

УДК 641.55
ББК 36.997
П68

Дизайн оформления переплета *Г. Булгаковой*

Автор рецептов на накидках *О. Ивенская*

Фото *П. Леляева*

П68 **Праздник Хлеба: большая книга рецептов.** — Москва : Эксмо, 2019. — 512 с. : ил. — (Кулинарная энциклопедия).

ISBN 978-5-04-095914-3

Нет ничего вкуснее и ароматнее свежееиспеченного хлеба! В дом, где пахнет свежим хлебом, всегда хочется возвращаться. А в наше время, когда в магазинах так мало естественного и полезного, самостоятельное приготовление основного продукта, которым является хлеб, становится наиважнейшим и приятнейшим делом. В этой книге рассказано вообще о хлебе, о видах, продуктах, процессах хранения, а также предлагается более 1000 рецептов всевозможных хлебов и хлебных изделий. Выпекать предлагается как в духовке, так и в хлебопечке.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-095914-3

© ИП Михайлов, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ПРАЗДНИК ХЛЕБА

Большая книга рецептов

Составитель *И. Михайлова*
Ответственный редактор *Е. Левашева*
Редактор *А. Слепкова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *В. Семенцова*
Корректор *Е. Темлякова*

В оформлении обложки использованы фотографии:
Natasha Breen, Jaroslav Monchak / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.11.2018. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 53,76.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-095914-3



ЕКСМО.RU
новинки издательства



В электронном виде книгу можно скачать на сайте:
www.litres.ru

ЛитРес:
ЭДИТОВАН ДӘКІМ



Предисловие

Почему в наше время, когда хлеб в широком ассортименте, в том числе изготовленный из муки грубого помола, можно купить в ближайшей булочной или супермаркете, люди не жалеют трудов и продолжают сами выпекать хлеб либо в духовке кухонной плиты, либо в автоматической хлебопечке. По каким причинам так происходит?

Конечно, первой причиной является то, что представить наш стол без этого продукта, имеющего 6000-нюю историю, просто невозможно. Сколько на свете живут люди, столько они выпекают хлеб. Потому нет ничего неувидительного в том, что каждая нация имеет свою, ни с чем несравнимую разновидность хлеба: например, во Франции это багет, в Мексике — тортилья, в Германии — ржаной хлеб, а на Руси — каравай. Без хлеба не обходится ни скромный завтрак, ни будничный обед, ни праздничный стол. Он сопровождает нас от рождения до глубокой старости — добрый наш друг, имя которого на всех языках люди произносят с любовью и теплотой. Хлеб представляется нам вечным символом благополучия и достатка, это один из ценнейших продуктов питания, рассматриваемый сегодня во всем мире как самое надежное средство защиты людей от голода.

Вторая причина тоже очевидная: нет ничего вкуснее ароматного свежего хлеба. Самостоятельная выпечка домашнего хлеба — наилучший способ получить его, как говорится, с пылу, с жару. Немаловажно еще то, что в дом, где

пахнет свежим хлебом, всегда так хочется возвращаться. Некоторые психологи утверждают, что ароматы выпечки благоприятно влияют на семейные отношения: сглаживают противоречия, предупреждают возможные конфликты, гармонизируют общение.

Третьей причиной стало возросший интерес современного человека к здоровому питанию.

Недоверие к покупному хлебу из-за содержания в нем большого количества непонятных пищевых добавок, консервантов и разрыхлителей теста, желание сохранить выпечке все ценные составные элементы зерна — стали толчком для домашнего хлебопечения. Сегодня всем ясно, что хлеб из цельного зерна значительно полезнее для здоровья, чем продукт из муки высшего сорта. Домашний пекарь теперь может даже выпекать диетические, лечебные буханки и батоны. Например, зерновой хлеб с отрубями показанный при ожирении, избыточном весе и запорах.

К самостоятельному выпеканию хлеба многих подтолкнула такая причина, как стремление приобщиться к старой традиции, не дать ей исчезнуть. Хлебопечение — это целое искусство, которое дарит радость творчества. Выпечка хлеба — дело очень живое. Не один каравай не похож на другой, не один день выпечки не проходит так, как предыдущий. Каждый раз хлебопек приобретает новый опыт. Энтузиасты выпеченного своими руками хлеба встречаются со многими «премудростями» и открывают для себя целый мир, связанный с их занятием.

