

А Н Н А К И Т А Е В А

ДОМАШНИЙ

# ХЛЕБ



УДК 641/642  
ББК 36.997  
К 45

Дизайн: *С. Власов*

Фото: *Н. Серебрякова*

Фото на переплете: *Н. Серебрякова*

В книге использованы фото автора

**Китаева А.**

К 45 Домашний хлеб. – М. : Эксмо, 2012. – 224 с. : ил. – (Кулинария. Авторская кухня).

ISBN 978-5-699-57554-1

Как часто приходится слышать: «Хлеб своими руками? Ну это вообще высший пилотаж!» А на деле все очень несложно. Чем быстрее вы испечете свой первый хлеб, тем раньше вы поймете, что это довольно просто, а сколько удовольствия! Вы только представьте, что сможете воспроизвести «тот самый» хлеб из детства, за которым многих из нас отправляли в булочную, и как здорово было по дороге домой откусывать хрустящую еще теплую горбушку.

В новой книге Анны Китаевой раскрываются все секреты домашнего хлебопечения, весь процесс описывается «от простого к сложному», от вас требуется минимум: нехитрые ингредиенты, утварь, ваше желание – и ароматы свежего хлеба наполнят ваш дом. Многие рецепты книги подходят также и для хлебопечки.

**УДК 641/642  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-699-57554-1 (1)  
ISBN 978-5-699-59872-4 (2)**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово .....	8
---------------------------	---

## ШАГ 1 ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ

<i>Мука, вода, дрожжи, соль... и все остальное. Сорта и свойства муки .....</i>	11
<i>Утварь домашнего хлебопека. Формы для выпечки .....</i>	15
<i>Замес, брожение, формовка, расстойка, выпечка пшеничного хлеба .....</i>	18
<i>Первый пшеничный хлеб своими руками (рецепт «Простой белый хлеб»).....</i>	23

## ШАГ 2 РЖАНОЙ ХЛЕБ

<i>Ржаная закваска – как ее вывести, хранить, использовать.....</i>	27
<i>Замес, брожение, формовка, расстойка, выпечка ржаного хлеба .....</i>	31
<i>Солод. Заварка. Ржаной заварной хлеб .....</i>	32
<i>Первый ржаной хлеб своими руками (рецепт «Обеденный хлеб»).....</i>	34

## ШАГ 3 ХЛЕБНАЯ ТЕМА С ВАРИАЦИЯМИ

<i>Опарный метод приготовления теста. Виды опар.....</i>	37
<i>Влажность теста. Формула хлеба. Пересчет рецептов .....</i>	38
<i>Формовой и подовый хлеб. Расчет объема теста для формы .....</i>	39
<i>Хлеб без замеса (рецепт «Хлеб без замеса»).....</i>	40

# ШАГ 4 РЕЦЕПТЫ ДОМАШНЕГО ХЛЕБА

## ХЛЕБ СОВЕТСКИХ БУЛОЧНЫХ

Белый «кирпичик» .....	46
Белый хлеб подовый .....	48
Нарезной батон .....	50
Горчичный хлеб .....	52
Арнаут .....	54
Плетенка с маком .....	56
Городская булка.....	58
Сайки .....	60
Булочки по 3 копейки.....	62
Булочки калорийные ванильные.....	64
Рожки любительские .....	66
Лепешки сметанные .....	68
Хлебцы докторские .....	70
Ржаные лепешки.....	72
Дарницкий хлеб.....	74
Украинский хлеб.....	76
Бородинский хлеб .....	78
Московский 100%-ный ржаной хлеб .....	80
Карельский хлеб .....	82
Рижский хлеб .....	84

## НАЦИОНАЛЬНЫЙ ХЛЕБ СО ВСЕГО МИРА

Фокачча.....	90
Фугасс .....	92
Матнакаш.....	94
Пита .....	96
Наан.....	98
Чабатта.....	100

Багет .....	104
Хлебные палочки.....	108
Тостовый хлеб.....	110
Булочки для гамбургеров.....	111
Бриошь .....	112
Хала .....	114
Погача.....	116
«Улитки» с корицей.....	118
Бейгели.....	120
Ирландский содовый хлеб .....	122
Американский кукурузный хлеб .....	124
Польский смешанный хлеб .....	126
Немецкий зерновой хлеб.....	128
Финский ржаной хлеб .....	130

## ДОМАШНИЙ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ХЛЕБ

Простой белый хлеб .....	134
Хлеб с сыром .....	136
Кисломолочный хлеб с секолиной .....	138
Хлеб с сушеными грибами .....	139
Цельнозерновые булочки .....	140
Булочки «Антошка» .....	142
Кранц с сезонной зеленью и сыром .....	144
Роза.....	146
Обеденный хлеб .....	150
Хозяйский батон.....	152
Бабушкин хлеб на капустных листьях .....	154
Луковый хлеб .....	156
«Три орешка для Золушки» .....	158
Приморский хлеб .....	160
Томатные хлебцы с базиликом.....	162
Двойная ржаная витушка.....	164
Ржаной заварной хлеб «Гостинец» .....	168

Хлеб без замеса на дрожжах .....	170
Хлеб без замеса на закваске .....	172
Плетенка с изюмом и курагой .....	173

## ХЛЕБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Хлеб на сыворотке .....	176
Молочный батон .....	178
Творожные булочки .....	180
Овсяные лепешки .....	181
Яблочные булки с медом .....	182
Хлеб с хлопьями из смеси злаков .....	184
Диетический бессолевой хлеб .....	185
Цельнозерновой хлеб на дрожжах .....	186
Цельнозерновой хлеб на закваске .....	188
Отрубной хлеб .....	190
Гречневый хлеб .....	192
Кукурузный хлеб .....	194
Морковный хлеб .....	196
Тыквенный хлеб .....	198
Орехово-зерновой батон .....	200
Ячменный хлеб .....	202
Хлеб «Темный лен» .....	204
Крестьянский хлеб .....	206
Хрустящие зерновые хлебцы .....	208
Бездрожжевой безглютеновый хлеб .....	210

## ШАГ 5 ПРИЛОЖЕНИЯ

Глоссарий .....	213
Способы формовки некоторых хлебных изделий .....	215
<i>Круглый хлеб</i> .....	215
<i>Батон или заготовка для формового хлеба</i> .....	217
<i>Плетенка из трех жгутов</i> .....	219
Часто встречающиеся дефекты хлеба и как их устранить .....	221

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Что такое хлеб? Вряд ли кто-нибудь скажет, что хлеб – это просто еда. Мы видим в хлебе символ. «Хлеб – всему голова». Дом, домашний очаг, домашний хлеб... Если на столе домашний хлеб – значит, в доме уют и благополучие, а хозяйке дома есть чем гордиться.

Но, как известно, времена меняются, и мы меняемся вместе с ними. Когда-то хлеб пекли в каждом доме, это было обычным и повседневным делом. К хлебу относились с уважением, однако ничего загадочного в его приготовлении не видели, и любая неграмотная крестьянка умела испечь хлеб.

Советская власть поставила цель – обеспечить народ хлебом. В главной кулинарной книге советского времени, «Книге о вкусной и здоровой пище», нет рецептов домашнего хлеба. Пироги, пирожки, сладкие булочки есть, а хлеба – нет. В предисловии к изданию 1952 года гордо написано: «Домашняя выпечка хлеба в городах уже вытеснена хлебозаводской». В предисловии к изданию 1954 года слово «хлеб» больше не встречается.

Люди разучились сами печь хлеб. Повсюду, в городах и селах, хлеб стали покупать в магазинах. Государство продавало его гражданам по минимальной, дотационной цене. В студенческих и заводских столовых хлеб был бесплатным. Домашний хлеб в нашей стране вышел из обихода, и это словосочетание на долгие десятилетия потеряло смысл... Хорошо это или плохо? Вряд ли можно ответить однозначно. Как бы то ни было, это часть нашей истории. Когда хлеб стал покупным, лишь немногие семьи сохрани-

ли традиции домашнего хлебопечения, а большинство их утратило.

Времена сменились в очередной раз. Хлеб из государственного, регулируемого ГОСТами, стал... разнообразным. С одной стороны, мы узнали слова «чабатта» и «фокачча», «багет» и «бриошь». С другой – мы потеряли доверие к покупному хлебу, который черствеет к вечеру и может покрыться плесенью на следующий день. Мы стали придирчиво читать состав изделия на упаковке. Улучшители? Консерванты? Вкусовые добавки? Спасибо, не надо, мы не хотим это есть! Но существует ли альтернатива?

Да, разумеется. Например – домашний хлеб.

Можно доверить его приготовление хлебопечке, и это будет хороший хлеб, сделанный по вашему вкусу из выбранных вами ингредиентов. Но можно пойти еще дальше – испечь домашний хлеб в духовке. Насколько хлеб из хлебопечки вкуснее магазинного «изделия», настолько же домашний хлеб из духовки вкуснее хлеба из хлебопечки. Батоны, булки, плетенки, караваи, лепешки – все это можно сделать своими руками.

Для этого не нужно специальное образование. Испечь дома буханку или ковригу хлеба вовсе не сложно – во всяком случае, не сложнее, чем запечь кусок мяса или сварить борщ. Но очень часто приходится слышать: «Я боюсь дрожжевого теста, оно капризное». Или: «Закваска? Нет, это не для меня». Или: «Хлеб своими руками? Ну, это вообще высший пилотаж!»

Почему так? Мне думается, причина именно в том, что прервались семейные традиции хле-

бопечения. Если в воспоминаниях детства отпечатались картинка, как мама или бабушка печет пирожки и жарит оладьи, то ни пирожки, ни оладьи не покажутся чем-то запредельно сложным. А что мы помним о хлебе из детства? «Сбегай в булочную!» И запах свежего хлеба по дороге домой, такой заманчивый, что невозможно было не отломить гребешок городской булки или не отщипнуть кусочек сдобной плюшки...

Стремление воспроизвести «тот самый» вкус хлеба из детства служит стимулом многим домашним хлебопекам. А наша эпоха глобализации и общего информационного пространства позволяет воспользоваться опытом хлебопечения, собранным по всему миру. Во Франции, Италии, Германии, в скандинавских странах существуют свои особенности выпечки хлеба, и маленькие пекарни хранят национальные традиции. А в США, как и в СССР, навыки домашнего хлебопечения были повсеместно утрачены, и энтузиастам вкусного хлеба и здорового питания пришлось восстанавливать это искусство – в частности, перенимая опыт в Европе.

Так что научиться печь хлеб с нуля вполне реально и не слишком трудно, тем более, что самую трудоемкую задачу – замес теста – можно переложить на кухонную технику. Однако можно вымешивать тесто вручную, кому как нравится. В любом случае домашний хлеб предоставит вам простор для кулинарного творчества. Нужно лишь ваше желание.

Как в любом деле, в хлебопечении необходимо для начала освоить азы ремесла, а затем по-

степенно усложнять задачи, продвигаясь к вершинам. Но чем раньше вы возьмете в руки тесто и испечете свой первый домашний хлеб в духовке, тем быстрее вы поймете, что к чему. Материал этой книги организован по принципу «от простого – к сложному» и разбит на логические шаги. Каждый шаг завершается практической выпечкой хлеба. Шаг первый – это самые основы и выпечка самого простого пшеничного хлеба. Шаг второй – все, что нужно для выведения и содержания домашней закваски, плюс выпечка ржаного хлеба. Шаг третий – дальнейшие подробности теории и практики, а также выпечка хлеба из влажного теста. Далее следует большой раздел с рецептами хлеба и полезные приложения.

Если вы совсем новичок в домашнем хлебопечении, непременно начните с первого шага. Затем, освоив на практике выпечку пшеничного хлеба, вы сможете выбирать понравившиеся вам рецепты дрожжевого хлеба из пшеничной и смешанной муки. Если вам в первую очередь интересен заквасочный хлеб, я все равно советую вам ознакомиться с первым разделом, и лишь затем переходить ко второму и к выбору рецептов хлеба на закваске. Разумеется, если вы уже состоявшийся домашний хлебопек, вы сами решите, какие разделы вам интересны.

В приложении наглядно показано, как формировать основные виды хлеба. Если в тексте книги вам встретится незнакомый термин, также смотрите его значение в глоссарии на с. 213–214.

Вкусного вам хлеба!



ШАГ

1

# ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ



## МУКА, ВОДА, ДРОЖЖИ, СОЛЬ... И ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ. СОРТА И СВОЙСТВА МУКИ

Хлеб начинается с муки. Добавьте к муке воду, и вот уже можно печь простые пресные лепешки. Примерно так когда-то на заре цивилизации зарождалось хлебопечение.

Лепешка из муки и воды будет плоской и жесткой. Привычный нам хлеб высокий, с твердой корочкой снаружи и мягким пористым мякишем внутри. За счет чего такая разница? Во-первых, многое зависит от муки. Во-вторых, люди научились добавлять в тесто для хлеба разрыхляющий агент. В его роли могут выступать дрожжи или химический разрыхлитель (пищевая сода). Как правило, в тесто также кладут соль, которая улучшает вкус хлеба и регулирует деятельность дрожжей.

Итак, вот четыре главные составляющие хлеба: **мука, вода, дрожжи** (или другой разрыхлитель), **соль**.

**Пшеничная мука** отличается от муки других злаков способностью образовывать клейковину. Когда пшеничную муку смешивают с водой, содержащиеся в муке не растворимые водой белки набухают и образуют эластичную белковую сеть – **клейковину**, она же **глютен**.

Если посмотреть на подошедшее тесто в стеклянной миске, внутри его хорошо видно множество мелких пузырьков воздуха. Дрожжи в тесте выделяют углекислый газ, а клейковина растягивается, но не выпускает пузырьки газа наружу. В таком виде пшеничное тесто и запекается, отчего в готовом хлебе получается характерный пористый мякиш.

Хлебопекарные качества муки определяются количеством клейковины и ее свойствами (упругость, эластичность, растяжимость). Тесто из **сильной муки** с высоким содержанием белка способно впитать больше влаги, при этом тестовая заготовка хорошо держит форму, не расплывается. Сильная мука с 12–14% белка хорошо подходит для выпечки хлеба. А вот для кондитерских изделий из теста, например бисквитов, нужна слабая мука, иначе бисквит получится «резиновый».

В разных странах принята различная классификация муки. Скажем, в США мука делится на хлебопекарную и общего назначения, что как раз соответствует сильной и слабой муке. Россия, Украина, Белоруссия унаследовали принятую в СССР классификацию муки по сортам, т.е. по степени помола зерна и очистки его от оболочек. Пшеничная мука бывает следующих сортов: экстра, высший сорт, крупчатка, 1-й сорт,



2-й сорт и обойная (цельнозерновая). Отечественную муку высшего сорта можно купить практически всегда и везде, с другими сортами бывает по-разному.

Посмотрите на пакет с мукой высшего сорта, и вы увидите табличку, озаглавленную «Пищевая ценность в 100 г продукта». Белки составляют 10,3 г, т.е. 10,3%. Выходит, с хлебопекарной точки зрения это слабая мука? Так можно ли выпечь из нее хлеб?

Да, разумеется, можно, причем прекрасный хлеб! Основная разница в том, что на одно и то же количество муки домашний хлебопек в России и, например, в Италии возьмут разное количество воды. Если вы печете по иностранным рецептам, пересчитывайте воду в сторону уменьшения. **А рецепты хлеба в этой книге рассчитаны на обычную отечественную муку.**

Надо сказать, что процент белка – не единственная цифра, определяющая силу муки. Вот, скажем, на пакете с цельнозерновой пшеничной мукой указано 12,4 г белка, значит ли это, что ее хлебопекарные качества выше? Ничего подобного. Нас с вами, хлебопеков, в данном случае интересуют не всякие белки, а только те, которые образуют клейковину. То есть общее количество белка в муке может быть выше, а количество белков, образующих клейковину, ниже. Именно так и обстоит дело с цельнозерновой мукой.

Более «говорящая» цифра – это количество клейковины в муке, вот только ее не часто указывают на пакетах. Количество клейковины регламентируется ГОСТом и составляет 30% для муки первого сорта, 28% – для муки высшего сорта и экстра, 25% – для муки второго сорта и 20% – для обойной муки. Разумеется, чем больше этот показатель, тем выше сила муки, т.е. тем больше воды она способна удержать. А значит, **лучшие хлебопекарные качества – у муки 1-го сорта**, за ней следует мука высшего сорта и экстра.

Можно также найти отечественную муку высшего сорта, на пакете с которой указано количество клейковины 30% – то есть выше, чем по ГОСТу. Разумеется, она хорошо подходит для домашнего хлеба. Вдобавок вы можете встретить в продаже самую разную импортную пшеничную муку, например итальянскую или финскую. Всегда смотрите на цифру, указывающую количество белка. Если указано 12–14 г белка, это

сильная мука, и она может пригодиться для выпечки национальных сортов хлеба с большой влажностью, таких, как чабатта. Но, повторюсь, чтобы печь хороший хлеб, достаточно самой обычной муки высшего сорта – или любой другой пшеничной муки.

Для дрожжевого или заквасочного хлеба категорически не подходит мука, к которой добавлен разрыхлитель, так называемая «блинная». Внимательно читайте состав на пакете с мукой!

Пшеничное зерно состоит из ядра, оболочек и маленького зернового зародыша. Ядро составляет до 85% массы зерна и содержит преимущественно крахмал и белки. Твердые оболочки зерна малопитательны, это в основном растительная клетчатка. Традиционно белая мука тонкого помола из зернового ядра ценилась выше, отсюда и названия сортов – высший и экстра. И лишь сравнительно недавно диетологи обнаружили, что отсеиваемые оболочки зерна (**отруби**) полезны, так как содержат много витаминов и минеральных элементов. Поэтому с точки зрения здорового питания чем ниже сорт муки, тем она полезнее. **Самая полезная мука – цельнозерновая**, она содержит наибольшее количество отрубей.

Мы наблюдаем противоречие: проще всего испечь хлеб из белой муки, но он наименее полезный и чересчур калорийный для современного горожанина, а хлеб с отрубями лучше для здоровья, однако испечь качественный хлеб из цельнозерновой муки куда сложнее. Что же предпочесть? Истина, как обычно, где-то посредине. Домашние хлебопеки могут сочетать пшеничную муку высших сортов с цельнозерновой (обойной) пшеничной мукой и мукой из других злаков, чтобы получить одновременно полезный, вкусный и красивый хлеб. И никаких химических «улучшителей»!

Мука высших сортов не содержит отрубей, в муке 1-го сорта 3–4% мелко смолотых отрубей, в муке 2-го сорта их 8–10%, а различная цельнозерновая мука содержит 10% и более отрубей, причем частицы в ней неоднородные, вплоть до крупных хлопьев. Отруби можно купить отдельно и добавить в муку. Если у вас есть пшеничная мука высшего сорта и отруби, можно сделать домашний аналог муки 1-го и 2-го сортов. Смелите отруби в кофемолке и просейте через мелкое сито. Слишком крупные частицы снова смелите и просейте.

**Чтобы получить 100 г муки 1-го сорта, возьмите 97–96 г муки высшего сорта и 3–4 г смолотых и просеянных отрубей, а чтобы получить 100 г муки 2-го сорта, возьмите 92–90 г муки высшего сорта и 8–10 г смолотых и просеянных отрубей. А если взять 90–85 г муки высшего сорта и 10–15 г отрубей (половину молотых, половину в виде хлопьев), получится 100 г муки, приблизительно похожей на обойную.**

Эти хитрости ни к чему, если у вас есть возможность купить муку соответствующего сорта. Но если такой возможности нет, лучше домашний аналог, чем ничего.

Отруби можно найти в отделах продуктов для здорового питания, они выглядят как светло-коричневые хлопья, очень легкие. Там же иногда продаются зародыши пшеницы. Это еще одна часть зерна, которая содержит чрезвычайно много полезных веществ и может быть добавлена в хлеб наряду с отрубями. Зародыши пшеницы – легкие светло-желтые хлопья правильной формы. Храните их в холодильнике и используйте быстро, у них небольшой срок годности. В любой хлеб из категории полезных для здоровья можно добавить до 1 ст. л. зародышей пшеницы.

Кстати говоря, **чем полезнее мука, тем меньше у нее срок годности.** Муку высшего сорта можно хранить 12 месяцев, а цельнозерновую – всего 6. Хранить муку нужно в прохладном, проветриваемом месте, беречь от сырости, от прямых солнечных лучей и от вредителей.

Кроме обычной муки из мягких сортов пшеницы хорошо использовать для хлеба муку из твердых сортов пшеницы (итальянская «semola rimacinata di grano duro») и крупку типа манной крупы из твердых сортов пшеницы (семолина, манка светло-желтого цвета с маркировкой «Т»). Мука из твердых сортов пшеницы хорошо образует клейковину, поэтому замена 10% обычной муки на семолу/семолину улучшает хлебопекарные качества смеси. Хлеб с добавкой семолины имеет золотистый цвет и легкий ореховый аромат.

**Ржаная мука** содержит даже больше белков, чем пшеничная, но они растворяются в воде и не образуют клейковину. Поэтому ржаное тесто представляет собой очень лип-

кую, вязкую, густую и тяжелую массу. Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки называется **ржано-пшеничным**, если в нем преобладает ржаная мука, и **пшенично-ржаным**, если преобладает пшеничная. Ржаная мука бывает сеяной, обдирной и обойной (цельнозерновой), из них сеяная – самая мелкая, а обойная – самая грубая. Если на пакете ржаной муки не обозначена степень помола, то скорее всего это обдирная мука, т.е. среднего помола. Ржаной и ржано-пшеничный хлеб требуют особого подхода, не такого, как пшеничный хлеб.

Чтобы испечь настоящий ржаной хлеб, необходима закваска. Впрочем, в закваске нет ничего загадочного, и сделать дома ржаной хлеб едва ли не проще, чем пшеничный – как минимум его не надо долго вымешивать.

О домашней закваске и ржаном хлебе мы еще поговорим подробно во втором шаге, а пока давайте вернемся к пшеничному. Можно испечь пшеничный хлеб из 100%-ной муки любого из сортов. Хлеб из муки высшего сорта будет белым и пышным, хлеб из цельнозерновой пшеничной муки – темным и плотным, но любая из разновидностей пшеничной муки образует клейковину, а значит, хлеб из нее будет обладать пористым мякишем и выглядеть как хлеб, а не как плоская коврижка. Именно это выделяет пшеницу среди других злаков.

В овсяной и ячменной муке клейковина не выражена, а **кукурузная, рисовая, гречневая мука и вовсе не содержит клейковины (глютена)**. Можно добавлять в пшеничный хлеб небольшое количество муки других злаков, чтобы разнообразить вкус и добавить полезных веществ. Но учтите, что эта добавка ослабит муку, и хлеб получится гораздо менее пышным. В части «Хлеб для здоровья» приведен рецепт диетического безглютенового хлеба, не содержащего клейковины.

**Вода** для хлеба годится обыкновенная питьевая, чистая и вкусная. Если вы пьете водопроводную воду, очищенную фильтром, ее же лейте и в тесто. Кипятить ее не нужно. Можно взять минеральную воду, в этом случае выбирайте такую, баланс которой сдвинут в кислотную сторону. Количество воды в тесте колеблется в зависимости от характеристик муки, влажности воздуха и даже времени года. Зимой нужно больше воды, летом меньше.

**Соль** возьмите не йодированную. Содержание

соли в привычном нам хлебе составляет от 1 до 2,5% к весу муки, т.е. не менее 5 г и не более 12,5 г на 500 г муки. В хлебопекарных традициях других стран встречается и более высокое содержание соли. Например, французский хлеб, как правило, солонее русского. Если вам нравится более соленый хлеб, то вы, конечно, можете положить соли по вкусу. Однако учтите, что соль, с одной стороны, повышает качество клейковины и помогает тесту удерживать воду, с другой же – замедляет брожение, т.е. угнетает действие дрожжей. Так что при содержании соли более 3% к весу муки следует увеличить количество дрожжей. А в части «Хлеб для здоровья» приведен рецепт диетического бессолевого хлеба.

Как правило, мы подразумеваем под хлебом изделие из муки, в котором разрыхлителем теста выступают **дрожжи**. Хлебопекарные дрожжи, они же пивоваренные – это одноклеточные микроорганизмы вида *Saccharomyces cerevisiae*. Человек приручил микроскопических зверушек много тысяч лет тому назад. Это сделали древние египтяне, которые сперва научились при помощи дрожжей сбродивать пиво, а позже – делать дрожжевой хлеб. В результате жизнедеятельности дрожжей происходит процесс, который называется спиртовым **брожением**: дрожжи разлагают сахара на спирт и углекислый газ. В виноделии и пивоварении целью брожения служит спирт, а углекислый газ – лишь побочный продукт; в хлебопечении же, наоборот, углекислый газ разрыхляет тесто, а спирт улетучивается при выпечке.

В продаже встречаются свежие прессованные дрожжи, сухие быстрые и сухие мгновенные («инстантные») дрожжи, а также специальные осмотолерантные дрожжи для сдобной выпечки. **Сухие быстрые** дрожжи требуют активации, т.е. прежде чем замешивать тесто, необходимо залить их теплой водой и подождать 10–15 минут, чтобы они вспенились. **Свежие** дрожжи можно размешать в воде, а можно перетереть с мукой. **Сухие мгновенные** дрожжи самые удобные, их достаточно просто смешать с мукой. И хранятся они до полугода, не теряя своих качеств, в отличие от свежих, срок годности которых меньше месяца. Сухие мгновенные дрожжи рекомендуется хранить в плотно закрытой банке, при температуре не выше 15 °С. Свежие тоже лучше положить в плотно закрывающийся контейнер, но они требуют температуры 0–8 °С.

**Если вы не уверены в качестве дрожжей, разведите 5 г свежих или 0,5 ч. л. сухих дрожжей в 1/3 стакана воды со столовой ложкой муки и 1/3 чайной ложки сахара. Работоспособные дрожжи минут через 10 образуют на поверхности пенку из пузырьков газа, которая затем превратится в целую пенную шапку.** Смесь можно использовать в тесто, пунктуально утя все ингредиенты. В рецептах этой книги указаны **сухие мгновенные («инстантные») дрожжи**, за исключением раздела «Хлеб советских булочных», где в соответствии с ГОСТом требуются свежие прессованные дрожжи.

Все разновидности покупных дрожжей отличаются только способом «упаковки» дрожжевых клеток, а по сути это все те же микроорганизмы *Saccharomyces cerevisiae*. Поэтому они вполне взаимозаменяемы, и какую разновидность использовать – вопрос личных предпочтений. По сравнению со свежими дрожжами сухих активных нужно брать в два раза меньше по весу, а сухих мгновенных (инстантных) – в три раза меньше. Соответственно, **10 г свежих дрожжей можно заменить 1 ч. л. (~3,5 г) сухих мгновенных, и наоборот.** Если дрожжи работоспособны, указанного выше количества вполне достаточно, чтобы поднять простое хлебное тесто из 500 г пшеничной муки безопасным способом. Можно и еще уменьшить количество дрожжей, вплоть до 1% свежих дрожжей от веса муки, т.е. 5 г на 500 г муки.

Вовсе незачем класть в обычное хлебное тесто много дрожжей. Лучше положите меньше дрожжей и дайте тесту больше времени на подъем. Чем дольше происходит брожение, тем ароматнее получается хлеб. Для этого, в частности, применяется опара, о которой мы поговорим в Шаге 3.

В «быстром хлебе» (англ. quick bread) для разрыхления теста используются не дрожжи, а химический разрыхлитель – пищевая сода или пекарский порошок. Когда сода смешивается с чем-нибудь кислым, в результате химической реакции выделяется углекислый газ и разрыхляет тесто. Пекарский порошок представляет собой смесь соды, лимонной кислоты и веществ, которые мешают им вступить в реакцию преждевременно – например, муки или крахмала. Содовый хлеб называется быстрым, потому что ему, в отличие от дрожжевого, не нужно времени на подъем. Еще такой хлеб называют бездрожжевым.

А вот хлеб **на закваске** назвать бездрожжевым нельзя при всем желании. Разрыхляющим агентом в домашней закваске служат именно дрожжи, только не окультуренные *Saccharomyces cerevisiae*, а другие их виды, так называемые **дикие дрожжи**. О закваске читайте подробно в Шаге 2 «Ржаная закваска – как ее вывести, хранить и использовать».

Для обычного хлеба четырех основных ингредиентов достаточно. Вдумайтесь только, всего лишь мука, вода, дрожжи и соль, а сколько самых разных, не похожих друг на друга видов хлеба можно из них сделать! Но есть еще и сдобный хлеб, куда добавляют сливочное масло и другой жир, яйца, большое количество сахара.

Вкус и аромат простого хлеба определяются вкусом и ароматом подвергшейся брожению муки, а сдобного – различными добавками, т.е. собственно сдобой и пряностями. Поэтому вкус и аромат обычного хлеба имеет смысл улучшать, применяя разные опары и долгое брожение, а сдобный хлеб можно делать безопарным, никакого выигрыша во вкусе опара не дает.

Большое количество жира мешает образованию клейковины, поэтому жир зачастую добавляют в тесто не сразу, а спустя некоторое время после начала замеса, когда клейковина уже частично сформирована. Небольшое количество сахара (до 2% от веса муки) дрожжи воспринимают как пищу, но если сахара много (более 5% от веса муки), он начинает тормозить деятельность дрожжей. Поэтому для сдобного теста либо используют специальные осмотолерантные дрожжи, которым не вредит избыток жира и сахара, либо увеличивают количество обычных дрожжей в 2–2,5 раза.

**На сдобное тесто из 500 г муки потребуется 20–25 г свежих дрожжей, а возможно, и больше, в зависимости от количества сдобы.**

**Жир** (сливочное или растительное масло, маргарин, смалец) делает мякиш хлеба мягче, а корочку тоньше. **Сахар** (мед, патока), кроме сладости, влияет на цвет. Румяная корочка сдобного хлеба – результат карамелизации сахаров. **Яйца** в составе сдобного теста делают выпечку более легкой и воздушной. Более диетические способы добиться мягкости и воздушности мя-

киша – это использование овощных и фруктовых пюре, а также творога.

Кроме того, в домашний хлеб можно добавлять всевозможные семечки, орехи, сухофрукты, овощи, огородную зелень и любимые специи. Одни добавки просто вкусны, другие еще и полезны, и все они позволяют домашнему хлебопеку создать неповторимый хлеб по своему собственному вкусу.

## УТВАРЬ ДОМАШНЕГО ХЛЕБОПЕКА. ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Если вы собрались печь домашний хлеб и у вас нет **электронных кухонных весов**, запишите их первым номером в списке ваших покупок. Стоят такие весы недорого, а польза от них огромная. В хлебопечении важна точность. К примеру, возьмите на пару граммов соли больше или меньше, и вы получите другой хлеб. Отмеряя муку стаканами, а соль и сахар ложками, вы никогда не будете уверены в том, что взяли их точно по рецепту. Между тем вес муки – это та величина, от которой высчитываются все остальные. Добавляя муку в процессе замеса, вы исказите пропорцию ингредиентов. В общем, что тут долго рассуждать, весы хлебопеку необходимы.

Выбирайте весы с максимальным весом не менее 3 кг, с точностью не менее 1 г и с функцией обнуления тары, это очень удобно.

В рецептах этой книги указан именно вес ингредиентов, а не их объем. Поверьте, это гораздо удобнее и оставляет меньше шансов ошибиться. Обратите внимание, что для жидкостей тоже указан не объем, а вес. Исключение составляют сухие дрожжи, вес которых слишком мал и часто сравним с погрешностью весов. Поэтому количество сухих дрожжей указано не по весу, а по объему. Их измеряют специальной мерной чайной ложкой. **Мерная чайная ложка, насыпанная доверху без горки, вровень с краями, вмещает примерно 3,5 г сухих дрожжей.**

Немного сложнее работать с небольшими количествами свежих дрожжей. Чтобы представить себе соотношение их веса и объема, отщипните от брикетика прессованных дрожжей маленький кусочек и слепите из него шарик величиной с горошину. Свежие дрожжи легко лепятся. Такая горошина весит примерно 1 грамм.

Для работы с тестом вам понадобится достаточно большая и гладкая **рабочая поверхность**. Это может быть каменная или металлическая столешница, деревянная доска или силиконовый коврик. Мне нравится силиконовый коврик. Его можно расстелить на любом столе, перенести с места на место, мгновенно убрать, чем угодно смазать или посыпать и затем быстро вымыть. Чтобы коврик не скользил, проведите снизу по нему мокрой рукой и положите на чистый стол – коврик прилипнет. Хранится он в свернутом виде. А главное – к силикону тесто липнет меньше всего, даже ржаное.

Поэтому перемешивать опару, закваску и тесто тоже удобно силиконовыми лопатками. Еще можно использовать деревянные ложки, а вот металлические нежелательно.

Вам понадобится одна или несколько пекарских кистей, чтобы стряхивать излишек муки и смачивать или смазывать поверхность хлеба. Пластиковый и/или металлический скребок поможет вам работать с тестом – делить его на части, отклеивать липкое тесто от рабочей поверхности и так далее.

**Выбраживать тесто** (значение термина **брожение** см. в глоссарии, с. 213–214) хорошо в больших стеклянных мисках, сквозь стенки которых можно наблюдать за состоянием теста. Впрочем, для этой цели подойдут также эмалированные металлические и глазурированные керамические миски или кастрюли, пластиковые контейнеры, стеклянная или пластиковая мерная посуда. В мерной посуде лучше всего видно, когда объем теста увеличивается вдвое. И, кстати, когда вы кладете тесто в емкость для брожения, не забывайте, что она должна будет вместить увеличенный объем, иначе тесто выйдет погулять.

Чтобы тесто не заветривалось, т.е. чтобы его поверхность не подсыхала, миску с тестом нужно накрывать. Можно пользоваться для этого льняным полотенцем, либо влажным, либо натертым мукой. Можно – пакетом из пищевого пластика или пищевой пленкой, чистыми или смазанными растительным маслом. А еще очень удобно надевать на миску с тестом или опарой пластиковую шапочку для душа.

К натертым мукой льняным полотенцам тесто пристает меньше всего. Хлопчатобумажные в этом отношении хуже, а ткань с добавлением синтетики и вовсе не годится. Что значит натереть мукой? Посыпьте чистое, выстиранное без



Одинаковое количество сухих дрожжей в мерной и в обычной чайных ложках



Один грамм свежих дрожжей

стирального порошка полотенце мукой и вотрите ее в ткань кончиками пальцев. Стряхните излишек, снова равномерно посыпьте полотенце мукой и вотрите ее. Ткань должна буквально пропитаться мукой. На таких полотенцах можно **расстаивать хлеб** (значение термина **расстойка** см. в глоссарии), ими можно выстлать расстойные корзинки и накрывать тесто. После использования полотенца нужно просушить, сложить и хранить в сухом месте, а в следующий раз снова дополнительно натереть мукой. Стирают их редко и без средств бытовой химии, чтобы хлеб не впитал посторонние запахи.

Кухонные **рукавицы** на толстой подкладке, в которых вы будете вынимать из духовки горячий хлеб и совершать прочие манипуляции, тоже должны быть сделаны из натуральных материалов. **Никакой синтетики!** Иначе можно обжечься.

Формовой хлеб подходит в формах, в них же и выпекается. А вот способов расстойки хлеба, который выпекается на поду (т.е. на пекарском камне или на противне), существует два. Во-первых, можно расстаивать хлеб швом вниз, т.е. в том виде, в каком он будет печься. При этом существует риск, что заготовка из влажного теста на слабой муке расплывется в стороны и хлеб получится низким, плоским. Во-вторых, можно расстаивать хлеб в перевернутом виде, уложив его швом вверх в расстойную корзинку. В таком случае тестовая заготовка сохраняет форму и хлеб получается высоким.

Специальные **расстойные корзинки** для подового хлеба плетут из лозы или ротанга. Корзинки бывают круглыми, овальными и продолговатыми – для батончиков. Щели между прутьями достаточно велики, чтобы поверхность хлеба не отсырела, а немного подсыхала. Можно укла-

дывать тестовую заготовку прямо в корзинку, натертую мукой, тогда рисунок прутьев отпечатается и будет виден на готовом хлебе, а можно застелить корзинку натертым мукой льняным полотенцем.

Если у вас нет специальной корзинки, можно использовать пластмассовый дуршлаг, выставленный полотенцем. Главное, чтобы оставался доступ воздуха к поверхности тестовой заготовки. Поэтому не рекомендуется расстивать хлеб в миске со сплошными стенками, а вот в дуршлаге – пожалуйста.

Расходные материалы, которые удобно иметь под рукой, – фольга и пергамент для выпечки. Пергамент нужен хорошего качества, чтобы тесто к нему не прилипло.

На подовом хлебе перед выпечкой часто делают надрезы, чтобы корочка не потрескалась в произвольных местах, а красиво раскрылась там, где велено пекарем. В некоторых видах хлеба надрезы превратились в неременный элемент внешнего вида. Французские булки, багеты, нарезной батон – все они требуют особых надрезов, регламентированных стандартами. Но поскольку домашний хлеб хорош именно своей уникальностью, в большинстве случаев форма надреза может быть любой, какой вы только захотите. Надрезы можно делать кухонным ножом, обычным или зубчатым. Нож должен быть остро наточен, тогда разрез получится ровным. Тупое лезвие тянет тесто за собой, собирая в некрасивые складочки.

Существует специальный инструмент **лам** (фр. *lame*), который представляет собой двустороннее бритвенное лезвие, закрепленное в ручке. Его несложно сделать самому – например, вставить лезвие в расщепленную деревянную палочку и закрепить винтиками.

**Пекарский камень** – это плита из природного камня или шамотной глины толщиной 1,5–2 см. Можно также печь хлеб на камне для пиццы – они продаются вместе с некоторыми духовками. **Камень прогревают вместе с духовкой до температуры 230–250 °С.** Смысл пекарского камня в том, чтобы аккумулировать тепло и равномерно передавать его хлебу. Если нет камня, подовый хлеб пекут на противне, но в этом случае есть риск получить неравномерный мякиш и подгоревший низ, особенно в газовых плитах.

Поскольку пекарский камень купить непросто, домашние хлебопеки приловчились заменять



Самодельный инструмент для надрезов

его неглазурованной строительной плиткой. Две уложенные друг на друга квадратные плитки со стороной 30–35 см и суммарной толщиной 1,5 см способны служить заменой пекарскому камню. Конечно, они могут треснуть, особенно если на раскаленные плитки плеснуть холодной водой – но специальный пекарский камень тоже штука хрупкая. Есть и другие кустарные способы имитировать под печи в домашней духовке – например, хорошенько промыть, высушить и прокалить песок или мелкую гальку, насыпать слоем 1–1,5 см на дно противня и застелить фольгой для выпечки. А можно устроить подобную «подушку» из пищевой каменной соли, вот только соль при высоких температурах со временем испаряется. Еще в отсутствие камня помогает большое плоское керамическое блюдо для запекания, его тоже можно разогреть вместе с духовкой и посадить на него хлеб на пергаменте для выпечки.

Новичкам проще печь хлеб в форме. Отпадают тонкости формовки и сложности расстойки, не так важно наличие пекарского камня. А в качестве формы можно использовать **любую жаропрочную толстостенную посудину** – желательно из чугуна, стекла, керамики. В тонкостенных алюминиевых и силиконовых формах для кексов тоже можно печь хлеб, но они куда менее пригодны.

**Хлебные температуры, особенно в начале выпечки, существенно выше температур для кексов и пирогов.** Если кекс отлично печется при 180 °С, то для хлеба обычно требуется не менее 220 °С, а то и все 260 °С. Хотя силиконовые формы и коврики для выпечки должны выдерживать 230–260 °С, на практике они могут расплавиться или пригореть уже при 220 °С. Очень обидно выяснить, что вам попался некачественный силикон, отковыривая от него горелый и подванива-



ющий резиной хлеб. Так что я советую оставить силикон для кексов и запеканок, а также для работы с тестом – там он действительно незаменим.

В тонкостенных алюминиевых формах хлеб может пригореть, несмотря на антипригарное покрытие. Поэтому лучше выстлать дно и стенки таких форм пергаментом для выпечки, смазанным жиром. Не самый удобный вариант. А если форма снаружи черная, она прогревается слишком сильно, и при температуре, необходимой, чтобы хлеб пропекся внутри, у него могут обгореть бока. Если уж выбирать алюминиевую тонкую форму, то лучше блестящую металлическую, без покрытия. Но еще лучше выбрать форму с толстыми стенками, которые будут равномерно отдавать хлебу тепло.

Для выпечки хлеба подойдет чугунок, утятница или кастрюля с толстыми стенками и дном, желательно эмалированные. Годится также любая кастрюля или форма для выпечки из жаропрочной керамики или стекла. И, само собой, хлеб удобно печь **в специальных формах для выпечки хлеба – стеклянных, керамических или толстостенных алюминиевых**. Перед тем, как уложить в форму тестовую заготовку, форму нужно смазать жиром. Растительное масло может впитаться в тесто за время расстойки, и хлеб прилипнет. Лучше использовать маргарин для выпечки, топленое сливочное масло, свиной смалец или гусиный жир. **Можно сделать специальную смазку для форм, смешав миксером 0,5 ст. муки, 0,5 ст. растительного масла и 0,5 ст. смальца или другого животного жира**.

Я предпочитаю печь хлеб в жаропрочном стекле. Да, у него есть ограничения, стекло может треснуть при контакте холодной поверхности с горячей. Но при соблюдении предосторожностей, указанных производителем формы, стекло – отличная вещь для домашнего хлебопека! Толстое стекло равномерно передает жар, хлеб к нему практически не прилипает, а главное – сквозь стеклянную стенку формы или кастрюли видна степень готовности буханки. Поэтому, перепробовав все возможности, теперь я формовой хлеб чаще всего пеку в стекле. А вы учтите мой совет, но непременно попробуйте разные варианты. Ничто не заменит личного опыта.

## ЗАМЕС, БРОЖЕНИЕ, ФОРМОВКА, РАССТОЙКА, ВЫПЕЧКА ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА

Как уже было сказано, способность образовывать клейковину – вот главное свойство пшеничной муки. Манипуляции с пшеничным тестом сводятся, по большому счету, к тому, чтобы получить правильно развитую клейковину. Попробуйте просто перемешать все ингредиенты для хлебного теста в миске до увлажнения муки. Получится неоднородная, комковатая масса. Какой-никакой хлеб из нее, надо полагать, выйдет, но он будет кривобокий, с грубой коркой, с неравномерным и плохо пропеченным мякишем – насмешка над пышным караваем.

Чтобы хлеб получился правильным, тесто необходимо **вымесить**. Клейковина укрепляется от физического воздействия. Если вы умеете вымешивать тесто вручную или собираетесь доверить эту задачу кухонной технике, можете спокойно пропустить дальнейшие описания.

Вымешивать тесто руками не сложно, но требует физических усилий. Посыпьте рабочую поверхность тонким равномерным слоем муки. Муки нужно совсем немного, пара щепоток. При помощи силиконовой лопаточки или скребка выложите грубое тесто из перемешанных в миске ингредиентов на подпыленную мукой рабочую поверхность.

Натрите руки мукой. Положите одну руку на тесто. Подденьте согнутыми пальцами дальний от вас край теста и потяните его на себя, складывая лепешку теста пополам. Как только тесто оказалось сложенным вдвое, с силой надавите на него запястьем, прижимая тесто к рабочей поверхности и толкая его от себя. Разверните тесто на 90 градусов и повторите все сначала.

Эти простые действия – потянуть на себя, придавить, развернуть, – нужно повторить очень много раз. Десятки, сотни раз. Чтобы как следует вымесить тесто вручную этим классическим методом, нужно работать в среднем 15–20 минут. Чередуйте руки и смотрите на процесс как на полезное физическое упражнение. Устали? Отдохните пару минут, и тесто пусть отдохнет, его станет легче вымешивать.

Если тесто прилипает к рабочей поверхности, через пару минут вымешивания соберите его в ком при помощи скребка и продолжайте ме-

силь. Тесто обычной влажности будет липнуть лишь первые несколько минут.

Если муки насыпать слишком много, тесто станет чересчур плотным, и хлеб из него получится тяжелым, невкусным. К тому же указанная в рецепте мука – это точка отсчета, от которой высчитывается необходимое количество всех остальных ингредиентов. Если досыпать муки, точка отсчета уедет неизвестно куда, и все пропорции исказятся.

**Главная ошибка новичка – это попытка подсыпать еще муки, чтобы тесто перестало липнуть. Старайтесь не сыпать в тесто лишнюю муку! Только пару щепоток на подпыл. И продолжайте вымешивать.**

Зато в тесто можно доливать воду, чтобы получить нужную его консистенцию. Дело в том, что разная мука способна впитать разное количество воды. Этот параметр всегда колеблется. Мука одной и той же марки, произведенная в разное время, может отличаться. **Мука по-разному поглощает воду летом и зимой, в сухую погоду и в дождливую.** Собственно говоря, в рецептах для опытных хлебопек вода вообще не указывается. И как же злила меня формулировка «воды, сколько возьмет мука», когда я только начинала печь хлеб!

Так что, хотя я очень хотела бы указать в каждом рецепте точное количество воды – увы, это невозможно. Вода в рецептах дана лишь ориентировочно, и вам придется делать поправки на свою конкретную муку, климат, время года и так далее. Добавить воды в тесто можно, а вот убавить – не получится. Поэтому я постаралась указать минимальное количество воды, достаточное для замеса теста. В рецептах говорится, каким должно быть тесто – мягким, упругим, плотным или каким-либо еще. Ориентируйтесь на описание, и если будете добавлять воду, добавляйте ее по чуть-чуть, по чайной ложечке, и каждый раз тщательно вымешивайте тесто. **Если вы все-таки перестарались и налили слишком много воды, испеките хлеб в форме. Муку досыпайте лишь в крайнем случае.**

Многие домашние хлебопеки любят вымешивать тесто вручную. И правда, это приятно – чувствовать, как под твоими руками тесто меняется, как из липкой невнятной массы становится послушным, гладким, упругим и эластичным.

Хорошо вымешанное пшеничное тесто из сильной муки можно растянуть в очень тонкую, почти прозрачную пленку, и клейковина не порвется. Это так называемый тест на глютенное окошко (англ. windowpane test). Если тесто вообще не растягивается в пленку, а рвется, продолжайте вымешивать. Чересчур сильно вымесить тесто вручную практически невозможно.

И все-таки двадцать минут монотонного физического труда – это утомительно. Какие же есть варианты? Можно доверить замес теста технике. А можно воспользоваться другими методами развития клейковины.

