

МИР ХЛЕБА

Софи Дюпюи-Голье

МИР ХЛЕБА

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ
домашнего хлеба со всего мира

Фотограф Гийом Черв

Перевод с французского Эльвиры Веселковой



ВВЕДЕНИЕ

Хлеб — универсальный продукт, который составляет основу повседневного рациона всех народов мира. Он незаменим для выживания и является символом культуры и богатства. Его изобилие или недостаток оказывали влияние на ход истории. Хлеб сопровождает нас так долго, что его эволюция слилась воедино с эволюцией человечества.

Считается, что первые «следы» хлеба были обнаружены в Иордании, это были лепешки из ячменя и дикой пшеницы, которые запекали в золе. С развитием земледелия хлеб стал появляться у разных цивилизаций. Открытием хлеба на закваске и рождением профессии пекаря мы обязаны египтянам. Греки и римляне усовершенствовали методы помола муки и тем самым облегчили производство хлеба.

В Средние века хлеб стал занимать все большее место в рационе людей. В Европе бедняки ели черный хлеб (из ржи или ее смеси с пшеницей), в то время как пшеничный хлеб был доступен только богачам. Французская революция вывела хлеб на авансцену истории. Именно с криками «Хлеба!» народ пошел на Версаль. В XIX веке французские пекари создали багет, который приобрел большую популярность во всем мире наряду с американской булочкой, итальянской фокаччей и многими другими хлебобулочными изделиями.

Простота и доступность необходимых ингредиентов позволили хлебу распространиться по всему миру, на любых почвах, как плодородных, так и бедных. При неизменном составе — мука, вода, соль и дрожжи — хлеб знает, как использовать местные ресурсы: маниока в Африке, пшеница в Европе, кукуруза в Южной Америке. Остальное довершит мастерство.

Хлеб дарит нам впечатления без границ, гораздо более экзотические, чем можно себе представить. Однако его легко приручить при помощи всего лишь нескольких ингредиентов. Вооружитесь любовью и терпением — качествами, которые нужны каждому начинающему пекарю.

Всё в ваших руках. Так погрузите их в тесто!

СОДЕРЖАНИЕ

ЕВРОПА	9	ИТАЛИЯ. Фокачча	64
Закваска	10	ИТАЛИЯ. Чиабатта	66
АВСТРИЯ. Кайзерземмель	12	НИДЕРЛАНДЫ. Тигровый хлеб	68
АЗЕРБАЙДЖАН. Хлеб из тандыра	14	НОРВЕГИЯ. Кнеккебред	70
АЛБАНИЯ. Кукурузный хлеб	16	НОРВЕГИЯ. Лефсе	72
АНГЛИЯ. Английские маффины.	18	НОРВЕГИЯ. Фьельбред	74
АНГЛИЯ. Гречневый кекс с яблоками ..	20	ПОЛЬША. Клуски на пару	76
АНГЛИЯ. Деревенский каравай	22	ПОЛЬША. Обважанек	78
АНГЛИЯ. Крампеты	24	ПОРТУГАЛИЯ. Броа де милю	80
АНГЛИЯ. Сконы	26	РОССИЯ. Блины.	82
АНГЛИЯ. Стотти кейк	28	РОССИЯ. Бородинский хлеб	84
АРМЕНИЯ. Лаваш	30	РОССИЯ. Бублик	86
БАЛКАНЫ. Лепинья	32	РОССИЯ. Пряник	88
БЕЛЬГИЯ. Хлеб Иисуса	34	СЕРБИЯ. Чесница	90
ВЕНГРИЯ. Лангош	36	ТУРЦИЯ. Базлама	92
ГЕРМАНИЯ. Бретцели	38	ТУРЦИЯ. Погача с фетой и петрушкой. .	94
ГЕРМАНИЯ. Пумперникель	40	УКРАИНА. Пампушки	96
ГРЕЦИЯ. Паксимиди	42	ФИНЛЯНДИЯ. Зерновые крекеры	98
ГРЕЦИЯ. Пита	44	ФИНЛЯНДИЯ. Руйсрейкялейпя	100
ГРУЗИЯ. Хачапури	46	ФРАНЦИЯ. Багет	102
ДАНИЯ. Ругброд	48	ФРАНЦИЯ. Безглютеновый хлеб	104
ИРЛАНДИЯ. Содовый хлеб	50	ФРАНЦИЯ. Гречневый хлеб	106
ИСЛАНДИЯ. Ругбрёйз	52	ФРАНЦИЯ. Зерновой хлеб	108
ИСЛАНДИЯ. Флаткака	54	ФРАНЦИЯ. Молочный хлеб	110
ИТАЛИЯ. Гриссини	56	ФРАНЦИЯ. Мякишевый хлеб	112
ИТАЛИЯ. Панини	58	ФРАНЦИЯ. Ремесленный хлеб	114
ИТАЛИЯ. Пьядина	60	ФРАНЦИЯ. Ржаной хлеб	116
ИТАЛИЯ. Сицилийская мафальда	62	ФРАНЦИЯ. Угольный хлеб	118

