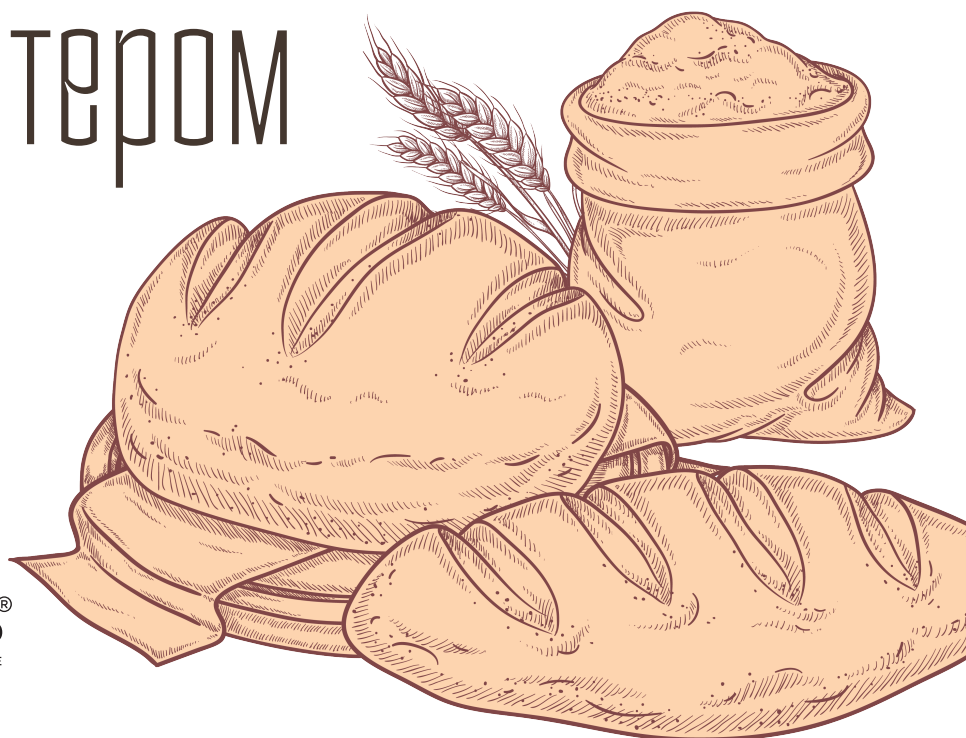


Анастасия Батурина

ХЛЕБ

с русским
характером



Хлеб*соль®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
Москва

содержание

ВВЕДЕНИЕ.....4

Интересные факты из истории хлебопечения на Руси	6
Сорта муки	8

ЗАКВАСКА.....10

Виды ржаных заквасок	11
Выведение закваски	12

ОСОБЕННОСТИ ТЕСТОВЕДЕНИЯ.....22

Работа с пшеничным тестом	23
Работа с ржаным тестом	44

ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ.....60

Кубанский.....	60
Красносельский.....	62
Донской	64
Лужский.....	66
Оренбургский	68
Краснодарский.....	70
Юбилейный	72
Боярский	74
Барвихинский.....	76
Ситный горчичный хлеб.....	78
Цельнозерновой	80
Ситный витой	82
Домашняя булка с отрубями	84
Сельский	86
Пшеничный с льняными семечками	88

РЖАНОЙ ХЛЕБ.....90

Бородинский.....	90
Пеклеванный	92

Пеклеванный заварной хлеб	94
Стародубский.....	96
Карельский.....	98
Орловский.....	100
Морской	102
Дарницкий.....	104
Московский	106
Простой ржаной	108
Заварной кисло-сладкий	110
Солодовый заварной	112
Картофельный	114
Деликатесный	116

СДОБА.....118

Мучные булки.....	118
Саратовский калач	120
Кулич творожный	122
Сайки.....	124
Плетенки с маком.....	126
Плюшки московские.....	128
Жаворонки.....	130
Пышки.....	132
Ватрушки.....	134
Сахарные крендельки	136
Молочные розанчики.....	138

НАМАЗКИ.....140

Тыквенное варенье	140
Помидорное варенье.....	142
Апельсиновый конфитюр.....	144
Печеночный паштет.....	146
Сырная намазка.....	148
Из тунца с яйцом	150
С творогом и зеленью.....	152
Свекольный паштет	154



ВВЕДЕНИЕ

Меня зовут Батурина Анастасия, и уже 5 лет я веду блог о хлебопечении, где делюсь не только рецептами вкусного хлеба и выпечки, но и рекомендациями по работе с тестом и заквасками.