Существует прием отложенного вымешивания под названием «**аутолиз**» (фр. *autolyse*). Возьмите только муку и воду по рецепту, больше ничего, и замесите грубое тесто без вымешивания. Оставьте его в миске на 20–30 минут. За это время клейковина в тесте начнет развиваться сама, без вашего вмешательства. Через 20–30 минут добавьте в тесто соль, дрожжи и другие ингредиенты и начинайте вымешивать тесто обычным способом. На то, чтобы его вымесить до гладкости, потребуется гораздо меньше времени.

Опара и длительное выбраживание также способствуют развитию клейковины без вымешивания. На этом основан хлеб без замеса, но о нем мы поговорим позже, в Шаге 3 «Хлеб без замеса».

У современной хозяйки достаточно кухонных помощников, которые могут взять на себя утомительный труд вымесить тесто. Во-первых, это может сделать хлебопечка. Большинство хлебопечек располагают отдельной программой для пшеничного дрожжевого теста. Достаточно заложить в ведерко все ингредиенты в нужном порядке, включить программу, а дальше хлебопечка все сделает сама – и вымесит, и обминку сделает, и подогреет тесто до оптимальной температуры брожения. Правда, у хлебопечек есть ограничения на объем теста, которое они способны приготовить, зато вымешивание теста в хлебопечке приближено к ручному – примерно та же интенсивность воздействия, примерно то же время. Немного смущает то, что программа одна на все случаи теста, так что иногда бывает удобнее прервать программу и довести тесто до нужного состояния вручную, но это уже детали. Я пользуюсь хлебопечкой как тестомесом очень часто.

Во-вторых, можно замесить хлебное тесто в кухонном комбайне. Насадка крюк, общая дли-

тельность вымешивания 8–15 минут. Готовое тесто соберется на крюке, стенки чаши очистятся. Точное время и схема вымешивания отличаются для разных моделей, нужно подбирать свой режим. Комбайны с мощным мотором и большой чашей могут вымесить больше теста, чем хлебопечка, но и стоят они существенно дороже. И, в-третьих, есть специальные комбайны-тестомесы, очень мощные, очень удобные и очень дорогие.

Возможно, какая-то из этих машинок уже нашла себе место на вашей кухне. А возможно, вы только решаете, какую из них выбрать. Как обычно, любой вариант имеет свои плюсы и минусы, и обсуждать их здесь нет резона. Для качества хлеба важно лишь хорошо вымесить тесто, а как именно вы это сделаете, вручную или при помощи любой техники, значения не имеет.

Следующий этап подготовки теста – **брожение**, иначе называемый **ферментацией**. Попав в благоприятные условия (еда, вода, кислород, комфортная для жизни температура), дрожжи принимаются за дело. Они разлагают простые сахара, имеющиеся в тесте, на спирт и углекислый газ. Тесто становится рыхлым, пронизанным пузырьками, и увеличивается в объеме, поднимается. «Растет, как на дрожжах», – сказано в поговорке.

Но увеличение теста в объеме – это лишь видимая глазу часть процесса. Вы когда-нибудь задумывались над тем, как именно из совершенно безвкусной муки получается вкуснейший хлеб? Превращение происходит на биохимическом уровне именно во время брожения теста. Простые сахара, такие, как глюкоза и фруктоза, появляются как результат разложения сложных молекул крахмала под влиянием энзимов. Часть этих сахаров идет на питание дрожжам, а часть остается – и как раз благодаря им хлеб обретает чудесный аромат и поджаристую корочку.

Чтобы энзимы и дрожжи, а в случае закваски еще и молочнокислые бактерии сделали свою работу, необходимо время. **Для безопасного дрожжевого теста среднее время брожения при температуре 27–30 °С составляет 1–1,5 часа.** Но чем дольше бродит хлебное тесто, тем ароматнее хлеб. Домашний хлебопек может, куда не торопясь, выраживать тесто при комнатной температуре. Иногда тесто или опару ставят в холодильник. Чем больше предполагается время брожения, тем меньше нужно класть в те-

сто дрожжей. **Для простого, не сдобного хлебного теста оптимум составляет 1–2% свежих дрожжей от веса муки, т.е. 5–10 г на 500 г муки.** Избыточное количество дрожжей, да еще в тепле, поднимет тесто быстро – но хлеб будет иметь плоский вкус, а возможно, и неприятный привкус. Сложные, богатые, чистые хлебные ароматы получаются при длительном брожении.

Итак, вот вам еще одна переменная величина, на которую влияет выбор хлебопека. Хотите, чтобы тесто подошло за час? Поставьте его в выключенную микроволновку с чашкой кипятка, а через полчаса замените кипятком на свежий. Это создаст прекрасные условия для хлеба по ГОСТу, т.е. 30 °С и высокую влажность. Микроволновка здесь играет роль домашней бродильной камеры, т.е. небольшого замкнутого объема с контролируемой температурой и влажностью. Но то же самое тесто с тем же количеством дрожжей подойдет и при 20 °С, только ему понадобится больше времени. Выбирайте свой вариант.

Если вы хотите выдерживать режим 30 °С, можно нагреть духовку до 35 °С и поставить тесто в остывающую выключенную духовку. Еще один прием – держать тесто в выключенной духовке со включенной лампочкой освещения.

**В рецептах кроме примерного времени брожения указывается такой ориентир, как увеличение объема теста – как правило, вдвое. Это значит, что если тесто после вымешивания занимало в мерной посуде, скажем, 1 литр, то к концу выраживания оно будет занимать 2 литра.**

За время брожения теста обычно производят **обминку**, одну или несколько. Цель обминки – выпустить из теста избыток углекислого газа и насытить его кислородом, чтобы дрожжи не задохнулись в собственных испарениях, а продолжали дышать и работать. Не волнуйтесь, что поднявшееся тесто сдуется, так и надо. Оно поднимется снова. Обминку делают по-разному, иногда достаточно примять тесто кулаком прямо в миске. Хороший способ обминки, который к тому же дополнительно развивает клейковину, это прием **«растянуть и сложить»** (англ. *stretch and fold*).

Выложите тесто на рабочую поверхность и расплющите в лепешку. Потяните правую сторону лепешки и заверните ее наверх, до середи-

ны лепешки. Слегка придавите кончиками пальцев. Затем потяните левую сторону теста, тоже заверните наверх, до самого края и припечатайте. Сделайте то же самое с верхней и нижней сторонами. Перед вами окажется высокий сверток из теста. Переверните его гладкой стороной вверх и немного подтяните тесто по бокам, придавая ему форму шара (округлите). Уложите тесто в смазанную жиром миску.

Выброженное тесто разделяют на необходимое количество частей и формуют. Цель **формовки** состоит в том, чтобы придать хлебу желаемую форму, которая не исказится при выпечке. Например, круглый хлеб должен остаться высоким и ровным, а не расплзтись в плоскую кривобоку лепешку. Это достигается благодаря все той же клейковине. Задача хлебопека – создать натяжение клейковины на поверхности тестовой заготовки. Упругая клейковинная пленка и будет держать форму, поэтому к ней нужно относиться бережно. Если повредить поверхность тестовой заготовки, она расплзется в месте повреждения – не на расстойке, так на выпечке.

При формовке тесто складывают и заворачивают в определенных направлениях. Рабочую плоскость, на которой происходит формовка, подпыляют мукой. Поверхность теста, соприкасаясь с мукой, становится плотнее, тогда как внутри тесто остается более влажным.

Если вы добиваетесь мелкопористого ровного мякиша, как в гостовском хлебе, то раскатывайте тесто скалкой, выдавливая воздушные пузыри, и сворачивайте его плотно. Если хотите получить крупные неравномерные поры, расплющивайте тесто вручную или раскатывайте скалкой без нажима, а сворачивайте не слишком туго. **Подовый хлеб делают из менее влажного теста** и формуют тщательнее. Тесто для формового хлеба может быть более влажным, поскольку стенки формы не дадут ему расплзтись в стороны.

Способы формовки батона и заготовки для формового хлеба, подового круглого хлеба и булочек, а также плетенки из трех жгутов наглядно показаны в приложении.

Во время **расстойки** тестовой заготовки, как и во время брожения теста, дрожжи вырабатывают углекислый газ и насыщают его пузырьками теста, за счет чего оно увеличивается в объеме. Продолжаются и другие биохимические процессы. Важно поймать тот момент, когда за-

готовку пора отправлять на выпечку. Недорасстоявшийся хлеб, у которого при посадке в духовку оставался большой потенциал роста, будет сильно расти в начале выпечки, и ему некрасиво порвет корку. Перестоявшийся хлеб при выпечке осядет.

Как определить, достаточно ли расстоялся хлеб? Надавите пальцем на тестовую заготовку перед началом расстойки. Упругое тесто вернется в прежнюю форму, вмятина исчезнет. Если надавить пальцем на тестовую заготовку в конце расстойки, вмятина останется. Ориентируйтесь также на указанное в рецепте увеличение объема хлеба. Лучше всего подъем виден по формовому хлебу в прямоугольной форме. Время расстойки, как и время брожения, зависит от температуры, и в некоторых пределах им можно управлять по своему усмотрению.

Если сначала вы не угадаете с расстойкой, и ваш домашний хлеб окажется не идеально красивым – не страшно, он все равно будет вкусным. А вам достанется драгоценный опыт, и с каждым следующим испеченным хлебом вы будете все лучше понимать тесто.

Хлеб сажают в раскаленную в среднем до 230–260 °С духовку. Это значит, что **духовку нужно включить прогреваться заранее**, пока тестовая заготовка еще на расстойке. Пекарский камень прогревают вместе с духовкой. **Учтите, что при посадке хлеба в духовку температура упадет на 10–30 °С и восстановится не сразу, поэтому разогревать духовку надо с запасом.** Все духовки пекут по-разному, газовые сильно отличаются от электрических, и у каждой из них свой максимум температур и свой характер, частенько сложный. **На предварительный прогрев духовки может понадобиться от получаса до двух часов. Изучите особенности своей духовки, без этого хлеб не испечь.**

Перед выпечкой тестовую заготовку зачастую **надрезают или накалывают**. Дело в том, что на первом этапе выпечки в духовке хлеб еще увеличивается в объеме, причем этот рост очень быстрый (англ. *oven spring*). Подсохшая корочка, частично утратившая эластичность, при этом трескается. Чтобы она трескалась не где попало, делают надрезы. Булкам, булочкам и хлебу с тонкой корочкой, особенно формовому, трещины не грозят – но их тоже иногда надрезают, просто для красоты.

Чтобы корочка в начале выпечки оставалась достаточно мягкой, в духовке необходимо **создать пар**. Это несложная технически, но довольно опасная операция, потому что паром легко обжечься. Будьте внимательны!

Домашние хлебопеки придумали много разных способов создания пара. Если пара нужно немного, и лишь в течение первых 5 минут, удобно опрыскать стенки духовки из обычного пульверизатора, которым вы опрыскиваете листья домашних растений или белье при глажке. Учтите только, что пульверизатором нельзя пользоваться, если у вас электрическая духовка с открытыми тэнами.

Если пара нужно много, в течение 10–20 минут, лучше воспользоваться кипятком. Предварительно прогревая духовку, нагрейте вместе с ней небольшую металлическую посудину, плоскую и широкую – например, маленькую чугунную сковородку. Посадите хлеб в духовку, налейте в сковородку примерно стакан кипятка и быстро закройте дверцу. **Осторожно, не обожгитесь паром!** Через указанное в рецепте время выньте сковородку с остатками кипятка, чтобы корочка могла затвердеть и зарумяниться.

Можно сочетать эти два способа – и кипяток в раскаленную посудину налить, и стенки духовки опрыскать. Еще можно насыпать в металлическую емкость кусочки пемзы или мелкие металлические предметы вроде старых ключей, раскалить вместе с духовкой и вылить кипяток на них. Кто-то пользуется не кипятком, а наоборот – кусочками льда, кто-то кладет в сковородку намоченное в горячей воде махровое полотенце. Можно печь подовый хлеб первые 10–15 минут под перевернутой стальной миской достаточно большого объема. А самый простой способ создания пара, который я рекомендую новичкам, – это выпечка хлеба в закрытой посуде. Мы поговорим о нем в следующей главе.

Для выпечки хлеба желательно знать точную температуру в духовке. Если у вас газовая духовка с регулятором, на котором градусы указаны лишь ориентировочно, непременно купите простой **термометр для духовки**. Как и электронные весы, эта вещица стоит недорого, а сэкономит вам уйму времени и нервов.

Хлеб сажают в духовку при высокой температуре, а затем постепенно ее понижают. Если

ваша духовка не способна выдать температуру больше 200 °С, не огорчайтесь. При высоких температурах хлеб получится лучше, но в принципе его можно испечь и при 200 °С. Разумеется, для этого потребуется больше времени. Время и температура выпечки – еще одна пара переменных, которые сильно зависят от возможностей и особенностей вашей духовки. Например, для духовок с конвекцией рекомендуется выдерживать температуру на 20 °С меньше, чем указано в рецепте для обычных духовок.

**Если ваша духовка печет неравномерно, примерно на середине выпечки разверните хлеб. Если верхняя корочка румянится слишком сильно, накройте хлеб фольгой. Если подгорает низ, переставьте противень или камень повыше.**

Поскольку время и температура выпечки могут меняться, важно определить, когда хлеб готов. На первом этапе выпечки, с паром, корочка хлеба белая и мягкая. На втором этапе, когда пар убран, корочка затвердевает, но она по-прежнему белая. И наконец на третьем этапе корочка хлеба темнеет, становится золотистой или коричневой. Если хлеб уже выглядит готовым, можно надеть рукавицы и вынуть хлеб из духовки. Духовку пока не выключайте.

Переверните хлеб и постучите по нижней корке согнутым пальцем. **Полностью пропекшийся хлеб звучит так, словно он внутри пустой.** Если хлеб еще не пропекся, мягкая корка спружинит, и гулкового звука не получится. Верните его допекаться до готовности.

Формовой хлеб можно извлечь из формы минут за 5–10 до окончания выпечки и допечь на поду.

**Если хлеб уже звучит как готовый, но вы хотите более поджаристую верхнюю корочку, поместите хлеб в духовку и выключите ее. За 5–15 минут в остывающей духовке хлеб доберет золотистого цвета. Только присматривайте за ним, чтобы не пересушить.**

Горячий хлеб, оставленный остывать в форме или на столе, отпотеет снизу, и нижняя корочка размякнет. Поэтому его всегда остужают на решетке.

## ПЕРВЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ СВОИМИ РУКАМИ (рецепт «Простой белый хлеб»)

Биохимия теста – это, конечно, занимательно, однако наши предки веками пекли хлеб, не только ничегошеньки не зная про энзимы, но не подозревая даже о существовании дрожжей. Так что теория теорией, но практика важнее. Давайте переходить к практике.

Рассмотрим приготовление пшеничного и пшенично-ржаного хлеба на примере простого белого хлеба со с. 134.

Прежде всего прочтите рецепт и убедитесь, что у вас есть все нужные продукты, в том числе жир для смазывания формы (например, маргарин или топленое масло). В этом рецепте ингредиенты самые простые, но пусть проверка их наличия войдет у вас в привычку. Что, если в неподходящий момент закончится мука или не найдется мелкой не йодированной соли? Это будет досадно.

**Оцените, сколько времени потребуется на то, чтобы сделать хлеб от и до.** Десять минут на взвешивание ингредиентов, полчаса на вымешивание, до полутора часов на брожение, полчаса на формовку, час на расстойку, до сорока пяти минут на выпечку, итого сколько? Ориентировочно четыре с половиной часа. Значит, если вы начнете работу в десять часов утра, хлеб будет готов к половине пятого вечера. Большую часть этого срока он не потребует вашего участия, а будет себе бродить-расстаиваться в тихом уголке. Своего времени вы потратите час-полтора, вполне обычный срок для занятий кулинарией. Но, занимаясь другими делами, вы должны будете помнить, что в такой-то момент нужно обмять тесто, а в такой-то – проверить его на готовность и приступить к формовке. Можно на каждом этапе ставить таймер, чтобы не пропустить момент.

Поэтому, если вы работаете вне дома, выпечку своего первого домашнего хлеба запланируйте на выходной день. Потом, когда вы станете опытным хлебопеком, вы найдете удобный для себя график. Кто-то ставит тесто с вечера и печет утром, кто-то наоборот, ставит опару или тесто с утра, а печет хлеб после работы. А многие так и пекут хлеб раз в неделю, по выходным, ведь домашний хлеб остается свежим очень долго.

Итак, у вас впереди свободный день, все продукты под рукой, рабочая поверхность подготовлена, скребок тоже. Можно начинать!

Возьмите низкую широкую миску, насыпьте в нее полстакана муки и поставьте рядом с рабочей поверхностью. Во-первых, из нее будет удобно брать муку на подпыл и окунать скребок. Во-вторых, тесто – штука липкая, и отмывать от него руки бывает утомительно. А если окунуть пальцы, испачканные прилипшим тестом, в муку и потереть ладонь о ладонь, тесто скатается в сухие комочки, которые можно легко стряхнуть.

Равномерно посыпьте рабочую поверхность небольшим количеством муки. Достаточно пары щепоток.

Для замеса теста возьмите большую миску, объемом не менее 2,5 литра. Кстати сказать, объем посуды для замеса и расстойки, а также форм для выпечки определить очень просто, особенно если у вас есть весы. Поставьте емкость на весы, обнулите тару и налейте полную емкость воды. Поскольку 1 л воды весит 1 кг, килограммы на весах покажут объем. Чтобы определить объем дуршлага или расстоечной корзинки, выстелите емкость пищевой пленкой и опять-таки взвесьте налитую в них воду. Можно воспользоваться и мерным стаканом, но весы точнее.

Взвесьте в отдельной емкости 300 г воды, всыпьте в воду 10 г (2 ч. л.) сахара и 7 г (1 ч. л.) соли. Размешайте до растворения. Просейте в большую миску 500 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта, всыпьте 1,2 ч. л. сухих дрожжей и перемешайте ложкой или силиконовой лопаткой. Сделайте по центру муки углубление, влейте туда воду и 35 г (2 ст. л.) растительного масла.

Круговыми движениями ложки или силиконовой лопаточки замешайте воду с мукой. Постепенно расширяйте круги, захватывая все больше муки. Смочите всю муку. Вы получите грубую, неоднородную массу – достаточно плотную, так что мешать лопаточкой станет трудно, а ложкой вообще невозможно. Отложите ложку и начинайте месить тесто рукой. Вымешайте его до однородности и выложите из миски на рабочую поверхность при помощи лопаточки или скребка.

Вымесите тесто до гладкости, как описано в предыдущей главе. Работайте 15–20 минут. Можно делать короткие перерывы. Старайтесь не досыпать в тесто муки. Тесто можно мять и складывать как угодно, можно даже бросать с размаху на стол, но нельзя рвать на кусочки.

Вы поймете, когда тесто будет готово. Оно станет упругим и эластичным, гладким, не липким. Слегка смажьте растительным маслом большую

чистую миску, хоть бы и ту же самую, в которой замешивалось тесто – только ее нужно предварительно сполоснуть и вытереть. Если вы оставляете тесто на рабочей поверхности даже на полминуты, **накройте его пищевой пленкой или полотенцем, чтобы не заветрилось.**

Положите тесто в миску гладкой стороной вниз, затем переверните. Таким образом шар теста окажется смазан растительным маслом со всех сторон. Затяните миску пищевой пленкой, поместите в пакет или наденьте на нее пластиковую шапочку для душа.

Ну вот, самая трудоемкая часть завершена. Теперь за дело возьмутся дрожжи, а вам нужно лишь создать для них подходящие условия.

Поставьте миску в тихое место без сквозняков. Я обычно ставлю тесто для брожения в выключенную духовку. Можно воспользоваться выключенной же микроволновкой, можно просто оставить тесто на кухонном столе. На этом этапе главное – определиться, при какой температуре будет бродить тесто. Если вы хотите добиться подъема за час, организуйте ему +30 °С. Поставьте рядом с тестом в духовке или микроволновке чашку кипятка. Зимой определите тесто в теплый угол рядом с батареей. Можно налить в кастрюлю горячей воды (но не кипятка), а миску с тестом устроить сверху. Здесь вам пригодятся обычный термометр для определения окружающей температуры и/или термометр для погружения в жидкости, который еще называется термометром для консервации – его можно воткнуть в тесто и измерить температуру внутри.

На мой взгляд, чем создавать особые условия, проще дать тесту подойти при комнатной температуре. Только сначала кажется, что домашний хлеб требует жесткого соблюдения графика. На самом деле он оставляет хлебопеку простор для маневра, и особенно это верно в отношении времени брожения. Но если рассчитывать на подъем при комнатной температуре, то чтобы получить хлеб к ужину, лучше начинать работу с тестом не в десять утра, а пораньше.

Устроив тесто с комфортом, вернитесь к нему через полчаса, чтобы его обмять – выпустить излишек углекислого газа, добавить кислорода. Выложите тесто на рабочую поверхность, растяните-сложите его и верните в миску, пусть бродит дальше, до увеличения объема в два раза.

А если у вас есть хлебопечка, то все этапы приготовления теста, от замеса до окончания брожения, включая поиск теплого местечка без сквозняков и промежуточную обминку, можно доверить ей.

Тесто готово? Не спешите вынимать его из миски. Пару минут подождет как миленькое, пока мы решим, какой хлеб из него печь.

**500 г белой пшеничной муки, 300 г воды – это классическая пропорция для отечественной муки с 10,3% белка, это самое простое и беспроблемное хлебное тесто.** Из него можно испечь батон или булочки, формовой кирпичик или подовый круглый хлеб, и любой вариант будет по-своему хорош. Но все они требуют навыков формовки, особенно хлеб, выпекаемый на поду. А еще при выпечке понадобится создавать пар.

Чтобы не вникать сразу во все тонкости, я рекомендую вам первый хлеб испечь **в кастрюле.**

Кастрюля понадобится объемом 3–3,5 л, из жаропрочного стекла, керамики или чугуна, толстостенная, предназначенная для приготовления пищи в духовке. У нее непременно должна быть плотно прилегающая крышка. Если выбранная вами кастрюля чугунная, нужен будет еще пергамент для выпечки. Стекланную или керамическую посудину смажьте жиром.

Выложите выброженное тесто на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Поверните тесто гладкой стороной вниз и сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре. Если у вас не круглая кастрюля, а, скажем, гусятница, сформируйте продолговатую заготовку. Оба способа формовки наглядно показаны в приложении. Не волнуйтесь, если в первый раз у вас не получится все в точности. Хлеб в кастрюле – отличный способ потренироваться перед выпечкой в открытой форме и на поду.

В стекланную или керамическую кастрюлю уложите заготовку швом вниз и закройте крышку. Это самый простой вариант, с чугунной посудой чуть посложнее.

Дело в том, что чугунную кастрюлю можно нагреть вместе с духовкой и уложить в нее расстаявшую заготовку уже для выпечки. Поэтому расстайвать хлеб придется в чем-то другом. Возьмите емкость примерно такой же формы и немного меньшего размера, чем ваша чугун-

ная посуда. Я, например, одно время пекла хлеб в утятнице, а расстаивала в алюминиевой форме для кекса – для выпечки она не слишком удобна, потому что стенки тонкие, а для расстойки подходит. Выстелите выбранную вами емкость пергаментом для выпечки, уложите в нее тестовую заготовку швом вниз и накройте пластиковым пакетом или полотенцем.

Тем временем включите духовку на прогрев. Возможно, ваша духовка нагревается быстро, минут за 20–30, но если вы не уверены, лучше разогреть ее заранее. Если вы будете печь в чугунной кастрюле, закройте ее крышкой и поставьте разогреваться вместе с духовкой до 240–250 °С.

Расстойка хлеба при температуре 27–30 °С займет около часа. Объем тестовой заготовки должен увеличиться вдвое, а если вы надавите пальцем на расстоявшийся, готовый к выпечке хлеб, останется вмятина.

Перед посадкой в духовку аккуратно, без нажима смочите верх тестовой заготовки водой при помощи пекарской кисти. **При выпечке в небольшом замкнутом объеме – т.е. в кастрюле под крышкой, – для хлеба будет достаточно собственного пара,** так что дополнительно создавать пар в духовке не понадобится.

С чугунной кастрюлей поступите следующим образом. Выньте ее из духовки. (Будьте очень осторожны с раскаленной тяжелой посудой!) Духовку закройте, чтобы не терять жар. Снимите с кастрюли крышку. Перенесите тестовую заготовку на пергаменте в кастрюлю и вместе с пергаментом опустите на дно. Закройте кастрюлю крышкой и верните в духовку.

Со стеклянной или керамической кастрюлей все проще. Положите на противень чуть смятую фольгу, чтобы посуда не скользила, поставьте на нее закрытую кастрюлю с тестовой заготовкой и поместите в разогретую духовку.

**Следите за температурой в духовке. Пока вы ее открывали-закрывали, пара десятков градусов потерялась. Должно остаться 230 °С, и они будут нужны в течение 20 минут. Тут уж все зависит от особенностей вашей духовки. Если нужно, убавьте температуру или, наоборот, прибавьте.**

Через 20 минут откройте духовку, выдвиньте противень, снимите с кастрюли крышку (осто-

рожно, все горячее!), задвиньте противень с кастрюлей обратно в глубь духовки и закройте дверцу. Вы увидите, что хлеб еще белый, не зарумянился. Для этого ему понадобится еще 20–30 минут выпечки без крышки, т.е. без пара, при 210 °С.

Можно оставить его допекаться в кастрюле до готовности. Но лучше через 35 минут от начала выпечки проверить состояние хлеба. Откройте духовку. Если хлеб золотисто-коричневый и выглядит готовым, осторожно выньте раскаленную кастрюлю из духовки. Духовку закройте и пока не выключайте.

Проведите между боками хлеба и стенками кастрюли пластиковой лопаточкой для жарки, чтобы убедиться, что он нигде не прилип. Сложите вдвое полотенце, накройте им кастрюлю. **Работайте в кухонных перчатках!** Придерживая полотенце, переверните кастрюлю, чтобы хлеб аккуратно выпал на полотенце. Переверните его в правильное положение на решетку, чтобы верх не помялся. Теперь можете взять хлеб рукой в перчатке, а вторую снять и постучать пальцем по доньшку. Если звук гулкий, как будто вы стучите по пустой деревянной катулке, значит, хлеб готов.

Если нижняя корочка еще мягкая и «пустого» звука нет, верните хлеб допекаться без кастрюли. Температура пусть остается 210 °С, но если она упала до 200–180 °С, тоже годится. А если хлеб готов, но вы хотите более румяную корочку, поместите его в духовку и выключите ее. Присматривайте за хлебом эти последние 5–10 минут в духовке, чтобы не пересушить его, а если духовка у вас печет неравномерно – чтобы не подгорел один бок.

Вынутый из духовки хлеб остудите на решетке. Если не утерпеть и разрезать его горячим, то мякиш некрасиво слипнется, а корочка ломается. К тому же внутри горячего хлеба еще заканчиваются процессы, которые мы называем выпечкой. Только остывший хлеб считается готовым. Так что пусть остынет хотя бы минут двадцать, до теплого. Уж первый-то хлеб, сделанный своими руками, можно попробовать еще теплым! С молоком или со сливочным маслом – вкуснее не бывает. А запах, запах!

Ведь правда же, предыдущие хлопоты не столь велики по сравнению с этим счастливым моментом вашей жизни?



ШАГ

2

# РЖАНОЙ ХЛЕБ



## РЖАНАЯ ЗАКВАСКА – КАК ЕЕ ВЫВЕСТИ, ХРАНИТЬ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Задолго до того, как люди узнали о существовании дрожжей, они пекли хлеб на закваске. Точнее, на старом тесте, которое служило закваской. О чем это говорит? О том, что закваска – вещь очень простая, и вывести ее дома совсем несложно. Не сложнее, чем заквасить капусту, к примеру.

В домашней кулинарии мы постоянно сталкиваемся с процессами брожения. Иногда они нежелательны – прокисший борщ, забродившее варенье; а иногда приветствуются – квашеная капуста, соленые огурцы, домашний квас... И в том, и в другом случае свою невидимую глазу деятельность вершат молочнокислые бактерии (МКБ) и дикие дрожжи.

**Домашняя закваска** для хлеба представляет собой симбиоз МКБ и диких дрожжей. Чтобы у ржаного хлеба получился хоть сколько-нибудь пористый мякиш, а не сплошная липкая масса, тесто должно быть кислым. Это связано с особенностями ферментов ржаной муки, которые в от-

сутствие кислоты разрушают структуру теста. Необходимую кислоту вырабатывают МКБ, а дикие дрожжи, в отличие от окультуренных, способны с ними продолжительно сосуществовать.

Вот почему для ржаного хлеба необходима закваска. Получить его на дрожжах проблематично, приходится пускаться на разные ухищрения – и все равно хлеб оказывается не таким на вкус. То, что мы воспринимаем как вкус и аромат хлеба, во многом создается благодаря работе крошечных одноклеточных организмов, культурных и диких дрожжей. Разные дрожжи – разный вкус хлеба.

Заквасочный хлеб сильно отличается на вкус от дрожжевого. И если дрожжевой хлеб имеет всегда один и тот же вкус, поскольку дрожжи *Saccharomyces cerevisiae* для того и были выведены, чтобы вести себя одинаково, то заквасочные хлеба отличаются по вкусу не только от дрожжевого, но и между собой. Все потому, что в разных заквасках сосуществуют разные виды МКБ и диких дрожжей.

Дикие дрожжи присутствуют повсюду в живой природе. Сизый налет на винограде или сливах –



дрожжевой. Именно в силу того, что дрожжи во множестве живут вокруг нас, имеется большое количество способов приготовить домашнюю закваску. Например, на основе фруктов, в первую очередь – винограда. Способов так много не потому, что вывести закваску сложно, а совсем наоборот – потому что это просто. Можете перепробовать их все и выводить новую закваску каждую неделю, а можете остановиться на какой-нибудь одной. Я опишу здесь только один способ, очень простой и вполне действенный. Это выведение закваски 100%-ной влажности на основе **ржаной цельнозерновой** муки. Такая закваска лучше всего подойдет для выпечки ржаного хлеба.

Запаситесь 1 кг ржаной цельнозерновой (обойной) муки, стеклянной банкой объемом 2 л и терпением, и через 5–7 дней у вас будет закваска. Если нужной муки у вас нет, возьмите ржаную обдирную или цельнозерновую пшеничную, но ржаная цельнозерновая лучше всего.

Да, вот что еще важно – температура. Для выведения хлебной закваски идеальна температура **27 °С** плюс-минус два градуса. Именно в этих условиях размножаются нужные микроорганизмы. Если выводить закваску при температуре 30–35 °С, больше риск, что там разведутся нежелательные бактерии или плесень, и придется начинать заново. При температуре 20–25 °С закваска будет дольше «раскачиваться». Но выдерживать строго 27 °С – это не абсолютное требование; в конце концов у наших предков и градусников-то не было, а заквасочный хлеб был.

**День 1.** Утром простерилизуйте банку и остудите ее. Смешайте в банке 50 г муки и 50 г чистой воды, питьевой не кипяченой. Закройте горлышко банки бумагой или пленкой и сделайте в ней несколько отверстий – чтобы проходил воздух, но не попадала пыль. Отрежьте полоску лейкопластыря или клейкой цветной бумаги и отметьте уровень смеси в банке. Поставьте ее в место с температурой 27 °С. Вечером вы ничего особенного в банке не увидите – как была бурая замазка, так и осталась. Перемешайте ее чистой ложкой или силиконовой лопаточкой, чтобы насытить воздухом.

**День 2.** Утром вы обнаружите, что в будущей закваске появились пузырьки. Много их или мало – это пока неважно. Добавьте в банку 50 г

муки и 50 г воды, перемешайте. И вечером перемешайте тоже. Кстати сказать, если вы немного перелили воды или насыпали чуть больше муки – скажем, не 50 г, а 54 г, это не принципиально. **Важно лишь поддерживать точное соответствие – сколько муки, столько же и воды (в граммах).**

**День 3.** Вероятно, смесь поднимется выше отметки и будет вся в пузырьках. А вот запах, увы, окажется неприятным. Дело в том, что первыми размножаются гнилостные бактерии. Ничего страшного, они потом вымрут в кислой среде, когда активно пойдут в рост полезные МКБ. Добавьте в банку 50 г муки и 50 г воды, перемешайте. Переклейте полоску, которая отмечает уровень смеси. Вечером снова перемешайте будущую закваску.

**День 4.** Неприятный запах? Значит, все идет по плану. Лишь бы в банке не завелась плесень, тогда придется выбросить содержимое и начать заново. А неприятный запах пусть вас не смущает. Добавьте в смесь по 50 г муки и воды, перемешайте, сдвиньте метку уровня. И вечером перемешайте смесь.

Возможно, уже на пятый день, а возможно, на шестой или на седьмой вы увидите, что состояние смеси в банке изменилось. Во-первых, запах станет неожиданно приятным, с фруктово-цитрусовыми или цветочными нотками. Во-вторых, смесь сильно поднимется над уровнем метки – вдвое или еще выше; она будет вся пронизана пузырьками, и на поверхности тоже сплошь в пузырьках. Вот это уже закваска! Сомнений быть не может. Если у вас есть сомнения, продержите ее в прежнем режиме еще денек.

Пока окончательного превращения не произошло, продолжайте добавлять по утрам муку и воду, а по вечерам перемешивать смесь. Недели должно хватить наверняка. Если на восьмой день вы увидите, что смесь по-прежнему не бурлит и не источает приятный аромат, значит, в этот раз закваска не удалась. Попробуйте с другой мукой, чаще всего причина в ней. Конечно, играют роль и вода, и температура. Говорят, что даже фаза луны имеет значение, и закваску лучше выращивать на растущей луне. Но хорошая мука важнее всего.

Если все получилось, у вас в банке окажется 500–700 г молодой закваски, с пока еще слабой подъемной силой, зато с прекрасным сложным ароматом. Для дальнейшего хранения

и использования понадобится лишь 50 г закваски. Остальную можно с пользой употребить в заквасочно-дрожжевой хлеб, которому закваска обеспечит вкус и аромат, а дрожжи – подъем. Рекомендую испечь польский смешанный хлеб (с. 126) или хозяйский батон (с. 152). Оба они пшенично-ржаные и готовятся по принципу пшеничного хлеба.

Домашняя закваска, выведенная подобным образом, называется закваской **спонтанного брожения**. Она будет набирать силу несколько месяцев, в зависимости от того, как часто вы будете на ней печь и соответственно освежать ее. В течение этого периода можно всякий раз либо терпеливо ждать, пока закваска справится с подъемом хлеба (6–8 часов, а бывает, что и до 14 часов), либо добавлять в тесто щепотку дрожжей. **Зрелая закваска станет поднимать хлеб за 2–3 часа**. Впрочем, и эти цифры лишь приблизительны, все зависит от того, какая именно дружная компания диких дрожжей и МКБ решила поселиться у вас на кухне. Чтобы выяснить их точные латинские имена, процентное соотношение и прочие данные, нужно проводить микробиологическое исследование – что домашнему хлебопеку не по силам, да и ни к чему. Достаточно знать, как ведет себя именно ваша закваска, а это выяснится само собой, на опыте.

Итак, вы отложили избыток молодой закваски для ближайшей выпечки хлеба. Что делать с теми 50 г, которые предназначены для хранения? Как хранить закваску?

Если коротко, именно эту закваску я вам предлагаю хранить **в негерметично закрытой стеклянной банке, при температуре 10–12 °С**. Например, в холодильнике, в отделении для овощей или на верхней полке. А теперь давайте поговорим об этом подробнее.

Закваска, которая выведена по описанному выше методу, имеет 100%-ную влажность. Это значит, что в ней **поровну муки и воды**. Во всех рецептах этой книги подразумевается именно такая закваска. О влажности теста у нас будет отдельный разговор во второй главе третьей части, включая объяснение, откуда берутся эти проценты. Здесь же надо сказать, что в хлебопечении используются закваски разной густоты. Более густые имеют меньший показатель влажности, например 70%, более жидкие – больший, например 130%. Режим хране-

ния закваски зависит от муки в ее составе и от влажности закваски, а также от частоты ее использования.

Пшеничные закваски, особенно на муке высших сортов, хранить в холодильнике не рекомендуется. При низких температурах живущие в них МКБ вымирают, отчего тонкий, сложный аромат закваски вырождается. То есть хлеб на такой закваске поднимется, но не будет особо выдающимся на вкус. Поэтому пшеничные закваски можно выводить на короткий срок и использовать полностью, а не хранить подолгу. К тому же пшеничный хлеб отлично поднимается на дрожжах, а для большей ароматности можно использовать разные виды опар.

Ржаные закваски тоже прекрасно себя чувствуют при комнатной температуре, но хорошо переносят и более низкие температуры, вплоть до +4 °С. Достаточно освежить закваску перед выпечкой, и качества ее восстановятся.

**Освежение** закваски обычно проводится в несколько приемов. Вечером накануне выпечки возьмите небольшое количество закваски из холодильника, скажем 20 г. Смешайте 20 г закваски + 20 г муки + 20 г воды и оставьте при комнатной температуре на ночь (6–8 часов). Утром в день выпечки к полученным 60 г закваски добавьте 60 г муки и 60 г воды. Через 4–6 часов освеженная закваска будет готова. Она увеличится в объеме, окажется вся пронизана пузырьками и будет иметь приятный кислый запах.

Вы получите **180 г закваски**, это среднее количество, необходимое для выпечки ржаного или ржано-пшеничного хлеба из 500 г муки. Если по рецепту вам нужно больше закваски, то либо проведите еще один цикл подкормки, либо начинайте не с 20 г, а с большего количества. Если же вам нужно меньше, излишек закваски всегда можно пристроить в заквасочно-дрожжевой хлеб. С домашней закваской вы постоянно располагаете природным улучшителем качества теста, безопасным и полезным, в отличие от добавок в покупном хлебе. Еще на закваске пекут блинчики и оладьи, кексы-маффины, вафли и пирожки.

**Перекармливание** закваски на другую муку происходит так же просто, как освежение для выпечки. Скажем, у вас ржаная цельнозерновая закваска, а вам нужна ржаная на обдирной муке. Возьмите 20 г закваски из холодильника, добавьте 20 г воды и 20 г обдирной муки. В следу-

ющие разы подкармливайте закваску обдирной мукой, пока примесь изначальной муки в общей массе закваски станет незаметной. То же самое – с пшеничной цельнозерновой мукой.

Поскольку перекармливать закваску очень просто, для выпечки домашнего хлеба достаточно держать одну банку с ржаной закваской. Если вы печете не часто, а держите закваску при комнатной температуре и подкармливаете ее каждый день, у вас будет образовываться чересчур много излишков. **Удобнее хранить большой объем закваски, 300–500 г, в холодильнике при 10–12 °С.** Тогда для подкормки достаточно добавлять по 30–50 г муки и воды один раз в два-три дня, всякий раз хорошенько перемешивая весь объем закваски. После подкормки оставьте банку с закваской на час при комнатной температуре, чтобы молочнокислые бактерии воспрянули духом, а потом уберите обратно в холодильник.

Даже если вы оставите 300–500 г ржаной закваски 100%-ной влажности совсем без подкормки на срок до двух недель, она выживет. Медленно растущие излишки всегда найдется, куда употребить, а для чисто заквасочного хлеба закваску в любом случае нужно освежать в 2–3 приема. Сонную закваску прямо из холодильника (ее еще называют **стартер**, от англ. *starter*) в хлеб не используют, потому что она будет поднимать тесто чересчур долго, и хлеб за это время сильно перекистет.

Закваски – это целый особый мир, и в двух словах про них не расскажешь. В некоторых старых европейских пекарнях закваски живут десятками лет. Чем чаще освежать закваску, тем лучше она себя чувствует. Если вы храните большое количество закваски по описанному выше методу, периодически используйте все излишки и раскармливайте стартер до удобного вам объема, начиная с 20–50 г закваски.

В рецептах заквасочного хлеба иногда указывают, по какой схеме освежать закваску и какой влажности она должна получиться. Это во многом делается для того, чтобы обеспечить заданную кислотность. При этом в западных источниках зачастую подразумевается не домашняя закваска спонтанного брожения, а освеженная в домашних условиях покупная закваска, имеющая заранее известные свойства.

**Кислотность** – одна из важнейших характеристик закваски. Увы, точно измерить ее дома

нельзя, только приблизительно оценить на вкус и на запах. Поскольку при более низких температурах дрожжи продолжают свою активность, а молочнокислые бактерии – нет, то кислота быстрее набирается в тепле и медленнее – в холодильнике.

Каждая домашняя закваска уникальна. В ней содержится присущий только ей комплекс диких дрожжей и полезных МКБ. Соответственно, бывают более кислые и менее кислые домашние закваски. Какой именно получится ваша закваска, предсказать невозможно. И вкусы у людей тоже разные, кто-то любит очень кислый ржаной хлеб, кто-то – почти не кислый. Поэтому вам предстоит самостоятельно решать, насколько вас устраивает кислотность и аромат испеченного на вашей закваске хлеба – и, соответственно, в каком режиме хранить и подкармливать закваску, и не вывести ли другую.

**Во всех рецептах** заквасочного хлеба в этой книге под освеженной закваской подразумевается закваска 100%-ной влажности, освеженная по приведенной выше простой схеме, в 2–3 подкормки.

Все, что касается домашнего хлеба, в основе своей очень просто. Что может быть проще, чем смешать в равной пропорции муку с водой и таким же образом подкармливать, пока смесь перебродит до состояния закваски? И готовую закваску кормить не труднее, чем поливать цветы. И печь заквасочный хлеб совсем не сложно, нужно лишь терпение, чтобы дать ему подняться. Как минимум, начать знакомство с домашней закваской и заквасочным хлебом можно с простых методов, а если вы захотите совершенствовать свое мастерство, преград на этом пути нет.

Отдельного слова требуют заквасочные хлеба в разделе «Хлеб советских булочных». Производственную закваску по ГОСТу разводят с применением хлебопекарных дрожжей, и она должна иметь строго определенные характеристики, чтобы участвовать в заводском технологическом процессе. Подставляя в гостовский рецепт хлеба домашнюю закваску спонтанного брожения, вместо стандартной производственной, мы получаем немного другой хлеб. Но, как было сказано в старом анекдоте про такси, «вам шашечки или ехать?» Мне кажется, эта замена вполне оправданна. Главное, что хлеб получается вкусный.

## ЗАМЕС, БРОЖЕНИЕ, ФОРМОВКА, РАССТОЙКА, ВЫПЕЧКА РЖАНОГО ХЛЕБА

Поскольку белки ржаной муки не образуют клейковину, тесто с преобладанием ржаной муки выглядит и ведет себя совсем не так, как пшеничное. И вымешивать его, стараясь развить клейковину, тоже нет никакой необходимости, так что в этом отношении ржаной хлеб проще.

**Ржаное тесто** – это вязкая, липкая, пластичная, густая масса, напоминающая влажную глину или замазку. Тесто на ржаной сеяной муке самое вязкое и липкое, тесто на цельнозерновой муке перемешивается немного легче благодаря отрубям. В любом случае будьте готовы к тому, что тесто налипнет вам на пальцы комьями и отчистить его будет трудно. Лучше всего помогает в этом силиконовая лопаточка. Подготовьте также небольшую широкую миску с водой, чтобы смачивать лопатку и окунать пальцы.

Смешайте все ингредиенты для теста в миске при помощи силиконовой лопаточки или деревянной ложки. Когда вы обнаружите, что лопатка или ложка больше не ворочают вязкое тесто, начинайте месить руками. Тесто из 500 г муки вполне можно вымесить одной рукой, тогда проще будет ее очистить по окончании процесса. **Ваша задача – перемешать тесто до полной однородности.** На это понадобится 8–10 минут. Если масса слишком густая и даже суховата, добавьте воды. **Ржаное тесто для формового хлеба бывает настолько влажным, что его перекалывают в форму ложкой.** В случае подового хлеба, конечно, такой вариант не пройдет. Так что старайтесь не добавлять слишком много воды, но если тесто все же оказалось избыточно влажным, испеките хлеб в форме.

Ржаное тесто можно также замесить мощным миксером при помощи насадки «крюк», в хлебопечке с мощным мотором и, разумеется, в специализированном тестомесе.

Положите вымешанное до однородности тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом. Очистите и вымойте руки. Загладьте поверхность теста мокрой силиконовой лопаточкой или мокрой рукой, затяните миску пищевой пленкой или поместите в пластиковый пакет.

Ржаной и ржано-пшеничный хлеб, как уже было сказано, делают на закваске. Тесто на зрелой закваске подходит в 2–3 раза медленнее,

чем на дрожжах, а на молодой – еще медленнее. Соответственно, брожение займет 1,5–2,5 часа или более. Выброженное тесто вырастет в объеме, а внутри станет рыхлым, пористым.

Очень влажное тесто для формового хлеба переложите из миски сразу в смазанную жиром форму. Не слишком влажное тесто выложите на смазанную растительным маслом или смоченную водой рабочую поверхность, расплющите в лепешку и плотно сверните в заготовку нужной формы, а затем уложите расстаиваться в форму или на пергамент для выпечки. Работайте мокрыми руками и мокрой силиконовой лопаточкой или скребком – именно мокрыми, а не просто влажными. Или же можно смазать руки растительным маслом. Ржаное тесто очень пластичное, и если не давать ему шанса прилипнуть, работать с ним очень легко.

Уложенное в форму тесто утрамбуйте лопаточкой, чтобы оно плотно заполнило форму, не оставив пустот. При помощи мокрой силиконовой лопатки можно выровнять верх тестовой заготовки, придать ему форму купола, скруглить углы и сделать поверхность совершенно гладкой. Точно так же огладьте лопаткой или мокрыми руками подовый хлеб, сглаживая все неровности.

Если вы хотите расстаивать подовый хлеб в корзинке, то хорошенько обсыпьте мукой не только корзинку, но и тестовую заготовку.

**Как и пшеничный, ржаной хлеб можно расстаивать в выключенной микроволновке или духовке с чашкой кипятка, тогда накрывать его не надо.** Кипяток по мере остывания меняйте на свежий. Но можно оставить хлеб на расстойку при комнатной температуре, тогда его нужно поместить в пластиковый пакет, накрыть пленкой или влажным полотенцем.

Расстойка ржаного заквасочного хлеба – дело долгое, так что наберитесь терпения. На зрелой закваске при температуре 28–30 °С хлеб может подойти и за час-полтора, а при комнатной температуре – за 2–3 часа. Но молодой закваске без добавления дрожжей может понадобиться 6–8 часов. Поэтому либо добавьте в тесто щепотку дрожжей, либо терпеливо ждите, пока хлеб расстоится.

Даже если на подъем понадобится 12–14 часов, ничего страшного, просто хлеб будет заметно кислым. Для многих ржаная кислинка как раз желанна. А вот если не утерпеть и поставить вы-

пекаться недорасстоявшийся хлеб, ничего хорошего не выйдет. Корка сильно и некрасиво потрескается, а мякиш получится липким, клейким. Так что дайте ржаному заквасочному хлебу подняться как следует, сколько бы времени это ни заняло.