Не последнюю роль играет и расчет: каравай высококачественного хлеба собственной выпечки обходится дешевле, чем купленный.

В книге представлено множество традиционных и новых рецептов выпекания хлеба, булочек и разных изделий из теста. Важно, что по ним можно испечь не просто хлеб, а полезный для здоровья. Также на ее страницах раскрываются секреты и нюансы хлебопечения, приводятся советы пекарей.

Знакомство с нашим изданием расширит возможности для хлебопекарного творчества, потому что оно начнется сразу, как только вы научитесь выпекать обычную буханку. Следующие шаг — добавление в тесто орехов, изюма, фруктов, цукатов, овощей и трав. Дальше — больше: хлеб сладкий, пшеничный, французский, черный ржаной...

Сколько бы рецептов хлеба не существовало, никогда не пререстанут рождаться новые.

Приборы и утварь для выпечки

Для выпечки хлеба могут понадобиться следующие приборы и кухонная утварь.

Кухонный комбайн. Он берет на себя напряженную работу, вгонявшую в пот наших прабабушек, — замешивание теста. При регулярном выпекании хлеба в небольшом количестве невозможно обойтись без этого агрегата с хорошими тестомесильными насадками, позволяющими экономить силы и время.

Тестомесильная машина. Если вы регулярно готовите значительное количество теста, в домашнем хозяйстве вполне оправдывает себя тестомесильная машина. Выпускаются машины разных размеров. Агрегаты со спиралевидными тестомесильными «детальями» обеспечивают хорошее равномерное перемешивание. Машины с откидной тестомешалкой и съемной дежей стоят дороже, но их легче чистить и мыть.

Дежа (квашня). Ее используют при ручном замешивании теста. Такая дежа из камня, керамики, фарфора, дерева или металла (но не из пластика) нужна и при машинном изготовлении большого объема теста: в нее перекладывают замес для того, чтобы тесто подошло.

Доска для разделки теста. На разделочной доске или прямо на столе тесто обрабатывают, то есть при добавлении муки обминают до образования пластичной массы, не пристающей к рукам и поверхности доски.

Корзиночки для хлеба. Чтобы выпекаемые на поду хлеба сохраняли свою форму, их кладут на круглые или овальные корзиночки из соломы или толстого крученого испанского тростника. Во избежание антисанитарии их выкладывают салфетками из ткани. Раньше крестьянки использовали для этой цели квадратные 50x50 см льняные платки. Сейчас берут салфетки из хлопка размером с кухонное полотенце.

Формы, листы или противни. Лучше всего для выпечки хлеба подходят коробчатые формы из черной жести. В такую форму высотой 10 см и длиной 30 см входит 1 кг теста. Формы должны сужаться книзу, чтобы легче было извлекать из них готовый хлеб. Заполнять форму тестом надо на $\frac{2}{3}$ высоты, так как масса увеличивается в объеме. Перед заполнением форм тестом их смазывают жиром и, в зависимости от рецепта, посыпают мукой.

Лист представляет собой металлическую пластину прямоугольной формы без загнутых краев. Чуть позже стали выпускать 2 вида листов: для выпечки изделий из сдобного теста (ватрушки, пирожки, булочки и др.) или печенья и прочих мелких кондитерских изделий. Особое значение имел металл, из которого сделан лист, поскольку все они обладают разной теплопроводностью. Лист незаменим для приготовления мелких изделий, поскольку на противне они быстро подгорают.

Противень с бортами высотой 2,5 см предназначены для выпекания листов теста на весь противень или больших бисквитов.

Кроме того... Пригодятся при выпечке хлеба весы, мерные стаканы и ложки, нож для теста, термометр, лопатки и шпатели, салфетки, кисточки, мешалки, сита для муки.

Сорта злаков

Пшеница — всемирно известный злак. Кроме нее имеется еще целый ряд более или менее известных сортов злаковых растений.

Спельта. Древняя разновидность пшеницы. Вследствие того, что она приносит меньшие урожаи, пшеница постепенно вытеснила ее с полей. Спельта содержит очень много клейковины и превосходно подходит для выпечки хлеба. Она придает пище ароматный ореховый привкус.

Полба. Если спельту сжать еще зеленой, незрелой, а затем высушить при температуре 120°C, то такое зерно называется полбой. В результате высушивания полба получает ни с чем не сравнимый пряный и пикантный аромат.

