

ХЛЕБ

ВКУС МИРА



МАРИЯ БАХАРЕВА

АНЯ ДЕСНИЦКАЯ

СЁКУПАН

ПИТА

ФОКАЧЧА

ЛАХОХ



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ
РУАЛЯ АМУНДСЕНА

РЭВЕНА

ЧИПА

БЕЙГЛ

БЛИНЫ ИЗ ОСТАТКОВ
ЗАКВАСКИ



МАРИЯ БАХАРЕВА

ХЛЕБ

ВКУС МИРА

Нарисовала

АНЯ ДЕСНИЦКАЯ



Москва



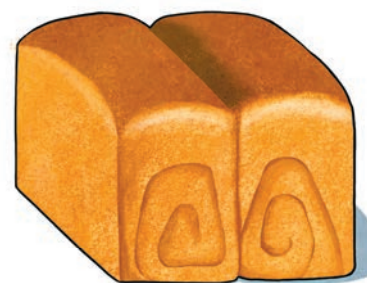
Самокат



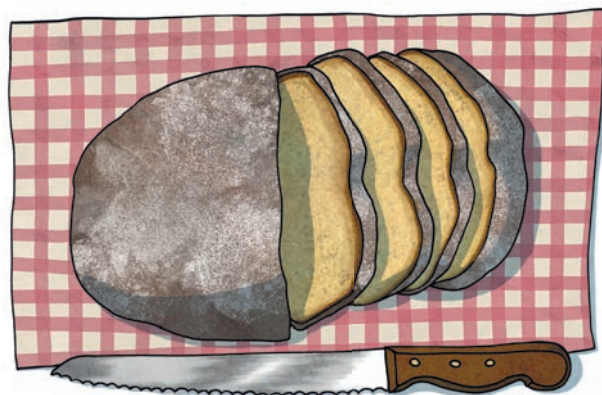
Бородинский хлеб
Рецепт на с. 16



Пита
Рецепт на с. 24



Сёкупан
Рецепт на с. 32



Рэвена
Рецепт на с. 40



Чипа
Рецепт на с. 48



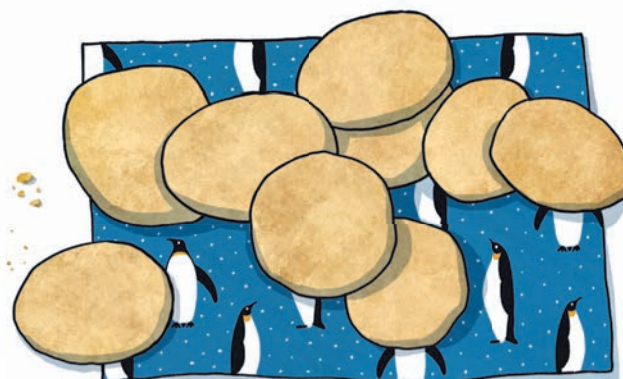
Нью-йоркский бейгл
Рецепт на с. 56



Фокачча
Рецепт на с. 64



Лахох
Рецепт на с. 72



Овсяное печенье Руаля Амундсена
Рецепт на с. 80

Содержание

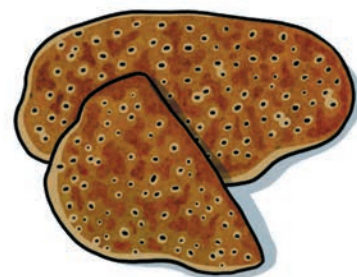
- 4 Предисловие
- 6 Из чего делают хлеб?
- 8 С чего начать?
- 10 Почему хлеб пышный?
- 12 Россия
- 18 Ближний Восток
- 26 Азия
- 34 Австралия и Океания
- 42 Южная Америка
- 50 Северная Америка
- 58 Европа
- 66 Африка
- 74 Антарктида

Предисловие

У тебя дома есть хлеб? Скорее всего, да! А знаешь ли ты, что это – удивительный артефакт, который соединяет прошлое, настоящее и будущее?