Определить, достаточно ли расстоялся хлеб, проще для формовой буханки. Не ждите увеличения в два раза, как у пшеничного хлеба, однако тестовая заготовка на расстойке заметно подрастет, сантиметра на 2–4 по сравнению с краями формы. За подовый ржаной хлеб новичкам лучше не браться. Потренируйтесь на формовых, а когда перейдете к подовым, уже будете по опыту знать, за сколько времени ваша закваска поднимает хлеб.

При длительной расстойке поверхность тестовой заготовки пересыхает. Если хлеб у вас стоит не в домашней «бродильной камере» с чашкой кипятка, то каждые 2 часа смачивайте его поверхность чуть теплой водой.

Перед выпечкой также смочите хлеб водой при помощи пекарской кисти или опрыскайте из пульверизатора. А если за время расстойки поверхность стала неровной, огладьте ее мокрой лопаточкой или мокрыми руками.

Ржаной хлеб можно выпекать как с паром, так и без пара. Поскольку у него не бывает взрывного роста на первом этапе выпечки, а корочка предварительно увлажнена, пар не считается необходимым. И все-таки надежнее печь с паром, чтобы корочка не схватилась слишком быстро. Попробуйте печь с паром и без, чтобы определить, какой метод в вашей духовке работает лучше.

**Хлеб сажают в разогретую заранее духовку и пекут первые 10–15 минут при высокой температуре, 230–260 °С, а в некоторых случаях и выше. Затем температуру понижают до 180–200 °С. Ржаной хлеб печется дольше пшеничного, в среднем около часа.**

Готовность хлеба проверяют постукиванием по доньшку таким же образом, как было описано для пшеничного.

Верхнюю корочку горячего, только что вынутого из духовки хлеба смачивают водой, смазывают растительным маслом или крахмальным клейстером для блеска.

Чтобы сделать **крахмальным клейстер**, залейте 1 ч. л. картофельного крахмала 0,5 ст. горячей воды и, помешивая, доведите до кипения. Расходуется он понемногу и прекрасно хранится в холодильнике.

Если пшеничный хлеб все-таки можно иногда есть теплым, хоть и не рекомендуется, то ржаной хлеб совсем нельзя, категорически. В мякише ржаного хлеба, вынутого из духовки, еще долго продолжают идти процессы созревания. Горячий ржаной хлеб мало того, что будет липким, так он еще и окажется невкусным. Его настоящий вкус и аромат проявятся лишь через несколько часов.

**Для созревания 100%-ного ржаного хлеба нужно часов 10–12.** Не волнуйтесь, он за это время не зачерствеет. Домашний заквасочный хлеб вообще долго не черствеет. В ближайшие пару суток после выпечки ржаной хлеб будет становиться только вкуснее.

Так что остудите хлеб на решетке, заверните его в чистые полотенца и оставьте вылежаться, сколько ему положено. Хлебные полотенца держите отдельно и никогда не стирайте с порошком, чтобы горячий хлеб не впитал ненужные запахи.

## СОЛОД. ЗАВАРКА. РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ ХЛЕБ

Мы обычно представляем себе ржаной хлеб темно-коричневым, почти черным. Однако если испечь хлеб из ржаной муки без добавок, он окажется неожиданно светлым и скорее серым, чем коричневым. В чем же дело?

А дело в ржаном солоде. Солод – это пророщенное, высушенное и размолотое в муку зерно ржи. Белый солод добавляют к муке для усиления ферментационной активности. Красный солод – ферментированный, он уже не содержит активных веществ. **Красный ржаной солод** добавляют в ржаной и ржано-пшеничный хлеб, чтобы как раз и получить характерно ржанные вкус, цвет и аромат.

Постарайтесь купить красный ржаной солод, ведь без него не получится сделать **ржанные заварные сорта** хлеба, начиная с бородинского.

Возможно, вы не найдете в продаже чистый солод, но встретите сухую смесь для приготовления домашнего хлебного кваса. В ее состав входят перетертые в крошку ржанные сухари и солод, так что можете вместо 1 ст. л. красного солода взять 1,5–2 ст. л. такой смеси.

В отсутствие красного солода домашние хлебопеки добавляют в тесто чайную заварку, кофе и какао, чтобы получить более темный цвет мякиша. Если уж искать заменители, то мне больше всего нравится растворимый цикорий (кофейный напиток). Его вкус и запах хорошо сочетаются с ржаным тестом, чего не скажешь о том же какао. Цикорий полезен и может служить хорошей добавкой в хлеб сам по себе, безотносительно к солоду. Достаточно положить 0,5–1 ст. л. растворимого цикория на буханку хлеба.

И раз зашла речь о добавках, в ржаном хлебе прекрасны кориандр и тмин, которые кладут как прямо в тесто, так и в заварку.

**Заварка** придает хлебу особо темный цвет, еще темнее, чем незаваренный солод. Заварной хлеб – чрезвычайно ароматный и очень долго не черствеет. У него специфический вкус, в котором сочетаются заквасочная ржаная кислинка и приятная легкая сладость, которая никогда не бывает приторной.

При заваривании муки происходит **осахаривание** содержащегося в ней крахмала, т.е. сложная молекула крахмала под воздействием ферментов расщепляется на простые сахара. Эта реакция происходит при температуре 65 °С. Нельзя перегревать заварку, поскольку при температуре выше 70 °С ферменты разрушатся и осахаривания не произойдет.

Смешайте в миске муку, красный солод и специи, указанные в рецепте. Залейте смесь водой температуры 95–97 °С. Это практически кипяток. То есть закипятите воду в чайнике, и через полминуты можно уже делать заварку. При смешивании муки комнатной температуры с водой 95–97 °С смесь будет иметь температуру 65 °С – как раз то, что нужно. Для пущей точности можете воспользоваться термометром для консервации, который можно погружать в горячую жидкость. Тщательно смешайте и разотрите заварку, чтобы не было крупинок. Получится густая темно-коричневая каша с приятным запахом. Да не просто приятным!

Заварка пахнет так, что хочется объясняться ей в любви и писать поэмы. Запах луговых цветов, свежести, пряный и медовый коктейль ароматов... удивительно, почему парфюмеры еще не освоили запахи этого ряда? Возможно, их отпугивает вид заварки – мягко говоря, невзрачный.

Миску с заваркой плотно закройте крышкой или фольгой для выпечки, чтобы ее поверхность не подсохла.

Обратите внимание, что красный солод заваривают кипятком вместе с мукой, а белый добавляют позже, при меньшей температуре смеси.

Для осахаривания заварку требуется выдерживать при температуре 65–67 °С в течение 2 часов. Домашние хлебопеки решают эту задачу по-разному. Если ваша духовка способна поддерживать такую температуру, то вообще никаких проблем. Можно также держать закрытую миску с заваркой на водяной бане. Здесь непременно понадобится погружаемый кулинарный термометр, чтобы контролировать процесс. Можно воспользоваться широкогорлым термосом – ополоснуть его кипятком, налить заварку в теплый термос, закрыть и оставить. Если у вас есть программируемая мультиварка, которая способна поддерживать нужную температуру, выдержите заварку в мультиварке.

И наконец, если ни один из перечисленных вариантов вам не подходит, просто закутайте миску с заваркой в теплые одеяла и оставьте томиться в собственном тепле. Кое-какие результаты даст и этот ленивый метод, но тут, сами понимаете, никакой гарантии.

Осахаренная заварка станет более жидкой, однородной и блестящей. И, естественно, сладковатой на вкус. По истечении 2 часов оставьте заварку остывать при комнатной температуре.

Заварку для хлеба можно сделать накануне. Остывшая заварка хранится в холодильнике в закрытой емкости до 3 суток. Перед использованием дайте ей нагреться.

**Существует два способа приготовления ржаного заварного хлеба – в три стадии (закваска, заварка, тесто) и в четыре (закваска, заварка, опара = заквашенная заварка, тесто).** Второй способ чуть более трудоемкий, зато он дает более стабильный результат. Вы же помните, что для ржаного хлеба тесто должно быть кислым, иначе мякиш готового хлеба окажется липким. А точная кислотность домашней закваски неизвестна. Когда тесто готовят в четыре стадии, заварку смешивают с закваской и частью муки из общего количества и оставляют для брожения. Заквашенная заварка имеет выразительно кислый вкус.

Тесто для ржаного заварного хлеба при замесе и формовке ведет себя так же, как обычное ржа-



ное. Брожение теста и расстойка хлеба происходят быстрее, благодаря тому, что ферментационные процессы начинаются еще на стадиях заварки и опары.

Очень вкусным получается ржаной заварной хлеб с самыми разными орехами и сухофруктами. Чтобы хлеб пропекся как следует, кладите их не больше 100–110 г на 500 г муки, а лучше ориентируйтесь на 60–80 г, особенно если присутствуют влажные сухофрукты вроде инжира.

### ПЕРВЫЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ СВОИМИ РУКАМИ (рецепт «Обеденный хлеб»)

Рассмотрим приготовление ржаного и ржанопшеничного хлеба на примере обеденного хлеба со с. 150. Как и первый пшеничный хлеб, запланируйте свой первый ржаной на выходной день, чтобы никуда не торопиться.

Прочтите список ингредиентов. Все ли у вас есть? Если нет красного солода, возьмите вместо него растворимый цикорий. Или не берите ничего, тогда мякиш хлеба будет более светлым. Кориандр влияет только на вкус, поэтому добавляйте его по желанию, а можете заменить молотым тмином.

Ржаной хлеб начинается с закваски. Если ваша закваска живет и здравствует на ржаной обдирной муке, то освежите ее этой же мукой. Вечером **накануне дня выпечки** возьмите 20 г стартера из холодильника и смешайте в чистой литровой банке с 20 г обдирной муки и 20 г воды. Накройте так, чтобы оставить доступ воздуху, но не пыли и насекомым – например, закройте пластиковой крышкой, плотной бумагой или кулинарной фольгой с проделанными в ней отверстиями. Оставьте при комнатной температуре. Утром к 60 г закваски добавьте по 60 г муки и воды, смешайте и оставьте на 4–6 часов.

Если у вас закваска на ржаной цельнозерновой (обойной) муке, можно поступить точно так же. Изначальные 20 г стартера содержат 10 г муки, т.е. из 300 г ржаной муки по рецепту 10 г окажется не обдирной, а цельнозерновой. Немножко отрубей хлебу не повредят. Ну а если вы хотите потренироваться, перекармливая закваску на другую муку, начните подготовку к хлебу загодя и проведите не 2, а 3–4 подкормки. Излишки закваски можно будет

использовать в другой хлеб – например, в хозяйский батон со с. 152.

**Как определить, что закваска готова к работе?** Она увеличится в объеме в несколько раз и будет вся пронизана пузырьками газа, а на ее поверхности сделается буквально пена из пузырьков. У освеженной закваски приятный, чистый запах молочнокислых или фруктово-кислых тонов.

Если ваша закваска выведена недавно, и особенно если это ваш первый хлеб на ней, лучше будет добавить немного дрожжей. Признаться, я не вижу в покупных дрожжах никакой крамолы. Честные, работающие микроорганизмы – делают что велено, а при 50 °С вымирают, и в готовом хлебе их не остается. Они не лучше и не хуже диких дрожжей, просто используются для приготовления других видов хлеба. Заквасочный хлеб с изрядной долей закваски и небольшим количеством хлебопекарных дрожжей по вкусу и прочим характеристикам будет таким же, как чисто заквасочный, только поднимется быстрее. Но вы, разумеется, выбирайте сами, класть дрожжи или не класть. Если решите класть, то возьмите для первого раза 0,5 ч. л., потом подкорректируете.

Замесите тесто, как описано во второй главе этого раздела, и поставьте миску с тестом в выключенную духовку или микроволновку с чашкой кипятка для брожения.

Не так сложно вымешать ржаное тесто, как отчистить от него руки. Сначала соскребите большие комья теста силиконовой лопаткой или скребком. Затем налейте в большую миску чуть теплой воды, окуните руки и протрите их мягкой кухонной губкой. Оставьте губку с налипшими остатками теста мокнуть в воде, она потом отлично отмоется.

**Тесту с добавлением дрожжей должно хватить для подъема в тепле часа-полутора. Выброженное тесто станет рыхлым, пористым.**

Возьмите форму объемом 1,5 л. Если у вас нет хлебной формы, можно печь ржаной хлеб в кастрюле и даже в чугунной сковородке. Смажьте форму маргарином для выпечки, смальцем или топленым маслом.

Рабочую поверхность смочите водой или смажьте растительным маслом. Выложите на нее тесто и расплющите в лепешку. Ржаное тесто пластичное. Помогая себе мокрым скребком или силиконовой лопаткой, сверните тесто

в плотный рулет или в шар, в зависимости от того, в чем вы будете печь хлеб. Швы на ржаном тесте, в отличие от пшеничного, не защищают, а заглаживают. Переверните тестовую заготовку швом вниз. Если окажется, что тесто прилипло, подсуньте под него скребок или лопатку.

Подхватите тестовую заготовку под низ и перенесите ее в форму. Помялась? Не беда, все равно ее нужно утрамбовать в форму и загладить поверхность мокрой силиконовой лопаточкой. Возникает вопрос, зачем же предварительно формовать заготовку, не проще ли сразу уложить выброженное тесто в форму? Проще, но не лучше. Формовка нужна, чтобы мякиш получился равномерно пористым. Выброженное тесто перекладывают непосредственно в форму только в том случае, если оно очень влажное, не поддающееся формовке.

Сколько времени хлеб проведет на расстойке, зависит от многих факторов – от силы закваски, от наличия дрожжей в тесте, от температуры, при которой хлеб расстаивается. **Совет здесь только один: не торопитесь. Непременно дайте хлебу подойти как следует.** Если у вас прямоугольная хлебная форма, замерьте расстояние от верха тестовой заготовки до края формы. Дождитесь, пока хлеб поднимется на 2–4 см по сравнению с краем. Если он будет подниматься долго, каждые 2 часа смачивайте его теплой водой.

Поверхность расстаявшего ржаного хлеба становится неровной, на ней проступают следы лопнувших пузырьков газа. Перед выпечкой смочите хлеб и заглажьте верх мокрой лопаточкой.

Заранее прогрейте духовку до 250 °С вместе с маленькой чугунной сковородкой. Поставьте форму с хлебом в духовку, налейте в сковородку около стакана кипятка и закройте дверцу. Осторожно, не обожгитесь паром! Выпекайте хлеб при 240 °С в течение 10–15 минут. Затем откройте духовку, выньте сковородку с остатками кипятка и снизьте температуру до 200 °С. Если ваша духовка печет неравномерно, еще через 15 минут разверните хлеб.

Через 50 минут от начала выпечки достаньте форму с хлебом из духовки. Дайте хлебу постоять минутку, выньте его из формы и постучите по нижней корке. Если хлеб звучит так, как будто он внутри пустой, – значит, он готов. Если нет, верните хлеб в духовку допекаться без формы. Минут 5–10 ему должно хватить.

Верхнюю корочку горячего хлеба смажьте крахмальным клейстером или растительным маслом. Можно просто смочить водой.

Остудите хлеб на решетке, заверните его в полотенца и подождите 6–8 часов. Скорее всего, если вы заведете тесто утром, хлеб будет испечен вечером. Вот и оставьте его вылеживаться до утра.

Свежий хлеб собственной выпечки к завтраку – прекрасное начало дня!

ШАГ **3** ХЛЕБНАЯ  
ТЕМА  
С ВАРИАЦИЯМИ



## ОПАРНЫЙ МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТЕСТА. ВИДЫ ОПАР

Хлебное тесто по одному и тому же рецепту можно приготовить опарным и безопарным способом. При безопарном способе все ингредиенты смешиваются сразу же, одновременно. При опарном способе часть ингредиентов смешивают и оставляют для предварительного брожения. Бродящее тесто из части ингредиентов и называется **опара**.

В Шаге 1 уже говорилось, что длительное брожение позволяет раскрыться вкусу и аромату хлеба. Если смешать муку с водой и сразу же испечь лепешки, они получатся такими же пресными и безвкусными, как сухая мука. За время брожения под воздействием дрожжей и ферментов с тестом происходит удивительная метаморфоза. А если часть теста подвергнуть еще и предварительному брожению, вкусовые качества хлеба улучшатся. Для теста из слабой муки существенно также то, что опарный метод дополнительно развивает клейковину.

Итак, опарный хлеб ароматнее и вкуснее безо-

парного, сделанного по тому же рецепту, а его мякиш более влажный и упругий, он медленнее черствеет. Поэтому простое хлебное тесто имеет смысл заводить опарным способом. А если тесто сдобное, и вкус хлеба будет во многом определяться добавками, то можно с тем же успехом применять безопарный метод. Но если сдобы в тесте предполагается очень много, опять же ставят опару, чтобы предварительно без помех развить клейковину.

Как правило, в опару входят мука, вода и дрожжи. В некоторых случаях – соль. В опару кладут до половины всей муки, используемой в тесте, а вот количество воды разнится. По ГОСТу различают традиционную опару, большую густую опару, малую густую опару и жидкую опару.

В хлебопекарной традиции разных стран существуют свои виды опар, имеющие особые названия. Итальянская **бига** – очень крутое тесто на сильной муке, с влажностью 50% (250 г воды на 500 г муки). Французский **пулиш** – жидкая опара 100%-ной влажности (500 г воды на 500 г муки). **Спелое тесто** (фр. *pâte fermentée*) – это часть выброженного теста от вчерашнего замеса, которое добавляется в сегодняшний замес.



Используя опару, можно существенно уменьшить количество дрожжей в тесте. Если для безопарного теста достаточно 1% свежих дрожжей от веса муки (5 г на 500 г муки), то в опарное тесто по тому же рецепту можно положить вполуполовину меньше дрожжей, т.е. 0,5% свежих дрожжей от веса муки (2,5 г на 500 г муки). Однако можно положить в опару полное количество дрожжей по рецепту, а иногда часть дрожжей кладут в опару, а часть – в тесто. Каждый из этих вариантов имеет свои плюсы и минусы.

Чем меньше дрожжей, тем дольше бродит тесто. В современном хлебопечении пошли по пути ускорения процессов, а результат мы можем наблюдать на полках магазинов – невкусный, лишенный запаха хлеб. Домашние хлебопеки пекут ради вкусного хлеба, а не для того, чтобы произвести партию хлебного товара в кратчайший срок. Поэтому не торопитесь, заводите опару на небольшом количестве дрожжей, выражайте ее в прохладе – и, как говорится, почувствуйте разницу.

Давайте рассмотрим опарный вариант белого подового хлеба со с. 48.

Из 500 г муки по рецепту возьмите для опары половину, т.е. 250 г. Чтобы опара имела такую же влажность, каким будет окончательное тесто для этого хлеба, воды тоже возьмите половину, т.е. 145 г. Соответственно для теста нужно будет добавить к опаре 250 г муки и 145 г воды, а также всю соль и сахар по рецепту.

Можно положить в опару все 10 г свежих дрожжей (или 1 ч. л. сухих «инстантных»), и она будет готова быстро. Можно урезать дрожжи наполовину, до 5 г свежих (или 0,5 ч. л. сухих «инстантных»). А можно пойти дальше, взять 2,5 г свежих дрожжей (или 0,25 ч. л. сухих «инстантных») и поставить опару на больший срок. Хлеб получится в любом случае, а какой из них вам покажется вкуснее – это решать только вам.

### **ВЛАЖНОСТЬ ТЕСТА. ФОРМУЛА ХЛЕБА. ПЕРЕСЧЕТ РЕЦЕПТОВ**

В отечественном профессиональном хлебопечении с советских времен используется такой показатель, как влажность мякиша готового хлеба. Именно эта цифра указана в рецептурах и технологических инструкциях для хлеба по ГОСТу.

Чтобы высчитать, сколько воды нужно добавить в тесто для получения заданной влажности мякиша, необходимо знать влажность всех ингредиентов, начиная с муки – причем не средние значения, а точные цифры именно для тех продуктов, которые вы используете в данный момент. Для домашнего хлебопека это избыточно громоздкий способ расчетов.

Гораздо удобнее пользоваться системой **пекарских процентов** (англ. *baker's percentage*), пусть она и менее точна. Согласно этой системе вес муки в тесте принимается за 100%, а вес всех остальных ингредиентов выражается в процентах от веса муки.

Под **влажностью** (англ. *hydration*) теста, опары или закваски в таком случае подразумевается **вес воды, выраженный в процентах от веса муки**. Например, если в закваске поровну воды и муки, она имеет влажность 100%. Если воды меньше, чем муки, цифра будет меньше 100. Если воды больше, чем муки, показатель влажности в пекарских процентах окажется больше 100.

Давайте рассмотрим на примере, как перевести рецепт из граммов в пекарские проценты.

**500 г пшеничной муки высшего сорта  
300 г воды  
10 г свежих дрожжей  
5 г соли  
Всего 815 г**

**500 г муки принимаем за 100%. Значит, один процент – это 5 г. 300 г воды : 5 г = 60%, 10 г дрожжей : 5 г = 2%, 5 г соли : 5 г = 1%.**

**Получаем:  
100% пшеничной муки высшего сорта  
60% воды  
2% свежих дрожжей  
1% соли**

**Всего 163%**

Обратите внимание, что сумма процентов для теста не равна 100. Она будет отличаться в каждом конкретном рецепте – в зависимости от того, чего и сколько кладется в тесто.

Рецепт хлеба, выраженный в пекарских процентах, превращается в **формулу хлеба**. По ней

легко рассчитать любое необходимое вам количество теста – хоть на 600 г муки, хоть на 2819 г, – надо лишь умножить проценты на соответствующие граммы.

Влажность теста в пекарских процентах, т.е. количество воды по отношению к количеству муки, сразу дает представление о том, какое это тесто – как оно будет себя вести и какой из него получится хлеб. Я не случайно взяла для примера цифру 60% влажности. Для пшеничного хлеба из отечественной муки это золотая середина. Тесто из 500 г муки и 300 г воды легко вымесится и будет не крутым и не влажным, а оптимальным. Хлеб из такого теста можно испечь не только в духовке, но и в хлебопечке, которая куда более чувствительна к содержанию воды.

52–58% влажности – это очень крутое тесто. Например, в рецепте бейгелей на с. 120 указано 270 г воды на 500 г муки, что дает влажность... сколько?.. 54%. Обычный пшеничный хлеб имеет влажность 59–65%. Выше 70% – это очень влажное тесто. Примером может служить чабатта со с. 100.

Названные цифры относятся к пшеничному хлебу из нашей обычной муки с содержанием белка 10,3%. Сильная мука способна впитать гораздо больше воды, поэтому в рецептах хлеба из иностранных источников вы можете встретить и более 80% влажности. Чтобы воспроизвести такой хлеб на нашей муке, понадобится взять меньше воды.

Пересчет в пекарские проценты позволяет быстро проверить, насколько сбалансирован рецепт. Скажем, если вы увидите 95% воды или 10% дрожжей, с рецептом явно что-то не то.

К сожалению, читаются и считаются вот так, с первого взгляда, только простые рецепты. Если в тесте вместо воды – кефир и сыворотка, и к тому же присутствуют растительное масло и мед, рассчитать влажность становится сложнее. Пшеничная цельнозерновая мука поглощает больше влаги, ржаная – и подавно... В общем, система пекарских процентов – это полезный инструмент, но не способ получить ответы на все вопросы. И все же кое-что для понимания хлеба она дает.

Но **если вы просто хотите пересчитать проверенный рецепт на другое количество теста**, формулу хлеба высчитывать не обязательно. Можно высчитать пропорциональный коэффициент. Например, если у вас рецепт на

500 г муки, а вы хотите пересчитать его на 350 г муки, то разделите желаемое количество муки на исходное, т.е. в данном случае 350 на 500. Получится коэффициент 0,7. Именно на него и нужно будет умножить каждый ингредиент в рецепте.

### **ФОРМОВОЙ И ПОДОВЫЙ ХЛЕБ. РАСЧЕТ ОБЪЕМА ТЕСТА ДЛЯ ФОРМЫ**

Формовой хлеб выпекают в специальных хлебных формах или в любой посуде, подходящей для выпечки в духовке. Подовый хлеб пекут на пекарском камне или на противне, которые выступают в роли пода печи. Чтобы подовый хлеб не расплывался при выпечке, тесто для него делают **менее влажным, чем для формового**.

Скажем, если в формовом варианте на 500 г муки берут 300 г воды, то в подовом можно взять 290 г воды. Практически любой формовой хлеб можно испечь подовым. Кроме точного расчета влажности для подового хлеба важна умелая формовка, поэтому новичкам лучше начинать с формового хлеба. Зато с подовым проще в том отношении, что тесто не должно непременно уместиться в форму заданного объема. Лишь бы влезло в духовку! Хотя и для подовых хлебов нужно ориентироваться в объемах, если расстивать тестовую заготовку в расстоечной корзинке.

Для начала выясните и запишите объемы всех форм и корзинок, которыми вы пользуетесь. Как это сделать, рассказано в Шаге 1 «Первый пшеничный хлеб своими руками».

В прямоугольную хлебную форму объемом 1,5 л помещается дрожжевое тесто из 350–400 г пшеничной муки первого или высшего сорта. Считайте это одним концом шкалы. На другом конце шкалы – заквасочное тесто из ржаной муки. В полуторалитровую форму входит тесто из 500–600 г ржаной муки. Или, считая по весу хлеба, а не муки, в одной и той же форме объемом 1,5 л можно испечь пшеничный хлеб весом около 500 г и ржаной весом около 1 кг.

Пшеничный хлеб из 400 г муки поднимется над формой куполом, т.е. фактически займет больше объема, чем 1,5 л. Самые большие сложности с подсчетами возникают, когда хлеб предполагается печь в закрытой форме – например, тостовый. Для тостового хлеба со с. 110 на литр объема формы нужно взять тесто из 200 г муки, т.е.

для полуторалитровой формы понадобится тесто из 300 г муки. Если теста окажется меньше, оно не заполнит весь объем, а если больше – хлеб получится слишком плотным.

Чтобы отработать выпечку хлеба в закрытой форме, подберите открытую форму равного ей объема и испеките одновременно две буханки хлеба – одну буханку в закрытой форме, другую – в открытой. По тому, как будет подниматься тестовая заготовка в открытой форме, вы поймете, что происходит внутри закрытой формы.

Если для создания пара вы печете хлеб в кастрюле под крышкой, необходим запас места – чтобы было где создавать помянутый пар. Для пшеничного теста из 400–500 г муки подойдет кастрюля объемом 3–3,5 л, а можно взять посудину и побольше.

### ХЛЕБ БЕЗ ЗАМЕСА (рецепт «Хлеб без замеса»)

Какая заманчивая идея – хлеб, тесто для которого не нужно трудолюбиво вымешивать, а достаточно смешать силиконовой лопаточкой или ложкой. Пять минут – и готово! Так просто, что сделает и ребенок. Неужели правда?

Ну, замешать такое влажное тесто действительно может и ребенок. Но вот дальше потребуются вполне взрослые навыки. Однако давайте по порядку.

Рассмотрим приготовление хлеба без замеса по рецептам со с.170–171. При таком малом количестве закладываемых в тесто дрожжей разница между хлебом на дрожжах и на закваске незаметна. Выберите то, что вам удобнее. В обоих вариантах мякиш хлеба получится плотным, упругим, «резиновым» – и в высшей степени ароматным благодаря долгому брожению.

Вечером накануне дня выпечки смешайте в большой миске муку, воду, соль и дрожжи или закваску согласно рецепту. 0,25 ч. л. сухих дрожжей – это одна кофейная ложечка, если у вас в хозяйстве такая найдется. Затяните миску пищевой пленкой, поместите в пакет или наденьте на нее пластиковую шапочку для душа. Оставьте тесто при комнатной температуре на 12–18 часов.

Следующая приятная особенность хлеба без замеса заключается в том, что тесту не страшно простоять лишний час или два. Если вам не до

него, поставьте тесто в холодильник, пусть подходит еще дольше. Очень удобно.

Но вот наконец вы решили приступить к формовке хлеба. А здесь начинаются сложности.

Тесто высокой влажности – чрезвычайно липкое. Оно липнет ко всему, даже к силиконовым поверхностям. Чтобы работать с таким влажным тестом, к нему нужно привыкнуть. В первый раз можно и растеряться с непривычки, особенно если воспринять «без замеса» как «без труда». Было бы куда проще, если бы эту текучую массу можно было сразу перелить в форму для выпечки. Но нет, в этом случае получится не высокий хлеб, а плоский коржик.

### **Задача формовки – создать плотную оболочку на поверхности тестовой заготовки, внутри которой основная масса теста останется очень влажной.**

Для этого посыпьте рабочую поверхность равномерным слоем муки толщиной в пару миллиметров. Для равномерности хорошо сыпать муку через сито. Если насыпать муку неровно, то в готовом хлебе могут оказаться включения не увлажненной муки – это самая частая ошибка у новичков.

Подготовьте неглубокую мисочку с мукой, чтобы окунать в нее пальцы, силиконовую лопаточку, скребок.

Это тесто не следует обминать, чтобы не повредить большие пузыри внутри него, образовавшиеся за долгое время брожения. Любите дырчатый мякиш чабатты и хотите испечь ее дома? Потренируйтесь сперва на влажном тесте для хлеба без замеса. Обращаться с ним надо нежно, но решительно. Выражаясь образно, уверенной хозяйской рукой в бархатной перчатке. Перефразируя Ричарда Бертинэ, скажу так: тесту нужно показать, кто в доме хозяин. Впрочем, это верно в отношении любого теста, просто влажное более капризное.

Наклоните миску над покрытой слоем муки рабочей поверхностью и при помощи скребка или силиконовой лопатки осторожно выложите его из миски. Тесто растечется в лепешку. Слегка притрусите его поверхность мукой. Окуните пальцы в муку.

Приподнимите один край лепешки и заверните его на середину. Приподнимите противоположный край лепешки и накройте уже сложенное вдвое тесто, так что оно окажется сложенным втрое. Повторите то же самое с другими

сторонами лепешки, чтобы получить прямоугольник. Узнали? Это прием «растянуть и сложить», описанный в Шаге 1 «Замес, брожение, формовка, расстойка, выпечка пшеничного хлеба». Он хорошо подходит для работы с влажным тестом, которое нельзя сильно приминать.

Если тесто липнет к рабочей поверхности, помагайте себе скребком и подсыпайте муку равномерным тонким слоем. Прodelайте сложение теста 2–3 раза. Переверните его гладкой стороной вверх и подкатайте. Растекающаяся лепешка, которая была в начале, превратилась в высокую круглую заготовку, которая вполне держит форму.

Уложите заготовку в смазанную жиром кастрюлю из жаропрочного стекла или керамики объемом 3–3,5 л. Закройте крышкой и оставьте для расстойки на 1,5–2,5 часа. Надрезы на этом хлебе не делают.

Изначально хлеб без замеса предполагалось печь в раскаленной чугунной посудине. Этот метод описан в Шаге 1 «Первый пшеничный хлеб своими руками». Но практика показывает, что в стекле и керамике он получается ничуть не хуже, а поставить в духовку холодную стеклянную кастрюлю намного проще, чем достать раскаленную тяжелую гусятницу, поместить в нее тестовую заготовку и вернуть гусятницу в духовку. Разумеется, если вам больше подходит такой способ, можете печь хлеб без замеса в чугуне.

К слову сказать, хлеб без замеса можно испечь и в открытой форме, с традиционным методом создания пара. Решайте сами, что вам удобнее. А пока вернемся к выпечке в стеклянной или керамической кастрюле с крышкой.

Заранее прогрейте духовку до 260 °С. Положите на противень смятую фольгу для выпечки, чтобы кастрюля не скользила. Поставьте на нее кастрюлю и верните противень в духовку.

Температура в духовке упадет. Дождитесь, пока она вернется к 250 °С, и пеките хлеб под крышкой в течение 20 минут. Если у вас стеклянная кастрюля, то вы увидите, как он прямо на глазах надувается, словно воздушный шар. Через 20 минут снимите крышку с кастрюли,

снизьте температуру в духовке до 200 °С и продолжайте печь хлеб еще 20 минут. Если верхняя корочка стала золотистой и начинает бронзоветь, пора проверить готовность.

Выньте кастрюлю с хлебом из духовки. Положите одну руку на хлеб, наклоните и переверните кастрюлю, так чтобы хлеб оказался у вас на ладони – точнее, на пекарской рукавице. Нужно ли напоминать, что и кастрюля, и хлеб очень горячие? Снимите вторую рукавицу и постучите по дну хлеба согнутым пальцем. Если звук звонкий, как будто вы стучите по пустой деревянной шкатулке, хлеб готов. Если звук глухой, «ватный», верните хлеб допекаться без кастрюли 5–10 минут.

Как всегда, если хлеб уже готов, но вы хотите, чтобы корочка была более румяной, можно оставить хлеб на 5–10 минут в выключенной остывающей духовке.

Готовый хлеб остудите на решетке.

У хлеба без замеса очень твердая глянцевая, будто лакированная корочка. В отличие от мягкого дрожжевого хлеба, он отлично режется еще горячим, и мякиш не заминается. Но для этого нужен **большой хлебный нож с зубчатым лезвием**. Поставьте хлеб на бок, вертикально, – так его будет легче разрезать.

Когда хлеб остынет, положите его на некоторое время в пищевой пластиковый пакет, и корочка станет мягкой. Это верно для любого хлеба.

Кстати, **хранить хлеб лучше в бумажных пакетах или в керамической посуде**, а не упаковывать его в пластик надолго. Если вы не собираетесь съесть хлеб в ближайшие пару дней, лучше его заморозить. Заверните полностью остывший хлеб в несколько слоев пищевой пленки, стараясь, чтобы она прилегала как можно плотнее, и поместите в морозилку. Когда вам понадобится хлеб, выньте его заранее и оставьте оттаивать при комнатной температуре, не снимая пленки. Он может пролежать в морозилке несколько месяцев, а оттаяв, окажется таким же, каким вы его туда положили. Еще бывает удобно нарезать хлеб на ломтики и заморозить порционно.



ШАГ

4

# РЕЦЕПТЫ ДОМАШНЕГО ХЛЕБА



Книга содержит восемьдесят рецептов хлеба с указаниями особенностей замеса, подъема теста, формовки, расстойки и выпечки хлеба. Сравнительная сложность рецепта обозначена цифрами от ① до ⑤. Вместо привычного деления по составу теста и способу формовки мне показалось более удобным сгруппировать рецепты логически. Хлеб советских булочных – это ностальгический вкус хлеба родом из детства, это рецепты хлеба по ГОСТу, адаптированные к домашним условиям. Хлеб со всего мира – это интересные рецепты хлеба из разных стран, сообразно разным национальным пекарским традициям. Домашний любительский хлеб (то, что на английском называется artisan bread

baking) – это авторские рецепты, мои собственные или переосмысленные вариации рецептов домашних хлебопек, опять-таки со всего мира. И, наконец, хлеб для здоровья – то, ради чего многие начинают печь дома, полезный хлеб на закваске и различные диетические рецепты.

По многим рецептам из этой книги можно испечь хлеб не только в духовке, но и в хлебопечке. Скажем, сегодня у вас есть время, чтобы сделать замысловатую плетенку, а завтра вы заняты, и вас вполне устроит простой, но вкусный «кирпичик» из ХП. Почему бы и нет? Обозначение ⑩ в рецепте указывает на то, что это тесто подходит для хлебопечки.

Искусству хлебопечения можно учиться всю жизнь и постоянно открывать что-то новое для себя. Но основы приготовления домашнего хлеба очень просты. Минимум составляющих, несложная утварь, а главное – ваше желание, и ароматы свежей выпечки наполнят ваш дом.



# ХЛЕБ

Советских  
Синодальных



В детстве, как известно, деревья были выше и солнце ярче. Самый вкусный хлеб тоже родом из детства. Для большинства из нас это хлеб советских булочных. «Сбегай за хлебом» – помните? Дразнящий хлебный запах, теплая буханка в руках... Как чудесно было по дороге домой отломить кусочек ароматной корочки! Или отщипнуть нежный, волокнистый мякиш сдобной булочки. И пусть потом ругают взрослые, не страшно, да они и сердятся не всерьез, а для порядка. Вкусно же!

Хлеб в СССР был одинаковым везде, от Москвы до самых до окраин, поскольку регулировался государственными стандартами на хлебобулочные изделия. Конечно, где-нибудь в заводском поселке продавались лишь черный и белый кирпичики, в Прибалтике можно было купить заварной хлеб с тмином, в республиках Средней Азии – узорчатые лепешки, ну а полным спектром гостовских хлебов могла похвастаться разве что столица. Но нарезной батон в Киеве и нарезной батон во Владивостоке были похожи как близнецы, на то и стандарт.

Можно ли воспроизвести этот хлеб дома?

Разумеется, да, хотя с некоторыми оговорками. Рецептуры хлеба по ГОСТу были выверены и высчитаны для автоматизированного производства на хлебозаводах, и расчет в рецептурных сборниках приводится на 100 кг муки. Значит, для домашней буханки из полкило муки нужно разделить количество каждого ингредиента на двести, что нередко дает нам неудобные цифры – например, 2,5 г свежих дрожжей или 17,5 г маргарина. Приходится округлять, а значит, это уже самую малость не тот хлеб. А если взять, скажем, ржаную обдирную муку вместо обойной или сливочное масло вместо маргарина, хлеб станет отличаться настолько сильно, что его уже нельзя будет назвать «по ГОСТу», разве что «по мотивам». Тут уж смотрите сами, что вам важнее, точное соответствие стандарту или просто хороший хлеб.

Главное, что домашний хлебопек может уделить все свое внимание одной-единственной буханке, а не сотням и тысячам. Поэтому домашний хлеб по ГОСТовской рецептуре получается таким же, как тот, из детства... только вкуснее! Попробуйте – и убедитесь.



# БЕЛЫЙ «КИРПИЧИК»

2

ХП

Универсальный столовый хлеб, хорош также как основа для любых бутербродов и тостов. Для него характерен равномерно пористый мякиш — как, впрочем, для всего советского хлеба. Большие неравномерные дырки, придающие очарование домашнему любительскому хлебу, в хлебе по ГОСТу считаются дефектом. Белый хлеб из муки высшего или первого сорта выпекают формовым и подовым. Тесто готовят безопарным и опарным методом. Как всегда, безопарный способ быстрее и проще, а более долгий опарный дает более вкусный и ароматный хлеб. Ну, опары бояться — домашний хлеб не печь, так что начнем с опарного способа.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ОПАРА

- 200 г пшеничной муки высшего сорта
- 160 г воды комнатной температуры
- 8 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (8–10 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5–4 часа при 30 °С. Опара должна увеличиться до максимума и начать опадать.

## ТЕСТО

- вся опара
- 200 г пшеничной муки высшего сорта
- 80 г воды
- 5 г соли
- 4 г сахара

Растворите в воде соль и сахар. В миску с мукой влейте воду, замешайте лопаточкой. Выложите в миску опару и замесите тесто. Если понадобится, добавьте еще воды, а вот муки больше добавлять не следует. Когда вымешивать в миске станет трудно, выложите тесто на рабочую поверхность и вымесите его до гладкости (20–25 минут). Тесто упругое, плотное, но не тугое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Раскатайте тесто в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошенько защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз. Слегка натяните тесто на торцах и подверните вниз, чтобы швы оказались внизу. Можно этого не делать, тогда на торцах готовой буханки будет виден спиральный рельеф. Уложите заготовку швом вниз в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 45–60 минут при 30 °С. Тесто должно подойти до краев формы.

## ВЫПЕЧКА

При 240 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 215 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут.

Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Можно заменить всю пшеничную муку высшего сорта или ее часть на муку 1-го сорта.
- Если брожение и расстойка происходит при более низкой температуре, процесс займет больше времени. Ориентируйтесь на состояние теста.
- Сразу после выпечки можно смазать верх хлеба теплой водой или растительным маслом, для упругой верхней корочки.



# БЕЛЫЙ ХЛЕБ ПОДОВЫЙ

2

XII

Подовый вариант предыдущего хлеба отличается более толстой корочкой и чуть более плотным мякишем за счет большего упека. К тому же для подового хлеба тесто делают менее влажным, чем для формового, тогда оно хорошо держит форму, не растекается. Подовый хлеб из муки высшего или первого сорта можно печь круглым или овальным. И в этом случае опарный способ даст лучший хлеб, но давайте для полноты картины испробуем безопарный. Вы можете самостоятельно перевести его в опарный, как рассказано на с.38.

## ТЕСТО

- 500 г пшеничной муки высшего сорта
- 290 г воды
- 10 г свежих дрожжей
- 6 г соли
- 5 г сахара

Размешайте в воде дрожжи и сахар. Влейте в миску с мукой. Замесите грубое тесто, затяните миску пленкой и оставьте тесто постоять 30 минут. Выложите тесто на рабочую поверхность, добавьте соль и вымесите до гладкости (20–25 минут). Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Поверните тесто гладкой стороной вниз и сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре. Уложите заготовку на расстойку в корзинку швом кверху или на пергамент для выпечки швом вниз. Накройте пластиковым пакетом или полотенцем, натертым мукой. Расстойка 45–60 минут при 30 °С, до увеличения объема вдвое. Важно дать подовому хлебу полную расстойку, поэтому ориентируйтесь больше на его состояние, чем на время. Если надавить пальцем на полностью расстойвшийся, готовый к выпечке хлеб, должна остаться вмятина. Перед посадкой в духовку сделайте на хлебе 4–6 параллельных надрезов и опрыскайте его из пульверизатора теплой водой или аккуратно смочите водой при помощи пекарской кисти.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 240 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 215 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут. Готовый хлеб остудите на решетке.

- Можно сделать на хлебе надрезы другой формы – например, круглый или крестообразный надрез. Правда, это уже не по ГОСТу.





# НАРЕЗНОЙ БАТОН

3

XII

Золотистая корочка, мягкий упругий мякиш и нежный хлебный дух — волшебное сочетание! Недаром нарезной батон сделался, можно сказать, визитной карточкой советской хлебной промышленности. Разумеется, его пекут и сегодня, вот только ускоренные методы не идут хлебу на пользу. Испеките нарезной батон дома, на опаре, и сами увидите разницу. А как он хорош с молоком! Учтите, что из 500 г муки получится большой батон, весом больше 700 г. Если вы хотите получить батон весом 500 г, пересчитайте рецепт на общее количество муки 350 г, т.е. умножьте вес каждого ингредиента на коэффициент 0,7. О пересчете рецептов читайте на с.39.

## ОПАРА

- 225 г пшеничной муки высшего сорта
- 150 г воды
- 5 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5–4 часа при 30 °С. Опара должна увеличиться в 3–4 раза и начать опадать.

## ТЕСТО

- вся опара
- 275 г пшеничной муки высшего сорта
- 115 г воды
- 20 г сахара
- 18 г маргарина 82%-ной жирности
- 8 г соли

Растворите в воде соль и сахар, влейте в миску с мукой. Добавьте опару и вымесите тесто в течение 5 минут. Добавьте размягченный при комнатной температуре маргарин и вымесите тесто еще 10–15 минут. Тесто плотное, пластичное, совершенно не липкое, хорошо держит форму. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Раскатайте тесто скалкой в длинный узкий пласт шириной 20–25 см. Скрутите тесто в тугий рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз. Слегка натяните тесто на торцах и подверните вниз, чтобы швы оказались внизу. Оставьте заготовку для расстойки швом вниз на листе пергаменты или уложите швом вверх в корзинку. Накройте пластиковым пакетом или полотенцем, натертым мукой. Расстойка от 35 минут до 1 часа 10 минут при 30 °С. Перед посадкой в духовку сделайте на хлебе 5–7 надрезов наискось и опрыскайте его из пульверизатора теплой водой или аккуратно смочите теплым молоком при помощи пекарской кисти.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 240 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 220 °С без пара до готовности, всего 20–30 минут. Готовый батон остудите на решетке.

- Согласно ГОСТу батон можно сделать с округленными, тупыми или острыми концами.
- Если при расстойке швом вниз батон расплывается, подоприте бока заготовки валиками из полотенец.
- Чтобы добиться глянцевого блеска корочки, за 5 минут до окончания выпечки сбрызните поверхность батона водой из пульверизатора.
- Можно выпечь батон с мучной корочкой – не по стандарту, но тоже красиво, особенно с полосками от расстойной корзинки. В этом случае опрыскивать или смачивать хлеб водой не нужно ни перед посадкой в духовку, ни перед выемкой, но пар в духовке все равно нужен.



# ГОРЧИЧНЫЙ ХЛЕБ

2

ХП

Мягкий хлеб с кружевным пышным мякишем и тонким ароматом. Здесь действует хлебная алхимия, не иначе — потому что горчичное масло имеет резкий и не слишком приятный запах, а хлеб получается бесподобный. Горчичный хлеб согласно ГОСТу пекут из пшеничной муки высшего или первого сорта формовым массой 500 г и 1 кг, подовым круглой или овальной формы массой 500 и 800 г. Его характерная особенность — наколы, а не надрезы. Тесто лучше готовить опарным способом. Из 500 г муки получится пышный хлеб весом больше 700 г. Для формового хлеба в форме объемом 1,5 л умножьте вес каждого ингредиента на коэффициент 0,7.

## ОПАРА

- 250 г пшеничной муки 1-го сорта
- 160 г воды
- 10 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5–4 часа при 30 °С.

## ТЕСТО

- вся опара
- 250 г пшеничной муки 1-го сорта
- 110 г воды
- 30 г горчичного масла
- 30 г сахара
- 8 г соли

Растворите в воде соль и сахар, влейте в миску с мукой. Добавьте опару и вымесите тесто в течение 10–15 минут. Добавьте горчичное масло и вымесите тесто еще 5 минут. Тесто мягкое, гладкое, в меру упругое, не липкое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Поверните тесто гладкой стороной вниз и сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре. Уложите заготовку на расстойку в корзинку швом сверху или на пергамент для выпечки швом вниз. Накройте пластиковым пакетом или полотенцем, натертым мукой. Расстойка 35–45 минут при 30 °С, до увеличения объема вдвое. Перед посадкой в духовку сделайте на хлебе несколько наколов при помощи тонкой заостренной деревянной палочки. Прокалывайте тесто полностью, насквозь. Хлеб немного сдуется, но не беспокойтесь — в духовке к нему вернется объем.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 235 °С в течение 5–7 минут с паром, затем при 195 °С без пара до готовности, всего 33–35 минут.

- Если вам больше нравятся надрезы, сделайте на хлебе вместо наколов несколько неглубоких надрезов.
- Можно заменить всю пшеничную муку 1-го сорта или ее часть на муку высшего сорта.



