

АСЯ МОТИНА

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ

ИДЕАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2023

Моему мужу Александру,
который всегда рядом, всегда готов поддержать
и верит в меня больше, чем кто-либо и даже я сама.

Моим детям Матвею и Тимофею,
которые всегда честны в своих вкусовых пристрастиях,
и если им «не очень», то они так и скажут, а их похвала
становится в сто раз ценнее, поскольку она искренна.

Моему преподавателю Александру Юрьевичу,
который двадцать лет назад увидел во мне нечто
особенное и видит до сих пор, несмотря
на все мои возражения.

Его супруге Елене Валентиновне,
способной одним словом укутать в одеяло
из нежности, тепла и веры в свои силы.

Всем тем, кто рад мне при встрече и готов
бесконечно слушать мои речи о хлебе.

И всем тем, кто каждый день пишет мне слова
благодарности и поддержки, не зная меня лично.

Спасибо!



АСЯ МОТИНА

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ

ИДЕАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Лирическое вступление,
или Как я стала
безглютеновым пекарем. 6

ГЛАВА ПЕРВАЯ, из которой
вы узнаете, что такое глютен, кому
его нельзя, а кому все-таки можно,
и чем хороший безглютеновый хлеб
отличается от не очень хорошего 10

ГЛАВА ВТОРАЯ, из которой
вы узнаете, что хлеб – это продукт
брожения, а не выпечки, чем хороши
дрожжи и закваска и какой хлеб
предпочесть 14

ГЛАВА ТРЕТЬЯ, из которой вы узнаете,
какие виды муки используют
в безглютеновой выпечке и чем
заменить пшеничную клейковину
в тесте, где пшеничной мукой даже
не пахнет 20

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ, из которой
вы узнаете, что такое пекарские
проценты, из чего строятся рецепты
и как правильно работать
с безглютеновым тестом 32

ГЛАВА ПЯТАЯ, благодаря которой
вы научитесь печь безглютеновый
хлеб и булочки на промышленных
дрожжах. 47

Хлеб с печеным чесноком 48

Хлеб кукурузно-пшеничный
формовой 52

Хлеб с мукой из киноа. 56

Хлеб с семенами льна и чиа
формовой 60

Овсяные булочки 63

Хлеб со шпинатом формовой 66

Несладкое тесто на пирожки 70

ГЛАВА ШЕСТАЯ, из которой
вы узнаете, как выводить
и вести безглютеновую
рисовую закваску и печь
на ней вкусные хлеб и сдобу. 77

Хлеб с овсяной мукой 86

Багеты с семенами чиа 90

Багеты со смесью семян. 94

Мультизлаковый хлеб
без крахмала. 98

Хлеб с семенами конопли
(подсолнечника) формовой. 102

Тыквенный хлеб	106	Галета с кабачками и моцареллой	140
Морковный хлеб	110	Тесто кокосовое сладкое для тартов и корзиночек	141
Гречневый десертный хлеб с какао и сухофруктами.	114	Тарт с финиками и кокосовым кремом	142
Синнабоны с заварным кокосовым кремом	118	Тарт с карамелизованными яблоками и меренгой.	146
Хлеб «Хоккайдо»	122		
ГЛАВА СЕДЬМАЯ , из которой вы узнаете, что можно испечь с остатками закваски.	127	ГЛАВА ДЕВЯТАЯ , благодаря которой у вас к чаю всегда будет что-нибудь сладенькое	151
Лепешки на остатках закваски.	128	Кекс с апельсином и бананом.	152
Лепешки на остатках закваски с сыром	130	Тыквенный пряный кекс	154
Шоколадная коврижка	132	Мятное печенье	156
Сметанный кекс.	134	Сахарное печенье.	158
ГЛАВА ВОСЬМАЯ , в которой я поделюсь с вами рецептами неферментированного безглютенового теста для галет и тартов.	137	ЗАКЛЮЧЕНИЕ , в котором я расскажу, как сделать так, чтобы вы управляли тестом, а не тесто вами.	161
Тесто для несладких галет	138	P. S. Как хранить хлеб	164
		УКАЗАТЕЛЬ	166

ЛИРИЧЕСКОЕ ВСТУПЛЕНИЕ, ИЛИ КАК Я СТАЛА БЕЗГЛЮТЕНОВЫМ ПЕКАРЕМ

Вот уже пять лет, как я пекла хлеб. Настоящий, ароматный, вкусный, полезный, пшеничный и ржаной, на закваске и на дрожжевых опарах. Наконец-то я занималась своим делом – за это время уже успела переехать из квартиры, где перестала помещаться со своей печкой и разделочными столами, в маленькое помещение 7 м² при продуктовом магазине, а из него в свой собственный 20-метровый цех. Я обучалась пекарскому делу у известных пекарей-ремесленников, смотрела видеоуроки, ездила в пекарни, купила печь, расстойку, даже прошла курс «Как открыть свою пекарню». Оформила ИП, сделала сертификацию на хлеб и выпечку, у меня появились постоянные клиенты. Меня стали узнавать – в нашем городе я была одна, кто пек настоящий ремесленный хлеб. Не скажу, что заказов было много или что у меня была большая выручка, но я работала – каждое утро с 7:30 до 13:00 я пекла хлеб в собственном

цеху, потом отвозила заказы в магазин и ехала в школу за детьми, занималась домашними делами, вечером кормила закваски, ставила опары, а с утра ехала в цех с огромными сумками заготовок, чтобы снова печь. Я была при деле. При своем маленьком деле. И хотя меня одолевали сомнения и смущали перспективы моего начинания – я вовсе не бизнесмен, и вообще бизнес интересует меня гораздо меньше рецептов, – я смогла открыть свой цех и работать в нем в свое удовольствие и как минимум не в минус. А через десять месяцев после въезда в свой собственный цех я его закрыла.

– Давайте пока приостановим любой контакт с мукой, содержащей глютен. Целиакии нет – это хорошо, но чувствительность к глютену присутствует. Нужна строгая безглютеновая диета и никакой работы в цеху с пшеничной и ржаной мукой!

Конечно, это был не гром среди ясного неба. Уже три года я ходила по гастроэнтерологам в надежде выяснить, почему я не могу есть без последствий практически ничего: мой живот раздувает как на пятом месяце беременности от кусочка яблока или печенья. Что это за ночные приступы изжоги, плавно перетекающие в спазмы пищевода? Почему от всего тошнит, а еще раскалывается голова и силы покидают в самые неподходящие моменты – например тогда, когда у меня в заказе двадцать хлебов и огромный контейнер теста, который нужно перетаскивать из расстойки на стол для обминок, а печка нажарила в помещении +40 °С, выпекая сладкие булочки и темные ржаные кирпичики на радость людям и испытывая меня на прочность?

До последнего не хотелось верить, что дело в глютене. Когда один из докторов спросила: «А может, у тебя целиакия?», я ответила: «Откуда? Я же пекарь!» «Ну да, точно», – сказала врач и отмела этот диагноз сразу, настолько решительна и убедительна я была в тот момент. Это было примерно за год до описанных выше событий. Мне становилось все хуже и хуже, лекарства не помогали, а просто снимали симптомы, которые тут же возвращались по окончании лечения. Я нашла хорошего доктора, которая на мои слова «Я же пекарь!» резонно возразила: «Ну и что?»

Сначала я отказалась от любой пшеничной и ржаной выпечки, где был опущен длительный процесс ферментации – всевозможные печеньки, хлебные палочки, коврижки. Затем от сдобы, даже той, которую я вела через холодильник, где тесто бродило минимум двадцать часов. После я перестала есть даже хлеб, даже на закваске, даже тот, который бродил и расстаивался в холоде. Стало очевидно, что то, что со мной происходит, – это не реакция организма на «быструю» и «тяжелую» выпечку, как бывает у многих любителей магазинных булочек и пышных батонов. К тому же я отказалась от молочной продукции, практически перестала есть овощи, фрукты, крупы, жирное мясо и рыбу – от всего было плохо. Даже от крепкого чая.

Я отказалась от глютена. Перестала есть глютеносодержащие продукты, но продолжала работать в цеху. Стало немного лучше: ушли головные боли и ночные приступы. В остальном изменений не было. Именно тогда, на очередном приеме у своего гастроэнтеролога, я и услышала слова, поставившие крест на моих тартинах в лучшем случае на ближайшие несколько лет.

Оставалась неделя до Нового года. Я отменила все заказы, не испекла ни одного рождественского венка





и сделала всего лишь несколько штollenов тем, кто заказал их еще осенью. Продала оборудование, оставила себе только печку, попрощалась с арендатором, написала пост в Instagram и ушла. Ушла изучать безглютеновый хлеб.

