

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
ХЛЕБ
И ВЫПЕЧКА



**ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ
ХЛЕБ
И ВЫПЕЧКА**

Теория, практика, рецепты

**МАРК БИТТМАН
И КЕРРИ КОНАН**

Фотографии Джима Хенкенса

Перевод с английского Валерии Топорковой

хлеб*соль

Москва
2024







Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ • 9

ПРЕДИСЛОВИЕ • 13

ГЛАВА 1

Свой первый хлеб • 23

ГЛАВА 2

***Секреты
цельнозерновой выпечки*** • 41

ГЛАВА 3

Хлеб Биттмана • 61

ГЛАВА 4

Идеальные варианты • 111

ГЛАВА 5

Пицца, лепешки и булочки • 147

ГЛАВА 6

Сладкая выпечка • 209

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ • 245



Благодарности

Несколько лет назад, когда мы начинали работать над цельнозерновым хлебом натуральной ферментации, никто не ожидал, что этот путь приведет к созданию книги и привлечет много желающих помочь и поддержать.

Свою благодарственную речь мы хотели бы начать с наших близких, они с самого начала вынуждены сосуществовать с нами и нашими мисками с тестом. Я (Марк) живу с моей дорогой Кэтлин Финли. Ее искренние восторги и непередаваемая любовь к жизни (и хлебу) поддерживают меня во всех начинаниях, в том числе в выпечке. Во время пандемии я завел привычку делиться хлебом с соседями, и кое-какие булки были действительно хороши. Большинство соседей настолько добры, что делились своими впечатлениями. Мои дочери, Кейт и Эмма, выразили мне свою поддержку тем, что стали печь собственный хлеб и кормить моих прекрасных зятьев — Джеффри и Ника — и моего внука Холдена, который требовал «простецкого» хлеба с тех пор, как у него появились молочные зубы.

Я (Керри) хотела бы в первую очередь поблагодарить свою сестру Кэт Конан и племянницу Кайли Джо Кейгл. Сколько первых пробных булок мы поджарили вместе, присматривая за нашей дорогой Анной Рэй. Я благодарна вам обеим и с нетерпением жду момента, когда в очередной раз буду доставать из сумки свежий хлеб для вас. Благодарю множество своих друзей и родственников, перечислять которых можно бесконечно. Спасибо вам всем! И, конечно, спасибо моему любимому и предприимчивому мужу Шону Санторо, который неизменно поддерживал меня в самые важные моменты — от кормления закваски до приготовления рассыпчатых печений. С такой поддержкой любое дело по плечу!

Нам посчастливилось работать с командой замечательных коллег, которые были незаменимы на всех этапах работы. Дэниел Мейер, специалист по устранению неполадок с пиццей и кренделями, но в основном один из наших гениев-резидентов. Мелисса Маккарт, редактор, журналист и выдающийся автор *Bittman Project*. И еще раз спасибо Кейт Биттман, которой непостижимым

образом удастся совмещать производство потрясающего контента и продвижение. И, конечно, Даниэлле Шевцовой, нашему агенту, — добро пожаловать на борт! Она помогла нам разработать правильную концепцию и предложение, а затем передать книгу в подходящие руки.

К счастью, эти руки принадлежали нашему давнему партнеру, издательству *Houghton Mifflin Harcourt*. Спасибо всем, кто посодействовал созданию этой книги: Стефани Флетчер, Деб Броуди, Карен Мурголо, Мелиссе Лотфи, Ребекке Спрингер, Ким Кифер, Тони Таджиге, Сюзанне Фасс, Андрее ДеВерд, Кэти Талл и Шаре Александр.

Мастерство фотографа Джима Хенкенса помогло оживить каждый рецепт. Отдельное спасибо за то, что помогал с выпечкой и путешествовал по стране, чтобы сфотографировать обоих авторов. Керри и Джиму посчастливилось работать в Сиэтле с фуд-стилистом Кэлли Мейер — только втроем! Так же, как и мы, она жила этим проектом, и это видно.

Мы хотели бы поблагодарить экспертов в области зерна и выпечки, профессионалов

и домашних энтузиастов, которые тестировали рецепты, делились оборудованием и отвечали на вопросы. Я (Марк) хочу сказать отдельное спасибо своим друзьям Бобу Клейну из *Community Grains* и Рикку Истону из *Bread & Salt*, а также Сэму Фромартцу и Эллен Кинг, которые помогли мне больше, чем сами представляют. Доктору Стивену Джонсу из лаборатории хлеба Вашингтонского государственного университета и Эндрю Россу из штата Орегон. Спасибо Джерилин Брюссо, Кевину Морсу (и всем в *Cairnspring Mills*), Джиму Челленджеру из *Challenger Breadware*, щедрым ребятам в *Emile Henry*, Дэнни и Джуди Крамерам, Джине и Дэну Глинн, Джули Готтесман, Кориссе Кокс, Кэрри Картман и Кэссиди Стоктон (и ее коллегам) в *Bob's Red Mill*. Отдельная благодарность *Lodge* за изготовление «кастрюли».