Что в нём особенного? На первый взгляд, ничего. Однако многие историки считают, что именно благодаря хлебу возникла вся современная цивилизация. Сначала люди научились печь хлеб, потом догадались, что можно не просто собирать зёрна для хлеба, а выращивать их самим, начали заниматься земледелием. Голод перестал заставлять людей бесконечно кочевать в поисках пищи, они стали жить оседлой жизнью. Рядом с полями, на которых росло зерно, стали вырастать сначала небольшие поселения, а потом и города.

Тысячелетия хлеб влиял на историю. Он менял карты мира – люди возделывали нетронутые земли и прокладывали новые дороги, чтобы было удобнее торговать зерном. Хлеб не раз становился причиной для восстаний и революций, но в то же время оставался символом мира: в самых разных культурах разделить хлеб с кем-то – значит стать его другом. В древности зерном или готовым хлебом платили за работу. А позже люди оценивали свой заработок прежде всего по тому, сколько хлеба они смогут на него купить. Хлеб был (а во многих местах до сих пор остаётся) синонимом слова «еда». В России даже есть поговорка: «Будет хлеб, будет и обед». А выражение «Хлеб – опора жизни» используется в самых разных языках.



Сегодня на Земле существует более 6 000 видов хлеба, и каждый рассказывает нам что-то об особенностях того места, где его изобрели: например, мексиканцы едят кукурузные тортильи, рецепт которых мало изменился с доколумбовых времён, в Эфиопии пекут большие лепёшки – ынжеры, которые служат одновременно и тарелкой, и ложкой для большинства блюд местной кухни, а в скандинавских странах любят ржаной хлеб, ведь пшеница на севере растёт плохо. В то же время хлеб путешествует вместе с людьми и обретает новую жизнь. Так, бейглы (см. стр. 56), попавшие в Новый Свет благодаря иммигрантам из Восточной Европы, стали символом Нью-Йорка, итальянский хлеб прижился в Бразилии, а французские багеты и вовсе покорили буквально весь мир! Словом, приготовься отправиться в путешествие: в этой книге мы побываем в разных частях света, заглянем в местные булочные и познакомимся с традиционными рецептами!



Из чего делают хлеб?

Большинство людей, когда слышат слово «хлеб», думают о пшенице. Но хлеб можно печь и из других растений – причём не обязательно злаковых. Эта карта покажет, где они растут!



ПШЕНИЦА



МЕСКИТ



АМАРАНТ



КУКУРУЗА



СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ



КАНИВА



ЯЧМЕНЬ



КАМУТ



КУКУРУЗА



ПШЕНИЦА



МАНИОКА

АФРИКА

ЮЖНАЯ АМЕРИКА

СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА





С чего начать?

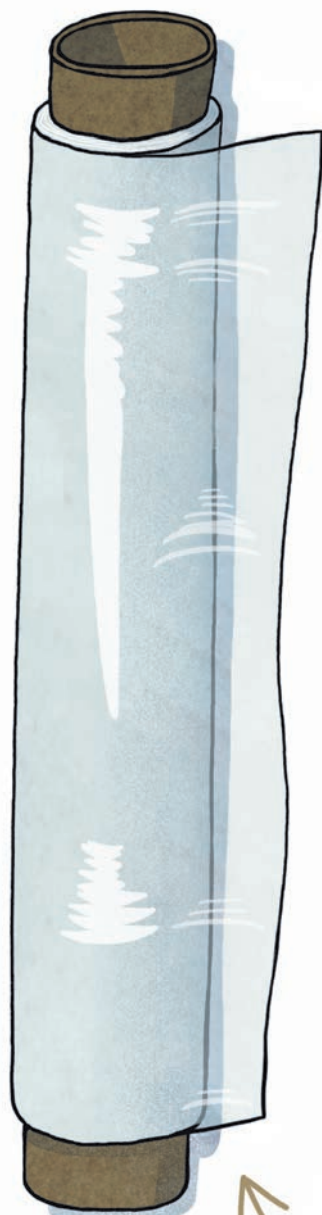
Хлебопечение – удивительное занятие. Всего из четырёх одних и тех же ингредиентов – муки, воды, соли и разрыхлителя (им могут быть дрожжи или закваска) – можно приготовить разные виды хлеба. Всё зависит от того, в какой пропорции вы их использовали, как вымешивали. А уж если начать экспериментировать с разными видами муки и добавками, ассортимент получится и вовсе бесконечным.

Для того чтобы готовить хлеб, вам потребуется:

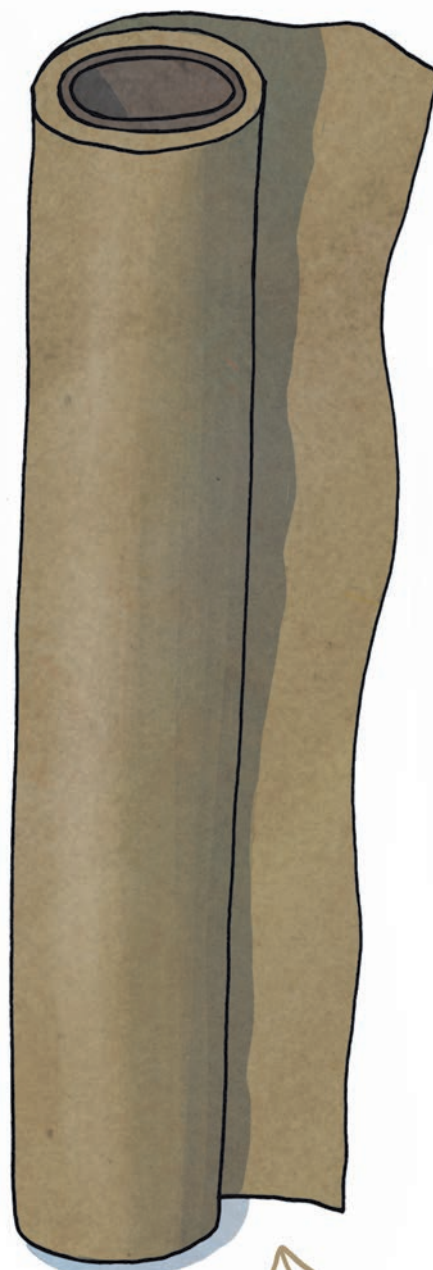


Силиконовая spatula

Ею хорошо размешивать тесто в самом начале, пока оно жидко-липкое (оно будет слишком сильно липнуть к рукам). Если нет spatula, можно взять большую ложку.



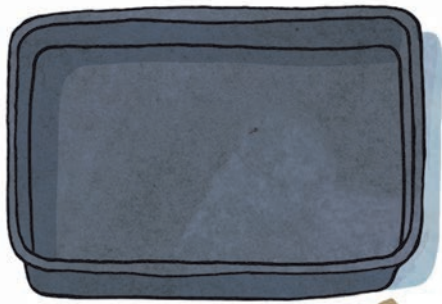
Пищевая плёнка



Бумага для запекания



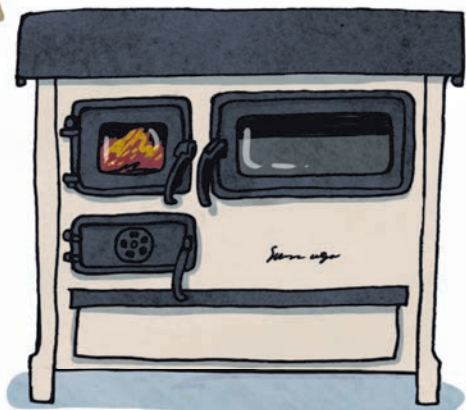
Кухонные полотенца



Противень

Духовка

Некоторые люди ухитряются печь хлеб и в микроволновке, но рецепты из этой книги рассчитаны на обычную духовку – газовую или электрическую.



Миски разных размеров



Планетарный миксер

Это необязательный инструмент, тесто можно вымешивать и руками. Но он облегчает труд, так что если у вас дома есть такой миксер, пользуйтесь им!



Весы

Это обязательный инструмент. Опытные пекари могут определить правильные пропорции муки и воды на глаз, но даже им проще работать с весами. Что уж говорить о новичках!



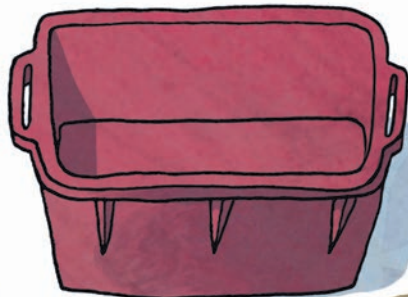
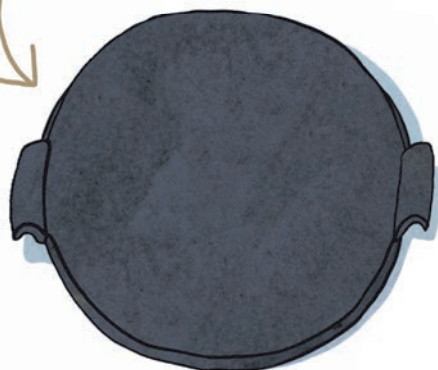
Дополнительные инструменты для тех, кто всерьёз увлётся хлебопечением



Лезвие для нанесения надрезов на тесто



Камень для выпечки



Разные формы для выпечки

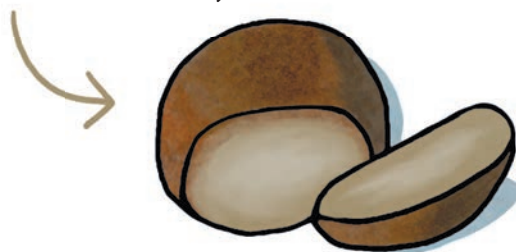


Корзинки для расстойки

Без всех этих вещей можно легко обойтись, но если хлебопечение стало вашим хобби, они вам пригодятся.

Почему хлеб пышный?

Если просто смешать муку с водой, скатать из этого теста шарик и испечь, хлеба не получится. Шарик будет твёрдым, плохо пропечётся в середине, и съесть его не получится – будет совсем невкусно.



Хороший хлеб – пышный, воздушный и пористый. Как он становится таким?



Всё дело в разрыхлителях! Когда мы печём хлеб, мы почти всегда добавляем в тесто какие-нибудь разрыхлители. Чаще всего это дрожжи или закваска. Но иногда вместо них добавляют пищевую соду или специальный разрыхлитель для теста.



Закваска



Дрожжи



Пищевая сода



Порошок для выпечки

Дрожжи – это живой организм. Для дрожжей тесто служит и пищей, и средой для роста. Когда дрожжи живут и растут, они выделяют углекислый газ (CO_2), который создаёт пузырьки в тесте. Когда тесто бродит, эти пузырьки увеличиваются, а когда мы начинаем печь хлеб, они становятся ещё больше, пока наконец не лопаются. Именно так хлеб становится лёгким и пористым.



В отличие от дрожжей, сода и разрыхлитель не живые, но они вступают в химическую реакцию с тестом (для этого в него добавляют что-то кислое, например йогурт или сметану). Результат тот же – выделяется CO_2 .



Так, значит, нельзя сделать хлеб без разрыхлителей? Вообще-то можно – так делают многие виды лепёшек. Но именно лепёшек – чтобы тесто без разрыхлителей хорошо пропеклось, его нужно тонко раскатать.



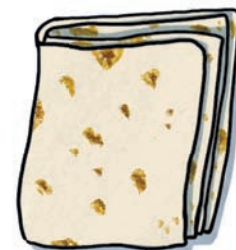
Чапати



Маца



Тортилья



Лаваш



Россия

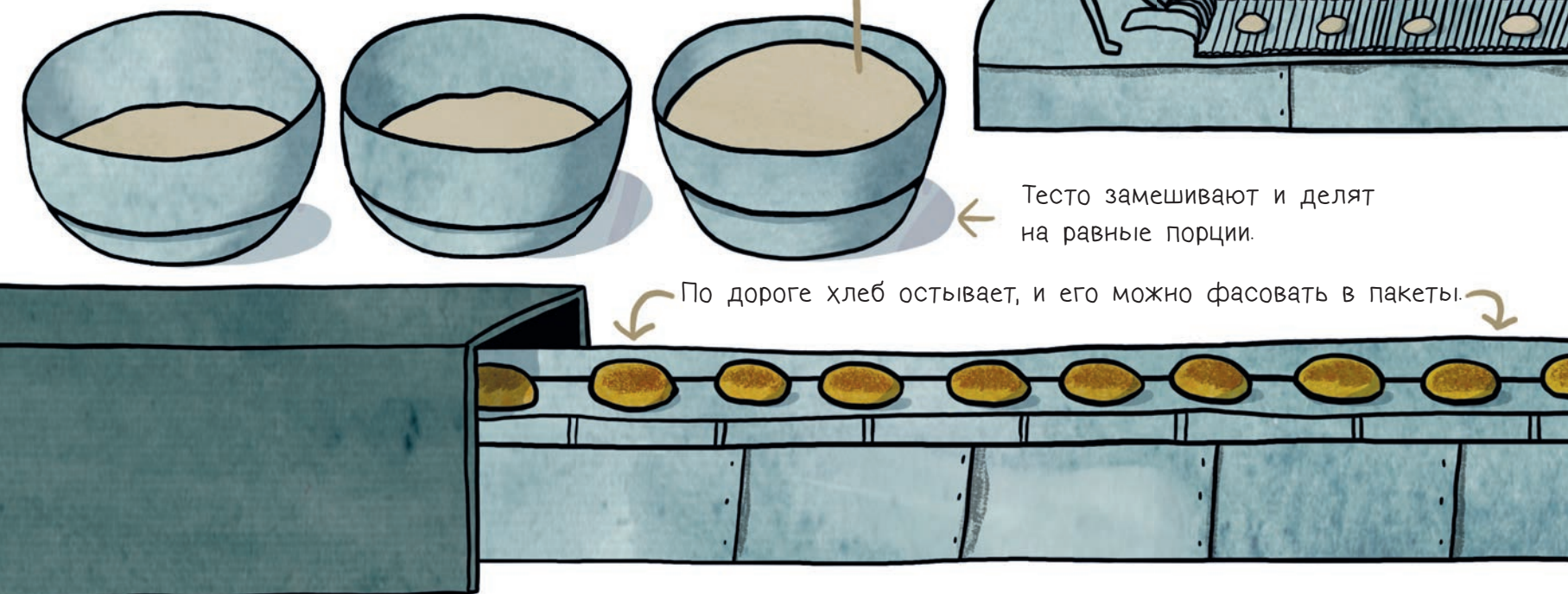


Кушелевский хлебозавод

Санкт-Петербург, Россия



В конце 1920-х годов инженер Георгий Марсаков разработал проект хлебозавода с кольцевым конвейером для автоматического производства хлеба. Такие хлебозаводы вскоре начали строить по всему Советскому Союзу. Но сегодня действующим остался лишь один из них – Кушелевский. Он не закрывался даже во время блокады Ленинграда: именно здесь пекли пайковый хлеб.



Найди
десять
снегирей.



Производство хлеба
начинается на верхнем этаже
и постепенно по спирали
спускается вниз.



Для работы на таком хлебозаводе нужно
совсем немного сотрудников — почти всё
делается автоматически.



Конвейер проходит прямо
через печь. Внутри въез-
жает сырое тесто,
а выезжает горячий хлеб!

На территории завода
стоит памятник бло-
кадному хлебу.



Бородинский хлеб



Ингредиенты:

Для заварки

Ржаная обдирная
мука – 50 г
Красный ржаной
солод – 25 г
Вода – 200 мл
Молотый
кориандр – 1 ч. л.