Рожь. Используется в основном для выпечки хлеба. В ней содержится меньше клейковины, чем в пшенице, поэтому для получения хорошего хлеба к ржаной муке нужно добавлять кислое тесто или смешивать ее с пшеничной мукой.

Овес. Один из самых «жирных» злаков, он содержит 7% жира. В овсе тоже нет клейковины, и для выпекания хлеба его муку смешивают с пшеничной или добавляют в нее яйца.

Ячмень. Древнейшее из культивируемых в Европе злаковых растений. Он используется в основном для пивоварения. Для выпечки хлеба ячменную муку нужно смешивать с пшеничной.

Кукуруза. Имеет самые твердые зерна. В небольших количествах ее можно добавлять в тесто для хлеба и булочек.

Стебли проса (пшена). Это самое древнее из культивируемых злаковых растений. В пищу его употребляют только в очищенном виде. В пшене содержится много железа, поэтому ему стоит уделять больше внимания. Пшеничную муку можно в небольших количествах добавлять в тесто вместо пшеничной муки.

Гречиха. В ботаническом смысле относится к гречишным и является родственницей ревеня и щавеля. Семена гречихи похожи на зерна злаков и обрабатываются аналогично им.

Мука

Мука — основная составная часть большинства видов теста. Злаки самых различных сортов и видов: пшеницу, рожь, овес, ячмень, а также просо, кукурузу и рис некоторых подходящих для выпечки хлебов сорт можно смолоть в муку. Для нежной выпечки в большинстве случаев используется пшеничная мука, так как пшеница — единственный злак, который содержит клейковину. Клейковина содержится в мучнистом ядре зерна и составляет 85% его веса.

Клейковина и крахмал — основа пшеничной муки

От соотношения клейковины и крахмала зависит структура выпечки. Пекарь в данном случае имеет в виду мякиш.

Клейковина и вода в результате вымешивания делают тесто упругим и растягивающимся. Клейковина связывает вдвое или даже втрое больше количества воды, чем ее собственный вес. Когда выделяются газы, клейковина обволакивает их в пузырьки тонкой пленкой.

Когда же газы при выпекании расширятся, клейковина ведет себя как резиновая оболочка, и результате выпечка увеличивается в объеме, особенно в высоту. Если температура будет выше требуемой, клейковина выделит воду, потечет и застынет, и тогда структура выпечки будет плотной. Чтобы выпечка не высыхала, используется крахмал. В результате нагрева он набухает, впитывая в себя высвобождающуюся из клейковины воду.

Это изощренное взаимодействие и придает нашим хлебам и булочкам их характерную структуру.

Различное содержание клейковины

Чтобы воспользоваться этими свойствами, необходимо знать, сколько клейковины содержит та или иная мука. Содержание клейковины в зернах пшеницы зависит от ее сорта, погодных условий и удобрений. Соответственно, и мука может быть бедной и богатой клейковиной,

В большинстве случаев мы покупаем смесь из различных сортов, в которой содержится среднее количество клейковины. Гораздо лучшим качеством отличаются особые промаркированные виды муки.

Для приготовления хлеба в домашних условиях специалисты рекомендуют использовать пшеничную муку высшего сорта. С ней хлеб получается воздушным, ароматным и вкусным. Однако, как отмечалось выше, полезнее хлеб, приготовленный из непросеянной муки. В нем больше питательных веществ, он также полезнее для пищеварения. Оптимальным вариантом для выпечки хлеба в домашних условиях является смесь пшеничной и непросеянной муки. Тогда он получится не только вкусным, но и полезным. Если вы предпочитаете серую муку, ее также можно смешать с пшеничной в пропорции 1:1. Для гурманов идеальным решением будет солодовая мука (смесь непросеянной муки и пшеничных зерен с мукой высшего сорта). Хлеб из нее обладает тонким ароматом и ореховым вкусом.

Впитывающие вещества во ржи

При использовании ржаной муки получается тяжелый и плотный хлеб, обладающий пикантным вкусом. В ржаной муке клейковины очень мало, однако она прекрасно набухает. Это качество можно подчеркнуть с помощью кислого теста. Тесто из ржаной муки имеет совершенно иной состав, чем из пшеничной муки. Составные части в ржаном тесте удерживаются не за счет эластичного и растягивающегося каркаса, а за счет того, что тесто получается клейким и вязким.