На протяжении истории пекари были неотъемлемой частью сельских и деревенских комьюнити и домашних хозяйств. Мы надеемся, что с помощью этой книги и вы сможете приносить эту неоценимую пользу своей семье и друзьям.





Предисловие

НАШ ПУТЬ К ВЫПЕЧКЕ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ

Одним из новых домашних хобби, которое стремительно набирало популярность в самом начале пандемии COVID-19, стало всеобщее увлечение выпечкой хлеба. На это было множество причин: у людей появилось свободное время, сам процесс успокаивает (и быстро входит в привычку), большинство пекарен были закрыты, по крайней мере временно, и, конечно, появились целые сообщества по интересам. Люди осознали, что домашний хлеб получается намного вкуснее и качественнее того, что можно приобрести в магазине.

К этому моменту я и мой соавтор Керри Конан уже вовсю работали над этой книгой. Мы были убеждены (и считаем так до сих пор), что нам удалось сделать несколько ценных открытий в сфере выпечки цельнозернового хлеба, которые позволят сделать этот процесс гораздо доступнее в домашних условиях, чем это было всегда.

Я выпекаю хлеб уже около пятидесяти лет, с сентября 1970-го, — это внушительный срок. Начиная с белого хлеба по рецепту из *Joy of Cooking* («Кулинарной библии») и двигаясь дальше — Джеймс Бирд, Бернард Клейтон, Лорел Робертсон, *Tassajara* («Хлеб Тассахара») — вся классика 70-х.

В начале 80-х мой друг из Коннектикута Чарли ван Овер¹ разработал технологию замешивания теста с помощью кухонного комбайна. Это произошло вскоре после того, как агрегаты стали появляться в каждом доме, и какое-то время я тоже увлекался таким методом. Этот способ исключает замешивание теста вручную (машина делает все за вас) и позволяет выпекать чудесные багеты из белой муки. Поездки в Италию и Францию давали мне толику вдохновения, но я продолжал заниматься выпечкой лишь от случая к случаю. Я много готовил, и хлеб был частью моего кулинарного репертуара, но могли пройти недели или месяцы, прежде чем в мои руки попадало тесто.

В 2006 году Джим Лейхи из *Sullivan Street Bakery* в Нью-Йорке пригласил меня в студию *New York Times*. «Я нашел способ печь хлеб, очень хороший хлеб, без замешивания теста, — сказал он. — Хочешь посмотреть?» «Кухонный комбайн давно уничтожил ручное замешивание», — заметил я. «Мой хлеб намного лучше!» — был его ответ.

¹ Американский ресторатор, писатель и пекарь, авторитет в области выпечки хлеба. *Прим. ред.*

Я знал, что нет пределов совершенству. И приехал к Джиму в его назначенное место *Hell's Kitchen* с командой звукозаписи, так как ожидалось съёмки видео от *Times*. Джим — щедрый, терпеливый, умный, великолепный пекарь и прекрасный человек. Мы отлично провели время, и у меня отвисла челюсть, когда я попробовал его творение. *Times* опубликовала этот рецепт знаменитого ныне хлеба без замеса, он потом получил миллионы просмотров и стал для многих «пробой пера» во время повального увлечения домашней выпечкой.

Тесто, по версии Джима, не требует замешивания, для развития прочности и эластичности нужно лишь время. Не менее важным шагом стало воссоздание Джимом старинной техники приготовления хлеба «под колпаком» — когда тесто выпекают сначала в закрытой форме с крышкой в виде купола, чтобы повысить влажность и стимулировать подъем, а затем крышку снимают для образования корочки. (Печи профессиональных пекарей оборудованы направленным потоком пара, и эта технология позволяет добиться похожего эффекта в домашних условиях. Выпекание в форме с закрытой крышкой — лучшая идея для домашней пекарни. Но наш рецепт развивает эту идею дальше — мы предлагаем дать почти готовому хлебу подрумяниться и обзавестись хрустящей корочкой прямо на решетке.)

Хлеб по рецепту Джима — несомненно, лучший вариант белого хлеба для домашнего пекаря. Неудивительно, что этот рецепт, который требует минимум усилий и знаний, обрел миллионы поклонников.

Но мне хотелось большего. Я жаждал получить великолепный домашний хлеб, который на 100% состоял бы из цельного зерна.