Для опары

Вся заварка
Ржаная закваска – 125 г
Ржаная обдирная
мука – 125 г
Вода – 125 мл

Для теста

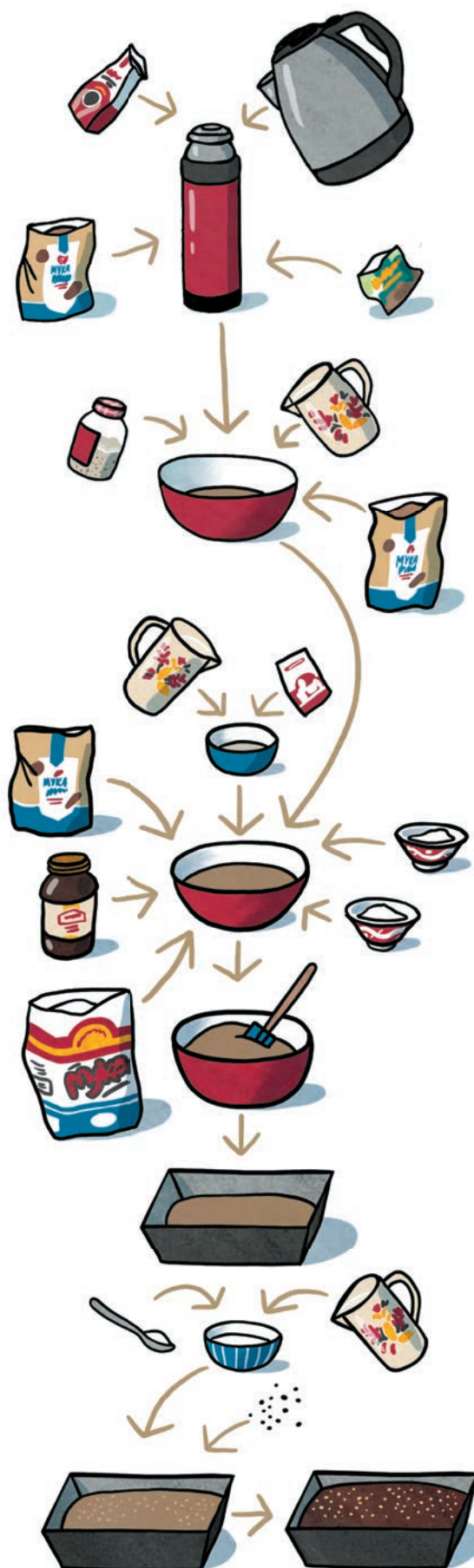
Вся опара
Ржаная обдирная
мука – 200 г
Пшеничная мука в/с – 75 г
Сухие дрожжи – 0.5 г
Соль – 5 г
Патока – 25 г
Сахар – 30 г
Вода – около 100 мл, но может
потребоваться чуть меньше
или больше

Для посыпки

Кориандр
Вода
Пшеничная мука в/с

Рецепт приготовления:

- 1 Сначала нужно приготовить заварку. Нагрейте воду – она должна быть обжигающе горячей, но не кипящей. Если у вас есть чайник с регулировкой температуры, выставьте его на 70°C. Смешайте в термосе солод, муку и кориандр, залейте горячей водой, хорошо перемешайте и оставьте на шесть часов. Если у вас нет термоса, сделайте заварку в банке или кастрюле с крышкой и укутайте одеялом.
- 2 После этого готовим опару. Смешайте закваску с тёплой водой, заваркой и мукой. Хорошо перемешайте, чтобы не было комочков, накройте плёнкой или полотенцем и оставьте подходить на 4 часа.
- 3 Активируйте дрожжи (размешайте их в 70 мл воды с щепоткой сахара и оставьте в тёплом месте на полчаса), а потом смешайте их с опарой и всеми остальными ингредиентами для теста.
- 4 Вымесите тесто, пока оно не станет гладким и однородным (это не должно занять больше пяти минут). Тесто будет довольно липким, так что лучше вымешивать его не руками, а силиконовой лопаткой. Накройте тесто плёнкой или полотенцем и оставьте в тёплом месте на час-полтора (нужно, чтобы оно заметно увеличилось в объёме).
- 5 Подошедшее тесто вывалите на припудренную мукой рабочую поверхность. Мокрыми руками (так тесто будет меньше липнуть) сформируйте гладкую буханку, положите её в смазанную маслом форму, накройте плёнкой и оставьте на час расстаиваться в тёплом месте. Тесто должно подняться почти до краёв формы. Тем временем разогрейте духовку до 250°C.
- 6 Разболтайте в 50 мл воды столовую ложку муки и смажьте этой болтушкой поверхность теста. Посыпьте зёрнами кориандра.
- 7 Выпекайте 15 минут при 250°C, потом снизьте температуру до 200°C и пеките ещё 40–50 минут.