Если тесто потянуть, то оно, в отличие от теста из пшеничной муки, быстро порвется. Набухающие вещества ржи впитывают в себя очень много влаги, и тесто становится клейким. Его приходится соскребать со стенок кастрюли с помощью лопаточки, обрабатывать его можно только руками, обильно посыпанными мукой.

Из-за недостатка клейковины ржаное тесто на поверхности имеет очень слабое натяжение, поэтому хлеб не получается таким пышным, а его объем не

столь большой, как у пшеничного хлеба. Структура хлебного мякиша более плотная и мелкопористая, а поверхность испеченного хлеба в трещинах.

Кисловатый вкус и аромат ржаного хлеба просто неповторим. К тому же у него очень аппетитная, сочная и медленно черствеющая корочка.

Кукурузную муку, получаемую из кукурузных зерен, желательно добавлять в небольшом количестве. Перловая мука придает хлебу нежный сладковатый вкус.

Здоровье из полноценного зерна

Во всем мире злаковые считаются основным продуктом питания и важнейшим поставщиком в человеческий организм балластных веществ (растительных волокон). Для нормальной работы кишечника нам необходимо съедать ежедневно, по меньшей мере, 30 г балластных веществ. Однако эти вещества попадают в наш организм лишь в тех случаях, когда мы едим полноценное зерно (с отрубями).

Нерафинированное зерно полезно для нас и по другим причинам. В его поверхностных слоях скапливаются большинство витаминов и минеральных веществ. В нем очень много железа, составной части красных кровяных телец, а также образующего кости кальция. К тому же, в нем очень много витаминов В₁ и В₂, которые необходимы нам для переработки углеводов, которые поступают в организм с тем же зерном в форме крахмалов.

Единственное преимущество белой муки состоит в том, что она обладает превосходными качествами для хлебопечения. Выпечка из такой муки мелкопористая, быстро «подходит» и более удобна для переработки.

Похожими качествами обладает смесь из муки с отрубями и хорошей белой муки. Мука с отрубями придает выпечке легкий ореховый привкус.

Рожь содержит больше балластных веществ, а ржаная мука значительно темнее. Различные сорта хлеба содержат неодинаковое количество балластных веществ. Например, 100 г пшенично-ржаного хлеба — 4,8 г; 100 г ржано-пшеничного хлеба — 6,0 г; 100 г хлеба из полбы грубого помола — 9,9 г; 100 г хлеба для тостов — 3,8 г.

Для сравнения: 100 г сладкого пирога или пирожного содержит всего 0,7 г балластных веществ.

Маленькая разница с большими последствиями

Чем же отличается белая мука от муки с отрубями? Для муки с отрубями перерабатывают целое зерно. Рафинированная, или белая мука не содержит ни поверхностных слоев (шелухи), ни зародыша. В результате обработки из зерна удаляются ценные составные части.

На пакетах с ржаной и пшеничной мукой ставят номера типов, указывающие на степень помола. Большой номер обозначает высокую степень помола и, соответственно, более высокое содержание балластных веществ. Чем выше число поверхностных оболочек, тем темнее мука и грубее структура выпечки.

Только мука с отрубями (из целого зерна) имеет стопроцентную степень помола. В других случаях в торговле продается мука с отрубями (по соображениям сохранности), но из зерен с удаленными зародышами. Она не содержит очень ценного зародышевого масла,

Если вы хотите питаться «полноценным зерном», то вы должны сами молоть зерно и сразу же или в течение нескольких дней использовать полученную муку.

Способ и сроки хранения

Как смолотая мука, так и целое зерно должно храниться в прохладном, сухом, темном и хорошо проветриваемом месте. Небольшие количества удобно хранить в бумажных пакетиках в шкафу. Большие количества лучше пересыпать в деревянные ящики. Дольше всего хранятся целое зерно и рафинированная мука. При правильном хранении их можно использовать в течение одного-двух лет.

Прежде чем перерабатывать старую муку, понюхайте ее. Если от муки исходит прогорклый запах, использовать ее нельзя. Мука или отруби, смолотые из полноценного зерна вместе с зародышами, нужно переработать в течение 2–3 недель. От воздействия жира, содержащегося в зародышах, мука быстро прогоркает.