# АРНАУТ

4

ХП

СЕРЫЙ ПЛОТНЫЙ ХЛЕБ С ШЕРОХОВАТОЙ МУЧНИСТОЙ КОРОЧКОЙ И МЕЛКОПОРИСТЫМ ПЛОТНЫМ МЯКИШЕМ. У КИЕВСКОГО АРНАУТА СОВЕРШЕННО ОСОБОЕ ХЛЕБНОЕ ОЧАРОВАНИЕ И МЯГКИЙ, ГЛУБОКИЙ АРОМАТ, А ПРИЧИНОЙ ТОМУ МУКА 2-ГО СОРТА С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ОТРУБЕЙ. ЭТОТ ХЛЕБ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД ОБМАНЧИВО ПРОСТ, НО НЕ ТЕРПИТ ОТКЛОНЕНИЙ ОТ РЕЦЕПТА. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО, В ОТЛИЧИЕ ОТ БЕЛОГО ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА, АРНАУТ ДЕЛАЕТСЯ НА ЖИДКОЙ ОПАРЕ С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ДРОЖЖЕЙ. НЕПРЕМЕННО ДАЙТЕ ЕМУ ПОДНЯТЬСЯ КАК СЛЕДУЕТ — ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ БОЛЬШЕ НА СОСТОЯНИЕ ТЕСТА, ЧЕМ НА ВРЕМЯ.

## ОПАРА

- 175 г пшеничной муки 2-го сорта
- 175 г воды
- 2,5 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой и замесите опару. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3–4 часа при 30 °С.

## ТЕСТО

- вся ОПАРА
- 325 г пшеничной муки 2-го сорта
- 120 г воды
- 7 г соли

Растворите в воде соль, влейте в миску с мукой. Добавьте опару и вымесите тесто в течение 18–20 минут. Тесто гладкое, пластичное, немного липкое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 40–60 минут при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность гладкой стороной вниз и сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Оставьте тесто на 5–10 минут отдохнуть под пленкой или полотенцем. Снова переверните его гладкой стороной вниз, расплющите в лепешку и повторно сформируйте круглый хлеб. Защипните шов в центре. Уложите заготовку на расстойку в корзину швом кверху или на пергамент для выпечки швом вниз. Накройте пластиковым пакетом или полотенцем, натертым мукой. Расстойка 45–50 минут при 30 °С.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 195–215 °С в течение 40–45 минут без пара.

- Если у вас нет муки 2-го сорта, то, к сожалению, арнаут киевский точно по ГОСТу у вас не получится. Но если вы располагаете пшеничными отрубями, то можете испечь прекрасный хлеб по мотивам арнаута. Как сделать аналог муки 2-го сорта из муки высших сортов и отрубей, смотрите в Шаге 1 «Мука, вода, дрожжи, соль... и все остальное. Сорта и свойства муки».



# ПЛЕТЕНКА С МАКОМ

3

XII

Очень нежная, пышная белая плетенка с деликатно похрустывающей маковой посыпкой традиционно хороша к чаю, в особенности — с вареньем. Плетенка из 500 г муки получится большая, а если вы хотите получить плетеночку поменьше, весом 500 г, то пересчитайте рецепт на общее количество муки 350 г. Для этого нужно умножить вес каждого ингредиента на коэффициент 0,7.

## ОПАРА

- 225 г пшеничной муки высшего сорта
- 120 г воды
- 5 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5 часа при 30 °С.

## ТЕСТО

- вся опара
- 275 г пшеничной муки высшего сорта
- 130 г воды
- 30 г сахара
- 13 г маргарина 82%-ной жирности
- 7 г соли

Растворите в воде соль и сахар, влейте в миску с мукой. Добавьте опару и вымесите тесто в течение 5 минут. Добавьте размягченный при комнатной температуре маргарин и хорошенько вымесите тесто еще 12–18 минут. Тесто упругое, гладкое, не липкое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

- 5–8 г мака для обсыпки
- 1 яйцо для смазки

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто взвесьте, разделите на 3 одинаковые части, подкатайте каждый кусок и оставьте отдохнуть 5–10 минут под пленкой или полотенцем. Каждую часть раскатайте скалкой в длинный узкий пласт и скрутите тесто в рулет по **длинной** стороне. Аккуратно защипните шов. Если тесто не слипается, чуть смочите его край водой. Получившийся длинный тонкий жгут покатайте по рабочей поверхности, окончательно заглаживая шов. Одновременно можно слегка растянуть жгут до желаемой длины (25–35 см). Сплетите косичку из трех жгутов. Учтите, что на расстойке плетенка увеличится в объеме вдвое, поэтому косичка должна быть не тугой. Концы жгутов плотно прижмите вместе и подверните под низ плетенки. Расстойка на пергаменте для выпечки до 60 минут. Важно поймать момент для посадки в духовку: если плетенка перестоит, то она расплывется при выпечке, а если расстойка окажется недостаточной, плетенку может порвать. Перед посадкой в духовку смажьте плетенку взбитым яйцом, посыпьте маком и еще раз пройдитесь смоченной в яйце кисточкой, теперь уже поверх маковой посыпки.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 215 °С в течение 25 минут, либо совсем без пара, либо немного опрыскать духовку из пульверизатора при посадке. Плетенку не опрыскивать.

- Не по ГОСТу, но очень вкусно посыпать плетенку кунжутом и семенами льна – можно вместе с маком, а можно вместо него.





# ГОРОДСКАЯ БУЛКА

4

Продолговатая булочка с хрустящим гребешком, глянцевой корочкой и плотным, чуточку сладковатым мякишем. Чудесна к завтраку. Когда-то давно эти булки звались французскими, ласково — франзолями; в советские времена стали городскими, в ироническом сокращении — горбулками, но вне зависимости от названия оставались любимыми.

## НА 3 БУЛОЧКИ

### ОПАРА

- 230 г пшеничной муки высшего сорта
- 130 г воды
- 6 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5–4 часа при 30 °С.

### ТЕСТО

- вся опара
- 220 г пшеничной муки высшего сорта
- 110 г воды
- 18 г сахара
- 11 г маргарина 82%-ной жирности
- 7 г соли

Растворите в воде соль и сахар, влейте в миску с мукой. Добавьте опару и вымесите тесто в течение 5 минут. Добавьте размягченный при комнатной температуре маргарин и хорошенько вымесите тесто еще 15–18 минут. Тесто упругое, тугое, не липкое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто взвесьте, разделите на 3 одинаковые части, подкатайте каждый кусок и оставьте отдохнуть 5 минут под пленкой или полотенцем. Каждую часть раскатайте в круглую лепешку и сформируйте продолговатую булочку, с утолщенной серединой и острыми концами. Для расстойки оставьте заготовки швом вниз на кулинарном пергаменте, накрыв сухим полотенцем. Поверхность будущих булок должна покрыться тоненькой корочкой подсохшего теста, чтобы получился правильный надрез. Расстойка неполная, 45–50 минут.

## НАДРЕЗ

Перед посадкой в духовку сделайте на тестовой заготовке надрез, который раскроется в начале выпечки и образует характерный гребешок. Надрез делают по всей длине тестовой заготовки, немного отступив от концов. Держите нож под небольшим углом (20–25°) к поверхности заготовки и ведите лезвие по дуге, подрезая козырек. Глубина надреза — от 3 мм до 1,5 см, в зависимости от того, какой высоты гребешок вы хотите получить. Только после того, как булки надрезаны, опрыскайте их из пульверизатора.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 25–30 минут. За время выпечки несколько раз опрыскайте булки и духовку внутри из пульверизатора. Сразу после выпечки смажьте корочку крахмальным клейстером для блеска. Остудите булки на решетке.

- Может показаться, что главное в городской булке – это надрез. Ничего подобного, главное – это ее замечательный вкус! Так что если с первого раза надрез у вас не получился, не огорчайтесь, на вкус булки все равно будут хороши.



# САЙКИ

2

ХП

Продолговатые мягкие булки с пышным мякишем и тонкой корочкой. Даже у покупных саяк удивительно уютный и домашний вид — может быть, потому что пекутся они бок о бок, плотно слипаясь во время выпечки, как бабушкины пирожки. Подовые сайки весят по 200 г. Можно выпечь сайки формовыми, по 3 штуки в форме, общим весом 600 г. ГОСТ предусматривает несколько вариантов саяк, каждый хорош по-своему: из муки 1-го, 2-го или высшего сорта, с маргарином или горчичным маслом, с изюмом и без него. Здесь приведены рецепты для безопарного метода приготовления теста. Вы можете самостоятельно перевести его в опарный, как в примере на с.38.

## НА 4 ШТУКИ САЙКИ ГОРЧИЧНЫЕ

- 500 г пшеничной муки 1-го сорта
- 280 г воды
- 40 г горчичного масла
- 30 г сахара
- 6 г соли
- 5 г свежих дрожжей

Размешайте в воде дрожжи и сахар. Влейте в миску с мукой. Замесите грубое тесто, затяните миску пленкой и оставьте постоять 30 минут. Выложите тесто на рабочую поверхность, добавьте соль и вымесите мягкое, упругое, не липкое тесто (20–25 минут). Если нужно подлейте воды. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто разделите на 4 равные части. Подкатайте куски теста и оставьте полежать 8–10 минут, накрыв полотенцем. Сформируйте продолговатые булочки — либо закатайте рулетами, как батонны, либо подтяните по кругу, как круглый хлеб, который затем ладонями подформируйте в овал. Не формируйте слишком туго, пусть мякиш будет воздушным. Уложите заготовки для расстойки на пергамент для выпечки швом вниз. Укладывайте сайки на небольшом расстоянии друг от друга, чтобы при расстойке они соприкоснулись боками и росли вверх, а не вширь. При выпечке образуются характерные слипы (притиски) на боках булок. Накройте заготовки пластиковым пакетом или полотенцем. Расстойка 40–60 минут при 30 °С, до увеличения объема вдвое. Перед посадкой в духовку опрыскайте сайки из пульверизатора теплой водой или аккуратно смочите водой при помощи пекарской кисти.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 240 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 25–30 минут. Остудите булки на решетке.

**САЙКИ ИЗ МУКИ 1-ГО СОРТА (НА 4 ШТУКИ):**

- 500 г пшеничной муки 1-го сорта
- 290 г воды, 25 г сахара
- 13 г маргарина 82%-ной жирности
- 7 г соли
- 5 г свежих дрожжей

**САЙКИ ИЗ МУКИ 2-ГО СОРТА (НА 4 ШТУКИ):**

- 500 г пшеничной муки 2-го сорта
- 300 г воды
- 15 г сахара, 7 г соли
- 5 г свежих дрожжей

**САЙКИ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА С ИЗЮМОМ (НА 4 ШТУКИ):**

- 500 г пшеничной муки 1-го сорта
- 290 г воды, 30 г сахара
- 13 г маргарина 82%-ной жирности
- 6 г соли
- 7 г свежих дрожжей
- 60 г изюма

Если вы хотите испечь три сайки, будь то на поду или в форме, умножьте количество каждого из ингредиентов на коэффициент 0,75. Для формовых саяк общее время выпечки увеличится до 35–45 минут.



# БУЛОЧКИ ПО 3 КОПЕЙКИ

3

Маленькие круглые или овальные булочки с нежно-золотистой матовой корочкой, на которой отпечатан продольный оттиск от штампа. Оттиски, впрочем, можно не делать. Вес булочки днепровской, так она называется по ГОСТу, составляет 60 г. Мягкий мякиш имеет насыщенный и сбалансированный вкус, так что малышка-булочка хороша как основа и для сладких бутербродов или сэндвичей, и для несладких. Да и сами по себе эти булочки просто чудесны.

## НА 12 БУЛОЧЕК ОПАРА

- 250 г муки 1-го сорта
- 100 г воды
- 10 г свежих дрожжей
- 50 г молока 3,2%-ной жирности

Размешайте дрожжи в воде с молоком. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5–4 часа при 30 °С.

## ТЕСТО

- вся опара
- 250 г муки 1-го сорта
- 85 г воды
- 65 г маргарина
- 45 г сахара
- 10 г свежих дрожжей
- 7 г соли

Размешайте в воде дрожжи и сахар, влейте в миску с мукой, добавьте опару и вымесите тесто в течение 5 минут. Добавьте соль, размягченный при комнатной температуре маргарин и хорошенько вымесите тесто еще 15–18 минут. При необходимости подлейте воды, чтобы получилось мягкое, эластичное, не липкое тесто. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто разделите на 12 равных частей. Подкатайте куски теста и оставьте полежать 8–10 минут, накрыв полотенцем. Расплющите каждый кусок в лепешку и сформируйте круглые булочки, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре и покатайте каждую булочку по рабочей поверхности, держа ладонь «ковшиком». Если шарики получились недостаточно ровными, можно дать им отлежаться 5–8 минут и повторить формовку. Сформованные булочки держите под пластиковым пакетом или чуть влажным полотенцем, чтобы поверхность не заветрилась. Можно оставить булочки круглыми, а можно придать им слегка овальную форму, аккуратно прижав ладонями с боков. Продольный оттиск посередине булочки удобно делать пластиковым скребком или тупой стороной хлебного ножа, окунув их в муку. Продавливайте штамп на всю толщину булочек – когда они подойдут, останется лишь след на поверхности, – но не прорежьте корочку, ведь тогда надрез при выпечке раскроется. Впрочем, небольшие подрывы по линии оттиска ГОСТ извиняет. Расстойка 30–60 минут при 30 °С, до увеличения объема вдвое. Расстаивайте булочки на противне, на котором будете печь. Если посадить все 12 булочек на один противень, на расстойке они слипнутся боками, что тоже согласуется со стандартом.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 185–210 °С в течение 18–20 минут без пара, до нежно-золотистой корочки. Не передержите булочки в духовке, сильный загар им ни к чему. Остудите готовые булочки на решетке.



# БУЛОЧКИ КАЛОРИЙНЫЕ ВАНИЛЬНЫЕ

Знаменитые «калорийки» по 9 копеек, согласно ГОСТу, бывают ванильные, шафранные и лимонные. Нежнейшая сливочная сдоба восхитительна к чаю. Эти булочки считаются диетическими изделиями, вот только диета подразумевается для тех, кому нужно набрать вес. Так что ностальгируйте с оглядкой! Можно заморозить булочки и доставать из морозилки по одной к завтраку.

## НА 10 БУЛОЧЕК ОПАРА

- 250 г муки 1-го сорта
- 12 г свежих дрожжей
- 100 г молока 3,2%-ной жирности
- 30 г воды
- 75 г яйца

Размешайте дрожжи в чуть теплом молоке с водой. Влейте в миску с мукой. Два яйца разболтайте вилкой, отмерьте 75 г и влейте в миску, а остальное сохраните для обмазки булочек. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 4–6 часов при 30 °С. Опара должна увеличиться до максимума.

## ТЕСТО

- вся ОПАРА
- 250 г муки 1-го сорта
- 12 г свежих дрожжей
- 5 г соли
- 125 г сахара
- 90 г сливочного масла 82%-ной жирности
- 34 г воды
- 1 г ванилина (или заменить часть сахара на ванильный)
- 150 г изюма
- 50 г мелко рубленного миндаля или фундука для посыпки
- 25 г яйца для смазки

Отберите 2 ст. л. муки из отмеренных 250 г. Изюм промойте, обсушите на бумажном полотенце, сложите в миску с крышкой, засыпьте туда 2 ст. л. муки, закройте крышкой и энергично потрясите. Размешайте дрожжи в воде. Соедините все ингредиенты, кроме изюма, и вымесите гладкое тесто (10 минут). Добавьте изюм и снова вымесите тесто (5–10 минут). Тесто нежное, мягкое и не липкое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1 час 20 минут – 2 часа при 30 °С до увеличения в 2–2,5 раза, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто взвесьте и разделите на 10 равных частей. Сформируйте круглые булочки, натягивая тесто к центру, и уложите для расстойки на противень, застеленный пергаментом. Оставьте между булочками достаточно места, они сильно увеличиваются. Накройте булочки пластиковым пакетом, а если у вас в квартире сухо – то слегка влажным полотенцем, чтобы нежное тесто не заветрилось. Расстойка 1 час 20 минут – 1 час 40 минут при 30 °С, до увеличения в 2–2,5 раза. Расстоявшиеся булочки аккуратно, без нажима смажьте взбитым яйцом при помощи пекарской кисти, затем посыпьте рублеными орехами и снова смажьте яйцом.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 180–220 °С в течение 25–35 минут, без пара. Готовые булочки остудите на решетке.

- Лимонные булочки предлагается ароматизировать 1,5 г лимонной эссенции, а шафранные – 0,4 г шафрана. Если не придерживаться ГОСТа так уж строго, то можно ароматизировать булочки по своему вкусу – к примеру, очень хороши имбирные «калорийки». 150 г изюма и 50 г орехов – это довольно много, хватит 100 г изюма и 35 г орехов.





# РОЖКИ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

3

Совершенно замечательные сдобные рожки — нежные, сладкие, с легкой ванильной ноткой. При некотором сходстве формовки это вовсе не слойка и не круассан. Рожки закручены всего в несколько оборотов. Их приятнее разламывать, чем резать ножом. Очень аппетитно выглядит такой разлом! А можно разворачивать витки и наслаждаться пышной волокнистой сдобой. Из теста для любительских изделий, как оно называется по ГОСТу, можно испечь любую мелкую сдобу, но рожки хороши в особенности. С кисленьким конфитюром, со сливочным маслом — прекрасное дополнение к утреннему кофе или какао.

## НА 8 РОЖКОВ ОПАРА

- 275 г пшеничной муки высшего сорта
- 10 г свежих дрожжей
- 160 г воды

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5–4 часа при 30 °С. Опара должна увеличиться до максимума.

## ТЕСТО

- вся ОПАРА
- 225 г муки высшего сорта
- 7 г соли, 85 г сахара
- 50 г сливочного масла 82%-ной жирности
- 50 г воды, 20 г яйца
- 0,3 г ванилина (на кончике ножа) или заменить часть сахара на ванильный
- 15–30 г размягченного сливочного масла для смазывания теста

Растворите в воде соль и сахар. Яйцо разболтайте вилкой, отмерьте 20 г, смешайте с водой и влейте в миску с мукой. Добавьте опару и вымесите тесто в течение 5 минут. Добавьте размягченное при комнатной температуре масло и вымесите тесто еще 12–18 минут. Сдобное тесто нежное, мягкое, возможно, чуть липковатое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто пластичное, сдобно-масляное, совершенно не липкое и не упругое. Взвесьте его и разделите на 8 равных частей. Несильно нажимая скалкой, раскатайте каждую часть в неровный овал, длиной около 20 см и шириной не больше 10 см. Смажьте маслом при помощи пекарской кисти — не слишком обильно. Сверните в рулетик по **короткой** стороне, не подравнивая концы и не запечатывая витки. Мягкое тесто будет расплющиваться под пальцами, так что готовая трубочка окажется длиннее раскатанной лепешки. По центру рожок получится толще, чем на концах. Согласно стандарту нужно сделать 5–6 витков. Заворачивая свободный конец лепешки в последний виток, слегка натяните тесто и прижмите язычок, чтобы рожок не развернулся при выпечке. При расстойке эта часть должна оказаться наверху. Укладывая рожки на застеленный пергаментом противень, немного изогните их. Верхний язычок теста должен быть направлен внутрь дуги. Даже если вы

оставите рожки прямыми, натяжение витков теста при выпечке изогнет их в этом направлении. Оставьте между рожками достаточно места, чтобы они не слиплись, когда увеличатся. Можно выпекать это количество в два приема, по 4 штуки на противне. Расстойка 25–40 минут под полотенцем. Перед посадкой в духовку опрыскайте рожки из пульверизатора теплой водой.

### **ВЫПЕЧКА**

На поду, при 200–210 °С в течение 15–20 минут с паром. Пар лучше создавать, опрыскав духовку из пульверизатора несколько раз – обязательно при посадке изделий, через 10 минут от начала выпечки и, возможно, перед выемкой. Это зависит от того, насколько румяные рожки вы хотите получить. Готовые изделия остудите на решетке.



# ЛЕПЕШКИ СМЕТАННЫЕ

Сметанные лепешки — блестящие и румяные сверху, с узором на загорелой корочке, а в середине нежно-белые, с пышным сдобным мякишем. Они отлично сочетаются с несладким йогуртом, ряженкой или простоквашей, молочная кислота которых оттеняет их нежную сладость.

## НА 8 ЛЕПЕШЕК ОПАРА

- 225 г пшеничной муки высшего сорта
- 10 г прессованных дрожжей
- 135 г воды

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5–4,5 часа при 30 °С. Опара должна увеличиться до максимума.

## ТЕСТО

- вся ОПАРА
- 275 г пшеничной муки высшего сорта
- 10 г свежих дрожжей
- 75 г сахара, 5 г соли
- 75 г сливочного масла 82%-ной жирности
- 100 г сметаны 20–25%-ной жирности
- 1 яйцо для смазки

Разотрите дрожжи с мукой. Размешайте соль и сахар в сметане и влейте в миску с мукой. Добавьте опару и вымесите тесто в течение 5 минут. Добавьте размягченное при комнатной температуре масло и вымесите еще 15–18 минут. Сдобное тесто мягкое, тяжелое, пластичное, совсем не липкое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Взвесьте выброженное тесто и разделите его на 8 равных частей. Каждую часть подкатайте в шар и оставьте на 2–5 минут под полотенцем. Раскатайте заготовки скалкой в круглые лепешки толщиной около 1 см. Расстойка 40 минут – 1,5 часа при 30 °С, под полотенцем или пластиковым пакетом. Перед самой выпечкой наколите поверхность лепешек при помощи зубочистки. Наколы делайте на всю толщину лепешки, особенно часто по краю, чтобы получилась именно лепешка, а не высокая булочка. Аккуратно и тщательно смажьте поверхность лепешек взбитым яйцом при помощи пекарской кисти.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 200–210 °С в течение 15–20 минут, без пара. Если лепешки румянятся слишком сильно, прикройте их фольгой. Готовые изделия остудите на решетке.

- Можно сделать на лепешках узор при помощи вилки.



# ХЛЕБЦЫ ДОКТОРСКИЕ

2

Вкусные и полезные круглые булочки, хороши во всех отношениях — и на вид, и на вкус, и с диетической точки зрения. Докторские хлебцы согласно стандарту бывают поменьше и побольше, весом 100 и 200 г. Тесто можно делать как опарным, так и безопарным способом. Не бойтесь класть такое большое количество отрубей, они отлично впишутся в тесто и сделают мякиш готовых хлебцев симпатично пестрым. Ну, а насколько они полезны для здоровья, излишне даже напоминать.

## НА 9 ХЛЕБЦЕВ ОПАРА

- 250 г пшеничной муки высшего сорта
- 160 г воды
- 6 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Вымесите опару (5 минут). Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3,5–4 часа при 30 °С.

## ТЕСТО

- вся опара
- 250 г пшеничной муки высшего сорта
- 100 г пшеничных отрубей
- 6 г свежих дрожжей
- 8 г соли
- 30 г сахара
- 15 г сливочного масла 82%-ной жирности
- 180 г воды

Растворите в воде соль и сахар, влейте в опару. Добавьте отруби, размягченное при комнатной температуре сливочное масло и перемешайте. Засыпьте муку и вымесите тесто в течение 18–25 минут. Если нужно, подлейте еще воды. Тесто мягкое, не липкое, шероховатое из-за большого количества отрубей. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой. Брожение 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через 45–60 минут после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное упругое тесто взвесьте и разделите на 9 равных частей. Сформируйте круглые булочки, заворачивая тесто к центру, и уложите для расстойки на противень, застеленный пергаментом. Оставьте между хлебцами достаточно места, чтобы они не слиплись. На расстойке они подрастут не сильно. Накройте хлебцы полотенцем, натертым мукой. Расстойка 35–45 минут при 30 °С.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 230 °С в течение 5 минут с паром, затем при 210 °С без пара до готовности, всего 15–20 минут.

- Для хлебцев побольше, весом по 200 г, время выпечки составляет 25–30 минут.



# РЖАНЫЕ ЛЕПЕШКИ

1

Очень интересные лепешки — сладковатые, по-ржаному душистые. Рассыпчатое тесто напоминает ложное слоеное благодаря большому количеству жира, так что хочется назвать эти лепешки ржаными коржиками. И поднимаются они на разрыхлителе, а дрожжевая опара играет лишь вспомогательную роль. Совершенно оригинальная выпечка, к чаю и просто так.

## НА 8 ЛЕПЕШЕК ОПАРА

- 50 г пшеничной муки 1-го сорта, 60 г воды
- 1,25 г свежих дрожжей (комочек величиной с большую горошину)

Размешайте дрожжи в воде, влейте в мисочку с мукой. Перемешайте опару, накройте мисочку и оставьте для брожения на 3 часа при 30 °С.

## ТЕСТО

- 450 г ржаной обойной муки
- 150 г маргарина 82%-ной жирности
- 64 г воды, 50 г сахара
- 50 г яйца
- 12 г разрыхлителя (3 ч. л.) или пакетик, рассчитанный на 500 г муки
- 5 г соли
- 10–15 г яйца на смазку

Растворите в воде соль и сахар. Разрыхлитель просейте с мукой. Взбейте вилкой крупное яйцо, отделите 50 г для теста, а остальное оставьте для смазки. Перемешайте воду, яйцо, размягченный маргарин и влейте в миску с ржаной мукой. Добавьте выброженную опару и вымешайте мягкое, не липкое, очень пластичное тесто. Брожение здесь не требуется, так что сразу же начинайте разделку.

## ФОРМОВКА

Взвесьте тесто и разделите его на 8 равных частей. Подкатайте заготовки в шары и раскатайте скалкой в круглые лепешки диаметром 8–10 см. Начинайте раскатывать с первого подкатанного в шар кусочка, чтобы дать заготовкам отлежаться пару минут. Если края лепешек окажутся неровными, с трещинами, не страшно — это допускается ГОСТом. Но если вы хотите получить гладкие края, подровняйте лепешки мокрой рукой. Раскатанные лепешки перенесите на противень, застеленный пергаментом для выпечки. Смажьте их взбитым яйцом (можно добавить молоко) и сделайте насечку в виде косых клеток. Насечку делайте неглубокую, ровной стороной пластикового скребка или тупой стороной хлебного ножа. По этим линиям готовую лепешку удобно будет разламывать на кусочки. Расстойка не нужна, выпекайте лепешки сразу.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 190–210 °С в течение 15–20 минут без пара.

- Несладкий вариант лепешек (не по ГОСТу) можно сделать на смальце.





# ДАРНИЦКИЙ ХЛЕБ

2

ХП

Простой серый кирпичик, ржано-пшеничный хлеб. Советский кирпичик за 16 копеек — это он самый. Впрочем, не обязательно кирпичик, подовым его тоже пекут. Поскольку в этом хлебе 60% ржаной муки, он делается на закваске. Пожалуй, это самый простой из заквасочных хлебов, так что если вы новичок, смело можете начинать освоение ржаных заквасочных именно с него. О домашней закваске подробно рассказано в Шаге 2 «Ржаная закваска — как ее вывести, хранить, использовать».

Дарницкий хлеб на вкус довольно нейтрален для ржаного, без особой кислинки, без сложных обертонов — тем и хорош. Основа для бутербродов, прекрасный столовый хлеб с плотным мякишем. Корочка у него ровная и гладкая, надрезы здесь ни к чему.



## ТЕСТО

- 260 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной муке
- 200 г пшеничной муки 1-го сорта
- 180 г ржаной обдирной муки
- 225 г воды
- 7 г соли
- 2 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде, а соль смешайте с мукой. Влейте воду в миску с мукой, выложите туда же закваску и вымесите тесто в течение 8–10 минут – сначала силиконовой лопаткой или ложкой, затем вручную. Тесто ведет себя как ржаное, т.е. это мягкая, липкая, густая масса. Долго вымешивать его не нужно, достаточно промесить до полной однородности. При необходимости добавьте еще воды. Тесто должно быть умеренно влажным, т.е. ни в коем случае не сухим, но и не расплзаться. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, и влажными руками подкатайте в гладкий шар. Затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–2 часа при 30 °С или на больший срок при меньшей температуре. Тесто увеличится в объеме, но не ждите непрямого увеличения вдвое, как с пшеничным хлебом.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, смоченную водой или смазанную растительным маслом. Влажными руками расплющите его в прямоугольник и сверните в плотный рулет без пустот внутри. Удобно помогать себе пластиковым скребком или силиконовой лопаткой. Уложите заготовку в смазанную жиром форму. Смачивая водой силиконовую лопатку, выровняйте верх хлеба, заглажьте его и скруглите углы. Накройте форму пластиковым пакетом или влажным полотенцем. Расстойка 45–60 минут при 30 °С. Тесто в форме должно подрасти на 2–4 см. Перед выпечкой смочите верх хлеба теплой водой при помощи пекарской кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 240 °С 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 50–60 минут. Через полчаса выпечки можно опрыскать хлеб из пульверизатора.

Сразу после выпечки смочите или опрыскайте верхнюю корочку хлеба теплой водой. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Когда хлеб остынет, заверните его в полотенца и дайте ему созреть 8–10 часов.

- Если вы хотите получить более кислый хлеб, то увеличьте долю заквашенной муки, вплоть до 320 г закваски. Не забудьте соответственно уменьшить количество воды и незаквашенной ржаной муки в тесте. Также можно держать закваску в процессе подкормки при более высокой температуре (до 30 °С), тогда она станет кислее.
- Тесто для формового хлеба по сравнению с подовым более влажное. Если будете печь дарницкий хлеб в подовом варианте, возьмите меньше воды.
- Чтобы добиться блестящей верхней корочки, можно сразу после выпечки смазать ее не водой, а крахмальным клейстером или растительным маслом.

# УКРАИНСКИЙ ХЛЕБ

3

XII

Украинский по ГОСТу — это хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной обойной муки, т.е. самой грубой и темной, с большим количеством отрубей. Соотношение муки для подового хлеба может быть 80:20, 70:30, 60:40, 50:50, 40:60, 30:70 и 20:80, вот какой простор — от пшенично-ржаного до ржано-пшеничного. Но даже с 20% ржаной муки этот хлеб производит впечатление ржаного. Темный плотный мякиш, ровная темно-коричневая корочка, характерная кислинка, сильный хлебный аромат — в общем, традиционный ржаной хлеб как он есть.

## ТЕСТО

- 280 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной муке
- 200 г пшеничной обойной муки
- 160 г ржаной обдирной муки
- 160 г воды
- 8 г соли
- 1 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде, а соль смешайте с мукой. Влейте воду в миску с мукой, выложите туда же закваску и вымесите тесто в течение 8–10 минут — сначала силиконовой лопаткой или ложкой, затем вручную. Тесто ведет себя как ржаное; это липкая, густая, тяжелая масса. Его нужно вымесить до однородности. Если воды не хватает, чтобы полностью смочить муку, добавьте еще, но по возможности немного. Тесто для подового хлеба должно быть крутым, чтобы хлеб не растекся при выпечке в плоскую лепешку. Если тесто у вас получилось влажным, лучше выпекать хлеб в форме. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, и влажными руками подкатайте в грубый шар. Затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С или на больший срок при меньшей температуре.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, смоченную водой или смазанную растительным маслом. Влажными руками расплющите его в толстую лепешку и сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Оставьте его отдохнуть 8–10 минут под пленкой или влажным полотенцем, затем переверните гладкой стороной вниз, снова расплющите в лепешку и повторно сформируйте круглый хлеб — однородный, без пустот внутри. Для расстойки уложите его в корзинку швом сверху или на пергамент для выпечки швом вниз. Накройте пластиковым пакетом или полотенцем. Расстойка 1,5 часа при 30 °С, до увеличения вдвое. Перед выпечкой смочите верх хлеба теплой водой при помощи кисти.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 250 °С в течение 15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 40–55 минут. Через полчаса выпечки можно опрыскать хлеб из пульверизатора.

Сразу после выпечки смочите или опрыскайте верхнюю корочку хлеба теплой водой или смажьте крахмальным клейстером. Остудите хлеб на решетке. Когда он остынет, заверните хлеб в полотенца и дайте ему созреть 8–10 часов.

- Поскольку в рецепте изначально заложены вариации, смело пробуйте разную грубую пшеничную муку и разное соотношение ее со ржаной мукой – только так вы найдете свой вариант, который станет любимым.
- Можно обойтись вовсе без дрожжей, хлеб прекрасно поднимется на одной лишь закваске – но подъем займет несколько больше времени, и хлеб получится более кислым.



# БОРОДИНСКИЙ ХЛЕБ

2

ХП

Ржаной заварной хлеб отличается от обычного ржаного очень темным, почти черным мякишем, приятной сладостью вкуса и богатством запаха. Бородинский — самый популярный хлеб среди ржаных заварных советского времени. Это кисловато-сладкий хлеб с густым пряным ароматом, в котором отчетливо слышна нотка кориандра. Согласно ГОСТу бородинский хлеб делается на закваске, а заварку для него можно заквашивать, а можно не заквашивать. Здесь приведен второй вариант, по которому хлеб получается менее кислым.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ЗАВАРКА

- 75 г ржаной обойной муки
- 25 г красного (ферментированного) ржаного солода
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 250 г воды температурой 95–98 °С (практически кипятком)

Смешайте муку, солод и кориандр. Заварите смесь кипятком и хорошенько размешайте до однородности. Накройте крышкой или фольгой для выпечки и выдержите заварку 2 часа при температуре 65 °С. Закутайте ее в полотенца и дайте медленно остыть до комнатной температуры. Остывшую заварку можно хранить в холодильнике 1–2 суток в закрытой посуде, перед применением дайте ей нагреться до комнатной температуры.

## ТЕСТО

- 150 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обойной муке
- вся заварка
- 250 г ржаной обойной муки
- 75 г пшеничной муки 2-го сорта
- 50 г воды, 30 г сахара
- 20 г темной патоки
- 6 г соли
- 1–2 г целых зерен кориандра для посыпки

Разведите в воде патоку, растворите сахар и соль. Влейте воду в миску с мукой, выложите туда же закваску и заварку. Вымесите тесто в течение 8–10 минут — сначала силиконовой лопаткой или ложкой, затем вручную. Долго вымешивать его не нужно, достаточно промесить до полной однородности. Ржаное тесто — липкая, густая, пластичная масса. При необходимости добавьте воды, чтобы получить тесто средней плотности, не сухое и не жидкое. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, и мокрыми руками подкатайте в грубый шар. Затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С или на больший срок при меньшей температуре.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

- Выброженное тесто мокрыми руками или при помощи мокрой силиконовой лопаточки переложите в смазанную жиром форму и хорошенько утрамбуйте, чтобы внутри не осталось пустот. Смачивая лопатку водой, выровняйте верх хлеба, заглажьте его и скруглите углы. Расстойка по ГОСТу занимает 45–60 минут при 35–40 °С. На практике в домашних условиях удобнее расстаивать хлеб при меньшей температуре в течение 1,5–2 часов. Можно поместить форму с хлебом в выключенную микроволновку и поставить рядом чашку с кипятком, чтобы создать теплую и влажную среду. Можно просто накрыть форму пластиковым пакетом или влажным полотенцем и пару раз за время расстойки

опрыскать хлеб из пульверизатора. Кроме температуры, время подъема будет зависеть от силы закваски – так что смотрите не столько на время, сколько на состояние теста в форме, оно должно подрасти на 2–3 см. Перед выпечкой смочите верх хлеба теплой водой при помощи кисти, обильно посыпьте зернами кориандра и снова смочите водой, слегка вдавливая посыпку.

## ВЫПЕЧКА

При 220 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 55–60 минут.

Сразу после выпечки смажьте верхнюю корочку горячего хлеба крахмальным клейстером для блеска. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Когда хлеб полностью остынет, заверните его в полотенца и оставьте созреть 10–12 часов, только по истечении этого времени он будет готов.

- Если вы хотите больше ржаной кислинки во вкусе хлеба, сделайте хлеб с заквашенной заваркой. Когда заварка остынет до 30 °С, смешайте ее с закваской комнатной температуры, накройте миску фольгой и оставьте смесь для брожения на 3–4 часа. Дальше поступайте, как указано в рецепте.
- Бородинский хлеб рассчитан на любителей кориандра. Если вы не в ладах с этой пряностью, попробуйте посыпать хлеб семенами аниса или нигеллой (чернушкой). Это не по ГОСТу, но, возможно, вам так больше понравится. Можно испечь хлеб вообще без посыпки, но пряные семена хорошо подчеркивают вкус бородинского.



# МОСКОВСКИЙ 100%-НЫЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ

4

XII

Если бородинский хлеб вам слишком сладок, если хочется полностью ржаного вкуса — вот он, московский заварной. 100%-ный ржаной, ароматный, кислый хлеб из грубой муки. Выпекается в форме, «кирпичиком». Буханка тяжелая и невысокая. Равномерно пористый мякиш имеет темный, почти черный цвет, и даже у хорошо пропеченного хлеба может быть немного липковат. Московскому хлебу непременно нужно вылежаться и созреть, на второй день после выпечки его вкус богаче и выразительнее, чем на первый. Домашний ржаной заквасочный хлеб долго не черствеет, лишь набирает вкус.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ЗАВАРКА

- 65 г ржаной обойной муки
- 35 г красного (ферментированного) ржаного солода
- 1 г молотого тмина (0,5 ч. л.)
- 250 г воды температурой 95–98 °С (практически кипятком)

Смешайте муку, солод и тмин. Заварите смесь кипятком и хорошенько размешайте до однородности. Накройте крышкой или фольгой для выпечки и выдержите заварку 2 часа при температуре 65 °С. Закутайте ее в полотенца и дайте медленно остыть до комнатной температуры. Остывшую заварку можно хранить в холодильнике 1–2 суток в закрытой посуде, перед применением дайте ей нагреться до комнатной температуры.

## ОПАРА (ЗАКВАШЕННАЯ ЗАВАРКА):

- вся заварка
- 160 г закваски 100%-ной влажности на ржаной обойной муке
- 160 г ржаной обойной муки
- 1 г свежих дрожжей

Разотрите дрожжи с мукой. Перемешайте заварку, закваску, муку и вымешайте до однородности. Накройте опару крышкой или фольгой для выпечки и оставьте для брожения на 3–4 часа при 32–35 °С. Заквашенная заварка имеет очень приятный запах и заметно кислый вкус.

## ТЕСТО

- вся опара
- 160 г ржаной обойной муки
- 45 г воды
- 8 г соли
- 5 г патоки

Разведите в воде патоку, растворите соль. Влейте воду в миску с мукой, выложите туда же закваску и заварку. Вымесите тесто в течение 8–10 минут до полной однородности — сначала силиконовой лопаткой или ложкой, затем вручную. Тесто липкое, густое, пластичное, шероховатое на ощупь из-за большого количества отрубей. При необходимости добавьте воды, чтобы тесто не было слишком уж густым. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, и мокрыми руками подкатайте в грубый шар. Затяните миску пленкой и оставьте тесто для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С или на больший срок при меньшей температуре.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

- Выброженное тесто мокрыми руками или при помощи мокрой силиконовой лопаточки переложите в смазанную жиром форму и хорошенько утрамбуйте, чтобы внутри не осталось пустот. Смачивая лопатку водой, выровняйте верх хлеба, заглавьте его и скруглите углы. Расстойка от 40 минут до 1 часа. Удобно расстаивать хлеб в выключенной микроволновке с чашкой кипятка. А можно накрыть форму пластиковым пакетом или влажным полотенцем и пару раз за время расстойки опрыскать хлеб из пульверизатора или смочить при помощи пекарской кисти. Тесто в форме должно подрасти на 2–3 см. Перед самой выпечкой еще раз смочите верх хлеба теплой водой при помощи кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 230 °С, постепенно понижая температуру до 190 °С, без пара до готовности, в течение 55–65 минут.

После выпечки опрыскайте хлеб водой или смажьте верхнюю корочку крахмальным клейстером для блеска. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Когда хлеб полностью остынет, заверните его в полотенца и оставьте созревать 10–12 часов.

- При желании можно посыпать верх хлеба перед выпечкой семенами тмина.





# КАРЕЛЬСКИЙ ХЛЕБ

4

ХП

Сладость ржаных заварных сортов порой наводит на мысли о десертном хлебе. Карельский хлеб — пшеничный из муки 2-го сорта, но с заваркой на ржаной муке и красном солоде. Удивительное, необыкновенное сочетание. У карельского хлеба темный, не по-ржаному пышный мякиш и медово-фруктовый, насыщенно-пряный аромат. Пекут карельский и формовым, и подовым.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ЗАВАРКА

- 50 г ржаной сеяной муки
- 25 г красного ржаного солода
- 4 г молотого аниса или кориандра (2 ч. л.)
- 150 г воды температурой 95–98 °С

Смешайте муку, солод и кориандр. Заварите смесь кипятком и хорошо размешайте до однородности. Накройте миску крышкой или фольгой для выпечки и выдержите заварку 2 часа при температуре 65 °С. Закутайте ее в полотенца и дайте медленно остыть до комнатной температуры.

## ОПАРА

- вся заварка
- 200 г пшеничной муки 2-го сорта
- 125 г воды
- 5 г свежих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Смешайте воду с заваркой, влейте в миску с мукой и перемешайте до однородности (5 минут). Накройте миску фольгой и оставьте опару для брожения на 3–3,5 часа при 32–35 °С. Заквашенная заварка удивительно ароматная.

## ТЕСТО

- вся опара
- 225 г пшеничной муки 2-го сорта
- 50 г воды
- 40 г патоки
- 20 г сахара
- 7 г соли
- 25 г изюма

Отберите 1–2 ст. л. муки из отмеренных 225 г. Изюм промойте, обсушите на бумажном полотенце, сложите в миску с крышкой, засыпьте туда 1–2 ст. л. муки, закройте крышкой и энергично потрясите. Разведите в воде патоку, растворите соль и сахар. Выложите туда же опару, размешайте. Всыпьте муку и замесите тесто. Не обманывайтесь темным цветом и чрезвычайной липкостью теста — это пшеничный хлеб, а значит, придется вымешивать тесто до развития клейковины, в течение 15–18 минут. Добавьте изюм и вымешайте тесто еще 5 минут. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте в шар и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Раскатайте или расплющите тесто в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Если тесто липнет, окунайте



пальцы в муку. Защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз. Уложите заготовку швом вниз в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 50–55 минут при 30 °С. Подовый хлеб расстаивают швом вниз на пергаменте для выпечки. Перед посадкой в духовку смочите верх хлеба теплой водой при помощи пекарской кисти или опрыскайте из пульверизатора.

## **ВЫПЕЧКА**

При 200 °С 10–15 минут с паром, затем при 180 °С без пара до готовности, всего 40–55 минут. После выпечки опрыскайте хлеб водой или смажьте верхнюю корочку крахмальным клейстером для блеска. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Хлеб по мотивам карельского можно испечь на муке 1-го сорта в смеси с ржаной сеяной мукой.

# РИЖСКИЙ ХЛЕБ

5

Кисло-сладкий хлеб с изысканной, тонкой тминной ноткой. Выпекается подовым в виде продолговатых батонов с тупыми концами. Для рижского хлеба характерна темная блестящая корочка и плотный бежевый мякиш, неожиданно светлый для ржаного заварного хлеба. Этот хлеб сложен для домашнего исполнения — в основном из-за необходимости долго поддерживать определенную температуру заварки, а затем опары. Если вы возьметесь за его приготовление, учтите сразу, что процесс займет два дня. Также вам непременно понадобится погружной градусник, которым можно измерять температуру от 30 до 100°C, и, разумеется, все ингредиенты по рецепту. О работе с заваркой подробно рассказано в Шаге 2 «Солод. Заварка. Ржаной заварной хлеб».

## ЗАВАРКА

- 100 г ржаной сеяной муки
- 25 г белого (неферментированного) ржаного солода
- 2 г молотого или растертого тмина
- 170 г воды температурой 95–98 °С (практически кипятком)

Смешайте муку и тмин. Заварите смесь кипятком и хорошенько размешайте до однородности.

Температура смеси упадет до 63–65 °С. Добавьте неферментированный солод и снова размешайте заварку до однородности. Накройте емкость крышкой или фольгой для выпечки и выдержите заварку 2–3 часа при температуре 65–67 °С.

Перемешайте заварку, снова накройте емкость, укутайте ее полотенцами и оставьте заварку медленно остывать в теплом месте до температуры 32–35 °С в течение 5–8 часов.

## ОПАРА (ЗАКВАШЕННАЯ ЗАВАРКА)

- вся ЗАВАРКА
- 80 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной сеяной муке
- 25 г ржаной сеяной муки
- 25 г воды
- 2 г свежих дрожжей

Перемешайте заварку, закваску, муку и вымешайте в течение 15 минут. Накройте опару крышкой или фольгой для выпечки и оставьте для брожения. Согласно ГОСТу брожение производится 3–5 часов при 32–35 °С, после чего нужно размешать дрожжи в воде комнатной температуры, влить в опару и оставить еще на 30–60 минут.

Поскольку в этом случае хлебопека ждет бессонная ночь, лучше поставить опару из закваски, заварки, муки и воды для брожения на 8–10 часов (т.е. на ночь) при температуре 18–20 °С.

Дрожжи в таком случае можно добавить в тесто, а можно не добавлять вовсе. Выброженная опара увеличится в 3–4 раза.

**ТЕСТО**

- ВСЯ ОПАРА (ЗАКВАШЕННАЯ ЗАВАРКА)
- 260 г ржаной сеяной муки
- 50 г пшеничной муки 1-го сорта
- 50 г воды
- 25 г светлой патоки
- 7 г соли

Разведите в воде патоку и растворите соль. Влейте воду в миску с мукой, выложите туда же заквашенную заварку. Вымесите тесто в течение 10–15 минут – сначала силиконовой лопаткой или ложкой, затем вручную до однородности. Ржаное тесто на сеяной муке чрезвычайно липкое, вязкое, густое, пластичное. При необходимости добавьте воды, но не перестарайтесь, чтобы тесто не оказалось слишком влажным и хлеб не расплылся при выпечке.

Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, и мокрыми руками подкатайте в шар.

Затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2 часа при 30 °С или на больший срок при меньшей температуре. Тесто увеличится в 2–2,5 раза.

**ФОРМОВКА И РАССТОЙКА**

Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, смоченную водой или смазанную растительным маслом. Мокрыми руками сформируйте плотный продолговатый батон с округленными тупыми концами.

Помогая себе скребком или силиконовой лопаточкой, переложите заготовку на пергамент для выпечки. Подформируйте заготовку, восстанавливая ее форму, и оставьте расстаиваться. (Можно также обсыпать тестовую заготовку ржаной сеяной мукой и расстаивать хлеб в корзинке, застеленной натертым мукой полотенцем.) Расстойка по ГОСТу занимает от 50 минут до 1 часа 10 минут при 35–45 °С.

На практике в домашних условиях удобнее расстаивать хлеб при меньшей температуре, на что понадобится больше времени. Можно поместить тестовую заготовку в выключенную микроволновку и поставить рядом чашку с кипятком, чтобы создать теплую и влажную среду. Можно просто накрыть заготовку пластиковым пакетом или влажным полотенцем.

Несколько раз за время расстойки опрыскайте хлеб из пульверизатора или смочите теплой водой. Если заготовка на пергаменте расплылась, можно ее аккуратно подформовать.

Перед выпечкой смочите хлеб теплой водой при помощи кисти или огладьте мокрыми руками. Наколите хлеб при помощи тонкой заостренной деревянной палочки.

## ВЫПЕЧКА

На поду в течение 25–30 минут, без пара. Первые 5–7 минут – обжарка при максимальной температуре, на которую способна ваша духовка. ГОСТ предполагает температуру 300 °С, что не всякой бытовой духовке по силам.

Чтобы добиться от своей духовки максимума, предварительно прогрейте ее с камнем в течение 1–2 часов. После обжарки хлеба снизьте температуру до 240 °С и в течение выпечки постепенно понижайте ее до 210 °С.

Сразу после выпечки смажьте горячий хлеб крахмальным клейстером для блеска. Остудите его на решетке. Когда хлеб полностью остынет, заверните его в полотенца и дайте вылежаться 4–6 часов.

- Рижский хлеб – рецепт для опытного домашнего хлебопека. Но как быть, если опыта еще недостаточно, а хочется испечь именно этот хлеб? Осваивайте его постепенно. Сделайте сначала для тренировки формовой вариант с расстойкой хлеба в форме – хоть он и не предусмотрен стандартом, зато проще в исполнении.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ

ХЛЕБ

СО ВСЕГО МИРА



Каждому времени – свой хлеб. Мы живем в эпоху открытых информационных пространств, смешения стилей и мгновенного распространения идей. То, что недавно было экзотикой, стало доступным – но пока еще не приелось и вызывает интерес. Хлеб, который мы едим, прекрасно отражает нынешнее состояние нашей жизни. «Чабатта? Мой любимый хлеб!» – уверенно говорит человек, который еще недавно и слова-то такого не слышал.

Прекрасно, что мы нынче можем оценить хлебные традиции самых разных стран и народов. В мире существует великое разнообразие хлеба. Возможно, вы еще даже не пробовали тот хлеб, который станет для вас самым любимым. Пробуйте! Для домашнего хлебопека нет границ и преград, и сколь угодно необычный рецепт можно воспроизвести у себя на кухне.

Конечно, нужны кое-какие поправки. Во-первых, для национальных видов хлеба важна традиционная печь, а мы располагаем одной духовкой на все случаи жизни. И, во-вторых, хлеб может содержать специфические ингредиенты, которые бывает нечем заменить. Но попытаться можно. Ведь основой любого хлеба служат все те же вода и мука – чаще пшеничная, реже ржаная, еще реже из других злаков.

Средиземноморская традиция – это хлеб из пшеничной муки, как мягких, так и твердых сортов пшеницы.

Сильная мука позволяет получить хлеб из теста большой влажности, с характерно крупными порами и упругим «резиновым» мякишем, совсем не похожий на привычный нам белый хлеб.

Чем севернее, тем больше в почете ржаная мука. Французы, законодатели «хлебной моды», пекут в основном из белой пшеничной муки, а вот немецкий хлеб уже цельнозерновой, тяжелый, с зерновыми добавками. Америка, помимо развития европейских хлебопекарных традиций, познакомила нас с хлебом из кукурузной муки. Климат влиял не только на выбор зерновых культур для выращивания, но и на конструкцию печей, и если в Европе под хлебом обычно подразумевают высокую ковригу или буханку, то в Азии – плоскую лепешку.





# ФОКАЧЧА

1

Лепешка была первым хлебом, который люди научились печь. Да и сейчас это самый простой хлеб, отличный вариант для начинающих хлебопеков. В каждой стране, более того — в каждой местности есть свои лепешки. Итальянская фокачча (*Focaccia*) — ближайшая родственница пиццы, но все же это хлеб, а не пирог. Хотя порой не очень понятно, где проходит грань. Все зависит от того, сколько начинки нагрузить сверху на лепешку и какой толщины сделать тесто. Вариантов множество, но давайте начнем с основы. Простая фокачча — это мягкая толстая лепешка, ароматная от оливкового масла и итальянских трав, прежде всего розмарина, орегано и тимьяна.

## НА ОДНУ БОЛЬШУЮ ЛЕПЕШКУ ИЛИ ДВЕ КРУГЛЫЕ ТЕСТО

- 500 г пшеничной муки высшего сорта
- 280 г воды
- 50 г оливкового масла (3 ст. л.)
- 8 г соли
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей

Смешайте дрожжи с мукой. Влейте в миску с мукой оливковое масло и воду. Замесите мягкое тесто, при необходимости подливая воду. Затяните миску пленкой и оставьте тесто постоять 30 минут. Выложите тесто на рабочую поверхность, добавьте соль и вымесите до гладкости (15–18 минут). Муку не досыпайте, тесто должно остаться мягким. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа при 30 °С до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- 50 г оливкового масла (3 ст. л.) + 30 г воды
- листья с 4 веточек свежего розмарина или 2 ч. л. сушеного розмарина
- крупная морская соль

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте в шар и дайте ему полежать несколько минут, накрыв перевернутой миской. Застелите противень пергаментом для выпечки и смажьте пергамент растительным маслом. Если вы собираетесь печь две фокаччи, разделите тесто на две части, одну часть оставьте под миской. Перенесите тесто на противень. Расплющите его пальцами в плоскую лепешку. Если тесто плохо тянется, дайте ему отдохнуть несколько минут. Накройте противень пластиковым пакетом или влажным полотенцем. Расстойка 40–60 минут. Лепешка должна подойти в 2–3 раза. Перед выпечкой сделайте пальцами углубления на лепешке на всю ее толщину, на расстоянии 5–7 см друг от друга. Обильно обрызгайте фокаччу смесью оливкового масла с водой, посыпьте листьями розмарина и крупной морской солью.



## ВЫПЕЧКА

На противне, при 220 °С в течение 10 минут с паром, затем при 200 °С без пара до золотистого цвета, всего 20–30 минут.

- Фокаччу вкусно есть теплой, отламывая куски лепешки и обмакивая их в оливковое масло.
- Можно заменить до половины муки на семолину.
- Если печь из сильной муки, можно и нужно увеличить количество воды. Тесто можно готовить также опарным способом или на закваске
- Сверху на фокаччу можно положить начинку – не слишком много. Хороши разные варианты с сыром. Самая щедрая в этом отношении апулийская фокачча, которую украшают помидоры, репчатый лук, оливки.
- Чтобы сделать сладкую фокаччу с виноградом, добавьте в тесто 30 г сахара, 50 г муки замените на какао, уменьшите соль до 5 г, увеличьте дрожжи до 2 ч. л. Перед выпечкой вдавите сверху в лепешку 300 г винограда без косточек и посыпьте сахаром.

# ФУГАСС

1

Что может быть проще фокаччи? Ну разве что фугасс (*FOUGASSE*) — французская лепешка, в которой много хрустящей поджаристой корочки. Если вы любите хрустеть хлебной корочкой, пекуте фугасс немедленно! Не забудьте заменить итальянские травы на прованские... Впрочем, конечно же, это не главное. Главную роль здесь играет причудливая форма лепешки, а еще точнее — сквозные разрезы, которые превращают ее в подобие древесного листа с прорезанными прожилками. Классических разрезов пять, один продольный по центру и по два под углом по бокам от центрального, но вы можете сделать по-своему.

## НА 3–4 ЛЕПЕШКИ ОПАРА

- 180 г пшеничной муки высшего сорта
- 140 г воды
- 0,5 ч. л. сухих дрожжей

Смешайте дрожжи с мукой. Влейте воду. Замесите опару деревянной ложкой или силиконовой лопаткой. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 2–3 часа.

## ТЕСТО

- вся опара
- 320 г пшеничной муки высшего сорта
- 170 г воды
- 8 г соли
- 1 ст. л. смеси прованских трав (майоран, орегано, чабрец, эстрагон, лаванда)
- 0,5 ч. л. сухих дрожжей
- 100 г сыра (не обязательно)

Растворите соль в воде. В миску с мукой влейте воду, выложите опару и замесите мягкое упругое тесто. Если понадобится, добавьте еще воды. Вымесите тесто до гладкости (18–20 минут). Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения почти вдвое. Нарезьте сыр кубиками со стороной 0,7 см и обваляйте в муке. Вмесите сыр в тесто, подкатайте тесто в шар и оставьте на рабочей поверхности под перевернутой миской на 10 минут.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

- Разделите тесто на три или четыре части. Каждую часть подкатайте в шар и раскатайте в овальную или треугольную лепешку. Перенесите лепешки на пергамент для выпечки, смазанный маслом. Сделайте на них разрезы таким образом: поставьте пластиковый или металлический скребок вертикально на тесто и надавите на него, прорезая лепешку насквозь. Можно также воспользоваться ножом-колесиком для пиццы. Накройте лепешки пластиковым пакетом или полотенцем, оставьте на 10 минут.
- Осторожно растяните каждый фугасс в стороны на пару сантиметров, раскрывая разрезы пошире. Расстойка 35–40 минут, ориентируйтесь на состояние теста. Перед выпечкой можно смазать лепешку растительным маслом или взбитым яйцом со щепоткой соли.



### ВЫПЕЧКА

На поду, при 220 °С в течение 10 минут с паром, затем при 200 °С без пара до золотистого цвета, всего 20–30 минут. Остудите лепешки на решетке.

- Еще в фугасс кладут обжаренные кусочки бекона, вяленые помидоры, оливки... изюм, орехи, апельсиновую цедру... ваш вариант?

# МАТНАКАШ

1

У матнакаша тонкая золотистая корочка, а внутри дырчатый, упругий мякиш. Безопарное тесто здесь не подходит, нужна опара, старое тесто или закваска, только тогда появится характерная легкая пшеничная кислинка во вкусе. Можно уменьшить количество дрожжей и ставить опару на ночь, результат будет еще лучше. Поскольку весь хлеб мы печем в духовке, а не в национальных печах, тем большую роль играет традиционная форма. Для армянского матнакаша это овал с бороздками, выдавленными ребром ладони.

## НА 2 БОЛЬШИЕ ЛЕПЕШКИ ИЛИ 4 МАЛЕНЬКИЕ ОПАРА

- 200 г пшеничной муки высшего сорта
- 180 г воды, 1 ч. л. сухих дрожжей

Смешайте дрожжи с мукой. Влейте воду. Замесите опару деревянной ложкой или силиконовой лопаткой. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3–3,5 часа. Опара должна увеличиться до максимума и начать опадать.

## ТЕСТО

- вся опара
- 300 г пшеничной муки высшего сорта
- 140 г воды
- 9 г соли

Растворите соль в воде. В миску с мукой влейте воду, выложите опару и замесите мягкое, не крутое тесто. Если понадобится, добавьте еще воды, но не добавляйте муку. Вымесите тесто до гладкости (18–20 минут). Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–2 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто взвесьте и разделите на две равные части. Каждую часть подкатайте в шар и дайте полежать пару минут под влажным полотенцем. Для выпечки на камне формуйте матнакаш на листе пергаменты для выпечки, подпыленном мукой, а для выпечки на противне – на противне, застеленном пергаментом и смазанном растительным маслом. Расплющите шар пальцами в овальную лепешку длиной около 30 см. Если тесто плохо тянется, дайте ему отдохнуть несколько минут. Накройте лепешки пластиковым пакетом, смазанным растительным маслом. Расстойка 20–25 минут. Перед выпечкой смочите лепешку теплым молоком или сметаной, разведенной с теплой водой. Ребром ладони продавите на матнакаше бороздки – одну круговую, на расстоянии примерно 3 см от края, и 2–3 продольные бороздки посередине, параллельно друг другу.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 220 °С в течение 5–8 минут с паром, затем при 200 °С без пара до золотистого цвета, всего 18–25 минут. Пар лучше создавать при помощи пульверизатора, опрыскав духовку в начале выпечки и через несколько минут.



# ПИТА

2

Главная особенность этих мягких белых лепешек — внутренний «карман», куда можно положить любую мясную или овощную начинку. Именно за это они обрели во всем мире такую популярность в качестве уличной еды. Сама лепешка имеет довольно нейтральный вкус, зато начинка может быть острой, пряной... какой захотите! Идеальный вариант для пикника или для перекуса с собой в дорогу.

## НА 12 ШТУК ТЕСТО

- 500 г пшеничной муки в/с
- 300 г воды
- 25 г растительного масла (оливковое, подсолнечное)
- 7 г соли
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей

Растворите соль в воде. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте в миску с мукой растительное масло и воду. Замесите тесто при помощи деревянной ложки или силиконовой лопаточки. Когда мешать станет трудно, выложите тесто на рабочую поверхность и вымесите до гладкости (12–15 минут). Тесто эластичное, мягкое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто взвесьте и разделите на 12 равных частей. Каждую часть подкатайте в шар. Держите их все время под влажным полотенцем, чтобы не заветрились. Дайте заготовкам отлежаться минут 10. Раскатайте шары скалкой в круглые лепешки толщиной 0,5–0,7 см. Если вы собираетесь печь питы на камне, то уложите их для расстойки на пергамент для выпечки, а если на противне — то на льняное полотенце, натертое мукой. Накройте натертым мукой полотенцем и оставьте расстаиваться 20–30 минут. Перед выпечкой опрыскайте питы теплой водой из пульверизатора.

## ВЫПЕЧКА

Питы в духовке раздуваются, как воздушные шары, отчего внутри лепешки образуется «кармашек». Но для этого необходима высокая температура. Заранее прогрейте духовку с камнем или смазанным противнем до 250 °С. Если ваша духовка не дотягивает до этой температуры, нагрейте до ее максимума. Перетяните лепешки вместе с пергаментом на камень или переложите их по одной на противень. Выпекайте 3–8 минут с одной стороны, переверните и выпекайте столько же с другой стороны. Время выпечки зависит от температуры духовки. Питы должны пропечься, но не зарумяниться. Не передержите лепешки в духовке, не то они будут жесткими.

- Если лепешки при выпечке не вздулись, не переживайте, они все равно будут вкусными.
- Храните питы плотно завернутыми в пищевой пластик, чтобы они оставались мягкими.





# НААН

3

В индийской кухне с ее густыми и пряными соусами без лепешек не обойтись. Наан (нан) — мягкие пшеничные дрожжевые лепешки, которые пекутся на стенках глиняной печи тандур при очень высокой температуре. Лепешки наан белые, с золотисто-коричневыми подпалинами. В отличие от питы, для наан не характерен один внутренний «карман», они вздуваются в нескольких местах. Наан пекут круглыми, овальными или в форме капли. Они просто незаменимы к блюдам индийской кухни, например — к карри с курицей, но подходят к любым овощным и мясным блюдам.

## НА 8 ЛЕПЕШЕК ТЕСТО

- 500 г пшеничной муки в/с
- 150 г любого несладкого кисломолочного продукта (йогурт, кефир и т.д.) или сыворотки
- 150 г воды
- 30 г масла гхи (очищенное топленое сливочное масло) или размягченного сливочного масла
- 7 г соли
- 5 г сахара
- 2 ч. л. сухих дрожжей

## ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- Кунжут, чернушка (нигелла), кумин, мелко нарезанная зелень кинзы, мелко рубленый чеснок (на ваш выбор)

## ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ГОТОВЫХ ЛЕПЕШЕК

- сливочное масло или гхи

Растворите соль и сахар в воде. Дрожжи смешайте с мукой. Смешайте воду, кисломолочный продукт и топленое масло, влейте смесь в миску с мукой. Вымесите до гладкости (10–15 минут) эластичное, мягкое, не липкое тесто. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения примерно на 1 час, до увеличения в 1,5–2 раза.

## ФОРМОВКА

Выброженное тесто разделите на 8 равных частей. Каждую часть подкатайте в шар, накройте полотенцем. На подпыленной мукой рабочей поверхности раскатайте каждый шар скалкой в лепешку толщиной около 0,5 см. Чтобы получить лепешки в форме капли, придерживайте рукой один край, а другой раскатывайте. Посыпьте наан зеленью или семенами и прокатайте скалкой еще раз — или оставьте без посыпки. Прокोलите лепешку вилкой в нескольких местах.

## ВЫПЕЧКА

Заранее прогрейте духовку с камнем или противнем до 250 °С. Если ваша духовка не дотягивает до этой температуры, нагрейте до ее максимума. Положите две лепешки на раскаленный камень или перевернутый противень. Можно подстелить пергамент для выпечки. Выпекайте 2–4 минуты с одной стороны, переверните щипцами и выпекайте столько же с другой стороны. Время выпечки зависит от температуры духовки. Между партиями лепешек дайте камню или противню прогреться несколько минут.

Готовые горячие лепешки смажьте сливочным маслом или гхи. Если вы ничем не посыпали наан до выпечки, это можно сделать сейчас. Сложите лепешки стопкой, накройте фольгой для выпечки и полотенцем, чтобы они оставались теплыми и мягкими.





- Залог успеха при выпечке наан – очень высокая температура. Если ваша духовка не дает нужного жара, не передерживайте лепешки в духовке до золотистости – они пересохнут. Чтобы получить характерные подпалины, в течение 30 секунд обжарьте готовые, но еще белые лепешки над открытым огнем (над конфоркой газовой плиты), на раскаленной сухой сковороде или на гриле.

# ЧАБАТТА

5

Итальянский хлеб чабатта (*ciabatta*) делают из очень влажного теста, отсюда характерные поры мякиша — очень большие, неравномерные. А поскольку тесто высокой влажности не держит форму, получаются продолговатые неровные лепешки, похожие на разношенные тапки. «Чабатта» на итальянском и значит «тапочка». Упругий мякиш чабатты обусловлен долгим брожением теста и сильной мукой, а хрустящая твердая корочка зависит от условий выпечки. Обращаться с влажным тестом нужно особым образом, что требует от домашнего хлебопека некоторых навыков — так что этот хлеб не для новичков. Однако постараться стоит, очень уж вкусная штука настоящая чабатта. Есть множество рецептов чабатты — на густой и жидкой опаре, на закваске. Но если от трудностей формовки никуда не уйти, по крайней мере тесто можно приготовить самым простым способом — без замеса. Пшеничный аромат и волшебная дырчатость «резинового» мякиша гарантированы.

## НА 2 БОЛЬШИЕ ЧАБАТТЫ ИЛИ 4 МАЛЕНЬКИЕ

- 500 г сильной пшеничной муки (12–14% белка)
- 400 г воды
- 12 г соли
- 1 г (0,25 ч. л.) сухих дрожжей
- мука для формовки — сколько понадобится

Смешайте все ингредиенты ложкой или силиконовой лопаточкой в большой миске. Хорошенько перемешайте густую текучую массу. Затяните миску пленкой и оставьте при комнатной температуре (20–24 °C) на 10–18 часов. Выброженное тесто вырастет в объеме, вся его поверхность покроется пузырями, а запах станет кисло-хлебным.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

- Рабочую поверхность равномерно посыпьте мукой. Поставьте рядом неглубокую плошку с мукой, чтобы постоянно окунать в нее пальцы при работе. Протрите мукой скребок, окуните в муку силиконовую лопаточку. Это тесто будет липнуть ко всему!

**В противоположность мелкопористому хлебу из теста обычной влажности (например, пшеничному по ГОСТу) тесто для чабатты ни в коем случае не обминается. Его следует приминать как можно меньше, чтобы сохранить внутри пузыри газа — будущие драгоценные дырки.**

- При помощи скребка или лопаточки осторожно выложите тесто из миски на рабочую поверхность. Слегка посыпьте поверхность теста мукой. Окуните пальцы в муку. Приподнимите один край теста и заверните его на середину пласта. Приподнимите противоположный край теста и накройте пласт сверху, так что он окажется сложенным втрое. Повторите то же самое с другими сторонами пласта, чтобы получить прямоугольник.
- Если тесто липнет к рабочей поверхности, помогайте себе скребком и подсыпайте муку. Важно делать это равномерно и минимально возможным слоем, чтобы в готовом хлебе не оказалось включений не смоченной муки.
- Прodelайте сложение теста 2–3 раза.

***Смысл в том, чтобы внешний слой теста (будущая корочка) впитал достаточно муки и перестал быть липким, а все тесто внутри осталось очень влажным. Мне тесто для чабатты отдаленно напоминает резиновую грелку с водой – снаружи оболочка, а внутри перекачивается жидкость.***

- Разрежьте подготовленный прямоугольник теста скребком на две или четыре части. Посыпьте заготовки мукой. Посыпьте кукурузной мукой или манкой два листа пергамента для выпечки. Большие чабатты лучше печь по одной, маленькие можно по две. Перенесите тестовые заготовки на пергамент для расстойки таким образом: подведите обе ладони под заготовку, перенесите ее на пергамент и аккуратно растяните до желаемой длины. Накройте чабатты полотенцем, натертым мукой.
- Расстойка 1–1,5 часа.
- Перед выпечкой аккуратно проколите слишком большие пузыри зубочисткой.
- Выпекать чабатту лучше всего на раскаленном камне. Если камня нет, разогрейте вместе с духовкой перевернутый противень. Перетащите чабатты на горячий камень или противень вместе с пергаментом.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до золотистого цвета, всего 30–35 минут для больших, 20–25 минут для маленьких.

- Чабатта, в отличие от привычного нам пшеничного хлеба, хорошо режется горячей – но только при помощи хлебного ножа с зубчиками, призванного совладать с твердой коркой.
- Если у вас нет сильной муки, возьмите 500 г обычной пшеничной муки высшего сорта (10,3% белка) и добавьте 5 г (2,5 ч. л.) пшеничной клейковины (глутена). Если же у вас и глутена нет, а есть только обычная мука, уменьшите количество воды до 360–380 г.
- Можно добавить в тесто мелко нарезанные оливки, можно сделать чабатту на молоке и чабатту с добавлением цельнозерновой муки и муки из твердых сортов пшеницы... Если это «ваш хлеб», вы непременно откроете для себя множество его разновидностей.



# БАГЕТ

3

ФРАНЦУЗСКИЙ БАГЕТ ЗАВОЕВАЛ МИРОВУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ И ХОРОШО ИЗВЕСТЕН У НАС. Это длинный тонкий хлеб — можно сказать, хлебная палка. Да и французское слово *BAGUETTE* изначально значит «палка». Золотистая хрустящая корочка — вот главная особенность багета, за которую его все любят. Одна беда, багет быстро черствеет, это хлеб одного дня. Зато свежее выпеченный багет прекрасен. Диаметр багета 5–6 см, а длина хоть бы и метр, что в домашних условиях означает — сколько позволит ваша духовка. Лучше печь багет из сильной муки, но можно и из обычной, только дырки в мякише будут поменьше.

## НА 3 ИЛИ 4 БАГЕТА (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРОВ ДУХОВКИ)

- 500 г сильной пшеничной муки (12–14% белка)
- 340 г воды
- 8–10 г соли
- 1,3 ч. л. сухих дрожжей

Растворите соль в воде. Дрожжи смешайте с мукой. Влейте воду в миску с мукой и замесите тесто при помощи деревянной ложки или силиконовой лопаточки. Когда мешать станет трудно, выложите тесто на рабочую поверхность и вымесите до гладкости (15 минут) мягкое, эластичное тесто. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, закройте миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой (вытянуть-сложить) через полчаса после начала брожения.







## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и разделите на три или четыре равные части. Каждую часть расплющите в неровный прямоугольник длиной около 20 см и неплотно сверните рулетом по **длинной** стороне. Дайте заготовкам отдохнуть 10 минут под влажным полотенцем. Снова расплющите каждую заготовку в прямоугольник. Не прижимайте тесто слишком сильно, в нем должны остаться пузырьки газа.

Сверните заготовки рулетом, опять по **длинной** стороне, и запечатайте шов ребром ладони. Покатайте батончик по рабочей поверхности, выравнивая шов. Если тесто все еще расплывается (обычно в случае влажного теста из слабой муки), повторите операцию.

Когда вы почувствуете, что батончик держит форму, покатайте его по рабочей поверхности, разводя руки в стороны и тем самым растягивая багет до нужной длины. Закатайте концы багета, их можно сделать острыми или тупыми.

Уложите багеты на пергамент для выпечки, накройте натертым мукой полотенцем и оставьте для расстойки на 40–60 минут до увеличения в 1,5 раза. Также можно расстаивать багеты в складках натертого мукой полотенца или в специальной форме с перфорированным дном, в которой они затем и пекутся.

## НАДРЕЗЫ

Перед выпечкой надрежьте багеты бритвенным лезвием или острым ножом. Надрезы делайте неглубокие, до 5 мм, параллельно друг другу. Можно делать продольные или косые надрезы, держать лезвие вертикально или под небольшим углом к вертикали – от этого зависит, как раскроются надрезы при выпечке.

Эффектная внешне разновидность багета – эпи, или хлебный колос. Надрезают его при помощи острых кухонных ножниц. Если вы правша, начинайте с левого конца багета. Через равные промежутки (5–6 см) прорежьте багет почти на всю его толщину под углом 45°. Каждую надрезанную часть теста разверните вбок от продольной оси багета, чередуя части – одну влево, другую вправо и так далее.

Непосредственно перед посадкой в духовку опрыскайте багеты из пульверизатора.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 230 °С в течение 5–8 минут с паром, затем при 200 °С без пара до золотисто-коричневого цвета, всего 20–25 минут. Пар лучше создавать при помощи пульверизатора, опрыскав духовку в начале выпечки и через несколько минут.

Остудите багеты на решетке.

- Если у вас нет сильной муки, возьмите 500 г обычной пшеничной муки высшего сорта (10,3% белка) и уменьшите количество воды до 320 г.
- Во Франции принято делать багеты из простого, несдобного теста. Но, в принципе, формовать хлеб в виде багетов можно из любого эластичного теста – например, отличные багеты получаются из теста для горчичных саяк по ГОСТу.

# ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ

1

По сравнению с багетами итальянские хлебные палочки (*GRISSINI*) — сама простота. Хотя делаются они из хлебного теста, по сути гриссини не хлеб, а закуска. Размерами гриссини существенно меньше багета, но гораздо больше хлебной соломки. Их главная особенность — пикантные добавки, а тесто можно взять практически любое. Если, к примеру, вы замесили больше теста, чем нужно для вашей формы, сделайте из остатков теста хлебные палочки. Но можно и специально ради них завести тесто, гриссини улетают «на ура» — хоть к пиву, хоть к супу, хоть к шашлыкам на природе. Отличный вариант для фуршета — хлебные палочки, обмотанные тонкими полосками прошутто или бекона.

## ТЕСТО

- 500 г пшеничной муки в/с
- 280 г воды
- 30 г смальца или 2 ст. л. оливкового масла
- 7 г соли
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей
- 100 г твердого сыра (не обязательно)

Растворите соль в воде. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте в миску с мукой воду и добавьте размягченный смалец или масло. Замесите упругое тесто (15–18 минут). Добавьте натертый на крупную терку твердый сыр и вымесите тесто до однородности. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

### ПИКАНТНАЯ ПОСЫПКА

- тмин, паприка, мак, орегано, тимьян, розмарин, кунжут, чернушка, чеснок, лук, крупная соль... и так далее, на ваш вкус.

Раскатайте тесто на подпыленной мукой рабочей поверхности в пласт толщиной 1,5 см. Посыпьте тесто семечками и специями по вкусу и раскатайте смазанной маслом скалкой до толщины 1 см, впечатывая посыпку в тесто. При помощи ножа-колесика для пиццы разрежьте пласт теста на полоски шириной 2 см и скатайте из полосок жгуты такой длины, чтобы они поместились в вашу духовку. Поперек противня вы их будете печь или вдоль — это уже на ваше усмотрение. Уложите гриссини на противень, застеленный пергаментом для выпечки. Расстойка 15–20 минут.

## ВЫПЕЧКА

На противне, при 200 °С в течение 15–20 минут до желаемой степени золотистости. При посадке опрыскайте духовку из пульверизатора.

- Можно не катать жгуты из полосок теста, а несколько раз перекрутить каждую полоску «винтом» и растянуть ее до нужной длины. Еще один симпатичный вариант формовки — закрутить концы хлебных палочек в спираль, как ростки папоротника. А можно и узелок завязать.



# ТОСТОВЫЙ ХЛЕБ

2

XII

Особенность белого тостового хлеба — нежный мякиш и такая тонкая корочка, что ее словно бы и нет. На французском такой хлеб называется *PAIN DE MIE*, дословно — хлеб из одного мякиша. А в США тостовый хлеб зовется *PULLMAN BREAD*, по названию специальной прямоугольной формы с крышечкой, в которой его пекут. В отсутствие специальной формы тостовый хлеб можно испечь в тонкостенной прямоугольной форме для кексов, завернув ее в двойной слой фольги для выпечки.

## НА ФОРМУ 1,5 Л

- 300 г пшеничной муки высшего сорта
- 170 г воды
- 20 г сливочного масла 82%-ной жирности
- 15 г сухого молока
- 10 г сахара
- 5 г соли
- 1 ч. л. сухих дрожжей

Растворите в воде соль и сахар. Смешайте сухое молоко и дрожжи с мукой. Влейте в миску с мукой воду и замесите тесто (15–18 минут). Добавьте размягченное при комнатной температуре масло и вымесите мягкое, эластичное тесто. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Раскатайте тесто в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошенько защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз. Уложите заготовку швом вниз в смазанную жиром форму. Накройте форму пластиковым пакетом, смазанным растительным маслом со стороны, обращенной к тесту, и положите сверху деревянную разделочную доску. Расстойка 45–60 минут. Периодически заглядывайте под доску. Тесто должно подойти почти до краев формы, так чтобы до края осталось не более 0,5 см.

Перед выпечкой аккуратно смажьте верх тестовой заготовки размягченным маслом или жиром. Если у вас есть специальная форма, закройте ее крышечкой, а если вы печете в прямоугольной форме для кексов, плотно заверните ее в два слоя фольги для выпечки.

## ВЫПЕЧКА

При 210 °С в течение 10–15 минут, затем при 180 °С до готовности, всего 35–45 минут.

Откройте форму и дайте хлебу остыть 5 минут в форме, затем аккуратно выньте его. Если корочка слишком уж светлая, верните хлеб без формы на 3–5 минут в выключенную духовку, пусть слегка подрумянится на остаточном жару.

Остудите хлеб на решетке и храните плотно завернутым в пленку.

- Если у вас нет сухого молока, замените 170 г воды и 15 г сухого молока на 90 г воды и 90 г молока 3,2%-ной жирности.

# БУЛОЧКИ ДЛЯ ГАМБУРГЕРОВ

2

ЧЕМ ПЕРЕКУСЫВАТЬ ФАСТФУДОМ, ГОРАЗДО ПРИЯТНЕЕ И ПРАКТИЧНЕЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ БУТЕРБРОД ИЗ БУЛОЧКИ, ИСПЕЧЕННОЙ ДОМА. СДЕЛАТЬ ТАКИЕ БУЛОЧКИ СОВСЕМ НЕ СЛОЖНО. НУЖНО ЛИ ГОВОРИТЬ, ЧТО ОНИ ГОРАЗДО ВКУСНЕЕ ПОКУПНЫХ? МЯГКИЕ И АППЕТИТНЫЕ, С ТОНКОЙ КОРОЧКОЙ, ХОРОШИ КАК ОСНОВА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ГАМБУРГЕРОВ, НО И ДЛЯ ЛЮБЫХ БУТЕРБРОДОВ. НА РАБОТУ, ДЕТЯМ В ШКОЛУ, НА ПИКНИК ИЛИ ПРОГУЛКУ НА ПРИРОДЕ — ЭТИ БУЛОЧКИ ПРИГОДЯТСЯ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ.

## НА 8 БОЛЬШИХ БУЛОЧЕК ИЛИ 12 ПОМЕНЬШЕ

- 500 г пшеничной муки высшего сорта
- 270 г воды
- 30 г сливочного масла
- 15–35 г сахара (на ваш вкус)
- 10 г соли
- 1 яйцо
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей

Растворите в воде соль и сахар. Взбейте яйцо вилкой. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте в миску с мукой воду и взбитое яйцо. Замесите тесто (5 минут). Добавьте размягченное сливочное масло и вымесите мягкое, гладкое тесто (10–15 минут). Если нужно, добавьте еще воды. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–2 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- 1 яйцо
- кунжут, нигелла (по желанию)

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто взвесьте и разделите на 8 или 12 равных частей. Каждую часть подкатайте в шар. Оставьте заготовки на 5–10 минут под влажным полотенцем. Раскатайте каждую заготовку скалкой или расплющите в лепешку и сформируйте круглую булочку, заворачивая края к середине. Защипните шов. Уложите булочку на пергамент для выпечки и придавите ладонью, чтобы получилась аккуратная толстая лепешка. Не беспокойтесь, лепешки вернут себе объем в процессе расстойки и выпечки. Накройте противни с булочками, чтобы те не заветрились. Расстойка 1–1,5 часа до увеличения вдвое. Перед выпечкой смажьте булочки взбитым яйцом и посыпьте, чем вам больше нравится.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 200 °С в течение 15–25 минут до легкой золотистости. Опрыскайте духовку из пульверизатора при посадке. Остудите булочки на решетке.

- Даешь домашний фастфуд! Из этого теста получатся отличные булочки для домашних хот-догов. Вместо того чтобы расплющивать булочки в лепешки, придайте им продолговатую форму.
- Для более диетического варианта булочек замените 100 г пшеничной муки высшего сорта на цельнозерновую, возьмите только 15 г сахара, замените 30 г сливочного масла на 15 г растительного, а количество воды увеличьте до 300 г.

# БРИОШЬ

4

И снова — французская классика. Бриошь (*brioche*) известна во всем мире как эталон нежной, пышной, сливочной сдобы. Для этих булок и булочек придумали специальные круглые формы с рифлеными стенками, но можно испечь бриошь в обычной кексовой или хлебной форме и даже в бумажной форме для кулича. Да-да, именно на тесто для куличей больше всего похоже тесто для французских праздничных бриошей. Почему праздничных? Скажем так: слишком много калорий для повседневного хлеба. Но... как же это вкусно!

## НА ФОРМУ ДЛЯ БРИОШИ ДИАМЕТРОМ 21,5 СМ И ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 250 г пшеничной муки в/с
- 100 г сливочного масла 82%-ной жирности
- 70 г молока
- 35 г сахара
- 2 больших яйца + 1 желток
- 4 г соли
- 2 ч. л. сухих дрожжей

Размешайте в молоке соль. Взбейте 2 яйца и желток, а белок оставьте для смазки. Смешайте сахар и дрожжи с мукой. Влейте молоко в миску с мукой, добавьте взбитые яйца и вымесите тесто до гладкости (8 минут). Добавьте размягченное, но не жидкое масло и вымесите очень мягкое, не липкое сдобное тесто (еще 10 минут). Положите его в чистую миску, затяните миску пленкой и дайте подойти 1 час при комнатной температуре. Затем обомните тесто и поставьте миску в холодильник на 8–12 часов.

## ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- 25 г кристаллического сахара (по желанию)

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Смажьте рифленую форму жиром и посыпьте мелкими панировочными сухарями или манкой. Обычную кексовую или хлебную форму с гладкими стенками достаточно просто смазать жиром. Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, подкатайте в шар и уложите в рифленую форму для бриоши. Если вы печете в обычной форме, разделите тесто на 8 равных частей, подкатайте их и уложите круглые булочки на дно формы в один слой. Поместите форму в пластиковый пакет. Расстойка 2–3,5 часа при комнатной температуре. Поскольку тесто из холодильника, оно будет расти медленно. Дайте ему увеличиться в объеме вдвое, при выпечке бриошь вырастет еще. Перед выпечкой смажьте бриошь яичным белком и посыпьте кристаллическим сахаром (по желанию).

## ВЫПЕЧКА

При 200 °С в течение 10 минут, затем при 180 °С до готовности, всего 40–45 минут. Если через 15–20 минут выпечки верх бриоши сильно зарумянился, накройте ее фольгой.

Дайте бриоши остыть 10 минут в форме, затем осторожно выньте ее из формы и остудите полностью на решетке.

- Из теста для бриоши можно сделать сдобные изделия любой формы – плетенки, короны, булочки. Мило смотрятся классические маленькие «головастые» бриоши (*brioche à tête*) из двух шариков теста, побольше внизу и поменьше наверху. Из приведенной здесь порции теста выйдет 8–12 маленьких бриошей. Для них тоже нужны рифленные формочки, но можно воспользоваться формой для маффинов или сделать симпатичные круглые булочки с помпонами.
- Если вам несладко, увеличьте количество сахара в тесте. Разумеется, в бриошь можно добавить шоколад, цедру, мяту, изюм, цукаты и т.д.





# ХАЛА

4

ХП

Еврейская праздничная сдобная хала, в отличие от той же бриоши, не содержит ни молока, ни сливочного масла. Так что если вам встретится рецепт халы на молоке — строго говоря, это не хала, а просто плетенка. Только яйца и сахар в качестве сдобы, и получается легкая, пышная булка с кружевным мякишем. Халу плетут из разного количества жгутов, от 3 до 6. Иногда плетенку замыкают в кольцо или укладывают в форму. Есть и совсем уж замысловатые варианты, вроде халы, составленной из двух плетенок: внизу плетенка из пяти жгутов, а на ней сверху плетенка из трех жгутов.

## НА ОДНУ ХАЛУ ИЗ ТРЕХ ЖГУТОВ

- 360 г пшеничной муки высшего сорта
- 60 г воды
- 35 г (2 ст. л.) растительного масла
- 30 г сахара, 5 г соли
- 2 средних яйца
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей

Растворите в воде соль и сахар. Взбейте яйца. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте в миску с мукой воду, масло и взбитые яйца. Вымесите упругое тесто (12–18 минут). Если нужно, добавьте еще воды. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- 1 яйцо
- 15 г кунжута (по желанию)

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто взвесьте, разделите на 3 одинаковые части, подкатайте каждый кусок и оставьте отдохнуть 5–10 минут под пленкой или полотенцем. Каждую часть раскатайте скалкой в длинный узкий пласт и скрутите тесто в рулет по **длинной** стороне. Аккуратно защипните шов. Если тесто плохо слипается, чуть смочите его край водой. Получившийся длинный тонкий жгут покатайте по рабочей поверхности, окончательно заглаживая шов. Выкатывайте жгут так, чтобы его середина была толще концов. Сплетите нетугую косичку из трех жгутов. Концы жгутов плотно прижмите вместе и подверните под низ плетенки. Расстойка на пергаменте для выпечки 1–1,5 часа. Важно поймать момент полной расстойки для посадки в духовку: если хала перестоит, то она расплывется при выпечке, а если расстойка окажется недостаточной, хала разорвется по швам. Непосредственно перед выпечкой смажьте халу взбитым яйцом, посыпьте кунжутом и еще раз пройдитесь смоченной в яйце кисточкой, теперь уже поверх посыпки.



### **ВЫПЕЧКА**

На поду, при 180°С в течение 40 минут, либо совсем без пара, либо с однократным опрыскиванием духовки из пульверизатора при посадке. Халу не опрыскивать.

- Халу из приведенного здесь количества теста можно испечь формовой, в форме объемом 1,5 л. Для этого уже сплетенную халу поместите для расстойки в смазанную жиром форму, в ней же и выпекайте.

# ПОГАЧА

3

Балканский праздничный хлеб погача примечателен своей формой. Обычное сдобное тесто раскатывают в лепешки, нарезают, сворачивают — и получается затейливый многослойный цветок из теста. И впрямь такой хлеб украсит любой праздничный стол, так что стоит постараться.

## НА ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 26–28 СМ

- 700 г пшеничной муки высшего сорта
- 250 г молока
- 50 г (3 ст. л.) растительного масла
- 15 г соли
- 15 г сахара
- 2 крупных яйца
- 2,5 ч. л. сухих дрожжей
- 100 г размягченного сливочного масла для разделки

## ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- 1 яйцо
- кунжут, семена льна или мак

Размешайте в молоке соль. Взбейте яйца. Смешайте дрожжи и сахар с мукой. Влейте в миску с мукой молоко, растительное масло и взбитые яйца. Вымесите упругое тесто (12–18 минут). Если нужно, добавьте еще молока. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Смажьте форму жиром. Выброженное тесто взвесьте и разделите на 3 части: 600 г, 450 г и остаток (около 100 г) (**фото 1**). Накройте полотенцем. Разделите кусок теста весом 600 г на 5 частей по 120 г (**фото 2**). Подкатайте каждую часть в шар и раскатайте при помощи скалки в лепешку на 2 см меньше диаметром, чем ваша форма (**фото 3**). Уложите первую лепешку по центру формы и смажьте ее размягченным сливочным маслом. Уложите на нее следующую лепешку и так далее. Верхнюю лепешку не смазывайте. При помощи ножа-колесика для пиццы сделайте крестообразный надрез на всю толщину стопки лепешек, не доходя до края лепешек 1 см. Сделайте еще два надреза, чтобы получилось 8 секторов (**фото 4**). Отверните углы от центра наружу.

Разделите кусок теста весом 450 г на 5 частей по 90 г. Подкатайте каждую часть в шар и раскатайте при помощи скалки в лепешку диаметром с отверстие в центре заготовки. Повторите все действия с лепешками, как на предыдущем шаге (**фото 5**).

Подкатайте в шар оставшуюся часть теста и поместите ее в центр погачи (**фото 6**).

Взбейте яйцо вилкой. Можно добавить к нему 1 ст. л. молока. Смажьте погачу взбитым яйцом при помощи кисти. Посыпьте серединку цветка семенами льна или маком, а лепестки — кунжутом (**фото 7**).

Накройте форму влажным полотенцем или поместите в пластиковый пакет и оставьте погачу расстаиваться 50–60 минут. Перед посадкой в духовку еще раз смажьте поверхность посыпки взбитым яйцом.

## ВЫПЕЧКА

При 200 °С в течение 10 минут без пара, затем при 180 °С до готовности, всего 35–40 минут. На середине выпечки накройте форму фольгой.



# «УЛИТКИ» С КОРИЦЕЙ

3

Сладкие булочки с корицей придумали в Швеции и заслуженно гордятся этим фактом, у них даже праздник в календаре по такому поводу есть. А пекут эти булочки повсюду в Северной Европе. Еще бы! Перед ними просто невозможно устоять. Восхитительно нежные, соблазнительно коричные, тающие во рту... Так что же в них самое вкусное — тонкая румяная корочка или внутренний, нежнейший завиток «улитки»? Испеките и проверьте сами. Булочки с корицей особенно хороши теплыми, только что из духовки.

## НА 15 БУЛОЧЕК (В ФОРМЕ ДИАМЕТРОМ 26–28 СМ)

- 300 г пшеничной муки высшего сорта
- 120 г молока или кефира
- 30 г сливочного масла (размягчить)
- 30 г сахара + 10 г ванильного сахара
- 0,5 ч. л. соли, половина яйца
- 1,2 ч. л. дрожжей
- 1 ч. л. молотого кардамона (по желанию)

Размешайте в молоке соль. Взбейте яйцо вилкой. Смешайте дрожжи и сахар с мукой. Влейте в миску с мукой молоко и половину яйца, а вторую половину оставьте, чтобы смазать булочки. Замесите тесто (5 минут). Добавьте размягченное сливочное масло и вымесите мягкое, гладкое, эластичное тесто (10–15 минут). Если нужно, добавьте еще молока, тесто не должно быть крутым. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

### ДЛЯ РАЗДЕЛКИ

- 20 г размягченного сливочного масла
- 50 г коричневого сахара
- 2 ст. л. корицы

Выложите тесто на смазанную растительным маслом рабочую поверхность и раскатайте в прямоугольник 30 × 40 см (фото 1). Смажьте тесто сливочным маслом и посыпьте смесью сахара с корицей (фото 2). Сверните тесто в рулет по длинной стороне (фото 3). Защипните шов и покатайте рулет, чтобы загладить шов (фото 4). Разрежьте рулет на 15 частей. Это удобно делать с помощью обычной тонкой нитки. Держа нитку двумя руками, подведите ее под рулет, скрестите концы нити поверх рулета и потяните в разные стороны (фото 5). Можно разрезать рулет и острым кухонным ножом. Уложите булочки-улитки в смазанную жиром форму, оставляя между ними промежутки (фото 6). Можно испечь их и просто на противне, застеленном бумагой для выпечки. Расстойка 30–40 минут. Перед выпечкой смажьте булочки взбитым яйцом и посыпьте кристаллическим сахаром (по желанию) (фото 7).

### ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- половина яйца + 1–2 ст. л. молока
- 20 г кристаллического сахара (по желанию)

## ВЫПЕЧКА

При 180°C без пара 25–35 минут. Если булочки слишком быстро румянятся, прикройте их фольгой.

- Булочки с корицей очень популярны в США, где их принято не посыпать сахаром, а поливать сразу после выпечки сладкой глазурью. Для глазури взбейте миксером 50 г сливочного сыра с 50 г сахарной пудры и 1 ч. л. лимонного сока. Разбавьте 1–3 ст. л. молока до желаемой густоты.



# БЕЙГЕЛИ

4

Бейгели (*BAGELS*) — близкие родственники наших бубликов. Так же, как и бублики, бейгели перед выпечкой обваривают в кипятке. Но не обманывайтесь их сходством, отличий между ними предостаточно! Бублики сдобные, а бейгели — нет. У бейгелей плотная корочка, которую нужно жевать, и менее плотный мякиш. Для классического несладкого сэндвича с бейгелем возьмите сливочный сыр, свежую салатную зелень и кусочки копченого лосося.

## НА 6 ШТУК БОЛЬШИХ ИЛИ 12 ШТУК МАЛЕНЬКИХ БЕЙГЕЛЕЙ

- 500 г пшеничной муки в/с
- 270 воды
- 10 г сахара или меда
- 10 г соли
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей

Растворите в воде соль и сахар. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте воду в миску с мукой и замесите крутое тесто. По возможности не добавляйте воды, во всяком случае — не более 2–3 ч. л. Изделие из крутого теста не потеряет форму при обварке кипятком. Выложите тесто на рабочую поверхность и вымесите его до гладкости (18–20 минут). Тесто тугое, упругое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле для брожения на 1–1,5 часа, до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Взвесьте его и разделите на 6 или 12 равных частей. Есть два способа формовки бейгелей.