БЛИЖНИЙ ВОСТОК





1. АРМЕНИЯ
2. АЗЕРБАЙДЖАН
3. ЛИВАН
4. ИЗРАИЛЬ
5. ПАЛЕСТИНА
6. ИОРДАНИЯ
7. КУВЕЙТ
8. БАХРЕЙН
9. КАТАР
10. ОАЭ

Давным-давно

Знаете ли вы, что история хлеба началась в регионе, который называют «Плодородный полумесяц»? Эта область включает территории сразу нескольких современных стран Ближнего Востока: Ирака, Сирии, Ливана, Израиля, Иордании, Палестины, Кувейта, Ирана и Турции. Здесь люди впервые начали возделывать зерновые культуры и заниматься сельским хозяйством, то есть выращивать растения и разводить животных для пищи. В 2018 году археологи нашли доказательства того, что в этой местности пекли хлеб уже 14 400 лет назад! Основные этапы приготовления хлеба практически не изменились с тех самых пор: надо было перемолоть зерно, смешать муку с водой и испечь хлеб в горячих углях или на нагретом плоском камне.

Сейчас

Интересно, что и сегодня на Ближнем Востоке предпочитают лепёшки. Особенно питу – это самая популярная разновидность хлеба в этом регионе. Но есть и другие варианты – в каждой стране Ближнего Востока вы найдёте несколько местных разновидностей лепёшек.

Хлеб — настолько важная часть ближневосточной культуры, что в некоторых странах существуют специальные общие печи, где люди могут приготовить свой собственный хлеб.



ЛАВАШ

КАСПИЙСКОЕ МОРЕ

Замок Ризе

ТУРЦИЯ

МАНАКИШ

ПИТА

Рецепт на стр. 24

СИРИЯ

ИРАК

Сирийский бурый медведь



Иранский леопард

ИРАН

БАРБАРИ

САМУН

Ячменное поле

Башня Джидды

САУДОВСКАЯ АРАВИЯ

ТАМИС



Аравийский орикс

ОМАН

Красное море

ЙЕМЕН

МАЛАВАЧ

АРАВИЙСКОЕ МОРЕ

Пекарня Хас Экмек Фирини

Стамбул, Турция



На втором этаже делают тесто. Здесь очень жарко, потому что внизу работает печь. Для теста это хорошо, оно любит тепло.



Через специальное окно подошедший хлеб подают на первый этаж.

Эта булочная считается в Стамбуле самой старой. Точно не известно, когда она открылась, но не меньше 170 лет назад. Здесь работают 15 человек, и каждый день они пекут 4 000 хлебов.

Найди здесь десять кошек.

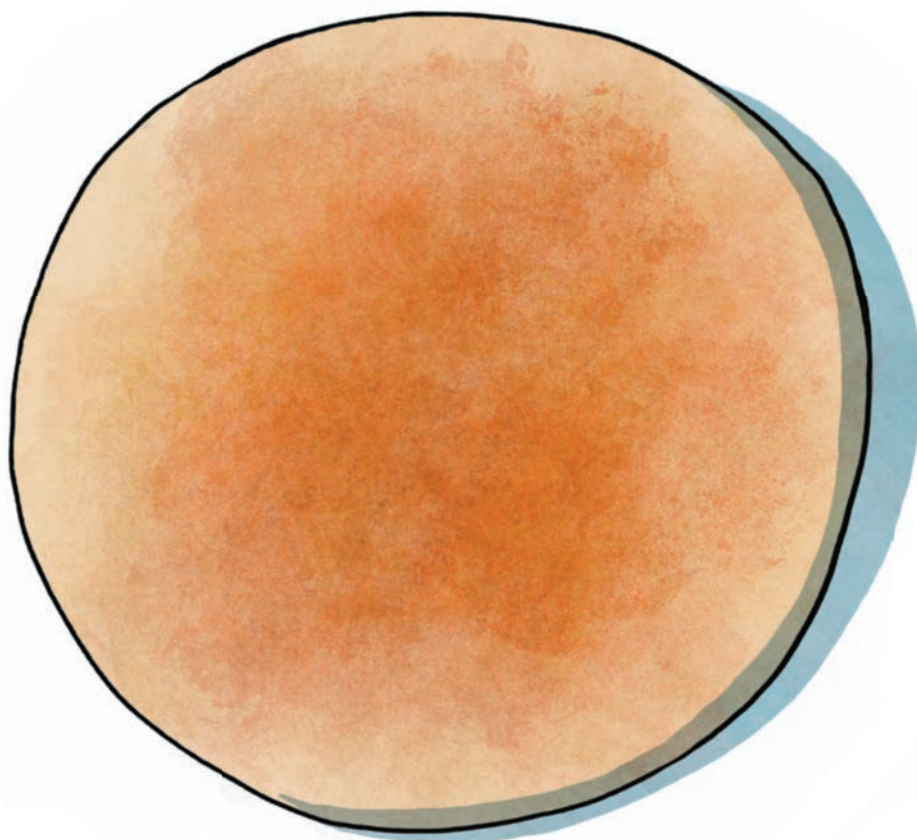


Этот хлеб называется «симит». Он покрыт хрустящим кунжутом.

На первом этаже продают хлеб. Здесь же находится печь, в которой его пекут.



Пита



Ингредиенты:



Белая мука – 150 г
Цельнозерновая мука – 150 г

Дрожжи – 7,5 г
свежих или 2,5 г сухих
быстродействующих



Вода – 135 г

Соль – 3 г



Оливковое
масло – 15 г



Рецепт приготовления:



1 В большой миске смешайте муку и соль. Если используете сухие дрожжи, добавьте их прямо в смесь с мукой.

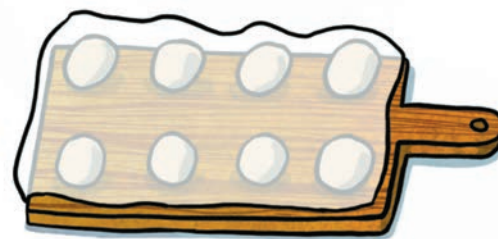
2 Влейте оливковое масло и тёплую воду (если используете свежие дрожжи, сначала растворите их в небольшом количестве тёплой воды и добавляйте на этом этапе), затем перемешайте все ингредиенты с помощью миксера или вручную, пока тесто не станет эластичным.

90 мин.



3 Накройте миску крышкой или пищевой плёнкой и оставьте тесто для брожения на 90 минут.

4 Когда тесто поднимется, разделите его на равные части и сформируйте из них шарики. Накройте их пищевой плёнкой и дайте отдохнуть 5–7 минут.



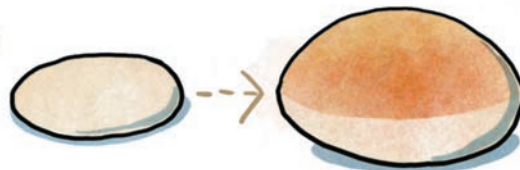
5 Подготовьте чистое кухонное полотенце, натерев его смесью муки и отрубей (или просто цельнозерновой мукой).



6 Раскатайте шарики теста в лепёшки толщиной 5–6 мм и уложите их на посыпанную мукой ткань. Накройте их влажным (хорошо отжатым) полотенцем или пищевой плёнкой и оставьте подходить примерно на 30 минут.

7 Разогрейте духовку до 250–260°C и выпекайте лепёшки 5–7 минут. Если у вас есть камень для выпечки, используйте его. И не отходите далеко от духовки: смотреть, как пекутся питы, очень интересно, потому что в процессе они сильно надуваются.

8 Когда питы будут готовы, положите их в большую кастрюлю, накройте крышкой и дайте немного постоять, чтобы они стали мягкими.



Примечание: питы можно хранить в плотно закрывающемся контейнере 2–3 дня. Чтобы разогреть, заверните их в фольгу и отправьте в горячую духовку на несколько минут. Питу можно использовать как ложку для хумуса, йогурта или соусов. Или разрежьте её пополам и положите в образовавшийся кармашек вкусную начинку – например, салат, мясо или фалафель.