Мое увлечение хлебопечением возникло, когда мы жили в глухой деревне, где не было возможности ежедневно покупать свежий хлеб, а еще мне хотелось найти хобби по душе. Тогда-то и появилась идея научиться печь вкусный домашний хлеб, как это делали мои бабушки.

Трудность состояла в том, что никаких навыков работы с тестом у меня не было, а про закваску я знала лишь то, что раньше все готовили хлеб на ней. И то, что такой хлеб полезен для здоровья.

Найдя рецепт в интернете, вскоре я вывела свою первую закваску и испекла хлеб. Выглядел он неказисто, но был таким вкусным и ароматным, что муж и дети очень быстро его съели и стали требовать еще.

А мне понравился сам процесс приготовления, поэтому я продолжила печь разные изделия и параллельно с этим начала изучать технологию хлебопечения. Моими друзьями стали разные книги: от старых учебников для производства до изданий популярных современных пекарей, а также видеоуроки и полезные посты в соцсетях от практикующих пекарей.

Для меня хлебопечение оказалось идеальным вариантом хобби — процесс, сочетающий в себе творчество и технологичность, поэтому я занимаюсь им по сей день и не планирую останавливаться.





интересные факты из истории хлебопечения на Руси

Хлеб на Руси был важной частью не только рациона, но и культуры, поэтому к нему относились с почтением. С ним связано множество традиций, обычаев и примет. Например, нельзя было ломать хлеб, так как считалось, что жизнь будет ломаная.

Плохой приметой было положить хлеб на голый стол или вниз коркой, воткнуть в него нож, отдать кусок со стола собаке или стряхнуть хлебные крошки руками. Это сулило неприятности и жизнь в нужде. А упавший каравай нужно было обязательно поднять, поцеловать и съесть или сжечь.

Хлеб сопровождал важные события в жизни людей: с караваем встречали гостей, ходили свататься, благословляли молодоженов. В качестве оберега горбушку хлеба клали в кроватку новорожденному, брали в дорогу и даже клали на место, где кто-то умер, чтобы отогнать смерть.

Ритуалы с хлебом должны были защищать посевы от грозы, а дом — от невзгод. Считалось, что хлеб способен даже потушить пожар, поэтому с ним обходили горящее строение и бросали куски хлеба в огонь.

Наши предки верили, что жизнь и судьба человека во многом зависят от того, как он обращается с хлебом. Поэтому нельзя было оставлять недоеденные куски, доедать за кем-то или есть хлеб за чей-то спиной.

Для крепкой дружбы нужно было преломить хлеб с человеком, а чтобы влюбиться

друг в друга парень и девушка должны были откусить от одной булки.

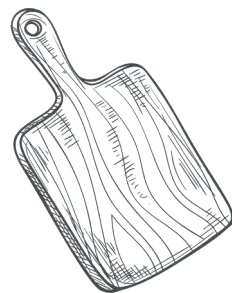
Наши предки пекли хлеб на закваске. У каждой хозяйки были свои секреты по ее приготовлению, их строго оберегали и передавали внутри семьи.

Традиционно закваску готовили из смеси ржаной муки и воды, оставленной в тепле, но встречались и другие варианты, например на хмелевом отваре или картофеле.

За закваской полагалось тщательно ухаживать, своевременно кормить мукой и водой и следить за тем, чтобы она не испортилась. И несмотря на простоту приготовления, не только рецепт, но и саму закваску передавали из поколения в поколение, делились ей с друзьями и соседями.

Русский хлеб отличался плотной консистенцией, напоминающей халву, и кисловатым вкусом, ведь он состоял преимущественно из ржаной муки и готовился на закваске. У него была высокая питательная ценность, он долго не черствел и благотворно влиял на пищеварение из-за длительной ферментации, высокого содержания витаминов, микроэлементов и клетчатки в ржаной муке.