Готовая расфасованная мука с отрубями, которую продают в магазинах натуральных продуктов и супермаркетах, изготавливается из зерна, из которого перед помолом удалили зародыши. Такую муку можно хранить от 6 до 9 месяцев. Поэтому при покупке обязательно обратите внимание на дату срока годности.

Другие хлебные ингредиенты

Дрожжи. Дело в том, что недостаток дрожжей не даст тесту подняться, а их излишек приведет к тому, что оно опустится в процессе выпечки. Кроме того, нельзя использовать просроченные и некачественные дрожжи. Дрожжи можно купить в свежем виде, спрессованные в кубики или сухие.

Свежие дрожжи перед применением нужно развести в теплой жидкости. Гранулы сухих дрожжей разводить не нужно, их можно в том же виде пере-

мешать с мукой. Остатки дрожжей можно заморозить и хранить в течение 2–3 месяцев. Размороженные дрожжи превращаются в густую жидкость. Их способность поднимать тесто от этого практически не снижается.

Соль. Соль является обязательным ингредиентом при выпечке хлеба, даже если вы ограничиваете ее в своем рационе. Она необходима для связывания воды в хлебе и булочках. Соль повышает способность впитывания и растворимость клейковины, вследствие чего укрепляется структура стенок газовых пор. В результате тесто становится более вязким и упругим, лучше формуется и бывает более устойчивым. Выделяемые дрожжами газы лучше удерживаются в порах, и, как следствие, выпечка получается более рыхлой. Соль делает корку более темной. Однако избыток соли совершенно нежелателен: он приводит к тому, что тесто становится влажным, а процесс брожения замедляется. Рекомендуется по технологическим и вкусовым аспектам добавлять в тесто не более 2% соли от массы.

Для хлебопечения лучше взять йодированную пищевую соль, которая не стимулирует закупорку вен. Добавление в хлеб пищевой фторированной соли является профилактической мерой против кариеса. Состав соли из подземных отложений и морской соли практически одинаков.

Яйца. При выпекании теста яйца выполняют самые различные функции. Они используются как связывающие, разрыхляющие и газообразующие средства. В тесто для хлеба и булочек яйца добавляются достаточно редко. Только некоторые изысканные виды выпечки смазывают сверху перемешанным с сахаром яичным желтком. От этого корочка выпечки становится более темной и матово-блестящей.

Жир. Жир необходим для увеличения срока хранения и улучшения вкуса хлеба. Жиры, будь то сливочное масло или маргарин, улучшают эластичность клейковины. От этого тесто становится более упругим и легче формуется. Можно добавить маргарин, сливочное или растительное масло. Количество масла не должно превышать 1/2 стакана на 1 стакан жидкости, входящей в состав теста.

Молоко и молочные продукты. Некоторые сорта пшеничного хлеба и выпечки — например, хлеб для тостов или молочные булочки — готовят не на воде, а на молоке. Молоко при приготовлении теста выполняет определенные функции. Молочные жиры делают клейковину более упругой и эластичной, и в результате структура выпечки становится более нежной.

Молочный сахар не усваивается дрожжами, но улучшает вкус выпечки и делает корочку аппетитно поджаристой. Молочные белки делают тесто, как говорят пекари, «шерстяным». Это означает, что оно становится более упругим. Содержащиеся в молоке минеральные вещества укрепляют клейковину, делают тесто более устойчивым и мелкопористым.

Сахар. Сахар обеспечивает нежный вкус хлеба, мягкость и хрустящую корочку. Лучше использовать не белый, а коричневый сахар, патоку или мед. Он сразу же перерабатывается дрожжами. В результате добавления сахара процесс брожения дрожжей ускоряется. По этой причине свежие дрожжи всегда растворяют в молоке или воде с добавлением небольшого количества сахара.

Добавки (пряности и приправы)

Сегодня мы можем купить любые пряности, выбор которых на рынке огромен. Думая о пряностях, большинство из нас, как правило, сразу же представляют себе изысканные блюда. Однако хлеб, сладкий или соленый, обязательно содержит те или иные пряности. Необходимо учитывать, что количество нерастворимых добавок не должно превышать $\frac{1}{2}$ стакана на 2 стакана жидкости, входящей в состав теста. Если увеличить это количество, тесто может не подняться.

