



Моему сыну.
Я тебя очень люблю



АНАСТАСИЯ ГАГАРКИНА

📷 SWEET.GREENS.CHEF

ХЛЕБ,

КОТОРЫЙ
МОЖНО ВСЕМ



СТАРИННЫЕ РУССКИЕ РЕЦЕПТЫ
НА ЗАКВАСКЕ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ХЛЕБ
И ВЫПЕЧКА БЕЗ ГЛЮТЕНА

хлеб*соль®

Москва 2022



СОДЕРЖАНИЕ

МОЯ ИСТОРИЯ 9

ПРЕДИСЛОВИЕ 13

ВОДА 17

СОЛЬ 19

МУКА 21

ХЛЕБ И ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ 39

ЗАКВАСКА И ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА 45

ЗАКВАСКА ДЛЯ ХЛЕБА 49

- **ЧТО ТАКОЕ ХЛЕБНАЯ ЗАКВАСКА? 49**

- **СТАРТЕР 51**
 - Ржаной стартер 52
 - Рисовый стартер 54
 - Пшеничный стартер 56
 - Хмелевой стартер 58
 - Вопросы 59

- **КАКОЙ СТАРТЕР ВЫБРАТЬ 60**
- **КАК ПОДДЕРЖАТЬ СТАРТЕР 60**
- **ОПАРА 62**
- **КАКИМ МЕТОДОМ ПОСТАВИТЬ ТЕСТО 65**
- **ВЕДЕНИЕ УЧЕТА 65**
- **СОВЕТЫ ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ 66**

- КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ДУХОВКОЙ **69**

РЕЦЕПТЫ 72

ГЛАВА I РУССКИЙ ХЛЕБ | *традиционный хлеб на закваске* **73**

- Бородинский хлеб 77
- Копченый ржаной хлеб с сухофруктами 79
- 100% Ржаной хлеб 83
- Классический хлеб из цельнозерновой муки 87
- Хлеб из цельнозерновой и белой муки 89
- Белый домашний хлеб с семенами 91
- Медовый хлеб 93
- Ягодный хлеб с чаем 95
- Ржано-полбяной хлеб с орехами 97
- Хлеб с кунжутом 99
- Хлеб с овощами и пряностями 101
- Хлеб с простоквашей 103

ГЛАВА II ДРУГОЙ ХЛЕБ | *хлеб из муки без глютена* **105**

- Хлеб из кассавы на закваске 107
- Гречневый хлеб на закваске 109
- Рисовый коржик на закваске 111
- Нутовый хлеб на закваске 113
- Кукурузный хлеб на закваске 115
- Пшленно-гречневый хлеб с люпином 117
- Миндальный хлеб 119
- Ягодный хлеб 121
- Тыквенный хлеб 123
- Закрытый пирог с начинкой 125
- Нутовая лепешка 127

ГЛАВА III ДИВНЫЙ ЛЕТНИЙ ЧАЙ **129**

- Гречневый кекс с шоколадом 131
- Песочный пирог из зеленой гречки 133
- Шоколадный мусс на аквафабе 135
- Банановый хлеб 137









- Бисквит с цукини и апельсином 139
- Овсяное печенье 141
- Не сливочное масло 143
- Не творожные сырники 145
- Ферментированный иван-чай 147

ГЛАВА IV ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ 149

ПАСХА 150

- Кулич на закваске   153
- Ореховый барашек   155
- Рисово-миндальный кулич   157
- Ферментированная кешью-пасха   159
- Шоколадное яйцо   161
- Крестовые булочки на закваске   163

РОЖДЕСТВО 164

- Панеттоне на закваске   167
- Слоеное тесто   171
- Шоколадный хлеб на закваске   173
- Рождественский пряник   175

МАСЛЕНИЦА 176

- Традиционные блины на закваске   179
- Другие блины  181

ХРАНИЕ ХЛЕБА 183

ИНВЕНТАРЬ 184

ОСОБАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ 189

 — глютен  — без глютена  — веган  — содержит яйца и пжп



МОЯ ИСТОРИЯ

Я не всегда была пекарем. Начала свою карьеру в выпечке в возрасте 30 лет, и это быстро превратилось в навязчивую идею — медитативную практику, расслабляющую и наполняющую.

Мое первое воспоминание о хлебе на закваске относится к моменту за несколько лет до этого. Кто бы мог подумать, но в девяностые годы и на заре двухтысячных мы не знали ничего, кроме белого батона.

Тогда состоялась моя первая поездка во Французские Альпы. Мы остановились в деревне, окруженной туманными вершинами, полями, полными свежей зеленой травы, и коровниками. Я помню, как была счастлива, когда нам принесли корзины, наполненные кусочками свеженарезанного хлеба с невероятным ароматом. Он так отличался от хлеба в России. Мякиш был жевательной и слегка кисловатый на вкус, а корка — такой жесткой, будто деревянной. Я влюбилась.

Я не смогла устоять и съела кусочек, несмотря на то, что в тот период уже несколько лет, как полностью исключила хлеб из рациона. Попробовала и приготовилась к тому, что должно было произойти — тяжести и боли в кишечнике. Достала ближе аптечку со спазмолитиками, ферментными препаратами и лекарственными средствами, стимулирующими равновесие кишечной микрофлоры, которые всегда были со мной, но к моему удивлению, я не заболела.

Приехав домой, я решила вернуть хлеб в рацион, но с ним же проявились и постоянные проблемы: рецидивирующие заболевания ЖКТ, сопровождавшие меня со школьного возраста.

