Wing, Alan Scott

Proteolysis in sourdough fermentations: mechanisms and potential for improved bread quality Author links open overlay panel Michael G.Gänzlea, Jussi Loponenab, Marco Gobbettic

Bread Grain And Gluten: An Outline Of Health Issues by Mark Tsaloumas

The Acute Impact of Ingestion of Sourdough and Whole-Grain Breads on Blood Glucose, Insulin, and Incretins in Overweight and Obese Men. Anita Mofidi, Zachary M. Ferraro, Katherine A. Stewart, Hilary M. F. Tulk, Lindsay E. Robinson, Alison M. Duncan, and Terry E. Graham. Department of Human Health and Nutritional Sciences, University of Guelph, Guelph, ON, Canada N1G 2W1





Лист благодарностей

Издательскому дому «Комсомольская правда» за интерес к теме настоящего здорового хлебопечения, издателю Наталье Щербаненко, Дарье Киселевой и Сергею Гаврилову, которые так красиво упаковали все наши знания и рецепты.

Нашим родителям,
Сергею Азимову,
Отцу Дионисию, Веронике,
Надежде Владимировне,
Льяловскому храму,
Диме Якиманка,
Харитону,
Игорю Воронину,
Илье Тютенкову,
Владимиру Мухину,
Борису Зарькову,
Павлу Абрамову и всему коллективу
ООО «Черный хлеб».

Всем, кто хоть сколько попытался у нас проработать:
Машуле, Сереге, Катюхе, Свете, Валере, Алинычу,
Тане, Ирине, Ане, Сергею, Полинычу, Сергею, Любе,
Наталье, Сергею, Ольге… И особенно тем из вас, кто продержался дольше месяца.

Евгению Миратовичу Андрееву,
Ванессе Кимбелл.
Всем, кто купил хоть одну буханку.
Всем, кто обучается у нас онлайн.

«Раньше мне никогда в голову не приходило самой печь хлеб. Мои представления о важности хлеба на закваске перевернула эта книга Корнышовых. Я поняла, что просто обязана сама испечь такой хлеб по одному из их рецептов. Если бы вы знали, какое счастье, какую гордость я испытала, когда завернула в белое кухонное полотенце первую, слегка кособокую буханку, сделанную своими руками. Но именно свой хлеб показался тем самым, насущным».

Елена Чекалова,
гастрономический обозреватель
Kommersant-Weekend и ТАСС

УДК 641.55
ББК 36.95
К67

Корнышова Наталья, Корнышов Антон
Дикие пекари. Как испечь хлеб на закваске с нуля у себя дома / Наталья Корнышова, Антон Корнышов. – Москва: ИД «Комсомольская правда», 2020. – 160 с.

Хотите буханку домашнего теплого ароматного хлеба? С хрустящей корочкой, с аппетитным ноздреватым мякишем? Потекли слюнки? И правильно! Благодаря этой книге вы сможете печь такой хлеб у себя дома, в обычной духовке. Мастера вкусного дела, пекари Наталья и Антон Корнышовы, научат всем секретам мастерства на всех этапах производства хлеба – от закваски до выпечки. Вы узнаете, из чего состоит закваска и почему она бродит, существует ли на самом деле бездрожжевой хлеб, как самостоятельно сделать закваску дома с нуля всего лишь из воды и муки. И самое главное, авторы дарят вам уникальные рецепты хлеба и выпечки на закваске. Белый хлеб со льном, хлеб из полбы, маковый десертный хлеб в форме, бородинский хлеб, 100% ржаной, фруктово-ореховый хлеб, чиабатта на закваске, блинчики, овсяное печенье и еще множество вариантов настоящего «ручного» хлеба, которые у вас точно получатся!

© Корнышова Н., Корнышов А., текст 2020
© Гаврилов С., фото 2020
© Оформление обложки
ISBN 978-5-4470-0399-9
АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2020

Издание для досуга
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Наталья Корнышова, Антон Корнышов

ДИКИЕ ПЕКАРИ

Руководитель проекта Наталья Щербаненко
Дизайн-макет Маргарита Миронова
Фотографии Сергей Гаврилов
Стиль Дарья Киселева
Корректор Елена Кунина

АО «ИД «Комсомольская правда»
127287, Россия, Москва, Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1. www.kp.ru

Подписано в печать 15.10.2019. Формат 84x100/12. Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,82. Тираж 3000 экз. Заказ 7609/19

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт»,
170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево–1, комплекс №3А, www.pareto-print.ru

ISBN 978-5-4470-0399-9
9 785447 003999

16+

EAC



Наталья и Антон Корнышовы, пекари, авторы онлайн-школы хлеба на закваске Baking-Breads.ru

Из этой книги вы узнаете:

- из чего состоит закваска и почему она бродит
- существует ли на самом деле бездрожжевой хлеб
- чем полезен хлеб на закваске
- как самостоятельно сделать её дома с нуля всего лишь из воды и муки
- все секреты работы с закваской
- как сделать дома большое разнообразие заквасочного хлеба в обычной духовке
- рецепты хлеба на закваске, проверенные тысячами учеников

«Антон и Наталья много лет пекут хлеб на закваске и погружены в самую суть процессов, докапываются до глубинного смысла заквасочного хлеба, восстанавливая старинные традиции хлебопечения».

Владимир Мухин,
шеф-повар, White Rabbit

«Хлеб и сегодня нужен человеку раньше зрелищ. А в том, что настоящий каравай может быть шоу, убеждают работа Антона Корнышова и эта книга».

Леонид Парфёнов,
журналист и телеведущий

«Корнышовы произвели сильнейшее впечатление своей увлечённостью хлебопечением. “Вот они, настоящие хлебные пастыри, – подумал я и стал мечтать о совместном проекте. Теперь мы партнёры в пекарне, снабжающей хлебом мои рестораны. Кайф!»

Илья Тютенков, ресторатор
«Горыныч», «Уголёк», Pinch

ISBN 978-5-4470-0399-9

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА