





# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	9
-------------------	---

## ТЕОРИЯ

Инвентарь для выпечки хлеба .....	12
-----------------------------------	----

Ингредиенты и их роль в выпечке хлеба .....	14
---	----

Мука .....	14
------------	----

Добавки .....	19
---------------	----

Соль .....	20
------------	----

Сахар и сахаросодержащие продукты .....	20
---	----

Жиры .....	21
------------	----

Замес теста .....	22
-------------------	----

Закваска .....	22
----------------	----

Аутолиз .....	31
---------------	----

Замес .....	32
-------------	----

Работа с тестом .....	37
-----------------------	----

Выпечка .....	49
---------------	----

Охлаждение хлеба .....	50
------------------------	----

Хранение хлеба .....	53
----------------------	----

Пекарский процент .....	54
-------------------------	----

Другие способы естественной ферментации .....	57
---	----

Работа над ошибками .....	61
---------------------------	----

РЕЦЕПТЫ .....	63
---------------	----

### ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ

Молочный батон .....	65
----------------------	----

Пшеничный подовый хлеб с цельнозерновой мукой .....	67
---	----





Пшеничный хлеб полностью на цельнозерновой муке . . . . .	68
Средиземноморская пита . . . . .	70
Овощные булочки . . . . .	73
Чабатта и вариации на тему . . . . .	75
Тартин . . . . .	76
Пицца на тонком тесте . . . . .	78
Хлеб с томатами и оливками . . . . .	81
Матнакаш . . . . .	83
Пшеничный хлеб с гречкой . . . . .	84
Пшеничный хлеб с рисовой мукой . . . . .	86
Фуршетные булочки . . . . .	89
Пшеничный формовой, тостовый или кирпичик . . . . .	91
Хлеб из семолины . . . . .	92
Тыквенный хлеб с семечками . . . . .	94
Хлеб с семенами льна . . . . .	97
Фугас . . . . .	98
Фокачча . . . . .	100
Пшеничный луковый хлеб . . . . .	103
Фиолетовый хлеб . . . . .	105
Пиренейская туньоль . . . . .	106
«Емеля» . . . . .	108
Гриссини, или хлебные палочки, на ферментированном льне . . . . .	110
<b>РЖАНОЙ ХЛЕБ</b>	
Финский хлеб . . . . .	113
Хлеб «Легендарный» . . . . .	115
Ржаной мультизерновой хлеб . . . . .	116
Хлеб «Дарницкий» . . . . .	118







Оригинальный хлеб, или бородинский-лайт.....	121
Хлеб «Фитнес».....	123
Рождественский хлеб из нескольких видов муки с клюквой и кедровыми орехами .....	124
<b>СДОБА</b>	
Пироги с цельнозерновой мукой на толстом и тонком тесте .....	126
Шафрановые булочки с кардамоном .....	129
Штоллен с марципаном.....	131
«Жаворонки».....	132
Кулич с цельнозерновой мукой .....	134
Кулич классический.....	136
Английские пасхальные булочки кроссбанс .....	139
Цуреки .....	140
Рогалики восхитительные.....	142
Апельсиновые цукаты .....	145
Морковные цукаты .....	145
Марципан .....	147
<b>БЕЗ ЗАКВАСКИ</b>	
Английский рождественский кекс .....	148
Кексы «Миндальная нежность» .....	150
<b>БЕЗ ГЛЮТЕНА</b>	
Хлеб безглютеновый с семечками.....	153
<b>УТИЛИЗАЦИЯ ЗАКВАСКИ</b>	
Идеальные блинчики на закваске .....	155
Коржики медовые .....	156
Крекеры .....	158







# ПРЕДИСЛОВИЕ

Яркие впечатления, полученные в детстве, как правило, запоминаются на всю жизнь. Одно из самых ярких и приятных моих воспоминаний раннего периода жизни — это поход в булочную! Боже, какой там был божественный аромат свежесдобитого хлеба! А как приятно было держать в руках теплый упругий батон или буханку и невозможно было удержаться от соблазна обгрызть хрустящую корочку, пока несешь хлеб домой!

Не эти ли детские ощущения привели меня в мир выпечки? Именно МИР — огромный, интересный, наполненный вкусом и ароматом! А желание кормить семью проверенным продуктом с понятным составом остановило мой выбор на хлебопечении с помощью закваски.

А какое удовольствие доставать хлеб. Каждый раз это как рождение нового! Выпечка правильного хлеба — это не просто полезное питание для семьи, это наслаждение процессом, возможность реализации, собственного роста и заработка.

Что для меня хлеб? Это продукт, который моя семья, мои дети едим каждый день! Казалось бы, ну что такое хлеб? Зерно, вода, немного соли... Но нет, испечь вкусный хлеб — это целая наука, требующая знания многих нюансов. Существуют определенные технологии, которые рождают бесконечное множество вариантов выпечки и вкусов. Вот о них мы и поговорим. А рецептуры, приведенные в книге, помогут вам освоить полученные знания или отработать имеющиеся навыки.



**ТЕОРИЯ**





## ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ ХЛЕБА

Для выпечки хлеба достаточно того, что есть на обычной кухне. Свой первый хлеб я испекла в силиконовых формах для кексов, и он был великолепен! С этого момента дорогу в булочную я забыла!

Самое необходимое — это весы, всему остальному можно найти замену. Итак...

**1. Весы.** Кухонные электронные весы. Желательно с точностью до 1 грамма. Если хотите иметь стабильный результат, то без них никак не обойтись. В стакане муки всегда будет разное ее количество в граммах. Я — за стабильность, поэтому все ингредиенты для приготовления хлеба в этой книге привожу в граммах.

**2. Духовка.** Желательно с нагревом до 275–300 °С. Если ваша духовка выдает только 220 °С, то придется дольше ее разогревать перед выпечкой. Если духовка газовая, то ее также нужно хорошо прогревать. Если подгорает низ, то необходимо поставить под хлеб холодный противень, кастрюлю или металлическую миску по прошествии половины времени выпечки, чтобы снизить температуру на нижнем уровне. Хорошо помогает установленный на нижнем уровне духовки камень или металлический лист для выпечки. Мои ученики также использовали кирпичи и обычные камни.

**3. Банки для закваски** объемом около 0,7 литра с крышкой, прозрачные. Желательно без прорезиненных частей и новые, если мы говорим про пластик.

Несколько лет назад на одном из онлайн-курсов у ученика плесневела два раза подряд ржаная закваска. Когда начали разбирать этот вопрос, оказалось, что он использовал крышку, которая раньше закрывала банку с вареньем. В прорезиненной части скопилась патогенная флора и заражала молодую, неокрепшую закваску. После смены банки с крышкой проблема плесени исчезла.

**4. Миска/дежа/бокс** на 3 литра или более для замеса и брожения теста. Желательно прозрачная, с крышкой (либо понадобится пищевая пленка, чтобы укрывать тесто от заветривания).





**5. Скребки** металлические или крепкие пластиковые. Иногда мне приходилось печь хлеб в полевых условиях, и скребком служила пластиковая карточка, а иногда просто нож.

**6. Формы для выпечки хлеба.** Все рецептуры формового хлеба в книге рассчитаны на хлебопекарную форму Л-11.

**7. Перчатки пекарские.** Очень важный инвентарь. Желательно, чтобы выдерживали температуру до 300 °С.

**8. Расстоечные корзины.** Для рецептур, приведенных в книге, подойдут формы размером от 20×14 до 25×14 см. Можно сделать аналог из миски и хлопковых или льняных полотенец. Простелив миску/дуршлаг или любую подходящую по размеру форму полотенцем в два слоя, мы можем создать воздушную подушку, и тогда наш хлеб не запотеет. Верхний слой полотенца надо посыпать мукой. Муку на подпыл корзинок я обычно использую рисовую, кукурузную или пшеничную цельнозерновую.

**9. Хороший пергамент или пекарские коврики.**

**10. Казан с крышкой.** Мне очень нравятся казаны с плоской крышкой. Ее потом можно использовать как дно. Мне нравится создавать пароувлажнение в домашней духовке именно таким способом.

**11. Металлический лист или пекарский камень.**

**12. Льняная или плотная хлопковая ткань.** Можно использовать плотные льняные («бабушкины») полотенца. Размера 35×80 см вполне хватит для домашней духовки.

**13. Лезвие для надрезов.**

**14. Лопатка силиконовая.**

**15. Термощуп.**

**16. Таймер.**

**17. Пульверизатор.**

**18. Скалка.**

**19. Нож-пила для хлеба.**

**20. Нож для пиццы.**

Весь инвентарь, прошедший проверку на качество через мои руки, можно приобрести в нашем семейном интернет-магазине [pekushop.ru](http://pekushop.ru)





# ИНГРЕДИЕНТЫ И ИХ РОЛЬ В ВЫПЕЧКЕ ХЛЕБА

## МУКА

Самые распространенные виды муки в России — это пшеничная, ржаная, рисовая, гречневая, кукурузная, полбяная, спельтовая, овсяная, льняная и ячменная. Вкус и, соответственно, свойства этих видов муки сильно различаются.

### Пшеничная мука

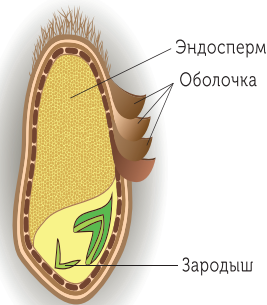
Пшеница насчитывает множество сортов, имеет яровую и озимую формы по посевному сезону.

Из яровой, как правило, получается высокобелковая мука. При этом существует информация о том, что качество белков у озимой пшеницы выше.

Пшеничная мука бывает цельнозерновая, обойная, второго сорта, первого сорта, высшего сорта. Разница в цвете, зольности, содержании клейковины и т.п. подробно изложена в ГОСТ Р 26574–2017. По ГОСТу муку подразделяют на следующие виды: обойная, второго сорта, первого сорта, высшего сорта, «Экстра». Существует также мука цельнозерновая или цельносмолотая (производится из неочищенных зерен, которые перемалываются вместе с цветочной оболочкой и зерновым зародышем). Производится из цельного зерна, после чего не просеивается.

Понятие «сорт муки» не означает, что мука худшего или лучшего качества по сравнению с другими сортами. Это понятие указывает на определенные свойства муки и ее назначение.

Важные показатели — это качество и количество клейковины в муке. К сожалению, в России эту информацию не указывают на упаковке.



Строение пшеничного зерна

В Европе давно размещают на упаковке информацию о «силе» пшеничной муки, например W260 или W320. Сила муки — условный термин, который характеризует реологические (упругость, пластичность, эластичность, вязкость) свойства сырой клейковины или теста в целом и определяет хлебопекарное качество пшеничной муки. Недавно впервые встретила и российскую муку с такими показателями на упаковке. Это очень удобно для пекарей-любителей, так как позволяет понимать силу муки и делать купажи. Чем больше показатель W, тем сильнее мука.

Коротко расскажу о каждом сорте муки.

**1. Цельнозерновая, она же цельносмолотая.** То есть смолотли 100 г зерна — получили 100 г муки. Из-за наличия зародыша эта мука прогоркает быстрее остальных.



**2. Обойная, самого грубого помола.** (Для облегчения запоминания можно представить, как отбивают зародыш пшеницы.) Клейковины (глутена) в ней не менее 20%. В Германии это мука с маркировкой 1600, в Италии — *semola di grano duro*, во Франции — T150. Выход у нее — 97–98%, то есть при помоле 100 г зерна получится 97–98 г обойной муки. Обойная и цельнозерновая виды муки взаимозаменяемы.

**3. Мука высшего сорта, встречается в магазинах чаще всего.** Из нее мы печем все: хлеб, тортики, блинчики и т.п. Стандартное количество белка — 10,3%, клейковины — не менее 28%. У муки с высоким содержанием белка на упаковке указано: 11% и выше. При помоле 100 г зерна получится 25–30 г муки высшего сорта. Аналоги европейской муки: во Франции — маркировка T55, в Германии — W550, в Италии — Tipo 00.

**4. Мука первого сорта.** Может заменить муку высшего сорта. Клейковины в ней — не менее 30%. Нужно учитывать, что мука первого сорта, как правило, более влагоемка, для замеса может потребоваться больше воды, чем для муки высшего сорта. А так эти два сорта вполне взаимозаменяемы. При помоле 100 г зерна мы бы получили 72 г муки первого сорта. Аналоги в Италии — Tipo 0, во Франции — T65.

**5. Мука второго сорта.** Более темная по цвету, чем мука высшего и первого сортов. Содержит около 8% отрубей. В ней больше белка, может быть меньше клейковины (но не менее 25%). При помоле 100 г зерна получается 85 г муки второго сорта. В магазинах встречается редко. Аналог в Германии имеет маркировку 1050, в Италии ближе всего к российской муке второго сорта мука Tipo 1, во Франции — T80.

**6. Крупчатка.** Имеет текстуру более крупную по сравнению с мукой высшего и первого сорта. Напоминает мелкую манку. Она крайне редко продается в магазинах. Крупчатка не содержит в себе отрубей, зато клейковины в ней не менее 30%. При помоле 100 г зерна мы бы получили 10 г крупчатки.

**7. Мука «Экстра»** — наиболее рафинированный (очищенный) сорт муки. Производится только из центральной части зерна — эндосперма, имеет слабую способность удерживать воду. Идеально подходит для приготовления кондитерских изделий. Этот вид муки появился в ГОСТ Р 26574-2017, в предыдущих стандартах его не было. Клейковины в ней — не менее 28%. Аналог во Франции — T45.

Есть также мука общего назначения. Она исключена из последнего стандарта в силу пониженного по сравнению с хлебопекарной мукой качества. Как правило, содержание клейковины в ней меньше, чем у сортовой муки. Содержание клейковины указывается на упаковке, например, мука общего назначения M 55–23. Значит клейковины в ней 23%.

В ГОСТе есть указатель, позволяющий проверить качество муки дома без использования специального оборудования.

В табл. 1 приведены основные показатели муки по сортам.