Это связано с тем, что рожь была менее прихотлива к климату и росла на большей территории страны, в то время как пшеницу выращивали только на юге. Поэтому караваи, калачи, куличи и прочие изделия из этой муки выпекались по особым случаям и на большие праздники.





Форма хлеба имела сакральное значение, поэтому чаще всего его делали круглым, в виде каравай или калача, что было символом достатка, счастья и благополучия.

Испокон веков к выпеканию хлеба допускались только здоровые мужчины и женщины, а профессия пекаря была очень почетной, так как требовала больших умений и знаний. К пекарю всегда обращались по имени-отчеству и не давали прозвищ — настолько люди данной профессии были в почте.

Каждый пекарь держал в тайне технологию приготовления, которая передавалась от отца к сыну. Так возникали

целые пекарские династии. Например, семья Филипповых достигла такого высокого уровня мастерства, что слово «филипповский» стало означать хлеб непревзойденного качества.

Первые общественные пекарни появились только в XVI веке, и примерно в это же время пекари стали специализироваться на разных видах выпечки. Так появились калачники, булочники, пряничники и другие.

Поскольку к хлебу относились трепетно, существовали даже специальные хлебные приставы, которые следили за качеством продаваемого хлеба и ценами на него.

СОРТА МУКИ

ПШЕНИЧНАЯ МУКА

Хлебопекарная пшеничная мука делится на шесть сортов:

- экстра;
- высший сорт;
- крупчатка;
- первый сорт;
- второй сорт;
- обойная (цельнозерновая).

ОБОЙНАЯ — мука, полученная путем помола всех частей зерна, кроме зародыша. Его как бы «отбили», отсюда и название — обойная. Она содержит большое количество отрубных частиц и невысокий процент сырой клейковины.

Наиболее темная и влагоемкая мука по сравнению с остальными сортами.

Ее часто называют цельнозерновой, но это не совсем мука из цельного зерна, так как отсутствует зародыш. Если нужна мука из цельного зерна, то выбираем цельносомлотую (так должно быть написано на упаковке). Так как она быстро прогоркает, то выбираем по дате помола самую свежую, не старше четырех месяцев.

ВТОРОЙ СОРТ содержит меньше отрубей и больше клейковины, чем обойный, но не настолько, чтобы считаться сильной мукой. Близок по своим свойствам к муке общего назначения, хотя в розничной продаже встречается довольно редко. Обычно такую муку продают на оптовых базах. Она подходит для тех, кто любит белый хлеб и при этом хочет получать пользу из отрубей.

ПЕРВЫЙ СОРТ — наиболее подходящий по своим свойствам для выпекания хлеба, так как отруби в нем все еще присутствуют, а вот содержание клейковины самое высокое в сравнении с другими сортами. Это дает и пользу, и вкусоароматику, и отличный внешний вид, и пористость изделиям. Я пеку именно из муки первого сорта.

КРУПЧАТКА — редко встречающийся на полках магазинов сорт пшеничной муки. По своим свойствам она похожа на высший сорт, но отличается более крупным помолом, напоминающим манку.

ВЫСШИЙ СОРТ также подходит для хлебопечения и используется для «праздничной» выпечки с белоснежным мякишем, например для сдобы. В составе этого сорта наименьшее содержание отрубей, достаточное количество клейковины, но больше крахмала, чем в первом сорте.

ЭКСТРА — мука наиболее тонкого помола, лучше всего подходящая для кондитерских изделий, где необходима рассыпчатость (печенье, бисквиты и т. п.). Она содержит большое количество крахмала и наименьшее — отрубей.

Помимо содержания отрубей и клейковины сорта пшеничной муки отличаются друг от друга еще и влагоемкостью, которая снижается по мере повышения сорта.

Иными словами, самая влагоемкая — обойная, самая невлагоемкая — экстра.



РЖАНАЯ МУКА

Многие ошибочно полагают, что можно легко заменить пшеничную муку на ржаную и получить более полезный хлеб, но ржаная мука настолько сильно отличается от пшеничной, что такая замена просто невозможна.