С тех пор прошло несколько месяцев. Сейчас я чувствую себя гораздо лучше, но продолжаю соблюдать диету и лечить себя любимую. За это время я узнала особенности безглютеновой выпечки, научилась печь вкусный безглютеновый хлеб и сдобу на закваске и дрожжевых опарах, печенье, кексы. Изучила разные виды муки и крахмала, разработала собственные рецептуры, справиться с которыми сможет даже новичок в хлебном деле, и решила написать книгу с простыми и доступными рецептами безглютенового хлеба и выпечки из простых и максимально доступных продуктов. Я расскажу вам

о технологии приготовления теста, чтобы вы смогли печь не только по моим рецептам, но рискнули и начали создавать свои собственные. Да, воздушные бриоши и панеттоне из пшеничной муки, безусловно, прекрасны, а ржаные буханки brutальны и ярки на вкус, но и безглютеновые хлеб и сдоба могут обладать чудесной вкусоароматикой, отличной текстурой мякиша, быть самодостаточными и ни в чем не уступать изделиям из привычных нам сортов муки. Причем настолько, что вам понравится их есть, даже если у вас нет запрета на глютен.

Одним словом, долой бледную корку, сухой крошащийся мякиш, липкую хлебную серединку и привкус каши в любом изделии! Привет, классный безглютеновый хлеб и булочки!

ГЛАВА ПЕРВАЯ, ИЗ КОТОРОЙ ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН, КОМУ ЕГО НЕЛЬЗЯ, А КОМУ ВСЕ-ТАКИ МОЖНО, И ЧЕМ ХОРОШИЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШЕГО

ГЛЮТЕН И БОЛЕЗНИ

Итак, глютен – это белок, находящийся в эндосперме семени злаковых растений: пшеницы, ячменя, ржи. На самом деле это два белка: глютеин и глиадин, придающие пшеничному тесту ту самую растяжимость и эластичность, которых нет в изделиях из другой муки. Глютен в чистом виде абсолютно безвреден для большинства людей. Исключения составляют те, кто страдает непереносимостью этого белка. Безопасное содержание глютена в продуктах для них составляет не более 20 мг/кг. Чтобы вы понимали масштабы, в среднем ломтике пшеничного хлеба содержится от 4 до 6 граммов глютена, а суммарное количество белка в ежедневном рационе человека, не при-



держивающегося безглютеновой диеты, колеблется в пределах от 10 до 40 граммов.

Но кому же конкретно нельзя глютен? Людям с диагнозом «целиакия». Это аутоиммунное заболевание, при котором потребление глютена даже в незначительных количествах вызывает хроническое воспаление и атрофию кишечных ворсинок. Таким людям следует соблюдать строгую безглютеновую диету в течение всей жизни.

У людей с аллергией на пшеницу и глютен иммунная система реагирует на появление белка в организме реакциями кожи и верхних дыхательных путей. Лечение также предполагает строгое соблюдение диеты, исключающей любые глютеносодержащие продукты.

Также глютен нельзя людям с чувствительностью к глютену или непереносимостью этого белка разной степени тяжести. Чувствительность к глютену и пшенице может привести к появлению таких симптомов, как головная боль, тошнота, расстройство желудка, метеоризм, усталость, боль в мышцах. Эти симптомы могут снова исчезнуть в том случае, если больной начнет придерживаться безглютеновой диеты в течение определенного времени. Некоторым людям достаточно просто снизить количество потребляемого глютена или перейти только на фер-

ментированную выпечку, чтобы симптомы непереносимости исчезли.

Подобные симптомы можно встретить и у людей без непереносимости глютена, которые едят хлеб и сдобу из магазина. В этом случае кишечник может неприятно отреагировать на «быстрый» способ выпечки, когда главный процесс приготовления хлеба – ферментация – сокращается до минимума. В данном случае возникающие аллергия и дискомфорт при употреблении магазинного хлеба на 99,9% будут реакцией на неправильно выброженное тесто.

Дело в том, что длительная ферментация (в течение 12–48 часов) способствует разрушению сложных белковых связей глютена: в процессе брожения бактерии расщепляют его на более мелкие фрагменты, частично выполняя работу пищеварительного тракта. А за 30–60 минут – именно столько обычно занимает процесс брожения при ускоренном способе ведения теста – последнее успеет только увеличиться в объеме от большого количества добавленных в него дрожжей, минуя все полезные химические процессы.