ФРАНЦИЯ. Хлеб со специями	120
ФРАНЦИЯ. Цельнозерновой хлеб	122
ЧЕХИЯ. Рохлик	124
ШВЕЙЦАРИЯ. Лауген	126
ШВЕЦИЯ. Криспроллы	128
ШВЕЦИЯ. Полярный хлеб	130
ШОТЛАНДИЯ. Селкерский бэннок	132

АЗИЯ И ОКЕАНИЯ	135
АВСТРАЛИЯ. Дампер	136
АФГАНИСТАН. Катлама	138
БАНГЛАДЕШ. Лючи	140
ГОНКОНГ. Ананасовые булочки	142
ИНДИЯ. Идли	144
ИНДИЯ. Наан	146
ИНДИЯ. Парата	148
ИНДИЯ. Пури	150
ИНДИЯ. Чапати	152
КИТАЙ. Бао	154
КОРЕЯ. Геран-панг	156
КОРЕЯ. Хотток с чапчхэ	158
КУРДИСТАН. Нане касоки	160
ТИБЕТ. Тингмо	162
ЯПОНИЯ. Ан-пан	164
ЯПОНИЯ. Дынный хлеб	166
ЯПОНИЯ. Шокупан	168

АФРИКА И БЛИЖНИЙ ВОСТОК	171
ИЗРАИЛЬ. Маца	172
ИЗРАИЛЬ. Хала	174
ИОРДАНИЯ. Мануши с заатаром	176
МАГРИБ. Кесра	178
МАГРИБ. Матлу	180
СОМАЛИ. Канджеро	182
ЭФИОПИЯ. Инжера	184

АМЕРИКА	187
АМАЗОНИЯ. Лепешки из маниоки	188
АРГЕНТИНА. Пебете	190
БОЛИВИЯ. Камийо	192
БОЛИВИЯ. Сарнита	194
БРАЗИЛИЯ. Пау-ди-кейжу	196
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА. Пан де агуа	198
КОЛУМБИЯ. Арепа	200
МЕКСИКА. Тортилья	202
США. Бейгл	204
США. Булочки для бургеров	206
США. Булочки для хот-догов	208
США. Североамериканский кукурузный хлеб	210
ЧИЛИ. Колиса	212
ЧИЛИ. Сопайпилья	214
ЯМАЙКА. Бамми	216

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ	220
--	-----



ΕΥΡΩΠΑ

ЗАКВАСКА

На головку¹ 600 г • Подготовка: 20 мин. • Расстойка: 4 дня

265 г пшеничной или ржаной муки
(1-го сорта или цельнозерновой)

265 мл фильтрованной воды
(температура 25 °C)

Утром первого дня смешайте 10 г муки с 10 мл воды в стеклянной посуде. Перемешивайте, пока не получите консистенцию густоватого теста для блинов. Накройте пищевой пленкой, сделайте на ней несколько проколов.