Отличия начинаются уже здесь, так как ржаная мука делится не по сортам, а по типам:

- на обойную/цельнозерновую,
- обдирную,
- сеяную.

ОБОЙНАЯ/ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ — это мука самого низкого сорта, содержащая все частицы зерна, кроме зародыша, и максимальное количество отрубных частиц. Этот сорт имеет самую высокую зольность.

Зольность — это показатель содержания минеральных веществ в муке. Поскольку минералы содержатся преимущественно в оболочках, то чем ниже сорт, тем выше зольность.

Количество отрубей — до 22 %.
Зольность — до 2 %.

Цельнозерновая (цельносмолотая) мука содержит в себе больше жиров (из зародыша), поэтому прогоркает значительно быстрее других сортов и имеет наименьший срок годности (~4 месяца). Покупая такую муку, выбирайте самую свежую по дате помола.

Обойная/цельнозерновая мука обладает наибольшей влагоемкостью в сравнении с другими сортами из-за высокого содержания отрубных частиц. Это важно учитывать при замене одного сорта муки на другой.

ОБДИРНАЯ — это мука среднего сорта, содержащая в себе меньше отрубей в сравнении с обойной мукой. Зольность данного сорта также ниже, чем у обойной.

Перед помолом для данного сорта зерна проходят этап шелушения. То есть их как бы «обдирают», удаляя самые грубые оболочки, поэтому мука обдирная.

Количество отрубей — до 15 %.
Зольность — до 1,8 %.

Это самый распространенный сорт ржаной муки в продаже. Поэтому в большинстве рецептов, где упоминается ржаная мука, подразумевается именно обдирная.

Влагоемкость ниже, чем у обойной/цельнозерновой.

СЕЯНАЯ — это ржаная мука высшего сорта. Она содержит минимальное количество отрубных частиц и внешне выглядит, как пшеничная мука первого или высшего сорта.

Помимо того, что зерна проходят этап шелушения, после помола муку дополнительно просеивают, чтобы получить максимально тонкую и однородную структуру. Поэтому она называется сеяной.

Количество отрубей — до 3 %.
Зольность — до 0,75 %.

Этот сорт муки редко встречается в продаже и используется в небольшом количестве рецептов. Она обладает наименьшей влагоемкостью в сравнении с другими сортами ржаной муки. А хлеб на ней получается с нежной текстурой и белым мякишем.



ЗАКВАСКА

Поскольку традиционно на Руси выпекался ржаной хлеб, для него нужна была ржаная закваска, которую часто передавали из поколения в поколение. И несмотря на технический прогресс и появление промышленных дрожжей, ржаной хлеб по-прежнему готовится на закваске.

Ржаная закваска простая и универсальная и подходит для выпекания не только ржаного хлеба, но и пшеничного и даже сдобы, поэтому я предлагаю вывести именно ее и печь на ней разнообразные изделия. Давайте познакомимся поближе с видами ржаных заквасок и их свойствами.



ВИДЫ РЖАНЫХ ЗАКВАСОК

Ржаные закваски — закваски, выведенные на ржаной муке. Без них практически невозможно испечь качественный ржаной хлеб. Особенность ржаных заквасок — преобладание молочнокислых бактерий над дрожжами.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- универсальность (можно выпекать как ржаные, так и пшеничные хлеба и сдобу);
- простота выведения (выводятся с первого раза даже у новичков);
- неприхотливость (прощают нерегулярные кормления и хорошо переносят холод).

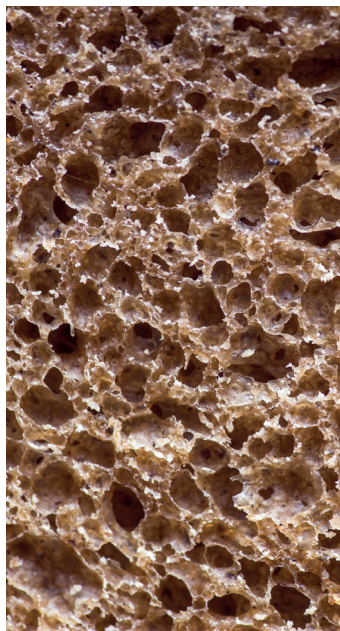
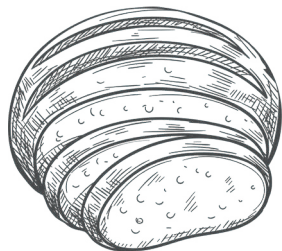
САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ РЖАНЫЕ ЗАКВАСКИ:

- **«головка»**, 40–70 % влажности;
- **«спонтанка»**, 100 % влажности.