**Способ 1.** Расплющите кусочек теста в лепешку. Сформируйте плотную круглую булочку, заворачивая края лепешки к центру, и слегка расплющите ее. Продавите пальцем отверстие по центру заготовки и покрутите кольцо на пальце. Аккуратно, не торопясь растяните отверстие — сначала пальцами одной руки, затем обеих. Если тесто плохо растягивается, дайте ему отлежаться пару минут. Старайтесь получить ровное кольцо, без утолщений и без тонких мест.

**Способ 2.** Скатайте кусочек теста в жгут. Обмотайте жгут вокруг пальцев, так чтобы концы его сошлись внахлест у вас на ладони. Плотно прижмите концы жгута и покатайте кольцо местом соединения по рабочей поверхности, стараясь сделать шов как можно прочнее. Если шов окажется непрочным, он разойдется во время обварки.

Учтите, что когда бейгель увеличится в размерах, отверстие в центре уменьшится, так что делайте его немного больше.

Застелите 2 противня пергаментом для выпечки и смажьте его растительным маслом. Уложите бейгели на противни для расстойки и накройте пластиковым пакетом, смазанным маслом. Расстойка 30–40 минут. Тем временем закипятите воду для обварки и подготовьте посыпку для бейгелей (по желанию).

## ОБВАРКА

Вскипятите 2–3 литра воды в широкой кастрюле. Можно подсолить или подсластить воду. Держите наготове большую шумовку. Опускайте бейгели в воду по одному или по два-три, насколько позволяет их размер и диаметр вашей кастрюли. Дайте им повариться в кипятке 1 минуту, затем переверните шумовкой и поварите еще минуту с другой стороны. При обварке они увеличиваются в размерах. Обваренные бейгели выкладывайте на фольгу для выпечки. Немного остывшие и обсохшие (около минуты) бейгели окуните одной стороной в мисочку с посыпкой и уложите обратно на противни. Можно аккуратно пройтись по верху посыпки кистью, смоченной в воде или взбитом яйце.

## ВЫПЕЧКА

На противне при 220 °С в течение 5 минут с паром, затем при 200 °С без пара до золотистого цвета, всего 15–20 минут.

Остудите бейгели на решетке не менее 15 минут.

Для отделки бейгелей хороши мак, кунжут, анис, чернушка, тмин, семена льна и подсолнечника, крупная морская соль. Популярный сладкий вариант – это смесь сахара с корицей, которой бейгели посыпают после выпечки, предварительно смазав сливочным маслом.

- Бывают в бейгелях и добавки в тесто, как сладкие – изюм, клюква, так и несладкие – лук, острый перец халапеньо. Вот это уж совсем не похоже на бублики!
- Можно заменить половину муки на цельнозерновую, при этом понадобится добавить немного воды.
- Остывшие бейгели можно разрезать и заморозить, с тем чтобы потом разогревать в тостере.





# ИРЛАНДСКИЙ СОДОВЫЙ ХЛЕБ

1

XII

В нашем представлении хлеб делается на дрожжах. Ну, или на закваске — то есть тоже на дрожжах, только другой породы. Однако в мировой традиции хлебопечения встречается хлеб, в котором разрыхлителем для теста служит пищевая сода. В англоязычных странах его называют «быстрым хлебом» (*quick bread*), поскольку хлеб на химическом разрыхлителе не требует времени на брожение и расстойку. Если нужно меньше чем за час сделать хлеб к обеду, тут-то и может пригодиться быстрый хлеб. Традиционная форма ирландского содового хлеба — это круглая коврига с глубоким крестообразным надрезом, по которому хлеб легко разломить на четыре части. В отличие от дрожжевого, этот хлеб рекомендуют есть теплым.

## ТЕСТО

- 250 г цельнозерновой пшеничной муки
- 200 г пшеничной муки высшего сорта
- 50 г обычных овсяных хлопьев (требующих варки)
- 500 г кефира, несладкого йогурта или другого кисломолочного продукта
- 20 г растительного масла
- 6 г соли
- 1 ч. л. соды

Залейте овсяные хлопья кефиром и дайте постоять 30–40 минут. Просейте соду и соль с мукой, чтобы они хорошенько перемешались. Влейте кефир и масло в миску со смесью муки и замешайте густое, но не сухое тесто. Если нужно, добавьте либо муки, либо кефира. Выложите тесто на рабочую поверхность и влажными руками сформируйте круглый хлеб. Переложите его на присыпанный мукой пергамент для выпечки. Острым ножом сделайте крестообразный надрез глубиной 2 см и сразу выпекайте хлеб.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 200 °С в течение 35–50 минут.  
Остудите хлеб на решетке в течение 10 минут.

- Хлеб по этому рецепту можно выпечь в форме для кекса объемом 1,5 л. Для формового хлеба допустимо более влажное тесто, но оно не должно быть жидким.
- Американские варианты ирландского содового хлеба обычно делают полностью на белой пшеничной муке, содержат сахар или патоку, а также добавки вроде изюма.



# АМЕРИКАНСКИЙ КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

1

Как любое популярное национальное блюдо, американский кукурузный хлеб существует во множестве вариантов. Есть и дрожжевые, но все же чаще встречаются разновидности хлеба на разрыхлителе. На юге США под влиянием мексиканской кухни в кукурузный хлеб принято добавлять свежий острый перец и бекон, а в северных штатах предпочитают сладкую версию. Чтобы корочка хлеба хорошенько зажарилась, его выпекают в предварительно разогретой чугунной сковороде, но можно взять обычную форму. Кукурузный хлеб едят теплым, со сливочным маслом. Сладкий подают к чаю, несладкий — в качестве столового хлеба, особенно к блюдам латиноамериканской кухни.

## НА ЧУГУННУЮ СКОВОРОДУ ИЛИ ФОРМУ ДИАМЕТРОМ 26 СМ

- 160 г кукурузной муки
- 150 г пшеничной муки высшего сорта
- 250 г кефира
- 50 г сливочного или растительного масла
- 10 г сахара
- 5 г соли
- 2 яйца
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 0,25 ч. л. пищевой соды
- 100 г консервированной кукурузы (по желанию)

Смажьте чугунную сковороду растительным маслом и поставьте прогреваться вместе с духовкой.

Просейте разрыхлитель и соду с пшеничной мукой. Смешайте в миске кукурузную и пшеничную муку, соль, сахар. В другой посуде взбейте яйца, смешайте с кефиром и растительным (или растопленным и остуженным сливочным) маслом. Влейте жидкие ингредиенты в сухие, размешайте. Положите консервированную кукурузу или другие добавки на ваш вкус. Вылейте тесто в нагретую сковороду или смазанную жиром форму.

## ВЫПЕЧКА

При 200 °С в течение 20–25 минут до золотистой корочки. Разрежьте хлеб на сектора и подавайте теплым.

- В несладкий кукурузный хлеб можно добавить обжаренный бекон кусочками, тертый сыр, нарезанный зеленый или репчатый лук и острый перец, грибы, помидоры, любую зелень по вкусу.
- Для сладкого варианта увеличьте количество сахара до 50 г. По желанию добавьте орехи и сухофрукты.



# ПОЛЬСКИЙ СМЕШАННЫЙ ХЛЕБ

3

ХП

Польский пшеничный хлеб на ржаной закваске — один из самых простых заквасочных хлебов, с него можно начинать знакомство с хлебом на закваске. Поджаристая хрустящая корочка, плотный ароматный мякиш с небольшой кислоткой — в нем есть все, чего можно ждать от домашнего хлеба. Прекрасный хлеб на каждый день, хорошо сочетается с чем угодно, от супов до салатов.

## ТЕСТО

- 240 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной или цельнозерновой муке
- 380 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 180 г воды
- 10 г соли
- 0,3–0,5 ч. л. сухих дрожжей (до 1 ч. л. для молодой слабой закваски)

Растворите соль в воде, а дрожжи смешайте с мукой. Влейте воду в миску с мукой, выложите закваску и вымесите упругое тесто (18–20 минут). Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле для брожения на 1,5–2 часа, до увеличения вдвое. Можно один-два раза обмять тесто за время брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Хлебу можно придать овальную форму или сформовать его в виде батона с тупыми концами. Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Раскатайте скалкой или расплющите руками в прямоугольник и сверните в рулет: по **короткой** стороне — для овального хлеба, по **длинной** — для батона. Защипните шов. Посыпьте тестовую заготовку мукой со всех сторон и уложите либо в расстоечную корзину швом вверх, либо на пергамент швом вниз. Накройте полотенцем. Расстойка 1–2 часа до увеличения вдвое, в зависимости от силы закваски и количества добавленных дрожжей. Перед выпечкой сделайте на хлебе 2–4 параллельных косых надреза.

## ВЫПЕЧКА

На подду, при 230 °С в течение 10 минут с паром, затем при 210 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут. Остудите хлеб на решетке.

- Добавление дрожжей позволяет регулировать время подъема хлеба, чтобы он не оказался избыточно кислым. Если у вас активная зрелая закваска, можете не класть дрожжи вовсе. Если это первая выпечка на молодой закваске со слабой подъемной силой, положите дрожжей по максимуму — 1 ч. л., и все равно может понадобиться больше времени на подъем. Главное — никуда не торопиться, хлеб подойдет. В любом случае для заквасочного хлеба ориентируйтесь больше по состоянию теста, чем по времени, которое здесь указывается лишь приблизительно.



# НЕМЕЦКИЙ ЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

4

ХП

В Германии популярен тяжелый, плотный хлеб из цельнозерновой пшеничной или ржаной муки (*Vollkorn Brot*), нередко с большим количеством разных зерновых добавок. Чтобы поднять такое тесто, необходима закваска. Зерновой хлеб не только отличается отменным вкусом, но и полезен для здоровья. Его принято резать тонкими ломтиками и подавать к обеду или использовать для бутербродов.

## НА ФОРМУ 1,5 Л МОЧКА 1

- 25 г пшеничной крупки из твердых сортов пшеницы («Артек»), 25 г ячневой крупки или гречневой сечки, 50 г кипятка

Залейте крупку кипятком, перемешайте, накройте крышкой, оставьте на 4 часа.

## МОЧКА 2

- 30 г обычных овсяных хлопьев (требующих варки), 30 г семян льна, 30 г кунжута, 30 г подсолнечных семечек, 30 г тыквенных семечек (кунжут и семечки предварительно слегка обжарить на сухой сковороде), 150 г воды комнатной температуры

Залейте смесь водой, перемешайте, накройте, оставьте на 4 часа.

## ОПАРА

- 100 г пшеничной цельнозерновой муки, 100 г воды, 0,5 ч. л. сухих дрожжей

Смешайте ложкой или силиконовой лопаточкой, оставьте на 4 часа при 27–30 °С.

## ТЕСТО

- вся опара, вся мочка 1 вместе с водой, вся мочка 2 вместе с водой, 200 г освеженной закваски на ржаной цельнозерновой муке, 200 г пшеничной цельнозерновой муки, 50 г ржаной цельнозерновой муки, 30 г меда или патоки, 10 г молотых семян льна (льняного шрота), 10 г соли, 30 г воды
- 50 г смеси кунжута, семян льна, подсолнечных и тыквенных семечек для обваливания буханки

В большой миске смешайте ложкой или силиконовой лопаточкой все ингредиенты и вымешайте 10 минут. Тесто пластичное, больше похоже на ржаное, но не липкое и хорошо мешается. Подливайте воду только в случае необходимости, чтобы получить тесто средней консистенции – не сухое, но и не влажное. Утрамбуйте его лопаточкой в шар, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения примерно в 1,5 раза.



**ФОРМОВКА И РАССТОЙКА** Выброженное тесто выложите на смазанную растительным маслом рабочую поверхность. Мокрыми руками сформируйте буханку, обваляйте ее в семечках и уложите в смазанную жиром форму. Загладьте верх лопаточкой, сильно вдавливая семечки в тесто. Расстойка 1–1,5 часа. Тесто должно подняться до краев формы. Перед выпечкой смочите верх хлеба теплой водой при помощи пекарской кисти, слегка вдавливая семечки в тесто.

#### **ВЫПЕЧКА**

При 220 °С в течение 10 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 50–55 минут.

Сразу после выпечки смочите верхнюю корочку хлеба теплой водой. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Когда хлеб полностью остынет, заверните его в полотенца и оставьте на 8–10 часов.

Можно испечь этот хлеб подовым, в виде батона с одним продольным надрезом по всей длине.



# ФИНСКИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ

5

Чем дальше на север Европы, тем больше ржаной муки в хлебе. Финский 100%-ный ржаной хлеб (*RUISLEIPÄ*) — плотный, тяжелый, кислый, с насыщенным ржаным вкусом и ароматом. Традиционно он выпекается в виде невысоких круглых ковриг, с отверстием в центре или без него. Когда-то этот хлеб в Финляндии пекли большими партиями и хранили несколько месяцев — конечно, он черствел и засыхал, но не портился и не терял вкусовых достоинств. Если решите проверить, так ли это, сделайте поправку на финскую погоду и храните хлеб в холодильнике. Финский ржаной хлеб прекрасно сочетается с жирной копченой и соленой рыбой — и вкусно, и для здоровья хорошо.

## ОПАРА

- 200 г ржаной цельнозерновой муки
- 130 г воды
- 60 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной муке

Смешайте ингредиенты в миске при помощи ложки или силиконовой лопаточки в густое, вязкое тесто. Если нужно, добавьте немного воды. Опара должна быть густой, но не сухой. Затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 12–18 часов при комнатной температуре.

## ТЕСТО

- вся опара
- 340 г ржаной цельнозерновой муки
- 190 г воды
- 150 г простокваши или любого несладкого кисломолочного продукта
- 15 г соли
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде и дайте постоять 10 минут. В большой миске смешайте ложкой или силиконовой лопаточкой все ингредиенты, за исключением соли, и вымесите 10 минут. Ржаное тесто из цельнозерновой муки очень вязкое, липкое и тяжелое. Цельнозерновая мука бывает очень разной, поэтому регулируйте воду, ориентируясь на состояние теста. Оно должно быть густым, но не сухим, так что если нужно, добавьте воды. Всыпьте соль и вымесите тесто еще 5 минут. Утрамбуйте его мокрой лопаточкой в шар, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа. Тесто не слишком поднимется, но станет рыхлым внутри.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на смазанную растительным маслом рабочую поверхность. Тесто очень пластичное. Мокрыми руками сформируйте невысокий круглый хлеб и уложите на посыпанный ржаной мукой пергамент для выпечки. Подформуйте хлеб. По желанию сделайте в центре ковриги отверстие диаметром около 6 см. Загладьте поверхность хлеба мокрыми руками. Наколите поверхность хлеба вилкой, продавите бороздки. Посыпьте ржаной мукой. Расстойка при комнатной температуре 1–1,5 часа до увеличения в 1,5 раза. Поверхность расстойвшегося хлеба начнет покрываться трещинками.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 240 °С в течение 10 минут с паром, затем при 190 °С без пара до готовности, всего около 1 часа.

Остудите хлеб на решетке. Когда хлеб полностью остынет, заверните его в полотенца и оставьте созревать не менее 10 часов. Его настоящий вкус проявится только на следующий день.

- Финский ржаной хлеб долго хранится и без холодильника, плотно завернутым в пищевую пленку. Хорошо переносит заморозку.



# Домашний Любительский ХЛЕБ



В мире становится все больше людей, которые пекут хлеб сами. Причины тому самые разные – невкусный покупной хлеб, желание воспроизвести «тот самый» хлеб из детства, стремление питаться полезно, страсть научиться чему-то новому... Хлеб своими руками – захватывающее увлечение!

Этот раздел я сначала хотела назвать «Авторский хлеб», поскольку здесь собрано много моих авторских рецептов – хлеб, который я придумала сама и отработала рецепт настолько, что могу предложить вам. Но... С одной стороны, в отношении кулинарных рецептов трудно говорить об авторстве. Существуют базовые формулы, которые совершенствовались веками, и в

основе любого хлеба неизбежно окажется одна из них. И какую вариацию на хлебную тему ни придумай – может статься, что ее уже придумали прежде. С другой стороны, не только этот раздел, а большинство рецептов этой книги даны в моем авторском прочтении, в преломлении моего опыта домашнего хлебопечения. Когда вы печете хлеб, то, как с любимым блюдом, вы делаете поправки на свой вкус, а значит – становитесь не только исполнителем рецепта, но и соавтором. Кто бы ни составил рецепт, испеченный вами хлеб будет вашим собственным.

На английском языке для возрожденного в наши дни домашнего хлеба нашли хорошее название «artisan bread», от слова «art» – искусство. В нем акцентируется уникальность каждой буханки или ковриги хлеба ручной формовки, со своим неповторимым узором трещин на корочке, с неравномерностью пор мякиша – как противовес одинаково-безличным хлебам, произведенным на механизированных линиях хлебозаводов. Как же выразить этот смысл по-русски?

Давайте зададимся вопросом, как назвать тех, кто печет хлеб дома, в свободное время, не будучи профессионалом. Есть хорошее русское слово «любитель», в котором слышен корень «любить». Мы любим печь домашний хлеб, и, значит, хлеб наш – **любительский**. Домашнему хлебу позволено быть неказистым с виду, но вкуснее его нет. Да и как может быть иначе, ведь печется он для тех, кого мы любим, для родных и близких, с мыслями о них и с душевным теплом.



# ПРОСТОЙ БЕЛЫЙ ХЛЕБ

2

ХП

Универсальный белый хлеб к столу — румяная корочка, пушистый мякиш, сбалансированный вкус. И запах... о, этот запах свежее испеченного хлеба! Хлеб учит не торопиться. Все, что связано с хлебом, нужно делать последовательно и без спешки, тогда вам доставят радость и процесс, и результат. Начинать лучше с простого. Если вы никогда не пекли хлеб или пекли хлеб только в хлебопечке, этот рецепт вполне подходит для первого опыта. Подробно все этапы приготовления описаны в Шаге 1, там же для новичков приведен самый легкий способ создания пара. Если же вы искушенный хлебопек, смотрите на этот рецепт как на основу для собственных вариаций.

## ТЕСТО

- 500 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 300 г воды
- 35 г (2 ст. л.) растительного масла
- 10 г (2 ч. л.) сахара
- 7 г (1 ч. л.) соли
- 1,2 ч. л. сухих дрожжей

Растворите в воде соль и сахар. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте воду и масло в миску с мукой. Замесите тесто при помощи деревянной ложки или силиконовой лопаточки, затем вручную. Когда вымешивать тесто в миске станет трудно, выложите его на подпыленную мукой рабочую поверхность и вымесите до гладкости (около 20 минут). Если понадобится, добавьте еще воды, а вот муки старайтесь не добавлять. Тесто мягкое, упругое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Поверните тесто гладкой стороной вниз и сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре. Уложите заготовку на расстойку в смазанную жиром форму (кастрюлю объемом 3–3,5 л) швом вниз или в обсыпанную мукой корзинку швом вверх. Накройте пластиковым пакетом или полотенцем, натертым мукой. Расстойка около 1 часа, до увеличения объема вдвое. При надавливании пальцем на полностью расстойвшийся, готовый к выпечке хлеб должна остаться вмятина. Если вы выбрали подовый вариант, переверните хлеб из корзинки на посыпанный мукой пергамент для выпечки и сделайте на хлебе надрезы. Формовой хлеб надрезать не обязательно. Перед посадкой в духовку аккуратно, без нажима смочите хлеб водой при помощи пекарской кисти.



## ВЫПЕЧКА

При 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 210 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут.

Готовый хлеб остудите пару минут в форме, затем осторожно извлеките из формы. И формовой, и подовый хлеб полностью остудите на решетке.

- Хлеб будет еще вкуснее, если сделать тесто опарным способом.
- Если у вас есть семола/семолина, попробуйте заменить 50 г пшеничной муки на семолину, и хлеб заиграет новыми оттенками.



# ХЛЕБ С СЫРОМ

2

ХП

Всевозможные добавки — особая радость домашнего хлебопека. Никакая пекарня и тем более хлебозавод не положит в хлеб прицельно то, что нравится лично вам. Хлеб с сыром... а с каким именно? Да с каким угодно! Главное — с вашим любимым, чтобы можно было наслаждаться вкраплениями расплавленного сыра в насыщенном хлебном мякише. Хлеб с сыром хорош к вину, к овощам и сам по себе.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ОПАРА

- 200 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 180 г воды
- 0,5 ч. л. сухих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Размешайте жидкую опару до однородности силиконовой лопаточкой или деревянной ложкой. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3–4 часа.

## ТЕСТО

- вся опара
- 130 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 60 г ржаной обдирной муки
- 60 г воды
- 5 г соли
- 5 г сахара

Растворите в воде соль и сахар. В миску с мукой влейте воду, размешайте лопаточкой. Выложите в миску опару и замесите тесто. Если понадобится, добавьте еще воды. Когда вымешивать в миске станет трудно, выложите тесто на рабочую поверхность и вымесите его до гладкости (20–25 минут). Тесто упругое, плотное, не тугое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

- 80 г твердого сыра
- 1 ст. л. пшеничной муки

Порежьте сыр на кубики со стороной 0,7–1 см, сложите в небольшую миску, насыпьте туда 1 ст. л. муки, закройте крышкой и энергично потрясите. Обваленный в муке сыр будет лучше распределяться в тесте. Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в прямоугольник. Высыпьте сыр на тесто и сверните тесто рулетом или сложите конвертом. Подкатайте в шар, накройте перевернутой миской и дайте отдохнуть 5–10 минут. Промесите тесто, чтобы сыр распределился в нем, и снова оставьте на 5–10 минут под миской.

Раскатайте или расплющите тесто в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошенько защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз. Слегка натяните тесто на торцах и подверните вниз, чтобы швы оказались внизу. Можно этого не делать, тогда на торцах готовой буханки будет виден спиральный рельеф. Уложите заготовку швом вниз в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 50–60 минут. Перед выпечкой смажьте верх буханки теплой водой или молоком при помощи кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 220 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 40–45 минут.

Смажьте верх горячей буханки теплой водой или растительным маслом. Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- В хлеб с сыром хорошо добавить специи и пряности по вкусу. Например, кусочки сушеной паприки, тмин или прованские травы.
- Если вы хотите получить хлеб-рулет, то не вымешивайте тесто с сыром, а сразу после первого сворачивания теста рулетом уложите его в форму.





# КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ХЛЕБ С СЕМОЛИНОЙ

2

XII

Упругий и пышный мякиш с легкой приятной кислинкой, сливочно-желтый благодаря семолине, и хрустящая золотистая корочка — этот хлеб так и просится в летние фавориты. Почему летние? Летом молочные продукты скисают особенно быстро. Здесь же чем кислее — тем лучше. Прокисшее молоко или кефир, простоявшие открытыми в холодильнике несколько дней, которые уже никто не станет пить, в этом хлебе окажутся весьма кстати. Конечно, речь не идет о заплесневевших, испортившихся продуктах, только о перекисивших. Добавка семолы/семолины здесь важна, но если у вас ее нет, замените семолину кукурузной мукой или, в самом крайнем случае, пшеничной.

## ТЕСТО

- 400 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 50 г ржаной обдирной или сеяной муки
- 50 г семолы/семолины (или светло-желтой манки из твердых сортов пшеницы)
- 1 ст. л. пшеничных отрубей или зародышей пшеницы (по желанию)
- 360 г любого кисломолочного продукта жирностью от 0 до 5% (прокисшее молоко, кефир, несладкий йогурт и т.д.)
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 10 г сахара
- 8 г соли
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей

Смешайте дрожжи с мукой. Размешайте в жидкости соль и сахар, влейте ее и масло в миску с мукой. Замесите тесто при помощи деревянной ложки или силиконовой лопаточки, затем вручную. Когда вымешивать тесто в миске станет трудно, выложите его на подпыленную мукой рабочую поверхность и вымесите гладкое, мягкое, упругое тесто (около 20 минут). Если понадобится, добавьте еще жидкости. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–2 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Поверните тесто гладкой стороной вниз и сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре. Уложите заготовку на расстойку в обсыпанную мукой корзинку швом вверх. Накройте пластиковым пакетом или полотенцем, натертым мукой. Расстойка около 1 часа, до увеличения объема вдвое. Перед посадкой в духовку сделайте на хлебе надрезы.

## ВЫПЕЧКА

На подду, при 220 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут. Остудите хлеб на решетке.

# ХЛЕБ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

2

ХП

Непревзойденный грибной аромат — вот главная особенность этого хлеба. Цельнозерновая мука подчеркивает и усиливает запах лесных грибов. Мякиш плотный, темный. Хлеб с грибами — настоящий домашний деликатес!

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ОПАРА

- 100 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 100 г пшеничной цельнозерновой муки
- 160 г воды
- 0,6 ч. л. сухих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Размешайте опару до однородности силиконовой лопаточкой или деревянной ложкой. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3–4 часа. Опару должна подойти до максимума и начать опадать.

- 100 г умеренно горячей воды (50 °С)
- 15–25 г сушеных грибов

Залейте грибы горячей водой, накройте крышкой, оставьте на 1–2 часа при комнатной температуре. Аккуратно отожмите грибы и обсушите на бумажном полотенце. Воду используйте для приготовления теста. Разрежьте грибы на кусочки не больше 2 см.

## ТЕСТО

- вся опара
- вся вода от замачивания грибов
- 170 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 30 г ржаной обдирной муки
- 6 г соли
- 4 г сахара

Растворите в воде соль и сахар. В миску с мукой влейте воду, замешайте лопаточкой. Выложите в миску опару и замесите тесто. Если понадобится, добавьте еще воды. Вымесите плотное, немного липкое тесто (15–18 минут). Выложите его на подпыленную мукой рабочую поверхность, расплющите в пласт, выложите сверху грибы. Сложите тесто конвертом, немного промесите и подкатайте в шар. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 1–1,5 часа до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошенько защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз и уложите в смазанную жиром форму. Накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 50–60 минут. Перед выпечкой смажьте верх буханки теплой водой при помощи кисти или опрыскайте из пульверизатора.

## ВЫПЕЧКА

При 220 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 40–50 минут.

# ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ БУЛОЧКИ

2

Всем хороша цельнозерновая мука — и вкусом, и ароматом, и полезными свойствами. Вот только поднимается она плохо, и хлеб с большим количеством цельнозерновой муки получается тяжелый, плотный и сильно крошится. Но можно схитрить — добавить в тесто творог, и мякиш получится упругим и пышным.

Домашний хлебопек волен играть с формой хлеба как угодно. Один и тот же хлеб по-разному воспринимается в виде батона или формовой буханки, и мало кто способен устоять перед обаянием булочек. Эти цельнозерновые булочки хороши к чаю или кофе и отлично идут как основа для бутербродов — как сладких, так и соленых.

## НА 20 БУЛОЧЕК ОПАРА

- 270 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта, 180 г воды, 1 ч. л. сухих дрожжей
- Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Размешайте опару до однородности силиконовой лопаточкой или деревянной ложкой. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3–4 часа.

## ТЕСТО

- вся опара, 200 г цельнозерновой пшеничной муки, 100 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта, 130 г молока, 70 г творога 9%-ной жирности, 50 г растительного масла без запаха, 30 г меда, 10 г соли
- Растворите в молоке соль и размешайте мед. Творог протрите через сито, чтобы не осталось комочков, и размешайте с молоком. В миску с мукой влейте молоко и масло, замешайте лопаточкой. Выложите в миску опару и замесите тесто. Если понадобится, добавьте еще молока или воды. Разная цельнозерновая мука по-разному берет влагу. Вымесите мягкое, чуть липковатое тесто (15–18 минут). Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто разделите на 20 равных частей. Подкатайте куски теста, расплющите каждый кусок в лепешку и сформируйте круглые булочки, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре и покатайте каждую булочку по рабочей поверхности, держа ладонь «ковшиком». Застелите противень пергаментом для выпечки и смажьте пергамент растительным маслом. Уложите булочки на противень, накройте пластиковым пакетом или полотенцем. При расстойке и выпечке булочки слипнутся боками и не дадут друг другу расползтись в стороны. Расстойка 40–50 минут, до увеличения вдвое. Перед выпечкой смажьте булочки теплым молоком или сметаной, разведенной теплой водой.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 190 °С в течение 15–25 минут. Для создания пара опрыскайте духовку из пульверизатора при посадке и через 5 минут выпечки. Готовые булочки смажьте сливочным маслом и остудите на решетке.

- Можно добавить в тесто 1 ст. л. семян льна.



# БУЛОЧКИ «АНТОШКА»

2

Картофельное дрожжевое тесто — мягкое, пышное, в самый раз для булочек. В картофельных булочках не так уж много сахара и жира, однако по ним этого не скажешь — нежная, чудесная сдоба. К тому же они долго не черствеют. Сплошные плюсы и бонусы, и никаких минусов. Ну как, Антошка, пойдём копать картошку? Для булочек!

## НА 10–12 БУЛОЧЕК

- 400 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 150 г теплого молока
- 100 г отварного картофеля (лучше рассыпчатых сортов)
- 30 г сливочного масла
- 30 г сахара (можно взять часть ванильного)
- 5 г соли
- 1 ч. л. сухих дрожжей

Отварите очищенный картофель. Сохраните полстакана отвара. Тщательно разомните картофель в пюре, понемногу подливая теплое молоко. Добавьте масло, сахар, соль и остальное молоко. Дайте остыть до комнатной температуры, добавьте желток и перемешайте. Дрожжи смешайте с мукой. Соедините муку и картофельное пюре и вымесите мягкое, эластичное тесто (15 минут). Если тесто крутое, доведите его до желаемой консистенции, добавляя картофельный отвар. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 35–50 минут до увеличения вдвое. Картофельное тесто подходит быстро.

## ДЛЯ ШТРЕЙЗЕЛЯ:

- 50 г муки, 20 г сливочного масла (из морозилки), 20 г сахара, 1 яйцо для смазывания булочек

Холодное сливочное масло натрите на терке. Вилкой разотрите сахар, муку и масло до образования крошки.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто разделите на 10–12 равных частей. Подкатайте куски теста, расплющите каждый кусок в лепешку и сформируйте круглые булочки, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре и покатайте каждую булочку по рабочей поверхности, держа ладонь «ковшиком». Сформованные булочки держите под пластиковым пакетом или чуть влажным полотенцем, чтобы поверхность не заветрилась. Расстаивайте булочки на застеленном кулинарным пергаментом противне, на котором будете печь. Если вы не хотите, чтобы при выпечке булочки слиплись боками, печите на двух противнях. Расстойка 20–35 минут, до увеличения вдвое. Перед выпечкой смажьте булочки взбитым яйцом и посыпьте штрейзелем.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 190 °С 15–20 минут до золотистого цвета. Пеките без пара или опрыскайте духовку (но не булочки) из пульверизатора при посадке. Остудите готовые булочки на решетке.

- Вместо штрейзеля можно посыпать булочки маком или кунжутом, а можно оставить и без посыпки.



# КРАНЦ С СЕЗОННОЙ ЗЕЛЕНЬЮ И СЫРОМ

3

ХП

Эта плетенка привлекательна оригинальным узором из слоев теста и начинки. Большие кранцы пекут, укладывая плетенку венком, а маленький хорошо испечь в форме. Сдобный кранц со сладкой начинкой — это уже пирог, а не хлеб, но что, если сделать несладкий кранц из хлебного теста? Пшенично-ржаной хлеб с сезонной зеленью очень хорош именно в виде кранца.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 250 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта, 50 г ржаной обдирной или сеяной муки, 60 г воды, 60 г молока, 35 г (2 ст. л.) растительного масла, 5 г сахара, 5 г соли, 1 крупное яйцо, 1 ч. л. сухих дрожжей

Взбейте яйцо вилкой и отложите 1/3 для смазывания кранца. Дрожжи смешайте с мукой. Растворите в воде соль и сахар. Смешайте воду, молоко, масло и 2/3 взбитого яйца. Влейте смесь в миску с мукой и вымесите гладкое, упругое тесто (18–20 минут). Если понадобится, добавьте еще воды. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ДЛЯ НАЧИНКИ

- 30 г сливочного масла, 60–80 г твердого сыра, 150 г (2–3 пучка) любой свежей зелени на ваш вкус — петрушка, укроп, кинза, черемша, зеленый лук, шпинат, базилик и т.д.

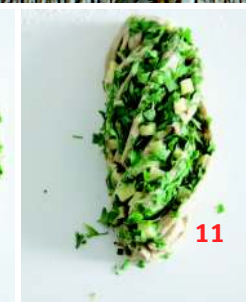
Натрите сыр на крупной терке или нарежьте кубиками (**фото 1**). Зелень вымойте, обсушите, удалите стебли и крупно порежьте (**фото 2**).

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте в квадрат со стороной 25 см (**фото 3**). Смажьте его размягченным сливочным маслом (**фото 4**). Равномерно распределите по поверхности теста сыр (**фото 5**), а сверху зелень (**фото 6**). Слегка подсолите начинку, учитывая соленость сыра. Сверните тесто в плотный рулет и защипните шов (**фото 7, 8**). Разрежьте рулет острым ножом вдоль на две половины (**фото 9**). Переверните каждую срезом кверху (**фото 10**) и переплетите их между собой, так чтобы срезы все время смотрели вверх (**фото 11**). Плотно прижмите концы плетенки и подогните их внутрь. Уложите кранц в смазанную жиром форму (**фото 12**). Накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 50–60 минут до увеличения вдвое. Перед выпечкой смажьте кранц взбитым яйцом.

## ВЫПЕЧКА

При 220 °С в течение 10 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–40 минут. Дайте кранцу остыть несколько минут в форме, затем осторожно выньте его из формы и остудите на решетке.





# РОЗА

4

Считается, что нет розы без шипов — и напрасно. Есть, есть такие розы! И правда, откуда бы взяться шипам у хлеба? Хлебная роза украсит ваш стол и удивит гостей, а вырастить ее совсем не так сложно, как может показаться. Понадобится лишь... цветочный горшок. Ну, или форма для кулича объемом 0,8–1 л. Горшок нужен керамический, неглазурованный, а форма для кулича годится любая, за исключением бумажной — бумажная не выдержит тяжести цветка.

## НА ФОРМУ (ГОРШОК) ОБЪЕМОМ 0,8–1 Л

- 500 г пшеничной муки высшего сорта
- 1 яйцо + свекольный сок или отвар = 290 г
- 7 г соли
- 7 г сахара
- 1 ч. л. сухих дрожжей

Если у вас есть соковыжималка, то получить свекольный сок — дело техники. Если нет, сделайте свекольный отвар. Очистите две средние свеклы, разрежьте на четвертинки, залейте 2 ст. воды и отварите до мягкости. Воду не солите. Дайте свекле остыть, не вынимая ее из отвара. Отвар будет иметь густой, насыщенный цвет.

Смешайте дрожжи с мукой. Растворите сахар и соль в свекольном соке или отваре. Разбейте яйцо и добавьте к нему столько сока или отвара, чтобы общий вес составил 290 г. Влейте жидкость в миску с мукой и замесите тугое, упругое, гладкое тесто (15–18 минут). Если нужно, добавьте еще свекольного сока или отвара, но тесто должно оставаться крутым, чтобы хорошо держало форму. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ДЛЯ РАЗДЕЛКИ

- 10 г размягченного сливочного масла

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и разделите на 5 частей (**фото 1**). Подкатайте каждый кусочек и дайте им немного отдохнуть под пленкой или полотенцем. Тем временем выстелите стенки формы пергаментом для выпечки (**фото 2**). На дно формы вырежьте из пергаменту кружок. Смажьте пергамент жиром. Подготовьте дополнительно длинную полосу кулинарного пергаменту, которая будет поддерживать нижние лепестки розы.

Раскатайте каждую часть теста в овальную лепешку толщиной 3–4 мм (**фото 3**). Сверните одну лепешку в трубочку — это будет серединка розы (**фото 4**). Слегка смажьте остальные лепешки размягченным сливочным маслом. Заверните серединку в следующую лепешку теста (**фото 5**). Заворачивайте неплотно, так, чтобы между лепестками оставалось расстояние. Присоедините лепесток за лепестком, каждый раз немного отво-



рачивая лепестки наружу. Низ цветочного бутона защипните и установите розу в форму для выпечки (**фото 6**).

Подготовленную полосу пергамента сомните и уложите на край формы, чтобы дать опору лепесткам (**фото 7**). Разверните и расправьте лепестки розы. Поместите форму в большой пакет, оставляя значительный зазор, чтобы тесто не соприкоснулось с пакетом. На всякий случай можно смазать пакет изнутри растительным маслом.

Расстойка около 40 минут, неполная, до увеличения в 1,5 раза. Вы увидите, что лепестки стали толще, и толстые края лепестков нарушают сходство с цветком. Перед посадкой в духовку осторожно, двумя пальцами придавите самый краешек каждого лепестка, чтобы сделать его совсем тоненьким. Смажьте розу крахмальным клейстером для блеска. Как приготовить клейстер, читайте на с. 32.

## ВЫПЕЧКА

При 220 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара, всего 35–40 минут. Опрыскайте духовку водой из пульверизатора при посадке и еще несколько раз в процессе выпечки. Внимательно следите за тем, равномерно ли подрумяниваются лепестки. Скорее всего розу нужно будет несколько раз развернуть, а в последние 15 минут выпечки накрыть фольгой.

Горячую розу снова как следует смажьте крахмальным клейстером. Если нужно, верните ее в выключенную духовку и подсушите пару минут. Остудите хлеб 10–15 минут в форме, затем осторожно выньте и полностью остудите на решетке. Если роза неустойчива, подложите по бокам валики из полотенец.

- У свекольного теста ошеломляюще розовый цвет. Увы, далеко не всегда он сохраняется в готовом хлебе. Мякиш может оказаться совсем неинтересного цвета, но корочка будет розовой. Можно сделать желтую розу, добавив в тесто 0,5 ч. л. куркумы, можно – оранжевую (томатная паста), коричневую (какао), зеленую (шпинат)... А можно сделать тесто на воде без красителей, ведь роза хлебного цвета тоже будет прекрасной!
- Если вам не нравится свекольный или яичный привкус, тесто можно ароматизировать по вкусу – например, добавить 0,3 ч. л. молотого имбиря.

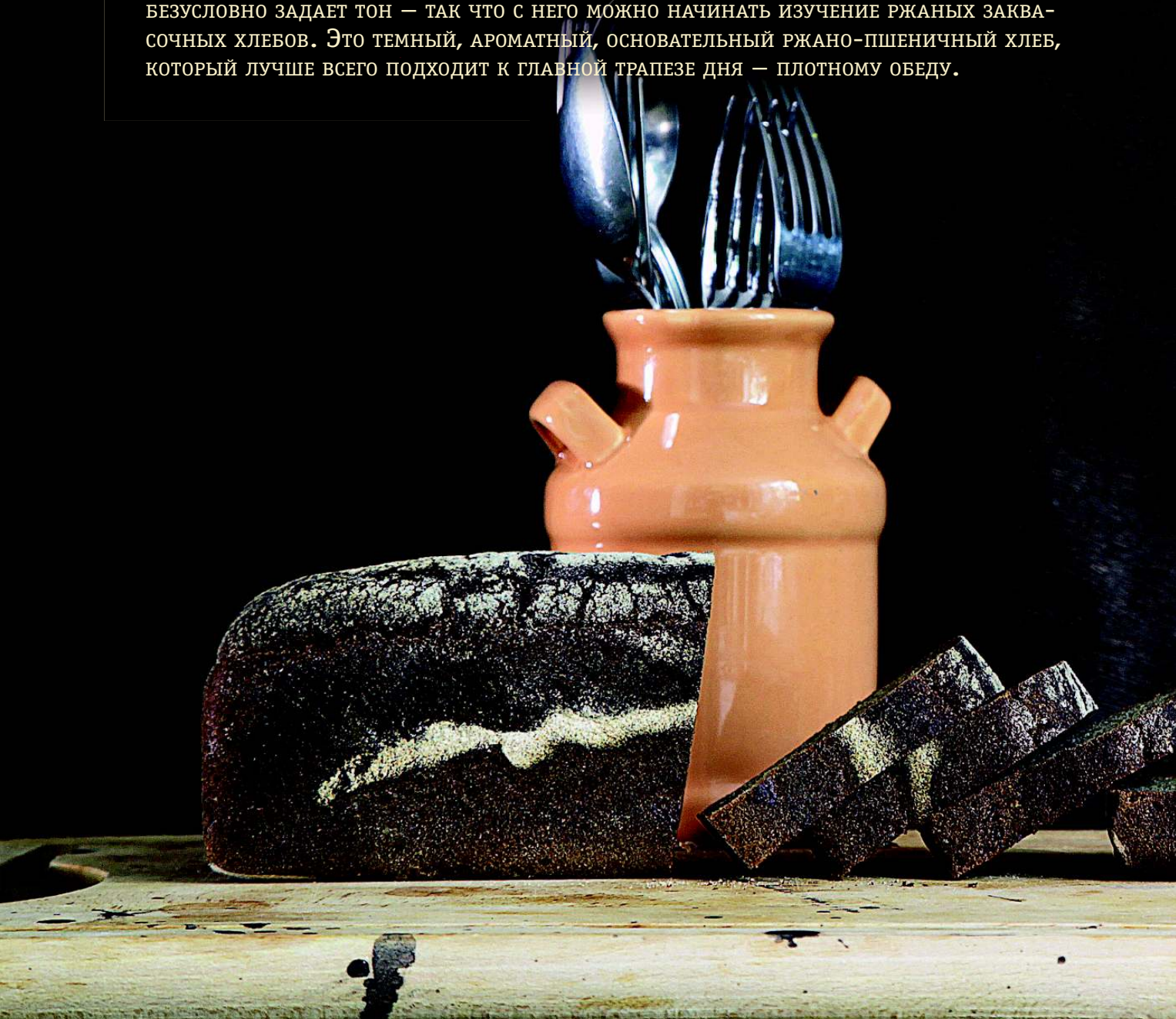


# ОБЕДЕННЫЙ ХЛЕБ

3

ХП

Тесто, в котором больше половины ржаной муки, дрожжи уже не поднимут как следует. Нужна ржаная закваска. У хлеба на закваске совсем другой характер. Мякиш более упругий и плотный, во вкусе появляется кислинка, а главное — именно в заквасочном хлебе ржаная мука раскрывает свою сущность. И хотя здесь ее не намного больше, чем пшеничной, ржаная составляющая в этом хлебе безусловно задает тон — так что с него можно начинать изучение ржаных заквасочных хлебов. Это темный, ароматный, основательный ржано-пшеничный хлеб, который лучше всего подходит к главной трапезе дня — плотному обеду.



**НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л**

- 180 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной муке
- 210 г ржаной обдирной муки
- 200 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 230 г воды
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 1 ст. л. меда или патоки
- 9 г соли
- 1 ст. л. красного (ферментированного) ржаного солода
- 1 г (0,5 ч. л.) молотого кориандра

Размешайте в воде мед или патоку, растворите соль. Смешайте муку, солод, кориандр. Влейте воду и масло в миску с мукой, выложите закваску и вымесите тесто в течение 8–10 минут. Вымешивайте при помощи деревянной ложки или силиконовой лопаточки, затем вручную. Ржаное тесто – это липкая, густая, тяжелая масса. Его не нужно долго вымешивать, достаточно вымесить до однородности. Если воды не хватает, чтобы полностью смочить муку, добавьте еще. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле для брожения на 1,5–2,5 часа.

**ФОРМОВКА И РАССТОЙКА**

Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, смоченную водой или смазанную растительным маслом. Влажными руками расплющите его в прямоугольник и сверните в плотный рулет без пустот внутри. Удобно помогать себе пластиковым скребком или силиконовой лопаткой. Уложите заготовку в смазанную жиром форму. Смачивая водой силиконовую лопатку, выровняйте верх хлеба, заглажьте его и скруглите углы. Накройте форму пластиковым пакетом или влажным полотенцем. Расстойка 1–1,5 часа, но может понадобиться до 8 часов, если у вас молодая слабая закваска. Тесто в форме должно подрасти на 2–4 см. Перед выпечкой смочите верх хлеба теплой водой при помощи пекарской кисти.

**ВЫПЕЧКА**

При 240 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 50–60 минут.

Сразу после выпечки смочите верхнюю корочку хлеба теплой водой или смажьте растительным маслом. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Когда хлеб остынет, заверните его в полотенца и дайте ему вылежаться 6–8 часов.

- Если закваска слабая, хлеб будет подниматься долго и окажется заметно кислым на вкус. Возможно, вы любите ржаную кислинку и вас этот вариант вполне устроит. Тогда просто терпеливо дождитесь, пока хлеб подойдет. При долгой (более 2 часов) расстойке желательно каждые 2 часа смачивать поверхность тестовой заготовки теплой водой. Если же вы не хотите ждать, в следующий раз добавьте в тесто при замесе сухие дрожжи – от 0,3 ч. л. до 1 ч. л. Сколько именно – зависит от силы закваски.
- Красный (ферментированный) ржаной солод добавляет хлебу вкуса, аромата и цвета. Если у вас нет солода, то для более темного оттенка мякиша положите 1 ст. л. растворимого цикория (кофейного напитка).

# ХОЗЯЙСКИЙ БАТОН

3

ХП

Всякий домашний хлебопек, который печет заквасочный хлеб, сталкивается с проблемой — куда девать излишки закваски? Не выбрасывать же! Это не по-хозяйски. Я для себя решила этот вопрос раз и навсегда, и решение — заквасочно-дрожжевой хлеб. Поднимается этот хлеб на дрожжах, а закваска в нем служит натуральным улучшителем теста. Так что закваску можно использовать любую, в том числе смесь заквасок на разной муке, причем освежать ее не нужно. Дрожжевое тесто послушное и предсказуемое, а благодаря закваске мякиш хлеба плотнее, чем у дрожжевого, и не крошится.

## ТЕСТО

- 200 г любой закваски 100%-ной влажности (можно смесь заквасок)
- 350 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 50 г ржаной обдирной муки
- 200 г воды
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 15 г сахара или меда
- 9 г соли
- 2 ст. л. семян льна
- 0,8 – 1 ч. л. сухих дрожжей

Достаньте закваску из холодильника за час до замеса теста, отмерьте нужное количество и оставьте согреться при комнатной температуре. Размешайте в воде сахар или мед, растворите соль. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте воду и масло в миску с мукой, выложите закваску, всыпьте семена льна и вымесите упругое, плотное тесто (18–20 минут). В зависимости от того, на какой муке закваска, тесто будет вести себя немного по-разному, но в любом случае это хлеб с преобладанием пшеничной муки — а значит, тесто нужно вымесить как следует. При необходимости добавьте ложку-другую воды. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Раскатайте его скалкой или расплющите руками в прямоугольник и сверните в плотный рулет, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов. Посыпьте тестовую заготовку мукой со всех сторон и уложите либо в расстоечную корзину швом вверх, либо на пергамент швом вниз. Накройте полотенцем. Расстойка 1–1,5 часа до увеличения вдвое. Перед выпечкой сделайте на батоне несколько параллельных косых надрезов.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 220 °С в течение 15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 40–45 минут. Остудите батон на решетке.