Фенхель. В кухне используются семена зонтичных растений. Семена фенхеля, которые поступают в продажу в целом или молотом виде, вкусом напоминают анис, но не такие сладкие. При выпекании они придают тесту сильный аромат, поэтому добавлять их нужно в очень небольших количествах.

Кардамон. В качестве приправы используют семена из трехкамерных коробочек этого растения. В продажу они поступают в целом или молотом виде. Иногда остроугольные семена отбеливаются (малабарский кардамон), но они продаются и в неотбеленном виде (зеленый кардамон). Темно-коричневые семена цейлонского горного кардамона менее популярны из-за их дымного привкуса. Малабарский кардамон — огненно-пряная приправа.

Кориандр. Для выпекания берут круглые семена зонтиков. Они продаются в целом или молотом виде. Кориандр обладает мягким пряным вкусом. Вследствие интенсивного аромата его используют в очень малых количествах.

Тмин. В пищу употребляют маленькие серпообразные семена тмина обыкновенного. Их можно купить в сухом виде, иногда смолотыми в порошок. Хранят в сухом месте, чтобы они не заплесневели. Вкус — интенсивно-пряный, сладковатый, напоминающий анис. Семенами приправляют блюда в очень незначительных количествах.

Чернушка. Очень популярная арабская приправа. Ее добавляют в тесто или посыпают ею хлебные изделия (лепешки питы). Маленькие, глубокого черного цвета, остроугольные семена имеют сильный пряный ореховый вкус «с дымком». Эту приправу следует добавлять в минимальных количествах!

Мак. Есть «синий» и «белый» мак. Точнее говоря, крохотные семена из плодовой коробочки мака окрашены либо в серо-синий, либо в бежевый цвет. Не

размолотым маком чаще всего посыпают булочки. Молотый мак используется для приготовления начинок.

Мускат. Мускатные орехи — это семена вечнозеленого мускатника душистого. Ядро ореха окружено твердой кожурой, которая ошибочно называется «мускатным цветом». В продажу поступают высушенные целые орехи и высушенный, целый мускатный цвет. И мускатный орех, и мускатный цвет продаются также в виде порошка. Целые мускатные орехи можно хранить очень долго, при этом они совершенно не теряют пряность. Но хранить их нужно в сухом месте. Аромат орехов — огненно-сладкий, пряно-острый, напоминающий запах ладана.

Арахис. После того как зацветает низкое растение земляного ореха, цветочные стебли сгибаются и молодые орехи оказываются в земле, где они созревают. Этот самый дешевый из всех орехов иногда презрительно называют «обезьяньим кормом». Но не следует забывать, что из арахиса готовят превосходные блюда, а его скромный вкус и аромат придают неповторимую нежность шоколаду или апельсиновым напиткам.

Миндаль. Миндаль на дереве имеет зеленую ворсистую мякоть. В процессе созревания она становится коричневой, затем лопается и высвобождает деревянистое ядро, в котором находится миндальное семечко. Есть сладкие и горькие сорта миндаля. Среди сладкого миндаля различают миндаль с «каменной» косточкой и пористый миндаль с морщинистой кожурой, которая легко разламывается. Применять в пищу миндаль следует по возможности вместе с кожицей, чтобы сохранить больше балластных веществ.

Семена пинии. Если вы когда-либо проводили отпуск в средиземноморских странах, вам наверняка знакомы великолепные огромные пинии с округлыми шишками. Под каждой чешуйкой этих шишек находятся два семечка, покрытые твердой темной кожурой. Продолговатое семечко белого цвета напоминает по вкусу миндаль.

Фисташки. Маленькие орешки фисташек в твердой скорлупе — один из самых дорогих орехов. Фисташки достигают в длину 2 см. Внутри светло-коричневой скорлупы находятся светло-зеленые продолговатые треугольные семена, покрытые коричневатой пятнистой шелухой. У фисташек превосходный вкус, особенно после обжаривания.

Грецкие орехи. На дереве грецкие орехи покрыты плотной зеленой мякотью с гладкой кожурой. Светлые грецкие орехи, как правило, уже вымыты и отбелены. Темная неприглядная скорлупа свидетельствует о том, что это дикорастущие ореховые деревья или орехи из биологически чистых посадок. С сентября по ноябрь на рынках продаются свежие грецкие орехи. Относительно мягкая кожура не высушенных грецких орехов легко отделяется от ядра.