На второй день к первой смеси добавьте 30 г муки и 30 мл теплой воды. Перемешайте и снова накройте. Вечером (через 12 часов) возьмите 50 г этой смеси (остальные 30 г выбросьте) и добавьте 75 г муки и 75 мл воды. Хорошо перемешайте и вновь накройте перфорированной пленкой.

На третий день возьмите 50 г смеси (остальные 150 г выбросьте), добавьте 75 г муки и 75 мл воды. Перемешайте и накройте перфорированной пленкой. Вечером (через 12 часов) возьмите 50 г смеси (остальные 150 г выбросьте) и добавьте 75 г муки и 75 мл теплой воды. Хорошо перемешайте и накройте перфорированной пленкой.

На четвертый день закваска готова. Она должна пузыриться и обладать кисловатым запахом. Теперь нужно обновить ее, чтобы получить полноценную закваску, которую вы будете использовать для приготовления хлеба. Если у вас 50 г головки и вам нужно 150 г закваски, добавьте 100 г муки и 100 мл теплой воды. Таким образом, у вас получится 250 г свежей закваски. Возьмите необходимые для рецепта 150 г закваски, 50 г головки оставьте, а оставшиеся 50 г выбросьте.

Между освежением головки и использованием цельной закваски в рецепте должно пройти 3–4 часа.

Совет

Храните головку в плотно закрытой банке в прохладном месте.

¹ Закваска, которая разводится серией кормлений. Прим. перев.





КАЙЗЕРЗЕММЕЛЬ

АВСТРИЯ

На 9 булочек • Подготовка: 25 мин. • Отдых: 10 мин. •
Расстойка: 1 час 30 мин. • Выпечка: 18 мин.

400 г пшеничной муки в/с
10 г солодовой ячменной муки
5 г сахара
15 г сливочного масла комнатной температуры

50 мл молока
15 г свежих дрожжей
19 мл теплой воды

Растворите дрожжи в теплой воде и дайте постоять 10 минут.

В чаше миксера соедините все ингредиенты и смешивайте крюком для теста 3 минуты на низкой скорости. Затем увеличьте скорость до средней и замешивайте еще 7 минут. Накройте чистым полотенцем и оставьте на 30 минут для подъема.

Дегазируйте тесто и разделите на девять частей по 75 г. Слегка присыпьте рабочую поверхность мукой и раскатайте каждый кусочек теста. Накройте чистым полотенцем и оставьте на 15 минут.

Приплюсните каждый шарик ладонью. Сложите тесто пять раз по направлению к центру (формируя розетку) и по мере готовности выкладывайте булочки на противень, застеленный пергаментной бумагой (фигурной стороной вниз). Оставьте подниматься еще на 30 минут.

Разогрейте духовку до 220 °C в режиме конвекции. Переверните булочки и увлажните их с помощью пульверизатора или кисточки. Поместите небольшой стакан воды в духовку рядом с противнем и выпекайте булочки 18 минут.



ХЛЕБ ИЗ ТАНДЫРА АЗЕРБАЙДЖАН

На 1 хлеб • Подготовка: 20 мин. • Отдых: 10 мин. •
Расстойка: 2 часа • Выпечка: 25 мин.

375 г пшеничной муки экстра
5 г сухих дрожжей
350 мл теплой воды

1 ч. л. соли
1 яичный желток
1 ст. л. семян черного кунжута

Растворите дрожжи в 100 мл теплой воды и дайте постоять 10 минут.

В чаше миксера соедините муку, соль, разведенные дрожжи и оставшуюся воду. Вымешивайте на низкой скорости крюком для теста 5 минут, затем на средней скорости еще 5 минут. Сформируйте шар, накройте чистым кухонным полотенцем и оставьте в теплом месте на 1 час 30 минут.

Дегазируйте тесто. Раскатайте на слегка посыпанной мукой рабочей поверхности и растяните руками в продольном направлении, чтобы получился овал размером около 30 см в длину и 20 см в ширину.