ХЛЕБ ХОРОШИЙ И НЕ ОЧЕНЬ

Как я уже писала выше, к глютеносодержащим злакам относятся пшеница,

рожь, ячмень и овес. Изначально последний не содержит в своем составе глютена, но белок попадает в него при обработке зерна, поэтому если вы любите овсянку, но вам нельзя глютен, ищите пачки с пометкой «без глютена».

Основное сырье для безглютенового хлеба – это различные виды крахмалов и нетрадиционные виды муки: рисовая, кукурузная, гречневая, мука из киноа, из зеленой гречки, картофельный, кукурузный крахмал, крахмал из тапиоки и т. д. Изготовить действительно безглютеновый хлеб на производстве – задача сложная и финансово затратная. Во-первых, чтобы иметь право называть свою продукцию безглютеновой, производитель должен обеспечить для нее отдельные производственные площади и жесткий контроль уборки и мойки оборудования, сотрудники обязаны строго соблюдать правила работы на безглютеновом предприятии и не иметь контакта с продуктами, содержащими глютен, чтобы избежать случайного обсеменения изготавливаемой продукции частицами глютена. Всё это в сумме дает достаточно большую стоимость безглютеновых хлебобулочных изделий, обычно не отличающихся хорошим вкусом и долгой сохранностью.

Невыраженная вкусоароматика, сухой мякиш и подверженность микробной порче связаны с ускоренной техноло-

гией производства хлеба. Решить эти проблемы можно при помощи безглютеновых заквасок и длительной технологии брожения теста. К сожалению, крупные хлебобулочные предприятия не могут себе позволить вырабатывать тесто по 24–48 часов, поэтому используют в составе своих безглютеновых изделий различные регуляторы кислотности, стабилизаторы, эмульгаторы и консерванты, способствующие сохранению внешнего вида изделия и предотвращающие порчу, но не добавляющие хлебу ни вкуса, ни аромата.

Безглютеновый хлеб, продающийся в небольших пекарнях, назвать таковым можно только условно, поскольку он печется в том же помещении, в той же печи теми же пекарями, что и другие глютеносодержащие изделия. Такой «хлеб без глютена» не подходит для людей, страдающих от перечисленных в начале главы заболеваний, но прекрасно продается под марками ЗОЖ и ПП. Тут я вас тоже спешу разочаровать, потому что ЗОЖ, ПП и безглютеновый хлеб – это вовсе не синонимы. Составы безглютеновых изделий далеки от «чистых этикеток». А многие виды безглютеновой муки считаются малоценными пищевыми ингредиентами, уступая по химическому составу традиционной муке, поэтому в безглютеновый хлеб нередко добавляют семечки, орехи, фруктовые и овощные пюре

и другие добавки, призванные повысить его пищевую ценность.

Хороший безглютеновый хлеб – заквасочный и дрожжевой, – изготавливаемый путем длительной ферментации теста, имеет пониженный гликемический индекс, включает полезные витамины и кислоты, дольше хранится и луч-

ше съедается благодаря некрошащемуся мякишу и яркой вкусоароматике. Именно такой хлеб я хочу научить вас печь. Но прежде чем мы приступим к рецептурам и выпечке, уделим время теории, которая применима ко всему хлебу в целом, а не только к безглютеновому.

ГЛАВА ВТОРАЯ, ИЗ КОТОРОЙ ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ХЛЕБ – ЭТО ПРОДУКТ БРОЖЕНИЯ, А НЕ ВЫПЕЧКИ, ЧЕМ ХОРОШИ ДРОЖЖИ И ЗАКВАСКА И КАКОЙ ХЛЕБ ПРЕДПОЧЕСТЬ

ФЕРМЕНТАЦИЯ

Ферментация – это процесс брожения, в результате которого микроорганизмы или их ферменты расщепляют органические вещества без участия кислорода. Благодаря этому продукты обогащаются витаминами групп В, К, С, жирными кислотами Омега-3 и разными пробиотиками. Безглютеновый хлеб так же, как и пшеничный, и ржаной, является продуктом брожения, а не выпечки. Именно от того, насколько правильно будет выброжено тесто, зависят вкус, польза, удобоваримость и длительность хранения готового изделия.

Во время брожения в тесте образуются органические кислоты, которые участвуют в формировании вкуса и аромата будущего хлеба, повышают уровень