- Лучше печь этот хлеб подовым, но если вы взяли много воды и тесто получилось слишком влажным, испеките его в форме без крышки объемом не менее 2 л или в кастрюле с крышкой объемом 3–3,5 л. Подробнее о выпечке хлеба в кастрюле читайте в Шаге 1 «Первый пшеничный хлеб своими руками».





# БАБУШКИН ХЛЕБ НА КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЯХ

3

XII

Чем хорош домашний хлеб — в него можно добавить все, что под рукой, любые любимые продукты. Картофель добавляет хлебу пышности, к тому же мякиш долго остается мягким, не черствеет. Что еще всегда есть в запасе у хозяйки, особенно если свой огород? Конечно же, ароматные травы, укроп-петрушка — свежие летом, сушеные зимой. Возьмите вкуснейшую печеную картошку вместе с кожурой — и в хлебном мякише будут встречаться симпатичные желтые пятнышки.

Моя бабушка пекла хлеб на капустных листьях — чтобы низ его не подгорел на раскаленном подду русской печи. Капустный лист оставляет на хлебе отпечаток прожилок, такой же неповторимый, как узор трещин на корочке. Чтобы проникнуться духом домашнего деревенского хлеба, возьмите вместо кулинарного пергамента листья белокочанной капусты.

## ТЕСТО

- 160 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной или пшеничной цельнозерновой муке
- 250 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 170 г пшеничной цельнозерновой муки
- 1 ст. л. прокаленных пшеничных отрубей
- 220 г воды
- 35 г (2 ст. л.) растительного масла
- 10 г соли
- 1 ст. л. сушеного укропа
- 200 г остывшего печеного картофеля с кожурой

Заранее испеките картофель и остудите его. Мелко порежьте картофель вместе с кожурой или натрите на крупной терке. Растворите соль в воде, смешайте муку, отруби и сухой укроп. Влейте воду и масло в миску с мукой и вымесите до гладкости упругое, немного липкое тесто (15–18 минут). Добавьте картофель и хорошенько вымесите тесто еще раз. Часть картофеля размелется, часть останется в виде вкраплений, так что тесто будет казаться комковатым — так и должно быть. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле на 1,5–2 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Ошпарьте кипятком и обсушите два-три больших капустных листа. Срежьте самые толстые прожилки. Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и оставьте на пару минут под перевернутой миской. Поверните тесто гладкой стороной вниз и сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре. Переверните хлеб швом книзу и уложите на капустные листья. Накройте его полотенцем, натертым мукой. Расстойка 1,5–2 часа, до увеличения объема вдвое. Может понадобиться больше времени, в зависимости от силы закваски. Перед посадкой в духовку сделайте на хлебе надрезы и опрыскайте его водой из пульверизатора.

## ВЫПЕЧКА

На поду при 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 210 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут.

Снимите листья с готового хлеба и остудите хлеб на решетке.

- Вместо сушеного укропа можно взять свежий, а также любые пряные травы на ваш вкус.
- Отруби, прокаленные в духовке или на сухой сковороде, имеют сильный ореховый аромат. В принципе можно их и не прокаливать. А если у вас нет отрубей, замените их любыми хлопьями быстрого приготовления.



# ЛУКОВЫЙ ХЛЕБ

3

ХП

АРОМАТ ЖАРЕННОГО ЛУКА В СОЧЕТАНИИ С АРОМАТОМ СВЕЖЕГО ХЛЕБА ВЫЗЫВАЕТ ТАКОЙ АППЕТИТ, ЧТО ТОЛЬКО ДЕРЖИСЬ! ПРЕКРАСНЫЙ ХЛЕБ К СУПУ, ДА И КО ВТОРЫМ БЛЮДАМ ОН ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ. ЛУКОВЫЙ ХЛЕБ ХОРОШ И В ДРОЖЖЕВОМ ВАРИАНТЕ, НО ЗАКВАСОЧНЫЙ ЕЩЕ УДАЧНЕЕ. ОСОБЕННО ПРИЯТНО, ЧТО ЕГО МОЖНО РЕЗАТЬ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 180 г ОСВЕЖЕННОЙ ЗАКВАСКИ 100%-НОЙ ВЛАЖНОСТИ НА РЖАНОЙ ОБДИРНОЙ МУКЕ
  - 300 г ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСШЕГО ИЛИ 1-ГО СОРТА
  - 120 г ВОДЫ
  - 35 г (2 ст. л.) РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
  - 20 г СУШЕНОГО ЛУКА
  - 10 г САХАРА
  - 7 г СОЛИ
- Растворите в воде соль и сахар, замочите сушеный лук. Влейте воду и масло в миску с мукой, выложите закваску и вымесите упругое тесто (18–20 минут). Если нужно, добавьте воды. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле для брожения на 1,5–2,5 часа до увеличения вдвое, с одной обминкой.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв полотенцем. Раскатайте тесто в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошенько защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз и уложите в смазанную жиром форму. Накройте форму пластиковым пакетом или влажным полотенцем. Расстойка 1,5–2,5 часа, но может понадобиться больше времени. Ориентируйтесь на состояние теста, как всегда с заквасочным хлебом. Тесто в форме должно подрасти на 2–4 см. Перед выпечкой смочите верх хлеба теплой водой при помощи пекарской кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 230 °С в течение 15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 45–50 минут. Сразу после выпечки смочите верхнюю корочку хлеба теплой водой или смажьте растительным маслом. Дайте хлебу остыть пару минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Вместо сушеного лука можно взять свежий репчатый, мелко нарезанный и обжаренный на растительном масле.



# «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ»

3

XII

Батон для любителей орехов! Много орехов и мед, который дает не столько сладость, сколько аромат, подчеркивая богатство орехового вкуса. Ореховый хлеб изумительно сочетается с сырами и конфитюром. А если вдруг у вас останется немного хлеба, сделайте из него вкуснейшие сухарики с орехами.

## ТЕСТО

- 180 г освеженной закваски 100%-ной влажности на пшеничной цельнозерновой муке
- 330 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 80 г пшеничной цельнозерновой муки
- 120 г воды
- 100 г молока
- 25 г меда
- 8 г соли
- 0,3–0,5 ч. л. сухих дрожжей
- 35 г грецких орехов
- 35 г фундука
- 35 г миндаля

Прокалите орехи в духовке или на сухой сковороде и крупно порубите. Размешайте в воде мед, растворите соль. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте воду и молоко в миску с мукой, выложите закваску и вымесите плотное, чуть липковатое тесто (18–20 минут). Если нужно, добавьте немного воды, цельнозерновая мука по-разному берет воду. Дайте тесту отдохнуть минут 10–15. Выложите его на подпыленную мукой рабочую поверхность, расплющите в пласт, посыпьте орехами, сложите конвертом и тщательно вымесите еще раз. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле на 1–1,5 часа до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Раскатайте его скалкой или расплющите руками в прямоугольник и сверните в плотный рулет, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов. Уложите тестовую заготовку либо в посыпанную мукой расстоечную корзину швом вверх, либо на пергамент швом вниз. Накройте полотенцем или пластиковым пакетом. Расстойка 1–1,5 часа до увеличения вдвое. Перед выпечкой наколите батон деревянной спицей на всю его толщину или сделайте надрезы.

## ВЫПЕЧКА

На подду, при 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут. Остудите хлеб на решетке.

- Необычную нотку можно добавить в этот хлеб, если заменить фундук или миндаль на фисташки. Если у вас есть только соленые фисташки, очистите их от скорлупы, промойте холодной водой от соли, высушите в духовке и лишь затем взвесьте нужное количество.
- Этот хлеб можно испечь без дрожжей, на одной закваске. В таком случае время подъема теста нужно увеличить.



# ПРИМОРСКИЙ ХЛЕБ

3

XII

Запах соли и водорослей, крики чаек, плеск морской волны... Для меня это воспоминание о родном Владивостоке, но все моря в мире солонны. Море, море, с его бездонными глубинами и щедрыми дарами! А вы любите морскую капусту? Если нет, сделайте приморский хлеб с обычной огородной зеленью, хотя стоит попробовать хлеб с водорослями хотя бы раз — тем более, что они полезны. Морская вода содержит в среднем 35 г соли на литр, и такое же соотношение соли к воде в этом хлебе — так что в принципе для его приготовления можно взять морскую воду... чистую, конечно же. Приморский хлеб хорош к рыбе и острым супам с морепродуктами.

## ТЕСТО

- 200 г освеженной ржаной закваски 100%-ной влажности
- 300 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 100 г ржаной обдирной муки
- 215 г воды
- 11 г соли
- 50 г салата из морской капусты (ламинарии) или 10 г сушеных водорослей нори

Если салат из морской капусты слишком соленый и заправлен большим количеством уксуса, промойте его и отожмите. Мелко порежьте морскую капусту. Если у вас сушеные водоросли нори или та же ламинария в сушеном виде, нарежьте их ножницами, замочите в теплой воде, затем воду слейте и отожмите водоросли.

Растворите соль в воде. Влейте воду в миску с мукой, выложите закваску и вымесите упругое, плотное тесто (20 минут). Добавьте нарезанные водоросли и вымесите тесто еще раз. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле на 1,5–2 часа до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Чтобы получить хлеб овальной формы, можно либо сформовать круглый хлеб и сплюснуть его с боков, либо сделать короткий пухлый батон. Для второго способа раскатайте тесто в длинный узкий пласт и сверните в рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов. Уложите тестовую заготовку на пергамент швом вниз. Накройте полотенцем или пластиковым пакетом. Расстойка 1,5–2 часа. Перед выпечкой смочите поверхность хлеба теплой водой и сделайте два неглубоких параллельных волнистых надреза — стилизованный рисунок морских волн.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 240 °С в течение 10 минут с паром, затем при 210 °С без пара до готовности, всего 40–45 минут.

Остудите хлеб на решетке, заверните в полотенца и выдержите 6–8 часов.

- Можно добавить в хлеб немного нигеллы, аниса или тмина для большей пикантности.





# ТОМАТНЫЕ ХЛЕБЦЫ С БАЗИЛИКОМ

3

ХП

Плотные, по-заквасочному основательные — не булки, а именно хлебцы. И какой эффектный у них цвет! Вяленые томаты отлично сочетаются со свежим фиолетовым базиликом, но и другие пряные травы здесь подойдут — например, розмарин. Эти хлебцы хороши к овощам на гриле и, конечно же, к мясу.

## НА 3 ХЛЕБЦА

- 160 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной муке
- 350 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 70 г ржаной обдирной муки
- 1–2 ст. л. томатной пасты без добавок + вода = 200 г
- 35 г (2 ст. л.) растительного масла (можно из-под вяленых томатов)
- 10 г соли
- 60 г вяленых томатов
- 1 пучок свежего фиолетового базилика (только листья)

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Базилик промойте, срежьте листья со стеблей и крупно порежьте их или порвите руками. Слейте масло с томатов и разрежьте их на четыре части. Разведите томатную пасту в воде, добавьте соль и масло. Влейте воду в миску с мукой, выложите закваску и вымесите упругое тесто (15–18 минут). Вмешайте томаты и базилик в тесто, подкатайте его и положите в чистую миску, смазанную растительным маслом. Затяните миску пленкой и оставьте тесто для брожения на 1,5–2 часа до увеличения вдвое.

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и разделите на три равные части. Подкатайте их и оставьте на 5 минут под полотенцем. Раскатайте каждую часть в лепешку и сверните рулетом, формируя батон. Застелите противень кулинарным пергаментом, смажьте пергамент растительным маслом или посыпьте мукой. Уложите хлебцы на противень. Накройте полотенцем или пластиковым пакетом. Расстойка 1,5–2 часа или сколько понадобится до увеличения вдвое. Перед выпечкой сделайте на хлебцах несколько неглубоких надрезов ножницами и опрыскайте их из пульверизатора теплой водой.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 230 °С в течение 5–10 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 25–35 минут. Остудите хлебцы на решетке.

- Если вместо свежих пряных трав класть сухие, базилик окажется резковат, лучше взять 1–2 ч. л. смеси итальянских или прованских трав.



# ДВОЙНАЯ РЖАНАЯ ВИТУШКА

4

XII

Ржаная мука сама по себе достаточно светлая, и хлеб из нее получается скорее серый, чем коричневый. Тем более это верно для хлеба из смеси ржаной и пшеничной муки. Привычный нам цвет ржаному хлебу дает красный (ферментированный) ржаной солод. Чтобы солод сделался еще темнее, слаще и ароматнее, его заваривают кипятком. В двойной витушке половина пшенично-ржаного теста подкрашена солодом, вот и получается хлеб в два цвета, светлый и темный. Каждый ломтик такого хлеба имеет свой неповторимый рисунок. Разноцветный хлеб обычно делают из легкого пшеничного дрожжевого теста, но двойная ржаная витушка — хлеб плотный, солидный, классический заквасочный.

## ЗАВАРКА ДЛЯ ТЕМНОГО ТЕСТА

- 20 г красного (ферментированного) ржаного солода
- 20 г кипятка
- 0,2 ч. л. молотого кориандра

Залейте солод и кориандр кипятком, перемешайте, накройте крышкой, закутайте в полотенца и дайте медленно остыть.

## ДОБАВКА К СВЕТЛОМУ ТЕСТУ

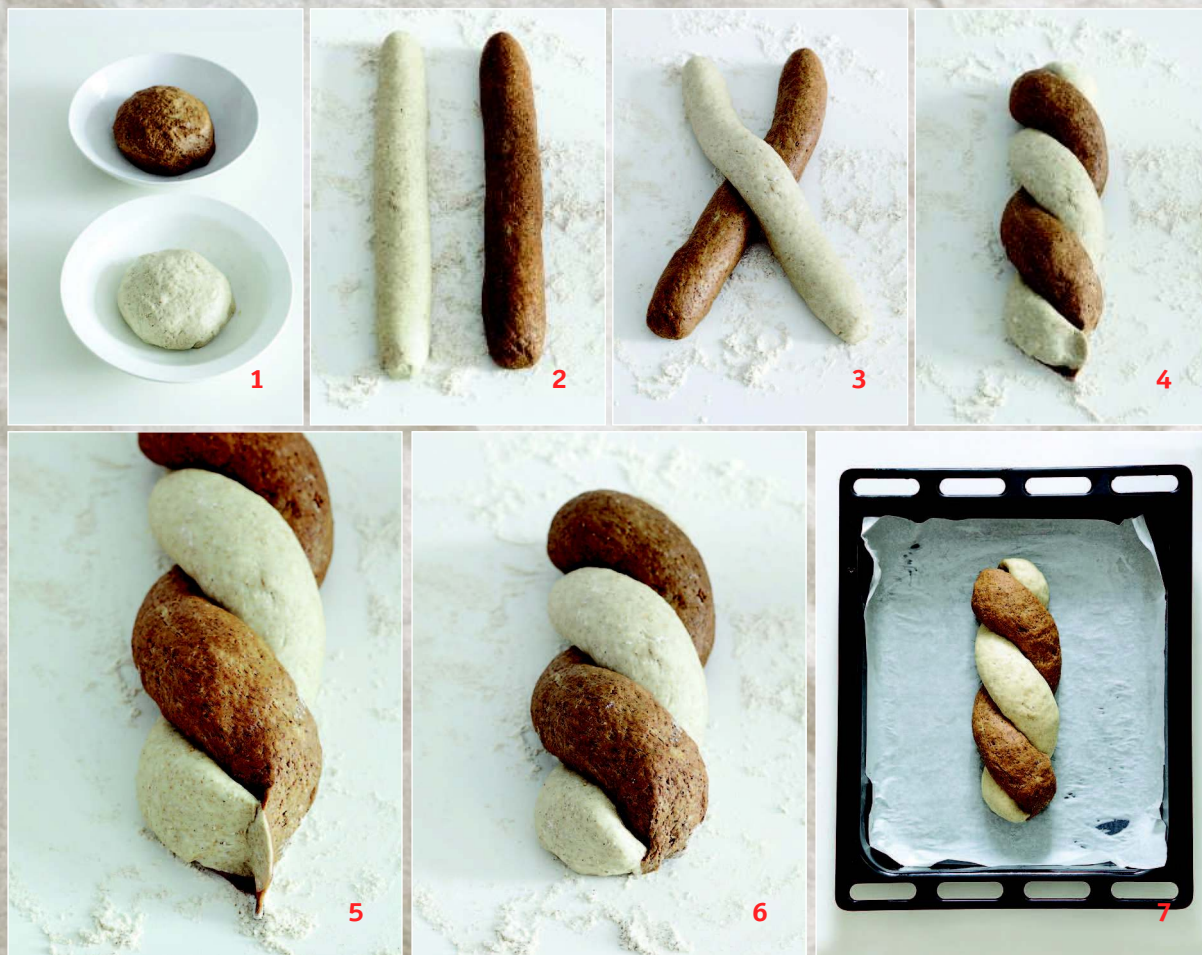
- 20 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 20 г воды

Смешайте.

## ТЕСТО

- 180 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной муке
- 270 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 100 г ржаной обдирной или сеяной муки
- 170 г воды
- 15 г меда или сахара
- 8 г соли

Растворите соль в воде, разведите мед или сахар. Влейте воду в миску с мукой, выложите закваску и вымесите в первом приближении густое, плотное тесто (10 минут). Если тесто покажется вам слишком плотным, не торопитесь добавлять воды, оно станет более влажным после внесения добавок. Разделите тесто на две равные части. Добавьте к одной части заваренный солод, к другой — смесь муки и воды (**фото 1**). Вымесите каждую часть по отдельности до гладкости (10 минут). Уложите тесто в две разные миски, затяните каждую миску пленкой и оставьте тесто в тепле для брожения на 1,5–2,5 часа до увеличения вдвое, с одной обминкой.



### ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Раскатайте каждую часть в длинный жгут (**фото 2**). Сверните из двух жгутов неплотную витушку (**фото 3, 4**), закрепите концы (**фото 5**) и подверните их под низ (**фото 6**). Расстаивайте витушку на посыпанном мукой пергаменте для выпечки (**фото 7**). Можно подложить по бокам валики из полотенец, чтобы витушка не расплзлась, а можно вместе с пергаментом уложить ее в продолговатую расстоечную корзинку. Накройте хлеб влажным полотенцем. Расстойка 1,5–2,5 часа, но, как всегда с заквасочным хлебом, времени может понадобиться больше. Перед выпечкой опрыскайте витушку из пульверизатора теплой водой.

## ВЫПЕЧКА

На поду при 220 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут.

Горячую витушку опрыскайте теплой водой или смажьте крахмальным клейстером.

Остудите хлеб на решетке и выдержите 4–6 часов завернутым в полотенца.

- Разноцветный хлеб всегда выглядит эффектно, еще и оставляет простор для фантазии – как именно закрутить темную и светлую части. Можно раскатать каждую часть теста в пласт, уложить пласты один на другой и свернуть рулетом, чтобы в разрезе получилась спираль. Можно разорвать тесто на кусочки и смять в единый ком, не вымешивая, тогда выйдет пестрый «мраморный» рисунок.
- Если вымешивание теста в два этапа с добавлением заварки посреди не вымешивания вас не устраивает, разделите ингредиенты пополам и замесите два разных теста. В одну половину сразу добавьте заварку, в другую – муку и воду.



# РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ ХЛЕБ «ГОСТИНЕЦ»

4

ХП

Сладость ржаного заварного хлеба так и просит к себе добавки в виде сухофруктов и орехов. Положите в ржаной заварной хлеб любые орехи и сухофрукты на свой вкус. Хороши сочетания клюквы с грецкими орехами, чернослива и кураги с фундуком. Получится изысканный десертный хлеб, к тому же полезный для здоровья. Просто подарок! А точнее — гостинец.

НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

## ЗАВАРКА

- 30 г красного (ферментированного) ржаного солода, 30 г ржаной обдирной или цельнозерновой муки, 1 ч. л. молотого кориандра, 100 г кипятка

Залейте солод, муку и кориандр кипятком, перемешайте, накройте крышкой, закутайте в полотенца и дайте медленно остыть.

## ТЕСТО

- 180 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной или цельнозерновой муке
- вся ЗАВАРКА
- 180 г ржаной обдирной муки
- 170 г пшеничной муки 2-го сорта или цельнозерновой
- 180 г воды, 6 г соли
- 30 г патоки или меда
- 60 г сухофруктов (курага, чернослив, клюква, изюм, инжир)
- 40 г орехов (грецкие, фундук, миндаль, несоленые фисташки)

Мягкие сухофрукты промойте, сухие замочите в горячей воде до мягкости. Обсушите их на бумажном полотенце и порежьте на кусочки размером с изюмину. Орехи крупно порежьте.

Размешайте в воде мед или патоку, растворите соль. Влейте воду в миску с мукой, выложите закваску и вымесите тесто в течение 8–10 минут. Вымешивайте деревянной ложкой или силиконовой лопаткой, затем вручную. Ржаное тесто – это липкая, густая, тяжелая масса. Его не нужно долго вымешивать, достаточно вымесить до однородности. При необходимости добавьте воды. Выложите тесто на смазанную маслом рабочую поверхность, расплющите в лепешку, выложите на него орехи и сухофрукты, заверните конвертом. Вымешайте еще раз, чтобы орехи и сухофрукты распределились равномерно. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле для брожения на 1,5–2,5 часа или дольше, до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, смоченную водой или смазанную растительным маслом. Влажными руками расплющите его в прямоугольник и сверните в плотный рулет без пустот внутри. Удобно помогать себе пластиковым скребком или силиконовой лопаткой. Уложите заготовку в смазанную жиром форму. Смачивая водой силиконовую лопатку, выровняйте верх хлеба, заглайте его и скруглите углы. Накройте форму пластиковым пакетом или влажным полотенцем. Расстойка 1–1,5 часа, но может понадобиться больше времени. Тесто в форме должно подрасти на 2–4 см. Перед посадкой в духовку смочите верх хлеба теплой водой.

## ВЫПЕЧКА

При 240 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 50–60 минут.

Сразу после выпечки смочите верхнюю корочку хлеба теплой водой или смажьте крахмальным клейстером. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Когда хлеб остынет, заверните его в полотенца и дайте ему созреть не менее 10 часов.

- Если закваска слабая, хлеб будет подниматься долго. При долгой (более 2 часов) расстойке желательно каждые 2 часа смачивать поверхность тестовой заготовки теплой водой. Если же вы не хотите ждать, в следующий раз добавьте в тесто при замесе сухие дрожжи – от 0,3 ч. л. до 1 ч. л.



# ХЛЕБ БЕЗ ЗАМЕСА НА ДРОЖЖАХ 2

Для тех, кто не желает вымешивать тесто, но хочет печь домашний хлеб, существует замечательный вариант — хлеб без замеса. Это хлеб из очень влажного теста, и для него характерен упругий «резиновый» мякиш с очень большими порами, напоминающий чабатту. Ломтик такого хлеба можно сплющить между его собственными корочками, затем отпустить — и он распрямится, примет прежний вид. Очень вкусный, но при этом достаточно специфический хлеб, сильно отличающийся от привычного нам пушистого, мягкого белого хлеба.

Он не растает во рту сам собой, его надо жевать. Хлеб без замеса великолепно пахнет, у него чистый, свежий пшеничный аромат.

## НА ФОРМУ (КАСТРЮЛЮ) ОБЪЕМОМ 3–3,5 Л

- 500 г пшеничной муки высшего сорта
- 360 г воды
- 11 г соли
- 0,25 ч. л. сухих дрожжей или 1 г свежих

Растворите соль в воде. Смешайте все ингредиенты в большой миске при помощи силиконовой лопатки, затяните миску пленкой и оставьте при комнатной температуре на 12–18 часов.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Влажное тесто требует особого обращения. Оно очень липкое. Липнет ко всему! Подготовьте мелкую мисочку с мукой, чтобы обмакивать туда пальцы всякий раз, прежде чем взяться за тесто. Обильно и равномерно посыпьте рабочую поверхность мукой. Обмакните силиконовую лопаточку в муку и выложите тесто из миски на рабочую поверхность. Слегка посыпьте тесто мукой. Сложите его вчетверо, переверните, подкатайте, уложите в смазанную жиром кастрюлю и закройте крышкой. Расстойка 1,5–2,5 часа.

## ВЫПЕЧКА

При 250 °С в течение 20 минут с паром (под крышкой), затем при 200 °С без пара (без крышки) до готовности, всего 40–50 минут. Можно на последние 10 минут выпечки вынуть хлеб из формы и допечь на поду, чтобы он подрумянился со всех сторон.

Готовый хлеб остудите на решетке.

- Если у вас не обычная пшеничная мука с содержанием белка 10,3%, а сильная хлебная мука (до 14% белка), увеличьте количество воды как минимум до 400 г.
- Подробно о выпечке хлеба без замеса рассказано в Шаге 3.



# ХЛЕБ БЕЗ ЗАМЕСА НА ЗАКВАСКЕ

2

ВАРИАНТ ХЛЕБА БЕЗ ЗАМЕСА НА ЗАКВАСКЕ СТОЛЬ ЖЕ ХОРОШ, КАК И ДРОЖЖЕВОЙ. ХЛЕБ БЕЗ ЗАМЕСА ЧУВСТВИТЕЛЕН К ЗАМЕНЕ МУКИ, С НИМ ОСОБО НЕ ПОИГРАЕШЬ — ЧУТЬ ЧТО, И ПОЛУЧИТСЯ МАЛОПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖЕСТКАЯ КОВРИЖКА. НО НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОГУТ ДАТЬ ИНТЕРЕСНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. ЧУТОЧКУ РЖАНОЙ МУКИ — И ХЛЕБ СТАНОВИТСЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНЕЕ НА ВКУС. МОЖНО ИСПЕЧЬ ЭТОТ ХЛЕБ НА ДРОЖЖАХ, КАК ПРЕДЫДУЩИЙ. ПРОСТО ВОЗЬМИТЕ ВМЕСТО 50 Г ЗАКВАСКИ 0,25 ч. л. СУХИХ ДРОЖЖЕЙ ИЛИ 1 Г СВЕЖИХ.

## НА ФОРМУ (КАСТРЮЛЮ) ОБЪЕМОМ 3–3,5 Л

- 450 г пшеничной муки высшего сорта
- 50 г ржаной обдирной муки
- 360 г воды
- 11 г соли
- 1 ст. л. семян льна (по желанию)
- 50 г любой освеженной закваски 100%-ной влажности

Растворите соль в воде. Смешайте все ингредиенты в большой миске при помощи силиконовой лопатки, затяните миску пленкой и оставьте при комнатной температуре на 12–18 часов.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Влажное тесто требует особого обращения. Оно очень липкое. Липнет ко всему! Подготовьте мелкую мисочку с мукой, чтобы обмакивать туда пальцы всякий раз, прежде чем взяться за тесто. Обильно и равномерно посыпьте рабочую поверхность мукой. Обмакните силиконовую лопаточку в муку и выложите тесто из миски на рабочую поверхность. Слегка посыпьте тесто мукой. Сложите его вчетверо, переверните, подкатайте, уложите в смазанную жиром кастрюлю и закройте крышкой. Расстойка 1,5–2,5 часа.

## ВЫПЕЧКА

При 250 °С в течение 20 минут с паром (под крышкой), затем при 200 °С без пара (без крышки) до готовности, всего 40–50 минут. Можно на последние 10 минут выпечки вынуть хлеб из формы и допечь на поду, чтобы он подрумянился со всех сторон. Готовый хлеб остудите на решетке.

- Если у вас не обычная пшеничная мука с содержанием белка 10,3%, а сильная хлебная мука (до 14% белка), увеличьте количество воды как минимум до 400 г.
- Подробно о выпечке хлеба без замеса рассказано в Шаге 3.

# ПЛЕТЕНКА С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ

Мягкий, нежный, волокнистый сливочный мякиш и яркий вкус сухофруктов — прекрасное сочетание для булки к чаю. На следующий день можно сделать из ломтиков плетенки сладкие гренки.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 360 г пшеничной муки высшего сорта
- 100 г молока
- 30 г сливочного масла
- 40 г сахара
- 4 г соли
- 1 яйцо
- 1,5 ч. л. сухих дрожжей
- 30 г кураги
- 30 г светлого изюма

Размешайте в молоке соль и сахар. Взбейте яйцо вилкой. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте в миску с мукой молоко и яйцо и вымесите мягкое тесто в течение 10 минут. Добавьте размягченное масло и вымесите тесто еще 5 минут. Оставьте его под перевернутой миской на 30 минут, тем временем подготовьте сухофрукты.

Замочите курагу и изюм в горячей воде на 5–10 минут, порежьте курагу на кусочки размером с изюмину и обсушите сухофрукты на бумажном полотенце. Сложите их в небольшую емкость, добавьте 1 ст. л. муки, закройте крышкой и энергично потрясите. Вмесите в тесто обсыпанные мукой сухофрукты и подкатайте тесто в шар. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте примерно на 1 час до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

- Выброженное тесто взвесьте, разделите на 3 одинаковые части, подкатайте каждый кусок и оставьте на пару минут отдохнуть под пленкой или полотенцем. Выкатайте из каждой части длинный тонкий жгут. Сплетите нетугую косичку из трех жгутов. Концы жгутов плотно прижмите вместе и подверните под низ плетенки. Уложите плетенку в смазанную жиром прямоугольную форму. Расстойка 50–60 минут. Плетенка должна подняться выше краев формы. Перед выпечкой смажьте плетенку теплым подслащенным молоком или очень сладким чаем.

## ВЫПЕЧКА

При 190 °С в течение 10 минут с паром, затем без пара, всего 35–40 минут. Если плетенка слишком сильно румянится, прикройте ее фольгой.

- Если вы захотите испечь плетенку не формовой, а на поду, дайте ей максимальную расстойку и выпекайте без пара.

Х.Л.Е.Б.  
ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ



Каждый взрослый человек сам решает, как ему питаться. И это правильно. У всех нас разные вкусы, разные физические данные и состояние здоровья. Вот здоровье-то каждому и хочется сохранить, по возможности улучшить и уж никоим образом не ухудшить. Но что такое «хлеб для здоровья»?

Кто-то подразумевает под этим ржаной цельнозерновой хлеб на закваске – ни крошки покупных дрожжей, ни грамма пшеничной муки. Кому-то, наоборот, нужен чистейший белый дрожжевой хлеб, чтобы не обеспокоить желудок кислым. Для кого-то единственным возможным хлебом станет безглютеновый рисовый, кто-то отдаст предпочтение хлебу на воде, а кто-то – на молоке... и так далее.

Домашние хлебопеки находятся здесь в самом выигрышном положении. Дома можно

печь именно тот и только тот хлеб, который вы считаете для себя полезным.

С точки зрения диетологов, беда нашего времени – рафинированные продукты, что означает избыток калорий и недостаток полезных веществ. Белый сахар, белая мука... вы наверняка сами можете продолжить этот список. Если вы следите за своим здоровьем, вовсе не нужно исключать хлеб из своего рациона. Но в качестве ежедневного хлеба следует отдать предпочтение хлебу из цельнозерновой муки, хлебу с отрубями и семечками, пшеничному хлебу с добавками муки из других злаков, наконец ржаному хлебу. Здесь собраны рецепты именно такого хлеба, преимущественно на домашней закваске. А белая сдоба пусть остается праздничной, редкой гостьей на нашем столе. Будем здоровы!



# ХЛЕБ НА СЫВОРОТКЕ

2

ХП

Легкий светлый хлеб из смешанной муки вполне может заменить белый столовый хлеб, при этом он гораздо полезнее. Пшеничные отруби и зародыши, сыворотка, ржаная мука добавляют в рацион полезные минералы и витамины. Мякиш хлеба пышный и ажурный, тонкая корочка хорошо румянится — все это благодаря молочной сыворотке.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 300 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 60 г ржаной обдирной муки
- 5 г (1 ст. л.) пшеничных отрубей
- 5 г (1 ст. л.) зародышей пшеницы
- 230 г сыворотки
- 6 г темного сахара
- 6 г соли
- 0,8 ч. л. сухих дрожжей

Растворите в сыворотке соль и сахар. Смешайте дрожжи, отруби и зародыши пшеницы с мукой. Влейте сыворотку в миску с мукой. Замесите тесто при помощи деревянной ложки или силиконовой лопаточки, затем вручную. Когда вымешивать тесто в миске станет трудно, выложите его на подпыленную мукой рабочую поверхность и вымесите до гладкости (около 20 минут). Если понадобится, добавьте еще сыворотки. Тесто мягкое, упругое. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошенько защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз. Слегка натяните тесто на торцах и подверните вниз, чтобы швы оказались внизу. Можно этого не делать, тогда на торцах готовой буханки будет виден спиральный рельеф. Уложите заготовку швом вниз в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 45–50 минут. Перед выпечкой смочите верх буханки теплой водой при помощи кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 220 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 30–40 минут. Смочите верх горячей буханки теплой водой или смажьте растительным маслом. Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Вместо зародышей пшеницы можно положить отруби или злаковые хлопья.
- Если у вас нет свежей сыворотки, возьмите обезжиренный кефир или любой кисломолочный продукт с содержанием жира не более 1,5%.





# МОЛОЧНЫЙ БАТОН

3

XII

Белый, пышный, нежный мякиш, загорелая тонкая корочка — но ни сахара, ни жира в этом хлебе нет. Зачем их добавлять, если он и так хорош? Возьмите ломтик свежего батона или подсушите его в тостере, положите на него ложку зерненого творога и ложечку меда — прекрасный завтрак!

## ТЕСТО

- 500 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 5 г (1 ст. л.) пшеничных отрубей (по желанию)
- 300 г молока любой жирности
- 6 г соли
- 1 ч. л. сухих дрожжей

Вскипятите и остудите молоко. Растворите в нем соль. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте молоко в миску с мукой. Вымесите мягкое, гладкое тесто (15–18 минут). Если понадобится, добавьте еще молока. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Раскатайте его скалкой или расплющите руками в прямоугольник и сверните в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов. Уложите тестовую заготовку либо в расстоечную корзину швом вверх, либо на пергамент швом вниз. Накройте полотенцем. Расстойка 50–60 минут до увеличения вдвое. Перед выпечкой наколите батон деревянной спицей или сделайте продольные надрезы.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 220 °С в течение 15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут. Если батон начнет сильно румяниться, прикройте его фольгой. Остудите батон на решетке.

- Из приведенного здесь количества ингредиентов получится большой батон. Если вы хотите получить батон весом около 500 г, пересчитайте рецепт на общее количество муки 350 г, т.е. умножьте вес каждого ингредиента на коэффициент 0,7. Подробно о пересчете рецептов смотрите на с. 39.



# ТВОРОЖНЫЕ БУЛОЧКИ

3

Симпатичные булочки с нежным мякишем и тонкой корочкой. Творожный хлеб получается пышным, а его влажный мякиш долго не черствеет. Легкая сладость и флер коричневого аромата... Эти полезные десертные булочки сама нежность!

## НА 8–12 БУЛОЧЕК ОПАРА

- 230 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 180 г воды
- 0,6 ч. л. сухих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Размешайте опару до однородности силиконовой лопаточкой или деревянной ложкой. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3–4 часа.

## ТЕСТО

- вся ОПАРА
- 220 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 50 г ржаной сеяной муки
- 10 г сухого молока
- 100 г зерненого творога
- 50 г воды
- 30 г темного сахара
- 6 г соли
- 0,5 ч. л. корицы

Разомните творог вилкой, добавьте сахар и соль, размешайте с водой. Смешайте муку и сухое молоко. Влейте жидкость в муку, выложите опару и замесите мягкое, упругое тесто. Если нужно, добавьте еще воды. Вымесите тесто до гладкости (15–18 минут). Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто разделите на 8–12 равных частей. Подкатайте куски теста, расплющите каждый кусок в лепешку и сформируйте круглые булочки, заворачивая края теста к центру. Защищайте шов в центре и покатайте каждую булочку по рабочей поверхности, держа ладонь «ковшиком». Застелите противень пергаментом для выпечки и смажьте пергамент растительным маслом. Уложите булочки на противень, накройте пластиковым пакетом или полотенцем. Расстойка 30–40 минут, до увеличения вдвое. Перед выпечкой опрыскайте булочки теплой водой.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 190 °С в течение 15–20 минут. Для создания пара опрыскайте духовку из пульверизатора при посадке и через 5 минут выпечки. Готовые булочки опрыскайте водой или смажьте маслом, чтобы увлажнить тонкую корочку, и остудите на решетке.

- Можно использовать вместо зерненого обычный творог, но чтобы избежать твердых крупинок, лучше протереть его через сито.

# ОВСЯНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Мягкие и ароматные лепешки с кремовым мякишем и румяной корочкой. Овсянка — просто кладезь полезных веществ, и если с овсяной кашей вы не в ладах, попробуйте вместо нее включить в свое меню лепешки с овсяной мукой.

## НА 8–9 ЛЕПЕШЕК

- 320 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 150 г овсяной муки (или молотых овсяных хлопьев)
- 30 г ржаной обдирной или сеяной муки
- 150 г воды
- 150 г сыворотки (или обезжиренного кефира)
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 15 г меда или темного сахара
- 7 г соли
- 1 ч. л. сухих дрожжей

## ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- 20 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, семян льна или кунжута (по желанию)

Если вы используете молотые овсяные хлопья, залейте их сывороткой комнатной температуры и дайте постоять 10 минут. Если у вас овсяная мука, то просто смешайте ее с пшеничной. Растворите в воде соль, размешайте мед или сахар. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте воду, масло и сыворотку в миску с мукой. Вымесите мягкое, пластичное, гладкое тесто (15–18 минут). Если понадобится, добавьте еще воды. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто разделите на 8–9 равных частей. Подкатайте куски теста, расплющите каждый кусок в лепешку и сформируйте круглые булочки, заворачивая края теста к центру. Дайте заготовкам отдохнуть 5–8 минут под влажным полотенцем, затем расплющите каждую в круглую лепешку, смочите водой, посыпьте овсяными хлопьями или семечками и прокатайте скалкой, чтобы посыпка лучше держалась. Застелите два противня пергаментом для выпечки и слегка посыпьте мукой. Уложите лепешки на противни, накройте пластиковым пакетом или влажным полотенцем. Расстойка 30–40 минут, до увеличения вдвое. Перед выпечкой смочите лепешки водой или смажьте яичным белком.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 220 °С в течение 5–8 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 15–18 минут. Пар лучше создавать при помощи пульверизатора, опрыскав духовку в начале выпечки и через несколько минут.

Остудите лепешки на решетке.

- Семена льна и кунжут можно добавить и в тесто. Хорош также пряный вариант овсяных лепешек, с хлопьями сушеной паприки и ароматными травами по вкусу.

# ЯБЛОЧНЫЕ БУЛКИ С МЕДОМ

3

Пышные, мягкие булki с запахом яблок — диетический вариант сладкой выпечки к чаю. Тесто на яблочном пюре получается нежным, как сливочная сдоба, но гораздо менее калорийным.

## НА 3–4 БУЛКИ

- 470 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 30 г пшеничных отрубей
- 200 г воды (можно взять 100 г воды и 100 г свежего яблочного сока)
- 150 г свежих яблок
- 30 г меда
- 6 г соли
- 1 ч. л. сухих дрожжей

Натрите яблоки на терку вместе с кожурой. Растворите в воде соль, разведите мед. Смешайте дрожжи и отруби с мукой. Влейте жидкость в муку и замесите мягкое, упругое тесто. Если нужно, добавьте еще воды, но не торопитесь — яблочная мякоть при вымешивании постепенно отдаст воду, и тесто станет более влажным. Вымесите тесто до гладкости (около 20 минут). Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто разделите на 3–4 равные части. Подкатайте куски теста, накройте влажным полотенцем и дайте им полежать 5 минут. Раскатайте каждую часть теста в прямоугольник и сформируйте короткие батончики. Застелите противень пергаментом для выпечки и смажьте пергамент растительным маслом. Уложите булki на противень на расстоянии друг от друга, накройте пластиковым паке-том или полотенцем. При расстойке и выпечке булki слипнутся боками. Если вы хотите получить булki без слипов, пеките две партии на двух противнях. Расстойка 30–40 минут, до увеличения вдвое. Перед выпечкой смочите булki теплой подслащенной водой.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 200 °С в течение 20–30 минут. Для создания пара опрыскайте духовку из пульверизатора при посадке и через 5 минут выпечки.

Готовые булki снова смочите теплой подслащенной водой и остудите на решетке.

- Можно сделать из этого теста маленькие булочки с яблочным повидлом или большую пышную плетенку.



# ХЛЕБ С ХЛОПЬЯМИ ИЗ СМЕСИ ЗЛАКОВ

Чтобы разнообразить спектр полезных веществ в хлебе и повысить их содержание, все злаки хороши. В этом рецепте используются хлопья быстрого приготовления из смеси злаков — овсяные, гречневые, ржаные, кукурузные, ячменные... какие выберете, такие и будут. А вкусные и полезные семена льна — универсальная добавка в любой хлеб для здоровья.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ОПАРА

- 180 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 140 г воды
- 0,8 ч. л. сухих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Размешайте опару до однородности силиконовой лопаточкой или деревянной ложкой. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3–4 часа.

## ТЕСТО

- вся ОПАРА
- 130 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 70 г ржаной обдирной или сеяной муки
- 60 г хлопьев быстрого приготовления из смеси злаков
- 100 г молочной сыворотки
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 10 г меда или темного сахара
- 7 г соли
- 1–2 ст. л. семян льна

Залейте хлопья сывороткой комнатной температуры и дайте постоять 20 минут. Размешайте в сыворотке соль и мед или сахар. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте сыворотку с хлопьями и масло в миску с мукой, выложите опару, добавьте семена льна. Вымесите мягкое, немного липкое тесто (15–18 минут). Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз и уложите в смазанную жиром форму. Накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 45–60 минут. Перед выпечкой смочите верх буханки теплой водой при помощи кисти или опрыскайте из пульверизатора.

## ВЫПЕЧКА

При 230 °С в течение 15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 40–50 минут.

# ДИЕТИЧЕСКИЙ БЕССОЛЕВОЙ ХЛЕБ

Для тех, кто по тем или иным причинам соблюдает строгую бессолевую диету, домашний бессолевой (ахлоридный) хлеб — просто спасение. Обычно соль считается непременным ингредиентом хлеба, и найти в продаже бессолевой хлеб нелегко. Кроме того, что соль придает хлебу вкус, она еще регулирует действие дрожжей. Тем не менее вполне можно испечь хлеб, совершенно не содержащий соли. На вид и на запах это обычный белый хлеб с тонкой корочкой и кружевным мякишем. На вкус... да, так и есть, соли не хватает. Легкая кислинка от сыворотки и лимонного сока помогает замаскировать отсутствие соли во вкусе.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 350 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 130 г сыворотки
- 70 г воды
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 10 г сахара (по желанию)
- 1 ч. л. лимонного сока
- 0,7 ч. л. сухих дрожжей

Растворите в воде сахар. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте сыворотку, воду, лимонный сок и масло в миску с мукой. Вымесите мягкое, упругое, гладкое тесто (15–18 минут). Если понадобится, добавьте еще воды. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз и уложите в смазанную жиром форму. Накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 45–60 минут. Перед выпечкой смочите верх буханки теплой водой при помощи кисти или опрыскайте из пульверизатора.

## ВЫПЕЧКА

При 220 °С 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут. Смочите верх горячей буханки теплой водой или смажьте растительным маслом. Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Можно заменить 30–50 г пшеничной муки на пшеничные отруби, ржаную или овсяную муку, льняной шрот.
- Добавьте пряные травы по вкусу, они отвлекают от нехватки соли.



# ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ НА ДРОЖЖАХ

2

ХП

Отруби — сухая оболочка зерна — сильно впитывают воду. Поскольку в цельнозерновой муке может содержаться разное количество отрубей, причем разного помола, трудно сказать, сколько в точности воды понадобится при замесе теста из цельнозерновой муки. В остальном же делать этот хлеб несложно, а результат превосходный. Очень плотный, мелкопористый темный хлеб с глубоким пшеничным ароматом отлично впишется как в диетический рацион, так и в обычное меню.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ОПАРА

- 250 г цельнозерновой пшеничной муки
- 200 г воды
- 0,5 ч. л. сухих дрожжей

Размешайте дрожжи в воде. Влейте в миску с мукой. Размешайте жидкую опару до однородности силиконовой лопаточкой или деревянной ложкой. Затяните миску пленкой и оставьте опару для брожения на 3–4 часа.

## ТЕСТО

- вся опара
- 250 г цельнозерновой пшеничной муки
- 140 г воды или сыворотки
- 9 г соли
- 0,5 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ст. л. семечек подсолнечника
- 1 ст. л. семян льна

Прокалите семечки в духовке или на сковороде без масла. Растворите соль в воде или сыворотке. Смешайте дрожжи с мукой. Влейте жидкость в миску с мукой, выложите опару. Вымесите густое, тяжелое, липкое тесто (около 20 минут). Если понадобится, добавьте еще воды, тесто не должно быть сухим. Добавьте семечки и вымесите тесто еще 5 минут. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Старайтесь не слишком натягивать тесто. Если оно плохо растягивается, дайте ему пару минут отдохнуть. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошо защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз. Уложите заготовку швом вниз в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 50–60 минут. Перед выпечкой смажьте верх буханки теплой водой при помощи кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 220 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 40–45 минут.

Смажьте верх горячей буханки теплой водой или растительным маслом. Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Цельнозерновой хлеб быстро черствеет и начинает крошиться. Разрежьте хлеб на ломтики и заморозьте порционно, тогда у вас постоянно будет свежий полезный хлеб.



# ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ

3

XII

В отличие от цельнозернового хлеба на дрожжах, заквасочный вариант еще плотнее и приземистее, но мякиш у него более влажный и не так сильно крошится. Каждый из них хорош по-своему. К тому же заквасочный хлеб черствеет медленнее дрожжевого. Попробуйте оба варианта и выберите тот, который вам больше нравится.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 200 г освеженной закваски 100%-ной влажности на цельнозерновой пшеничной или ржаной муке
- 400 г цельнозерновой пшеничной муки
- 200 г воды
- 50 г молока
- 10 г соли
- 1 ст. л. тыквенных семечек
- 1 ст. л. семян льна

Прокалите тыквенные семечки в духовке или на сковородке без масла. Растворите соль в воде. Влейте жидкость в миску с мукой, выложите закваску и вымесите тесто (около 20 минут). Тесто густое и липкое, особенно на ржаной закваске. Если понадобится, добавьте еще воды, тесто не должно быть сухим. Добавьте семечки и вымесите тесто еще 5 минут. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1–1,5 часа до увеличения вдвое, с обминкой через полчаса после начала брожения.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Старайтесь не слишком натягивать тесто. Если оно плохо растягивается, дайте ему пару минут отдохнуть. Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошо защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз, уложите ее в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 1,5–2,5 часа или дольше. Перед выпечкой смажьте верх буханки теплой водой при помощи кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 45–50 минут.