Положите хлеб на противень, застеленный пергаментной бумагой. Накройте и снова оставьте в теплом месте на 30 минут.

Разогрейте духовку до 200 °С. Острым ножом сделайте на поверхности хлеба ромбовидный узор. Затем кисточкой нанесите предварительно взбитый яичный желток и посыпьте хлеб кунжутом. Выпекайте 25 минут.



КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

АЛБАНИЯ

На 1 хлеб • Подготовка: 10 мин. • Выпечка: от 35 до 40 мин.

175 г пшеничной муки экстра
175 г кукурузной муки
½ пучка зеленого лука
150 г сыра фета
½ ч. л. пищевой соды
210 мл молока
2 яйца

1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. поваренной соли
60 г растопленного сливочного
масла (+ немного
для смазывания формы)
3 ст. л. оливкового масла

Разогрейте духовку до 200 °С.

Мелко нарежьте зеленый лук и крупно покрошите фету.

Просейте вместе муку, соду и разрыхлитель. В большой миске соедините молоко, соль и яйца. Влейте растопленное сливочное и оливковое масло. Хорошо перемешайте. Добавьте зеленый лук и фету, затем мучную смесь.

Вылейте полученное тесто в предварительно смазанную маслом разъемную форму или в термостойкую сковороду. Выпекайте от 35 до 40 минут. Этот хлеб можно есть теплым или холодным, и он идеально подходит для пикника!



АНГЛИЙСКИЕ МАФФИНЫ

АНГЛИЯ

На 10 маффинов • Подготовка: 25 мин. • Расстойка: 2 часа •
Приготовление: 20 мин.

450 г пшеничной муки в/с
280 мл теплого молока
5 г сухих дрожжей
30 г сахара
5 г соли

30 г сливочного масла комнатной
температуры
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. манной крупы (по желанию)

Растворите дрожжи в молоке с сахаром. Хорошо перемешайте и дайте постоять 10 минут.

В чаше миксера соедините муку и соль. Добавьте молоко и перемешивайте крюком 5 минут. Если тесто густовато, влейте еще немного молока. Добавьте сливочное масло и вымешивайте еще 5 минут. Накройте тесто чистым кухонным полотенцем и оставьте в теплом месте на 1 час для подъема.

Дегазируйте тесто¹, сформируйте пласт и разделите его на десять частей. Каждую скатайте в шар и положите на противень, застеленный пергаментной бумагой. Слегка надавите ладонью на шары, чтобы они сплюснулись. Смажьте каждый небольшим количеством растительного масла и посыпьте манной крупой (по желанию). Накройте чистой тканью и оставьте для подъема на 1 час. Маффины должны увеличиться в два раза.

Обжарьте маффины на горячей сковороде с антипригарным покрытием по 3 минуты с каждой стороны. Во время приготовления накройте сковороду крышкой. Разрежьте маффины пополам и поджарьте, прежде чем дополнить любимой начинкой.

Совет

Такие маффины можно также приготовить из пшеничной муки 1-го сорта.

¹ Обомните на рабочей поверхности, чтобы выпустить часть накопленного углекислого газа. Прим. ред.



ГРЕЧНЕВЫЙ КЕКС С ЯБЛОКАМИ

АНГЛИЯ

На 1 кекс (25 см) • Подготовка: 15 мин. • Выпечка: 40 мин.

2 очень спелых банана
100 г гречневой муки
50 г каштановой муки
10 г разрыхлителя
50 г молотого миндаля

20 г тростникового сахара
40 г семян кунжута
+ 1 ст. л. для посыпки
2 яйца
1 яблоко

Разогрейте духовку до 170 °С.

В миске разомните бананы вилкой. Добавьте оба вида муки, разрыхлитель, молотый миндаль, сахар, кунжут и яйца.

Хорошо перемешайте.

Яблоко очистите, нарежьте кубиками и добавьте в тесто. Вылейте смесь в форму, предварительно смазанную маслом. Посыпьте кунжутом и выпекайте около 40 минут.