В 2015 году случился мой переезд в Беркли. Я жил один, и у меня было достаточно свободного времени (тогда я ушел из *Times* и находился в промежутке между двумя книжными проектами), чтобы заняться хлебом уже более серьезно. Я был полон решимости отказаться от белой муки, и мне повезло познакомиться и подружиться с Бобом Клейном из компании *Community Grains* в Окленде. Вместе с фермерами из Калифорнии и тихоокеанского Северо-Запада Боб искал более древние сорта пшеницы, которые можно было перемалывать напрямую, без просеивания или иных способов удаления отрубей или зародышей, чтобы выпекать хороший, полностью цельнозерновой хлеб.

Как оказалось, выпекание лучшего хлеба предполагает две вещи: приготовление натуральной закваски и использование качественного цельного зерна.

Я делаю акцент на качестве цельного зерна, потому что многие продукты хоть и называются «цельнозерновыми», на самом деле таковыми не являются. Если у целого удалить часть, его едва ли можно считать и дальше целым. У цельнозерновой муки должен быть абсолютно тот же состав, что и у зерна, из которого она была смолота. Подробнее об этом поговорим во второй главе.

Многие профессиональные пекари, и я в их числе, не верят в возможность испечь хороший цельнозерновой хлеб без натуральной закваски. Другими словами, промышленные дрожжи, которые появились благодаря работам Луи Пастера в XIX веке, не способны обеспечить цельнозерновому хлебу приемлемое качество.

Новые домашние пекари узнали, что приготовление хлеба — это процесс ослабляющий и увлекательный, он помогает

внести в жизнь элемент ритуала и к тому же весьма привлекателен для демонстрации в социальных сетях. Все это в полной мере относится к хлебу из белой муки. Так зачем же тогда мы призываем вас присмотреться к цельнозерновому хлебу?

Мой ответ — он просто лучше. Если совместить современную версию традиционной технологии выпекания с традиционной мукой (цельнозерновой), вы можете получить лучший хлеб, какой когда-либо пробовали. И под «лучшим» я подразумеваю не только полезный состав, но и гораздо более богатый, многогранный и насыщенный вкус, чем тот, к которому вы (возможно) привыкли. Именно цельнозерновой хлеб естественной ферментации долгое время называли «хлебом насущным», и только он, как мне кажется, достоин этого звания.

В античную и доиндустриальную эпоху хлеб пекли преимущественно из ферментированного цельного зерна (пшеница или ее предшественница полба, ячмень или рожь), воды и соли. В его составе были протеин, жиры, клетчатка и множество питательных микроэлементов. В сочетании с молочными продуктами, мясом или бобовыми, свежими фруктами или овощами он составлял основу сбалансированного и здорового питания.

О белом хлебе такого сказать нельзя. Все его достоинства состоят в простоте и дешевизне производства, его легко нарезать с помощью машины ломтиками и под завязку набить консервантами. Он может даже носить гордое название «пшеничный» или «смесовой» (чем он, конечно, и является), но цельнозерновым его считать нельзя, ведь мука, из которой он выпекается, изготовлена из зерен без оболочек — ключевого источника питательных микроэлементов.

Хлеб из белой муки или даже с небольшим добавлением цельнозерновой муки не отличается богатством питательных веществ. (Вот почему в хлеб промышленного производства часто добавляют витамины.) Наша пищеварительная система воспринимает его скорее как сахар, а не как молотую пшеницу.

Удобство производства белого хлеба стало благом для производителей зерна (и в особенности для американских технологов) на рубеже XX века, а возможность длительного хранения пришлась по вкусу городским жителям, работникам заводов и офисов, у которых уже не было времени (или места, желания или даже просто ингредиентов), чтобы самостоятельно выпекать настоящий хлеб. Сельские жители держались как могли и продолжали печь дома или хотя бы покупать хлеб в местных пекарнях, где цельнозерновой хлеб оставался стандартом вплоть до XX века.

Теперь эти традиции практически исчезли. Даже в Англии, Франции, Германии, Индии, Италии, Турции и в других странах, где земледелие является важнейшей частью промышленности и где цельнозерновой хлеб оставался неотъемлемой частью рациона еще пару поколений назад. (Ржаная выпечка северной Европы, кукурузные тортильи и эфиопские лепешки инджеры из тефа¹ — немногочисленные исключения, которые еще остались.)

Сейчас эти традиции переживают второе рождение по разным причинам, как краткосрочным, так и долгосрочным. К долгосрочным относится тот факт, что хороший хлеб — прекрасный продукт.

¹ Теф, или тефф (лат. *Eragrostis tef*), — растение семейства злаковых, вид рода полевица. *Прим. перев.*