Смажьте верх горячей буханки теплой водой или растительным маслом. Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Можно добавить в тесто 1–2 ст. л. зародышей пшеницы.



# ОТРУБНОЙ ХЛЕБ

3

XII

У пшеничных отрубей чудесный ореховый аромат, который еще усиливается, если прокалить отруби в духовке или на сковородке без масла. Хорошо, что вкуснейший отрубной хлеб еще и полезен для здоровья! Как любой из заквасочных, этот хлеб имеет плотный мякиш, не крошится и хорошо режется тонкими ломтиками. Отруби делают его бронзовую корочку приятно шероховатой.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 200 г освеженной закваски 100%-ной влажности на цельнозерновой пшеничной или ржаной муке
- 330 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 70 г пшеничных отрубей
- 5 г (1 ст. л.) зародышей пшеницы (по желанию)
- 200 г воды
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 8 г сахара
- 8 г соли

Растворите соль и сахар в воде. Смешайте муку, отруби и зародыши пшеницы. Влейте воду и масло в миску с мукой, выложите закваску и вымесите тесто (около 20 минут). Тесто мягкое, немного липкое, шероховатое из-за большого количества отрубей. Если понадобится, добавьте еще воды, тесто не должно быть сухим. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2,5 часа до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Старайтесь не слишком тянуть тесто. Если оно плохо растягивается, дайте ему пару минут отдохнуть. Скрутите тесто в рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошенько защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз, уложите ее в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 1,5–2,5 часа или дольше, в зависимости от силы закваски. Перед выпечкой смажьте верх буханки теплой водой при помощи кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут.

Смажьте верх горячей буханки теплой водой или растительным маслом. Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Не только пшеничные отруби полезны. Можно взять смесь пшеничных, ржаных и овсяных отрубей.
- Отрубной хлеб всем хорош, но быстро черствеет. Нарезьте его на ломтики, заморозьте и доставайте по мере необходимости.



# ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ

3

ХП

Плотный хлеб с влажным мелкопористым мякишем. Вкус у него чуть сладковатый, но не как у заварных ржаных хлебов, а на свой лад. Запах — щедро хлебный, с гречишной ноткой. Если вы любите гречневые блины, попробуйте и гречневый хлеб!

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 180 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной муке
  - 250 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
  - 100 г гречневой муки
  - 60 г ржаной обдирной муки
  - 180 г воды
  - 50 г молока
  - 10 г соли
- Растворите соль в воде. Влейте воду и молоко в миску с мукой, выложите закваску и вымесите тяжелое, плотное, липкое тесто (около 20 минут). Если понадобится, добавьте еще воды. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2,5 часа до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Старайтесь не слишком растягивать тесто, у него слабая клейковина. Если тесто плохо тянется, дайте ему пару минут отдохнуть. Скрутите тесто в рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Хорошенько защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз, уложите ее в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 1,5–2,5 часа или дольше, в зависимости от силы закваски. Перед выпечкой смажьте верх буханки теплой водой при помощи пекарской кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 45–50 минут.

Смажьте верх горячей буханки теплой водой или растительным маслом. Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- В этот хлеб хорошо добавить темный ароматный мед или патоку.





# КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

3

ХП

Кукурузная мука сама по себе — жесткая и сухая, она не содержит клейковины. Однако добавка небольшого количества кукурузной муки в пшеничный хлеб придает ему особенный колорит, а в сочетании с кукурузной крупкой получается и вовсе оригинальный хлеб. Его по-заквасочному плотный серый мякиш весь расцвечен желтыми крапинками. Кукурузный хлеб — грубый зерновой с отчетливым кукурузным вкусом. Поскольку он суховат, лучше подавать его к супам.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л МОЧКА

- 50 г кукурузной крупки (поленты), 50 г кипятка

Залейте крупку кипятком, перемешайте, накройте крышкой, оставьте на 4 часа.

## ТЕСТО

- вся мочка вместе с водой
- 200 г освеженной закваски 100%-ной влажности на цельнозерновой пшеничной или ржаной муке
- 350 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 80 г кукурузной муки
- 180 г воды
- 60 г творога, 20 г меда
- 9 г соли
- 1 г (0,5 ч. л.) паприки (по желанию)

Тщательно разотрите творог с медом, чтобы не было комочков. Растворите соль в воде. Влейте воду в миску с мукой, выложите творог и закваску и вымесите мягкое тесто (15 минут). Добавьте мочку и вымесите тесто еще раз (5 минут). Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2,5 часа до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность и раскатайте или расплющите в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы. Тесто мягкое, пластичное. Скрутите его в рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов и края рулета, переверните заготовку швом вниз, уложите ее в смазанную жиром форму и накройте форму пластиковым пакетом. Расстойка 1,5–2,5 часа или дольше, в зависимости от силы закваски. Хлеб должен подняться до краев формы. Перед выпечкой смажьте верх буханки теплой водой при помощи пекарской кисти и посыпьте кукурузной мукой.

## ВЫПЕЧКА

При 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут.

Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке.

- Если вы берете соленый творог, например зерненный, уменьшите количество соли.
- Вместо творога хорошо также положить сыр, натертый на терке. Уменьшите количество соли в зависимости от того, насколько соленый сыр. Можно взять брынзу, тогда соль лучше исключить.
- Интересными добавками к кукурузному хлебу могут послужить лук, чеснок, пряные травы.



# МОРКОВНЫЙ ХЛЕБ

3

ХП

Плотный, тяжелый заквасочный хлеб с неожиданно веселой морковной ноткой. А кто сказал, что здоровое питание должно быть скучным? Воду в тесте придется регулировать в зависимости от влажности моркови, в остальном же хлеб несложный. Ломтик такого хлеба — это уже половина завтрака.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 200 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной обдирной муке
- 210 г ржаной обдирной муки
- 190 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 220 г воды
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 30 г меда
- 8 г соли
- 100 г моркови
- 30 г семечек подсолнечника

Натрите морковь на крупную терку. Размешайте в воде мед, растворите соль. Влейте воду и масло в миску с мукой, выложите закваску и вымесите тесто в течение 8–10 минут. Вымешивайте при помощи деревянной ложки или силиконовой лопаточки, затем вручную — до однородности. Добавьте тертую морковь и семечки и вымесите снова, чтобы они равномерно распределились в тесте. Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте в тепле для брожения на 1,5–2,5 часа, до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, смоченную водой или смазанную растительным маслом. Влажными руками расплющите его в прямоугольник и сверните в плотный рулет без пустот внутри. Уложите заготовку в смазанную жиром форму. Смачивая водой силиконовую лопатку, выровняйте верх хлеба, заглайте его и скруглите углы. Накройте форму пластиковым пакетом или влажным полотенцем. Расстойка 1,5–2,5 часа или больше, в зависимости от силы закваски. Перед выпечкой смочите верх хлеба теплой водой при помощи пекарской кисти.

## ВЫПЕЧКА

При 240 °С 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 50–60 минут. Сразу после выпечки смочите верхнюю корочку хлеба теплой водой или смажьте растительным маслом. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Когда хлеб остынет, заверните его в полотенца и дайте ему вылежаться 6–8 часов.

- Для десертного варианта морковного хлеба добавьте в тесто 30 г мелко нарезанной кураги и смесь пряностей (0,5–1 ч. л. смеси корицы, имбиря, душистого перца).



# ТЫКВЕННЫЙ ХЛЕБ

3

ХП

САМЫЙ НАРЯДНЫЙ И ЯРКИЙ ХЛЕБ — ТЫКВЕННЫЙ. ОРАНЖЕВЫЙ ИЛИ ЖЕЛТЫЙ МЯКИШ НАСТРАИВАЕТ НА ПРАЗДНИЧНЫЙ ЛАД. МЯКОТЬ ТЫКВЫ И ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ, ЧЕГО ЕЩЕ МОЖНО ЖЕЛАТЬ? НУ РАЗВЕ ЧТО ПРИДАТЬ ХЛЕБУ ФОРМУ ТЫКВЫ!

## ТЕСТО

- 160 г ОСВЕЖЕННОЙ ЗАКВАСКИ 100%-НОЙ ВЛАЖНОСТИ НА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКЕ
- 350 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 100 г воды
- 35 г (2 ст. л.) оливкового масла
- 150 г ПЕЧЕНОЙ ТЫКВЫ
- 7 г соли
- 20 г ПОДЖАРЕННЫХ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК

Запеките тыкву в духовке. Для этого очистите тыкву от семечек и разрежьте на куски удобного размера. На мякоти предназначенных для запекания кусков тыквы сделайте надрезы, не доходя до кожуры 5 мм. Слегка посыпьте сахаром (по желанию). Запекайте тыкву до мягкости (примерно 45 минут при 200 °С). Немного остудите, выскребите вилкой мякоть тыквы из кожуры и взвесьте.

Разомните тыквенную мякоть вилкой в пюре. Добавьте масло, соль, воду. Влейте смесь в миску с мукой и замесите мягкое, эластичное тесто (15 минут). Если нужно, добавьте еще воды. Влажность теста сильно зависит от того, насколько сочная тыква. Добавьте поджаренные тыквенные семечки и вымесите тесто еще раз. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2,5 часа до увеличения вдвое, с одной обминкой.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Тыквенный хлеб можно выпечь круглым, овальным или в виде батона. Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Для круглого хлеба поверните тесто гладкой стороной вниз и сформируйте шар, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре. Для продолговатого хлеба раскатайте тесто скалкой или расплющите руками в прямоугольник и сверните в рулет: по **короткой** стороне – для овального хлеба, по **длинной** – для батона. Защипните длинный шов.

Посыпьте тестовую заготовку мукой со всех сторон и уложите либо в расстоечную корзину швом вверх, либо на пергамент швом вниз. Накройте полотенцем. Расстойка 1,5–2,5 часа до увеличения вдвое, в зависимости от силы закваски. Перед выпечкой можно сделать на хлебе надрезы.

## ВЫПЕЧКА

На поду, при 230 °С в течение 10 минут с паром, затем при 210 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут.

Остудите хлеб на решетке.

- Очень многое в этом хлебе зависит от того, какая попадется тыква, – и влажность, и аромат, и цвет. Чтобы получить ярко-желтый мякиш хлеба вне зависимости от того, даст ли яркий цвет тыква, положите в тесто 0,5 ч. л. куркумы.
- Для сладкого варианта хлеба добавьте сахара по вкусу, а также специи – корицу и мускатный орех.



# ОРЕХОВО-ЗЕРНОВОЙ БАТОН

3

XII

Полезный хлеб может быть настоящим лакомством. Особенно это касается хлеба с разными семечками и орехами, которые так соблазнительно пахнут.

В картофельном тесте всегда приходится регулировать воду, поскольку в разном картофеле разное ее содержание, зато эта добавка придает пышности мякишу.

Орехово-зерновой хлеб отлично сочетается с сыром, а также с овощными блюдами.

## ТЕСТО

- 240 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной цельнозерновой муке
- 380 г пшеничной муки высшего или 1-го сорта
- 40 г овсяных хлопьев
- 160 г теплой воды (27–30 °С)
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 15 г темного сахара или меда
- 8 г соли
- 100 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 40 г грецких орехов
- 20 г семечек подсолнечника
- 20 г кунжута

Сварите картофель «в мундире», очистите и разомните в пюре с маслом, солью и частью воды по рецепту. Если у вас холодный картофель, натрите его на терке и разомните с маслом, солью и частью воды. Орехи и семечки прокалите по отдельности в духовке или на сковороде без масла. Порубите орехи.

Выложите картофельное пюре и закваску в миску с мукой, влейте воду и вымесите мягкое тесто (15 минут). Положите тесто в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 40 минут. Выложите тесто на подпыленную мукой рабочую поверхность, расплющите в пласт, посыпьте орехами и семечками, сложите конвертом и вымесите еще раз, чтобы орехи равномерно распределились в тесте. Верните тесто в миску, затяните пленкой и оставьте в тепле на 1–1,5 часа до увеличения вдвое.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на подпыленную мукой рабочую поверхность. Раскатайте его скалкой или расплющите руками в прямоугольник и сверните в плотный рулет, запечатывая на каждом витке ребром ладони. Защипните шов. Уложите тестовую заготовку либо в посыпанную мукой расстоечную корзину швом вверх, либо на пергамент швом вниз. Накройте полотенцем или пластиковым пакетом. Расстойка 1,5–2 часа до увеличения вдвое, в зависимости от силы закваски. Перед выпечкой наколите батон деревянной спицей на всю его толщину или сделайте надрезы.

## ВЫПЕЧКА

На подду, при 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 35–45 минут. Остудите батон на решетке.

- Вместо воды можно взять несладкий чай, обычный или травяной. Разрежьте два пакетика чая, заварите 160 г кипятка, дайте остыть и используйте для теста вместе с чайниками. Если чай ароматный, легкий оттенок запаха сохранится в хлебе.





# ЯЧМЕННЫЙ ХЛЕБ

4

ХП

**Ячмень** — одна из древнейших зерновых культур. До появления пшеницы хлеб на Руси был ячменным. А в наше время ржано-пшеничный хлеб с добавлением ячменя — вполне диетический продукт.

## НА ФОРМУ 1,5 Л

### МОЧКА 1

- 40 г ячневой крупки
- 40 г кипятка

Залейте крупку кипятком, перемешайте, накройте крышкой, оставьте на 4 часа.

### МОЧКА 2

- 40 г ячменных хлопьев, требующих варки
- 40 г воды комнатной температуры

Залейте хлопья водой, перемешайте, накройте, оставьте на 4 часа.

### ТЕСТО

- вся мочка 1 вместе с водой
- вся мочка 2 вместе с водой
- 200 г освеженной закваски на ржаной цельнозерновой муке
- 150 г ржаной цельнозерновой муки
- 150 г пшеничной муки 1-го или высшего сорта
- 1 ст. л. красного (ферментированного) ржаного солода или растворимого цикория
- 150 г воды
- 10 г соли
- 30 г меда или патоки

В большой миске смешайте ложкой или силиконовой лопаточкой все ингредиенты и вымешайте 10 минут. Тесто пластичное, ведет себя как ржаное, но менее липкое и хорошо мешается. Подливайте воду только в случае необходимости, чтобы получить тесто средней консистенции — не сухое, но и не влажное. Утрамбуйте его лопаточкой в шар, затяните миску пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2,5 часа до увеличения примерно в 1,5 раза.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто мокрыми руками или при помощи мокрой силиконовой лопаточки переложите в смазанную жиром форму и хорошенько утрамбуйте, чтобы внутри не осталось пустот. Смачивая лопатку водой, выровняйте верх хлеба, заглавьте его и скруглите углы. Расстойка 1,5–2,5 часа. Время подъема будет зависеть от силы закваски, так что ориентируйтесь на состояние теста в форме, оно должно подрасти на 2–3 см. Перед выпечкой смочите верх теплой водой при помощи кисти.



## ВЫПЕЧКА

При 220 °С в течение 10 минут с паром, затем при 200 °С без пара до готовности, всего 55–60 минут. Сразу после выпечки смочите верхнюю корочку хлеба теплой водой. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Полностью остывший хлеб заверните в полотенца и оставьте на 8–10 часов.

- Для более темного цвета мякиша солод можно предварительно заварить.

# ХЛЕБ «ТЕМНЫЙ ЛЕН»

4

XII

СЕМЕНА ЛЬНА — ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ДОБАВКА. ТЕМНЫЙ, ПЛОТНЫЙ, ТЯЖЕЛЫЙ МЯКИШ ЭТОГО ПШЕНИЧНО-РЖАНОГО ХЛЕБА БОЛЬШЕ НАПОМИНАЕТ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЕ СОРТА. РЖАНОЙ АРОМАТ И ВКУС ЛЬНЯНЫХ СЕМЯН ПОДЧЕРКИВАЮТ И ОТТЕНЯЮТ ДРУГ ДРУГА. ЛЬНЯНОЙ ХЛЕБ ВОСХИТИТЕЛЕН С МОЛОКОМ И МЕДОМ.

## ЗАВАРКА

- 60 г РЖАНОЙ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ
- 30 г КРАСНОГО (ФЕРМЕНТИРОВАННОГО) РЖАНОГО СОЛОДА
- 10 г ЛЬНЯНОЙ МУКИ (ШРОТА, МОЛОТЫХ СЕМЯН)
- 110 г КИПЯТКА

Смешайте муку и солод. Заварите смесь кипятком и хорошенько размешайте до однородности. Накройте миску крышкой или фольгой, закройте ее в полотенца и дайте медленно остыть до комнатной температуры. Остывшую заварку можно хранить в холодильнике 1–2 суток в закрытой посуде, перед применением дайте ей нагреться до комнатной температуры.

## ТЕСТО

- ВСЯ ЗАВАРКА
- 160 г ОСВЕЖЕННОЙ ЗАКВАСКИ НА РЖАНОЙ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКЕ
- 300 г ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1-го или высшего сорта
- 15 г ЛЬНЯНОЙ МУКИ (ШРОТА, МОЛОТЫХ СЕМЯН)
- 150 г ВОДЫ
- 10 г МЕДА ИЛИ ПАТОКИ
- 10 г СОЛИ
- 30 г СЕМЯН ЛЬНА
- 15 г МАКА

Разведите в воде мед или патоку, растворите соль. Влейте воду в миску с мукой, выложите туда же закваску и заварку. Вымесите тесто в течение 8–10 минут, затем добавьте семена льна и мак. Вымесите густое, тяжелое, немного липкое тесто (еще 15 минут). Если нужно, добавьте воды, тесто должно быть довольно влажным. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, затяните миску пленкой и оставьте тесто для брожения на 1,5–2,5 часа.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто выложите на смоченную водой или смазанную растительным маслом рабочую поверхность. Тесто мягкое, пластичное. Влажными руками сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру. Защипните шов в центре. Посыпьте рабочую поверхность семенами льна и маком, огладьте хлеб мокрой рукой и покатайте по семенам. При помощи кисти смочите водой прилипшие к хлебу семена, чтобы они пристали как следует. Уложите хлеб швом вниз на пергамент для выпечки и накройте его влажным полотенцем. Можно также растаивать его в корзинке швом вверх. Расстойка 1,5–2 часа, до увеличения объема вдвое. Может понадобиться больше времени, в зависимости от силы закваски. Если хлеб поднимается долго, периодически смачивайте его поверхность водой. Перед посадкой в духовку еще раз смочите поверхность хлеба водой и сделайте надрезы.

## ДЛЯ ОТДЕЛКИ

- 10 г СЕМЯН ЛЬНА
- 7 г МАКА



### ВЫПЕЧКА

На поду при 230 °С в течение 10–15 минут с паром, затем при 210 °С без пара до готовности, всего 40–45 минут.  
Остудите хлеб на решетке, заверните его в полотенца и оставьте на 4–6 часов.

- Хлеб по этому рецепту можно испечь в форме объемом 1,5 л.

# КРЕСТЬЯНСКИЙ ХЛЕБ

4

XII

**100%-ный ржаной цельнозерновой хлеб на закваске — тяжелый, основательный, плотный. Все, кто по собственному желанию или по рекомендациям врачей предпочитает ржаной хлеб пшеничному, оценят его насыщенный вкус и настоящий ржаной аромат. Именно таким хлебом питались наши предки, ценили его по достоинству и отзывались о нем с любовью. Ржаной хлебушко — пшеничному дедушка!**

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л ЗАВАРКА

- 70 г ржаной цельнозерновой муки
- 30 г красного (ферментированного) ржаного солода
- 2 г (1 ч. л.) молотого кориандра
- 150 г кипятка

Смешайте муку, солод и кориандр. Заварите смесь кипятком и хорошенько размешайте до однородности. Накройте миску крышкой или фольгой, закутайте ее в полотенца и дайте медленно остыть до комнатной температуры. Остывшую заварку можно хранить в холодильнике до 3 суток в закрытой посуде, перед применением дайте ей нагреться до комнатной температуры.

## ТЕСТО

- вся заварка
- 200 г освеженной закваски 100%-ной влажности на ржаной цельнозерновой муке
- 300 г ржаной цельнозерновой муки
- 120 г воды
- 15 г меда или патоки
- 9 г соли

Разведите в воде мед или патоку, растворите соль. Влейте воду в миску с мукой, выложите туда же закваску и заварку. Вымесите тесто в течение 8–10 минут до полной однородности — сначала силиконовой лопаткой или ложкой, затем вручную. Ржаное тесто из цельнозерновой муки липкое, густое, пластичное, шероховатое на ощупь из-за большого количества отрубей. Вымесить его легче, чем тесто из ржаной обдирной или сеяной муки, так как благодаря отрубям оно не настолько липкое. Если нужно, добавьте воды, чтобы тесто не было слишком густым. Положите его в чистую миску, смазанную растительным маслом, и мокрыми руками подкатайте в грубый шар. Затяните миску пленкой и оставьте тесто для брожения на 1,5–2,5 часа. Оно не слишком увеличится в объеме, но внутри станет рыхлым.

## ФОРМОВКА И РАССТОЙКА

Выброженное тесто мокрыми руками или при помощи мокрой силиконовой лопаточки переложите в смазанную жиром форму и хорошенько утрамбуйте, чтобы внутри не осталось пустот. Смачивая лопатку водой, выровняйте верх хлеба, заглавьте его и скруглите углы. Расстойка 1–3 часа, но может понадобиться больше времени — в зависимости от силы закваски. Накройте форму пластиковым пакетом или влажным полотенцем и несколько раз за время расстойки опрыскайте хлеб из пульверизатора или смочите при помощи пекарской кисти. Тесто в форме должно подрасти на 2–3 см. Перед самой выпечкой еще раз смочите верх хлеба теплой водой.

## ВЫПЕЧКА

Без пара, при 230 °С в течение 10 минут, затем при 200 °С до готовности, всего 50–60 минут. После выпечки опрыскайте хлеб водой или смажьте верхнюю корочку крахмальным клейстером. Дайте хлебу остыть несколько минут в форме, затем выньте его и остудите на решетке. Когда хлеб полностью остынет, заверните его в полотенца и оставьте созревать 10–12 часов.

- Можно добавить в хлеб 1–2 ст. л. семечек подсолнечника или любых семян и посыпать семенами верх хлеба перед выпечкой.
- Ржаной цельнозерновой хлеб по этому рецепту можно испечь в виде круглой ковриги. Подовый хлеб получится невысоким, но на вкус будет даже лучше формового.
- Если вам не хватает ржаной кислинки в хлебе, готовьте тесто в четыре стадии, с использованием заквашенной заварки. Об этом говорится в Шаге 2 «Солод. Заварка. Ржаной заварной хлеб».



# ХРУСТЯЩИЕ ЗЕРНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ

Тонкие хрустящие хлебцы — для кого-то всего лишь небольшой перекус, а для кого-то — вполне серьезная альтернатива хлебу. В любом случае они и вкусны, и полезны. Намажьте зерновой хлебец творогом, посыпьте свежей зеленью, положите ломтик свежего огурца — и вот он, ужин, который не повредит фигуре.

## НА ПРОТИВЕНЬ РАЗМЕРАМИ 35×35 СМ

- 40 г ржаной цельнозерновой муки
- 40 г пшеничных отрубей
- 40 г овсяных хлопьев быстрого приготовления
- 20 г семечек подсолнечника и/или тыквенных
- 20 г семян льна
- 20 г кунжута
- 2 г (0,3 ч. л.) соли
- 180 г минеральной или простой воды
- 20 г оливкового масла

Смешайте все ингредиенты в миске в достаточно жидкую кашицу. Застелите противень пергаментом для выпечки, смажьте пергамент маслом. При помощи силиконовой лопаточки размажьте тесто по пергаменту ровным слоем толщиной около 5 мм. Чем ровнее слой, тем равномернее пропекутся хлебцы. Продавите ножом или лопаточкой линии в тесте, чтобы разделить его на прямоугольники.

## ВЫПЕЧКА

На поду при 200 °С в течение 25–35 минут до коричневого цвета. Не передержите хлебцы! Они не должны зажариваться. Разломайте пласт на отдельные хлебцы. При необходимости подсушите их еще 5–10 минут в выключенной остывающей духовке.

- Если хлебцы перестанут хрустеть, их всегда можно немного подсушить в духовке.





# БЕЗДРОЖЖЕВОЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ

1

XII

Эта разновидность «быстрого» содового хлеба пригодится тем, кто соблюдает строгую безглютеновую диету. Поскольку в его составе нет муки из злаков, содержащих глютен (клейковину), хлеб рассыпчатый и по структуре больше напоминает кекс.

## НА ФОРМУ ОБЪЕМОМ 1,5 Л

- 100 г рисовой муки мелкого помола
  - 90 г кукурузной муки
  - 60 г гречневой муки
  - 50 г картофельного или рисового крахмала
  - 220 г кефира
  - 50 г растительного масла
  - 8 г сахара
  - 5 г соли
  - 2 яйца
  - 1 ч. л. пищевой соды
- Смешайте в одной миске муку, крахмал, соду, сахар и соль, в другой – кефир, масло и яйца. Влейте жидкие ингредиенты в сыпучие и быстро перемешайте. Не вымешивайте до однородности, смесь должна оставаться слегка комковатой. Вылейте густое, но текучее тесто в смазанную жиром форму и немедленно выпекайте.

## ВЫПЕЧКА

При 180 °С в течение 45–55 минут.  
Готовому хлебу дайте остыть несколько минут в форме, затем выньте его из формы и остудите на решетке. Можно подавать теплым.

- Соль и сахар регулируйте на свой вкус. Если добавить сахара и сухофруктов, получится безглютеновый десертный кекс.



ШАГ **5** ПРИЛОЖЕНИЯ



# ГЛОССАРИЙ

## Аутолиз, или аутолитическая пауза

Из всей муки и воды по рецепту замешивают грубое тесто и оставляют его на 20–30 минут. За это время в тесте образуется клейковина, которую затем развивают вымешиванием, что гораздо легче, чем вымешивать тесто сразу. Применяется для теста из пшеничной муки.

## Бездрожжевой хлеб

Приготавливается на химическом разрыхлителе (пищевой соде).

## Безопасный способ приготовления теста

Все ингредиенты смешивают сразу и вымешивают тесто.

## Брожение, или ферментация

Превращение углеводов и белков опары, закваски и теста под воздействием ферментов муки, дрожжей и молочнокислых бактерий. В процессе спиртового брожения дрожжи разлагают сахара на спирт и углекислый газ, который разрыхляет тесто. Тесто, брожение в котором достигло желаемой стадии, называют **выброженным**.

## Влажность

Истинная влажность теста рассчитывается с учетом влажности всех ингредиентов. В домашнем хлебопечении для простоты под влажностью опары, закваски и теста понимается вес воды, выраженный в процентах по отношению к весу муки (см. «Пекарский процент») с. 214.

## Вымешивание

Механическое воздействие на тесто из пшеничной муки, в результате которого развивается клейковина.

## Дикие дрожжи

Одноклеточные микроорганизмы *Saccharomyces exiguus*, которые вместе с молочнокислыми бактериями служат основой для домашней закваски.

## Дрожжевой хлеб

Приготавливается на хлебопекарных дрожжах *Saccharomyces cerevisiae*.

## Заварка осахаренная

Смесь муки и воды, выдержанная при температуре 65–67 °С для осахаривания крахмала под действием ферментов.

## Заветривание

Образование на поверхности теста подсохшей корочки. Чтобы этого избежать, тесто увлажняют и накрывают.

## Закваска домашняя, или Закваска спонтанного брожения

Выведенный естественным путем самозаквашивания симбиоз диких дрожжей и молочнокислых бактерий. Применяется для приготовления заквасочного хлеба, особенно важна для ржаного и ржано-пшеничного хлеба.

## Заквасочный хлеб

Приготавливается на закваске с использованием диких дрожжей. Иногда ошибочно называется бездрожжевым.

## Замес

Под замесом подразумевают либо начальное смешивание ингредиентов теста, либо весь процесс вымешивания теста – от смешивания ингредиентов до отправки теста на брожение.

## Клейковина, или глютен

Эластичная белковая сеть, которая образуется при набухании не растворимых водой белков пшеницы, глина и глютеина. Приемы работы с пшеничным тестом нацелены на правильное развитие клейковины.

## Мочка

Предварительно замоченные сухие добавки в тесто (крупка из дробленого зерна, семечки).

### **Надрезы**

Чтобы корочка хлеба не растрескалась при выпечке в произвольных местах, тестовую заготовку надрезают острым ножом или специальным инструментом. Иногда вместо надрезов делают наколы тонкой заостренной деревянной палочкой.

### **Обминка**

Краткое механическое воздействие на тесто в ходе брожения. Нужна, чтобы выпустить избыток углекислого газа и насытить тесто кислородом для дальнейшей активности дрожжей.

### **Округление, или подкатка**

Придание тесту шарообразной формы.

### **Опарный способ приготовления теста**

Часть ингредиентов теста (мука, вода, дрожжи, редко соль) соединяют в **опару** для предварительного брожения. Затем выброженная опара вместе с оставшимися ингредиентами используется для приготовления теста.

### **Пекарский камень**

Плита из природного камня или глины, которая аккумулирует тепло и равномерно передает его хлебу при выпечке.

### **Пекарский процент**

Согласно этой системе расчетов вес муки в тесте принимается за 100%, а вес всех остальных ингредиентов выражается в процентах от веса муки.

### **Пивные дрожжи**

То же, что хлебопекарные.

### **Подовый хлеб**

Хлеб, выпеченный в духовке на противне или на пекарском камне, имитирующем под печи.

### **Пшенично-ржаной хлеб**

Смешанный хлеб с преобладанием пшеничной муки.

### **Расстойка**

Второй этап брожения теста, уже сформованного в тестовую заготовку, с акцентом на увеличение заготовки до расчетного объема. И брожение теста, и расстойку хлеба называют **подъемом**, имея в виду разрыхление теста углекислым газом и соответственное увеличение его в объеме.

### **Растянуть и сложить**

Способ обминки и формовки теста.

### **Ржано-пшеничный хлеб**

Смешанный хлеб с преобладанием ржаной муки.

### **Сила муки**

Способность пшеничной муки впитывать воду, образуя при этом упругое, эластичное, растяжимое тесто. Для пшеничной муки высших сортов простым показателем силы муки служит процентное содержание белка. Мука с 12–14% белка считается сильной.

### **Тестовая заготовка**

Тесто, сложенное определенным образом для придания формы, которая сохранится в готовом хлебе.

### **Формовой хлеб**

Хлеб, выпеченный в форме.

### **Хлебопекарные дрожжи**

Одноклеточные микроорганизмы вида *Saccharomyces cerevisiae*. В продаже встречаются свежие прессованные дрожжи, сухие быстрые и сухие мгновенные («инстантные») дрожжи, а также специальные осмотолерантные дрожжи для сдобной выпечки. Все это одни и те же *Saccharomyces cerevisiae*, отличается лишь способ хранения. Поэтому в тесте можно заменять свежие дрожжи на прессованные и наоборот, соблюдая определенную пропорцию.

# СПОСОБЫ ФОРМОВКИ НЕКОТОРЫХ ХЛЕБНЫХ ИЗДЕЛИЙ

## КРУГЛЫЙ ХЛЕБ

**1.** Подпылите мукой рабочую поверхность. Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв пленкой или полотенцем. Поверните тесто гладкой стороной вниз.

Сформируйте круглый хлеб, заворачивая края теста к центру.

Для этого:

**2.** Немного оттяните край теста, заверните его на середину лепешки и слегка придавите, чтобы не развернулся.





**3–9.** Продвигаясь по часовой стрелке, оттягивайте край теста, заворачивайте поверх предыдущего к центру и слегка прижимайте.

**10.** Защипните шов в центре.

**11.** Уложите заготовку на расстойку в корзинку швом кверху или на пергамент для выпечки швом вниз.

Если заготовка расплывается, т.е. пытается из шара сразу превратиться в плоскую лепешку, то процедуру можно повторить. После шага 10 вместо укладывания заготовки на расстойку дайте тесту отдохнуть 5 минут под пленкой или полотенцем. Подпылите мукой рабочую поверхность. Поверните тесто гладкой стороной вниз и повторите шаги 2–10, только затем переходите к шагу 11.

Так же формируются круглые булочки.

## БАТОН ИЛИ ЗАГОТОВКА ДЛЯ ФОРМОВОГО ХЛЕБА

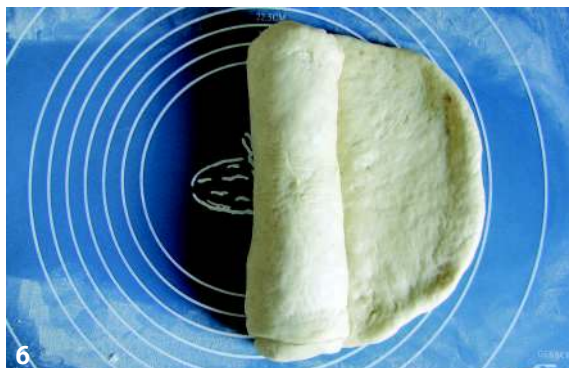
**1.** Подпылите мукой рабочую поверхность. Выброженное тесто выложите на рабочую поверхность, подкатайте и дайте ему полежать несколько минут, накрыв пленкой или полотенцем. Поверните тесто гладкой стороной вниз.

**2.** Раскатайте тесто в длинный узкий пласт, ширина которого должна быть чуть меньше длины формы.

**3–6.** Скрутите тесто в плотный рулет по **короткой** стороне, запечатывая на каждом витке ребром ладони.

**7.** Хорошенько защипните шов.

**8.** Если вы делаете заготовку для формового хлеба и хотите, чтобы на торцах готовой буханки был виден спиральный рисунок, уложите заготовку швом вниз в смазанную жиром форму.

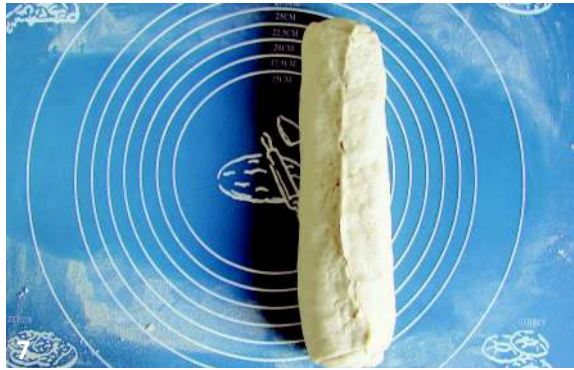




ШАГ 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

**9.** Если вы хотите, чтобы торцы буханки были гладкими, защипните швы на торцах заготовки, слегка натяните тесто и подверните вниз, чтобы швы оказались под заготовкой. То же самое, если вы формуете батон.

Батон уложите на расстойку в корзинку швом кверху или на пергамент для выпечки швом вниз.



## ПЛЕТЕНКА ИЗ ТРЕХ ЖГУТОВ

**1.** Подпылите мукой рабочую поверхность. Выброженное тесто взвесьте, разделите на 3 одинаковые части, подкатайте каждый кусок и оставьте отдохнуть 5–10 минут под пленкой или полотенцем.

**2.** Каждую часть раскатайте в жгут длиной 25–35 см.

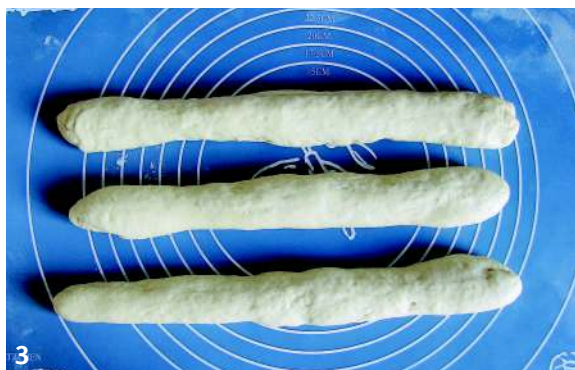
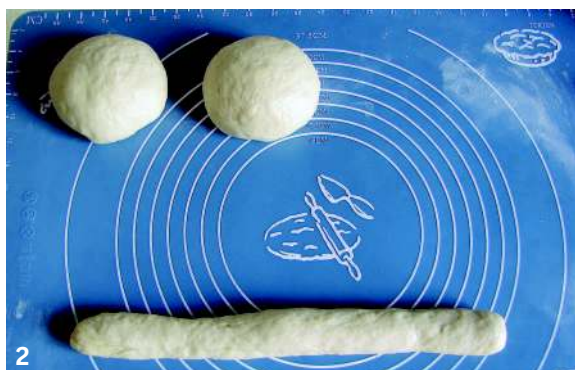
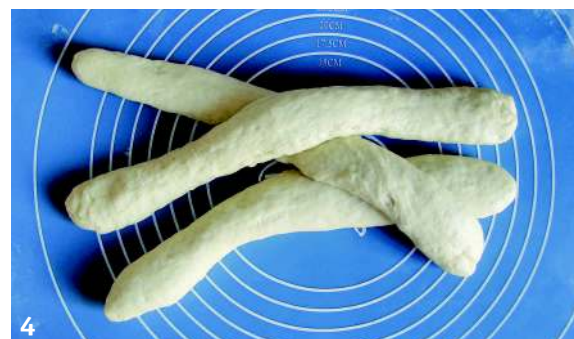
**3–7.** Сплетите косичку из трех жгутов, как показано на фото. Учтите, что на расстойке плетенка увеличится в объеме, поэтому косичка должна

быть не тугой. Начинайте плетение с середины, тогда плетенка будет ровной.

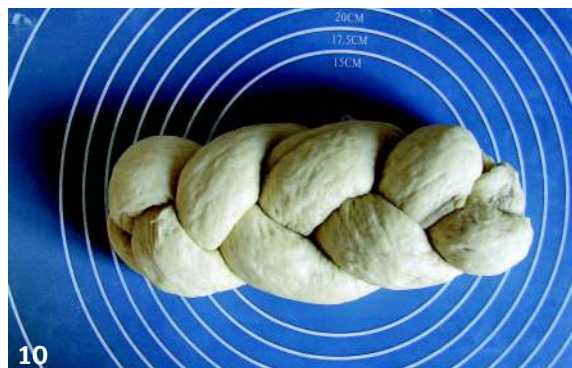
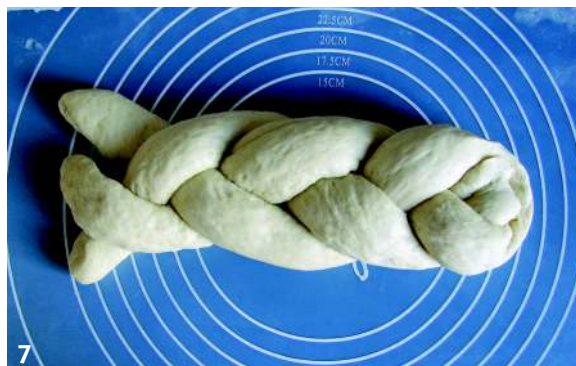
**8–9.** Концы жгутов плотно прижмите вместе.

**10.** Подверните соединенные концы жгутов под низ плетенки.

**11.** Уложите плетенку для расстойки на пергамент для выпечки, а если собираетесь печь плетенку формовой, то в смазанную жиром форму.



ШАГ 5. ПРИЛОЖЕНИЯ



# ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ДЕФЕКТЫ ХЛЕБА И КАК ИХ УСТРАНИТЬ

- Если хлеб **при выпечке очень сильно увеличился в объеме** и ему порвало корку, значит, он недорасстоялся. В следующий раз увеличьте время расстойки.
- Если хлеб при выпечке умеренно увеличился в объеме, а **корка все равно сильно потрескалась**, скорее всего ему не хватило пара. Выпекайте его с более интенсивным паром.
- Если **произошел круговой подрыв корки подового хлеба внизу**, вероятно, вы посадили хлеб на холодный под. В этом случае внизу образуется закал – слой более плотного, плохо пропеченного мякиша. Сильнее прогревайте духовку и под.
- Если **закал образовался у формового хлеба**, то же самое – сильнее нагрейте духовку.
- Если **мякиш ржаного хлеба липкий, клейкий**, причина скорее всего в недостаточной кислотности теста. Сделайте более кислую закваску или увеличьте ее содержание в тесте. В случае заварного хлеба готовьте тесто с применением заквашенной заварки. Другие вероятные причины липкости мякиша – некачественная мука или недостаток соли.
- Если **надрезы не раскрылись**, возможно, хлебу не хватило пара. Добавьте пара.
- Если **хлеб сильно растрескался**, несмотря на надрезы, то либо он недорасстоялся, либо надрезы были сделаны неправильно. На менее расстоявшемся хлебе делают более глубокие надрезы, на более расстоявшемся – неглубокие.
- Если в хлебе из теста обычной влажности **неравномерная пористость**, значит, тесто не выбродило. Увеличьте время брожения, а время расстойки, если нужно, сократите.
- Если **хлеб получился низким**, с неровной коркой и плохо пропеченным мякишем, вероятно, он перестоял. Сократите время расстойки.
- Если **подовый хлеб получился плоским**, но с хорошо пропеченным мякишем, скорее всего тесто было слишком влажным для подового. В следующий раз уменьшите количество воды, тщательнее формуйте хлеб или пеките в форме.
- Если **внутри хлеба оказались вкрапления сухой муки**, значит, вы неравномерно посыпали тесто мукой при формовке.
- Если **появились трещины на тестовой заготовке в процессе расстойки**, значит, вы нарушили целостность верхнего слоя клейковины – например, слишком сильно натянули слабую клейковину хлеба из смешанной или цельнозерновой муки. В следующий раз работайте аккуратнее, а в этот раз хлеб будет с трещинами, ничего не поделаешь.
- Если **верх формового хлеба получился вогнутый**, причина в перерасстойке. Уменьшите время расстойки хлеба или сократите количество дрожжей/закваски.
- **Заквасочный хлеб слишком кислый**. Измените схему освежения закваски, чтобы уменьшить ее кислотность. Держите освежаемую закваску часть времени в холодильнике.
- Если **формовой хлеб вырос над формой и перевесился через края**, напоминая в разрезе гриб, то, во-первых, теста слишком много для этой формы. Возьмите меньше теста. Во-

вторых, тесто может быть слишком влажным, вдобавок перестоявшим.

- Если у хлеба **неравномерно «загорела» корочка**, значит, ваша духовка дает неравномерный жар. Не забывайте разворачивать хлеб на середине выпечки.
- Если у **подового хлеба подгорает низ**, значит, ваша духовка слишком сильно греет снизу. Это часто бывает с газовыми духовками. Обзаведитесь пекарским камнем или его аналогами, а иначе пеките хлеб в форме.
- Если **у хлеба подгорает верхняя корка**, значит, ваша духовка чересчур припекает сверху. А этот недостаток свойственен электрическим духовкам. Прикрывайте хлеб на последнем этапе выпечки кулинарной фольгой.
- **После выпечки тонкая корочка хлеба покрывается трещинками**. Чтобы этого избежать, смажьте ее растительным маслом или увлажните и накройте полотенцем.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. АВТОРСКАЯ КУХНЯ

**Анна Китаева**  
**ДОМАШНИЙ ХЛЕБ**

Ответственный редактор *А. Братушева*  
Художественный редактор *С. Власов*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *И. Ковригина*  
Корректоры *Н. Гайдукова, Н. Струэнзе*

ООО «Издательство «ЭКСМО»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.**  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**  
**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.  
**В Нижнем Новгороде:** Филиал ООО «Торговый Дом «Эксмо» в Нижнем Новгороде,  
ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.  
**В Казани:** Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.  
**В Ростове-на-Дону:** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону,  
пр-т Стачки, 243 «А». Тел. +7 (863) 305-09-12/13/14.  
**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.  
**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.  
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.  
**В Новосибирске:** ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел. +7 (383) 289-91-42.  
E-mail: [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)  
**В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 6. Тел./факс: (044) 498-15-70/71.  
**В Донецке:** ул. Артема, д. 160. Тел. +38 (062) 381-81-05.  
**В Харькове:** ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.  
**Во Львове:** ул. Бузкова, д. 2. Тел. +38 (032) 245-01-71.  
**Интернет-магазин:** [www.knigka.ua](http://www.knigka.ua). Тел. +38 (044) 228-78-24.  
**В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.  
[RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»  
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**  
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.  
Звонок по России бесплатный.

Подписано в печать 26.09.2012. Формат 84x108<sup>1/16</sup>.  
Гарнитура «FreeSet». Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52.  
Тираж экз. Заказ



# Анна Китаева

автор одноименного кулинарного блога  
"Я и моя хлебопечка".

В ее арсенале более 200 рецептов изумительного хлеба – от традиционных до сугубо авторских. В своей книге она делится секретами вкуснейшего хлеба и не только.



Анна Китаева  
**НАСТОЯЩИЙ  
ЭКСПЕРТ**  
в работе  
с хлебопечками



Более 90 лучших, проверенных рецептов хлеба в хлебопечке – от простого к сложному.



Точный состав ингредиентов.



Подробные описания-руководства выбора и использования хлебопечки позволят без труда начать выпекать хлеб.



«Если на столе домашний хлеб – значит, в доме уют и благополучие, а хозяйке дома есть чем гордиться» – так считает Анна Китаева – автор новой книги о хлебе.

Ничто не пахнет так ароматно, как **МЯКИШ СВЕЖЕГО ДАРНИЦКОГО ХЛЕБА**, ничто не хрустит так заманчиво, как **КОРОЧКА СВЕЖЕИСПЕЧЕННОГО НАРЕЗНОГО БАТОНА**, ничто так не кружит голову, как **ПРЯНЫЕ КОРИАНДРОВЫЕ НОТКИ ТЕПЛОГО БОРОДИНСКОГО**. Что еще нужно для счастья? Разве что научиться печь домашний хлеб. В новой книге Анны Китаевой раскрываются все секреты домашнего хлебопечения, весь процесс описывается «от простого к сложному», от вас требуется минимум: нехитрые ингредиенты, утварь, ваше желание – и ароматы свежего хлеба наполнят ваш дом.

Приведенные в книге четкие пошаговые технологии, тонкости работы с тестом и секреты выпечки вполне достойны того, чтобы превратить создание домашнего хлеба во вполне посильную работу, на которую способен даже ученик. А вдохновенный выбор рецептов запросто превращает кухонную работу в увлекательное хобби. Помните загорелые калорийные булочки с россыпью орехов на макушке? А сдобные булочки «по 3 копейки»? А сметанные лепешки? Увы, сейчас таких не делают. У этой книги аромат свежей сдобы, детства и ностальгии. Сочетание, которому совершенно бесполезно сопротивляться.

*Журнал «ХлебСоль»*



ISBN 978-5-699-57554-1



9 785699 575541 >