«СПОНТАНКА» — это закваска, полученная путем спонтанного брожения, самостоятельно возникающего в смеси муки и воды.

Густые ржаные закваски называют «ГОЛОВКАМИ», так как они имеют круглую форму, напоминающую голову. Они дольше созревают, но набирают большую кислотность. Предпочтительны в летнее время, а также для некоторых видов хлеба.

Существуют и более жидкие (120–300 % влажности) ржаные закваски, а также квас, но их применяют в ограниченном числе рецептов.



ВЫВЕДЕНИЕ ЗАКВАСКИ

ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ ЗАКВАСКИ НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- чашка;
- ложка;
- стакан;
- банка с крышкой;
- весы;
- вода;
- ржаная обдирная или цельнозерновая мука.

Вода подойдет любая питьевая. Если она хлорированная, то отфильтровать или отстоять либо взять бутилированную.

Муку выбирайте такую, которая всегда в доступе. Я беру обычную из ближайшего супермаркета.

ДЕНЬ 1

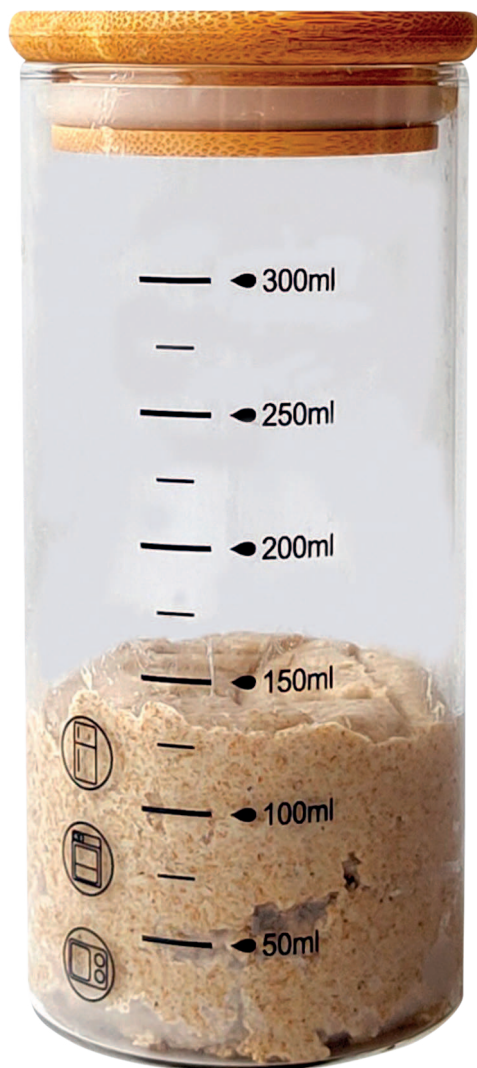
В чашке смешать муку и воду в равных пропорциях до однородности. Для емкости объемом 300 мл у меня это:

- 75 г ржаной обдирной муки;
- 75 г воды.

У вас это может быть 50/50, 100/100, 200/200 и так далее. Выбирайте количество муки и воды так, чтобы эта смесь занимала 1/3 объема банки.

Переложить в банку, плотно закрыть крышкой и поставить в тепло (28–32 °С). Комнатная температура тоже подойдет, но процесс будет дольше.

Это все, что нужно сделать в первый день.



ДЕНЬ 2

Через 24 часа после первого смешивания муки и воды необходимо оценить состояние закваски:

- по внешнему виду;
- запаху;
- вкусу.

Внешне мы оцениваем, есть ли подъем и разрыхление, а также плесень на поверхности. Подъем и разрыхление могут быть, а могут и отсутствовать.

Если на поверхности выросла плесень, то нужно:

- аккуратно убрать ее всю с поверхности;
- помыть и продезинфицировать ложку и руки;
- покормить закваску;
- помыть и продезинфицировать банку;
- переложить закваску в банку, плотно закрыть крышку и поставить в более теплое место.

Запах может быть:

- нейтральный (пахнет, как смесь муки и воды);
- гнилостный (как из туалета);
- молочнокислый.

На данном этапе, скорее всего, он будет либо нейтральный, либо гнилостный.

На вкус также закваска может быть:

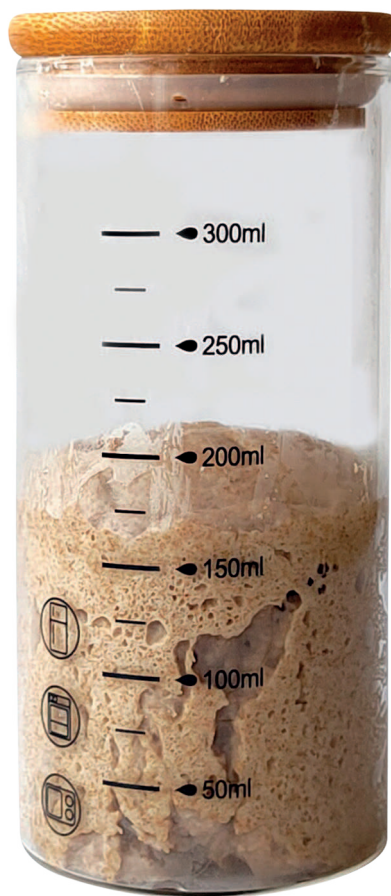
- нейтральной;
- горьковатой;
- кислой.

На данном этапе, скорее всего, вкус будет либо нейтральный, либо горьковатый. Все это нормально.

После органолептической оценки есть две стратегии:

- ничего не делать и ждать, пока закваска не закиснет, и только потом
- покормить в небольших пропорциях.

Я выбираю второй вариант, так как он проще для новичков.



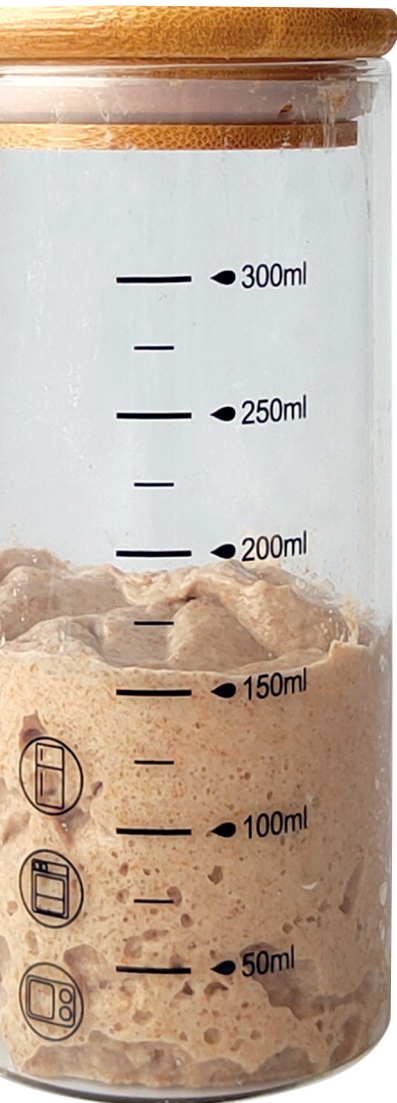
Для этого взять закваску, муку и воду в пропорциях 1:1:1. В моем случае это:

- 50 г закваски;
- 50 г ржаной обдирной муки;
- 50 г воды.

Вы можете взять 100/100/100, 150/150/150 и так далее. Выбирайте такое количество ингредиентов, чтобы покормленная закваска занимала 1/3 объема банки.

Перемешать, сложить в чистую банку, плотно закрыть крышкой и оставить в том же месте, что и вчера (в тепле 28–32 °C или при комнатной температуре), еще на сутки.

Остатки закваски выбросить. Это все, что нужно сделать во второй день. В последующие дни действия второго дня нужно будет повторять до тех пор, пока закваска не станет готовой к выпеканию.



ДЕНЬ 3

Через 24 часа после кормления снова оценить состояние закваски. Подъем и разрыхление могут быть очень активные, а могут быть едва заметными. Но, как правило, к третьему дню хотя бы единичные пузырьки в закваске появляются.

Если на поверхности впервые выросла плесень, то нужно сделать, как на второй день. Если она появилась повторно, то выбросить закваску и начать снова с мукой другого производителя.

На данном этапе запах, скорее всего, будет либо гнилостный, либо вперемешку гнилостный с кислыми нотками. Иногда встречается травяной и даже запах соленых огурцов.

Вкус будет либо горьковатый, либо уже с кислинкой. Все это нормально.

После органолептической оценки нужно снова покормить закваску, как на второй день. Перемешать, сложить в чистую банку, плотно закрыть крышкой и оставить в том же месте, что и вчера (в тепле 28–32 °C или при комнатной температуре), еще на сутки.

Остатки закваски выбросить.

ДЕНЬ 4

Через 24 часа после последнего кормления нужно снова провести органолептическую оценку закваски по тем же самым критериям.

Посмотреть, не выросла ли плесень. Если она появилась впервые, то сделать, как описано во втором дне. Если появилась повторно, то выбросить закваску и начать с другой мукой.

На четвертый день подъем закваски может быть совсем небольшой или отсутствовать в отличие от предыдущих дней. Многие пугаются и выбрасывают закваску на этом этапе. А зря! Ведь это верный признак того, что гнилостная микрофлора начала меняться на молочнокислую. Об этом говорит разжижение консистенции, кисловатый запах и вкус.

Все идет по плану, поэтому нужно повторить действия второго дня.



ДЕНЬ 5

Через 24 часа после последнего кормления нужно снова повторить те же самые действия: оценить органолептически и покормить.

Важно, чтобы не выросла плесень. Что с ней делать в случае появления, я рассказывала во второй день.

На данном этапе чаще всего наблюдается разжижение, а также кислый вкус и приятный кисло-молочный аромат.

Сейчас важно набраться терпения и ждать нового бурного подъема, так как это будет сигналом, что в закваске начали расти дрожжи.

Однако возможен и повторный бурный подъем и разрыхление. В этом случае необходимо перейти к действиям седьмого дня.

После органолептической оценки необходимо снова покормить закваску, как на второй день выведения.

Может случиться и так, что закваска ни через сутки, ни через семь повторно не начала активно расти и разрыхляться, но при этом сильно разжижается и кислит. Такое бывает, если температура выведения закваски была слишком высокой, и вместо сочетания дрожжей и молочнокислых бактерий в ней выросли только молочнокислые бактерии.

В этом случае ее нужно покормить, как обычно, и поставить в более прохладное место.

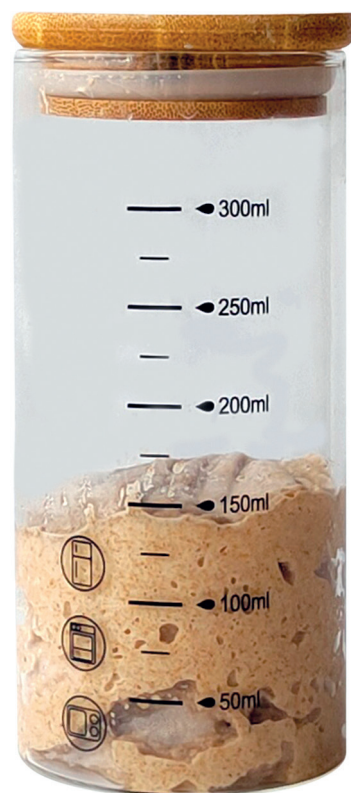
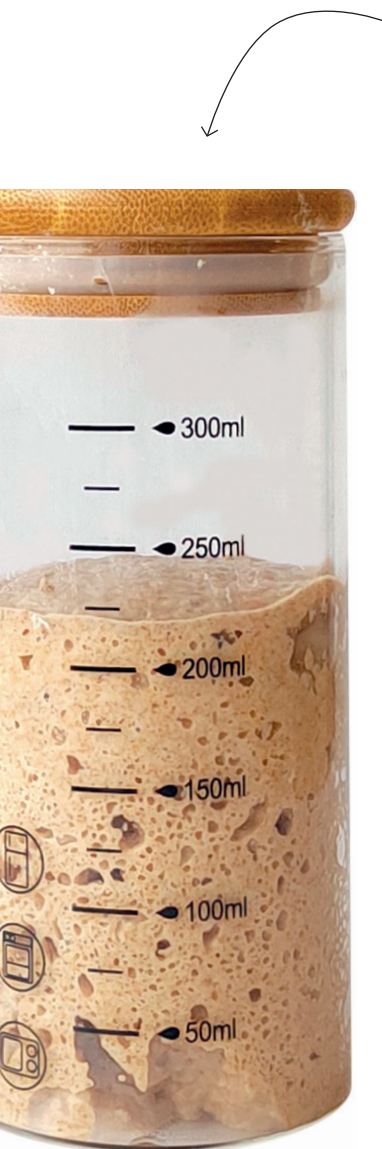
ДЕНЬ 6

Через очередные 24 часа после кормления нужно повторить все те же самые действия, что и в предыдущие дни: оценить органолептически и покормить закваску в тех же пропорциях.

На этом этапе может отсекается вода, если консистенция закваски была изначально жидковатой. Все это нормально. При следующем кормлении нужно немного сократить количество воды.

Также на данном этапе может наблюдаться повторный бурный подъем и разрыхление. В этом случае необходимо перейти к действиям седьмого дня.

Если закваска все еще пребывает в затишье, то продолжать кормить ее в пропорциях второго дня.



ДЕНЬ 7

Через 24 часа после последнего кормления повторяется органолептическая оценка и кормление.

Вероятнее всего, на седьмой день закваска снова начнет активно расти и разрыхляться. И если на данном этапе выросла плесень, даже впервые, то это веский повод ее выбросить и начать снова с другой мукой.

Значит ли это, что прямо сейчас нужно ставить на ней тесто и печь хлеб? Нет! Потому что подъемная сила закваски еще невелика и нужно набраться немного терпения и постараться нарастить дрожжевую активность.

Для этого нужно покормить закваску с увеличением пропорций: вместо 1:1:1 покормить 1:2:2. В моем случае это:

- 30 г закваски;
- 60 г ржаной обдирной муки;
- 60 г воды.

Вы можете взять 50/100/100, 75/150/150 и так далее. Выбирайте такое количество ингредиентов, чтобы покормленная закваска занимала 1/3 объема банки.

Перемешать, сложить в чистую банку, плотно закрыть крышкой и оставить в том же месте, что и вчера (в тепле 28–32 °C или при комнатной температуре).

Остатки закваски выбросить.

Дождаться пика и снова покормить закваску 1:2:2. И если необходимо, то сделать это и в третий, и в четвертый раз в течение суток.

ДЕНЬ 8

Итак, закваска на финишной прямой: в ней развились молочнокислые бактерии и дрожжи. И задача пекаря — поддерживать их баланс в течение всего времени ведения закваски, ежедневно проводя органолептическую оценку и кормление.

На данном этапе и далее закваска должна иметь приятный кисломолочный аромат и кислый, как лимон, вкус без посторонних запахов и вкусов, а также должна хорошо расти и разрыхляться (рост в 1,5–2 раза считается нормой для ржаной закваски).

Если сейчас и далее на ней выросла плесень или появились посторонние запахи и вкусы (гнили, горечи, ацетона, тухлых яиц), то это однозначный повод ее выбросить и вывести новую.

С восьмого дня и далее можно кормить закваску в пропорции 1:3:3 один раз в сутки или оставить кормление 1:2:2 дважды в сутки. Выбирайте такой вариант, который вам удобнее, и придерживайтесь выбранного режима в течение хотя бы 2–3 недель, прежде чем вносить изменения.

Покормите вашу закваску от пика до пика хотя бы до 10-го дня, прежде чем начать на ней печь. И выбирайте простые виды хлеба без большого количества добавок.

Подведу небольшой итог, чтобы дать вам больше понимания процессов, происходящих в закваске.