Замешивание

Хлебное тесто нужно старательно замесить. Это делается не только для перемешивания компонентов. В тесте происходят очень важные процессы.

В пшеничной муке крахмалы и клейковина постепенно набухают, в ржаной муке набухающие вещества впитывают воду. В это время тесто еще остается мягким и приклеивается к краям посуды. В процессе дальнейшего замешивания составные части клейковины образуют волокна, которые соединяются в типичную для них сетку.

В результате замешивания возникает трение, которое нагревает тесто, увеличивает силу притяжения каркаса клейковины. Во время замешивания дрожжи получают необходимые для их жизнедеятельности кислые вещества. В результате взбивания и поглаживания теста внутрь структуры клейковины проникают пузырьки кислорода.

В конце процесса замешивания дрожжевое тесто имеет гладкую и матово-глянцевую поверхность. Оно комком обволакивает электромешалку и легко отделяется от стенок посуды.

Подготовка продуктов

Активация дрожжей. Чтобы тесто лучше подходило, дрожжи (кроме быстродействующих) нужно активировать (заквасить). Для этого дрожжи растворяют в теплой воде с добавлением небольшого количества сахара, иногда туда также кладут немного муки.

Это является питательной средой для дрожжей, в которой они «просыпаются» и начинают активно размножаться. Как только она начинает пениться, ее вместе с остальными ингредиентами закладывают в тесто.

Оптимальная температура для активации дрожжей составляет 36,6°С, так что вода не должна быть горячей на ощупь. Слишком горячая вода может погубить дрожжи. Дрожжам после этого требуется некоторое время (5-6 минут), чтобы достичь нужной степени разрыхления. За это время должен появиться пена и характерный дрожжевой запах. Если этого не происходит, то скорее всего, нужно брать другие дрожжи.

Просеивание муки. При хранении мука слеживается и становится плотной. Просеивание муки перед выпечкой обеспечивает ее обогащение кислородом, который необходим для брожения.

Подготовка других продуктов. Для дрожжевого теста лучше брать продукты комнатной температуры, чтобы тесто не было холодным. Тогда оно будет подниматься быстрее и равномернее.

Замешивание теста

После того как будут смешаны компоненты теста, его нужно тщательно замесить. Вот тут-то и кроется главный секрет вкусного хлеба. Месить тесто нужно достаточно долго и интенсивно, чтобы оно стало мягким, эластичным и отставало от рук.

Не стоит слишком много подсыпать муки, чтобы тесто не стало слишком крутым и плотным. Это утяжелит и окончательную выпечку. Посыпать рабочую поверхность мукой нужно не более, чем по 1 ст. ложке.

Чтобы тесто не липло рукам, лучше смазать руки небольшим количеством растительного масла, вместо того, чтобы постоянно подсыпать муку.

В процессе замешивания периодически нужно растягивать тесто, чтобы проверить его эластичность (верный показатель образования клейковины). Также можно нажать на тесто пальцами — если вмятины медленно поднимаются, значит, клейковина сформировалась нормально.

Подъем теста

Для подъема тесту нужно дать полежать (расстояться). В это время внутри него происходят процессы, в которых активно участвуют дрожжи. Они состоят из клеток, которые размножаются почкованием и производят углекислоту. Для деления клеток дрожжи должны подкормиться. Для мембран своих клеток они берут из теста растворимые вещества. Сахар дрожжевые ферменты расщепляют во фруктозу, которая является пищей для дрожжей. Кроме этого во время расстойки продолжает набухать клейковина.

В зависимости от содержания в тесте ржаной муки, хлеб и булочки разрыхляются с помощью дрожжей или кислого теста. Разрыхляющей способностью обладает также углекислый аммоний, поташ и пищевая сода. В настоящее время пищевая промышленность производит специальные разрыхлители для теста, которые значительно облегчают процесс выпечки. Однако в хлебной промышленности они играют второстепенную роль. Углекислый аммоний применяется для изготовления хрустящих хлебцев.

Условия для подъема теста

Тесто лучше всего подходит в теплой и влажной среде. Идеальной для дрожжей считается температура между 30 и 35°. Чтобы улучшить условия приготовления теста, можно во время замешивания поставить на плиту кастрюлю с водой, это увеличит температуру и влажность помещения. Темпера-