С аналогичными диагнозами сегодня приходят тысячи моих студентов: диабет, СРК, болезнь Крона, дивертикулит, чувствительность к глютену и онкология. Им нужны не только рецепты, люди хотят понять, что такое закваска, и какой хлеб может способствовать их здоровью и благополучию. Я тоже этого хотела и догадалась, что тот французский хлеб был особенным, а позже нашла повод вернуться во влюбивший в себя регион.

Я узнала, что это был хлеб на закваске, его технологию, но никто не мог ответить на вопрос, почему он легче переваривается?

Тогда я спрашивала пекарей и медицинских работников, но вскоре поняла, что

ответы придется искать самостоятельно. Читала все научные статьи, которые только могла найти, разговаривала с гастроэнтерологами, онкологами и диетологами. Очевидным стало то, что микрофлора закваски обладает необычайной способностью превращать муку в нечто более питательное и легкоусвояемое.

В то же время я обнаружила, что хлеб может быть не только пшеничным, а муки существуют десятки видов. Что наличие устойчивых и, главное, разнообразных кишечных микробов важно для нашего здоровья. Длительная медленная ферментация и кислоты, вырабатываемые молочнокислыми бактериями, превращают муку в хлеб, который является не только пищей для нас, но и обеспечивает жизнь микрофлоре нашего кишечника — закваска представляет собой пребиотик. Это потрясающе.

Таким образом, эта книга — гораздо больше, чем просто собрание рецептов, она посвящена пониманию закваски и обмену знаниями о том, почему волшебный процесс ферментации является неотъемлемой частью приготовления самого питательного и вкусного хлеба.

Не забывайте лишь одно: искусство выпечки хлеба требует времени, большого желания и практики. Вы не можете просто следовать рецепту, необходимо развить понимание процессов в вашем хлебе. Научиться чувствовать. Закваска — это живая экосистема, она сложна и требует любви и заботы. На нее влияет не только среда, в которой она производится, но и место выращивания ингредиентов, и вам, как пекарю, нужно уделять внимание каждой детали.

Ни одно образование в мире не гарантирует вам ничего. Это важно адекватно понимать и идти учиться все равно.



ХЛѢБОПЕКАРНОЕ ДѢЛО

Практическое руководство



Предисловіе.

Кухня въ семейномъ быту представляетъ весьма существенный вопросъ, для людей среднего достатка и вообще съ ограниченными средствами, которые не могутъ держать повара или, хорошо знающую свое дѣло, кухарку.

Но повара и кухарки также не могутъ быть оставлены безъ контроля со стороны хозяйки, который необходимо въ главномъ образомъ, для контроля провіанза, по отношенію къ свѣжести и доброкачественности. Повара и кухарки отлично умѣютъ приготовить вкусный обѣдъ или ужинъ, отъ которыхъ болѣе или меньше опасна для желудка и другихъ болѣзней, болѣе или меньше опасная для желудка. Это происходитъ отъ того, что наша прислуга, въ видахъ наживы, не брезгаетъ покупать недоброкачественную провіанза, которая, послѣ извѣстнаго одобряванія, не можетъ быть обнаружена на вкусъ и запахъ.

Вотъ почему наученіе кулинарнаго искусства должно быть начинаемо съ правилъ и, главнымъ образомъ мяса и рыбы, какъ наиболее употребляемыхъ продуктовъ, и въ то-же время трудно узнаваемыхъ неопытными хозяйками, по отношенію къ свѣжести и доброкачественности.

Въ нашей книгѣ мы отвели достаточное мѣсто выбору правилъ, сохраненію питательныхъ веществъ въ прожѣ, а также указаны домашніе способы приготовленія консервовъ изъ мяса, рыбы и др. хозяйственныхъ продуктовъ.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хлеб был частью нашей истории со времен неолита. Его развитие охватывает все аспекты жизни с момента, когда выживание человечества зависело от урожая, до недавних промышленных достижений.

Сегодня, как никогда, наступило захватывающее время для выпечки. Возрождение древних методов помола муки и ферментации объединяются со знаниями современной микробиологии, чтобы помочь нам понять и испечь самый вкусный и питательный хлеб из возможных.

До промышленной революции почти весь хлеб ферментировался долго и медленно с использованием диких дрожжей, молочнокислых бактерий и каменной муки. Затем, практически мгновенно, все изменилось. Технологический прогресс в сельском хозяйстве, обрабатывающей и хлебопекарной промышленности произошел одновременно.

В начале двадцатого века мельники перешли от каменных жерновов к металлу; пекари отказались от молочнокислых бактерий в пользу быстрой технологии на промышленных дрожжах; ботаники занялись генетическим разнообразием пшеницы. В современном хлебопечении, когда используются быстродействующие дрожжи, весь процесс занимает около полутора часов. Без молочнокислых бактерий ни одна из составных частей муки не расщепляется.

Магия выпечки хлеба заключается в его ферментации, а образующиеся кислоты являются ключом к предварительному перевариванию теста, делая его более питательным и легким для людей с расстройствами пищеварения.

Обработанный хлеб на полках наших супермаркетов лишен большей части своих питательных свойств; он быстро производится с использованием одного штамма монокультурных дрожжей, из пшеницы, в большинстве случаев обработанной канцерогенными гербицидами. Хлеб дополняют консервантами и эмульгаторами, а затем упаковывают в ненужные пластиковые пакеты и перевозят на большие расстояния. Именно такой хлеб разрушает наше здоровье и нашу планету.

В наше время ферментированный ремесленный хлеб стал настоящим символом России, ее жизненной силы и красоты. Наполненный энергией земли и солнца, смешанный с живой родниковой водой и морской солью, хлеб рождается в огне. Чтобы отдать нам лучшее.



