

Вступ

Випікання хліба вдома робить нас щасливими. Ба навіть більше: можна сказати, що це хліб робить нас щасливими. Я хочу поділитися цим щастям з усіма, а надто з тими людьми, які ніколи не збиралися купувати книжку про хліб, бо їм, напевно, не спадало на думку його пекти (або вони цього просто не хотіли). Ця книжка — корисний посібник, завдяки якому ви просто й легко навчитеся пекти домашній хліб. Цю книжку написано для того, щоб незалежно від навичок і розуміння процесів, які відбуваються під час приготування хлібного тіста, ви могли спекти будь-який хліб з насолодою й усвідомленням того, що робите, і дістати чудовий результат.

Протягом років навчаючи багатьох людей пекти хліб, я переконався, що в ньому є магія: не існує людини, яка одразу ж після випікання хліба власноруч не хотіла б поділитися своїм щастям і радістю від його приготування з близькими й роздати всім по крайцю. Є щось споконвічне в скисанні тіста, у його формуванні руками й очікуванні готового хліба; це незбагненно. Однак люди похилого віку (ті, хто говорить словами, яких нема у словниках) у розмові ніколи не відзначають, що із сумом згадують приготування хліба вдома, як вони робили колись, — так само як прання одягу вручну або важку працю в полі. На початку XXI століття це наводить на важливу думку: ми випікаємо хліб удома, тому що цей процес викликає певні емоції, і лише іноді — тому що нам не подобається хліб, який можна купити в крамниці. Але перш за все ми готуємо його, коли є час, і тому, що нам це подобається. Занурення рук у теплу суміш борошна й води може давати неймовірну втіху.

Хліб протягом тисячоліть сприймали як засіб існування, яким люди живилися, він уможлиблював наше життя. У нашій культурі, як і в багатьох інших, хліб має дуже глибокий символічний сенс; існують незліченні конотації хліба, усюди трапляються згадки про нього. Проте сьогодні хліб не такий популярний.

Статистика споживання хліба свідчить, що ми його майже не їмо, — можливо, тому що, на щастя, маємо багато інших продуктів харчування. Хоч як дивно, хліб перестав бути насущним продуктом. Не буду оцінювати, добре це чи погано,

але мене засмучує думка про те, що ми певною мірою втратили вдячність і повагу до хліба. Подивіться лишень на ту подобу хліба, яку ми щодня кладемо в кошик для закупів. Тож я мрію, щоб ця книжка стала гімном хлібові, а кожен рецепт, кожна техніка й кожна порада сприяли розквіту нашої культури, зростанню поваги до хліба та його цінності. Так само, як протягом останніх десятиліть це відбувалося з двома іншими величними продуктами середземноморської тріади, вином і нафтою, хотілося б, щоб за кілька років хліб знову посів важливе місце на нашому столі.

Я розділив книжку на дві частини. У першій розказано, хоча й коротко, про інгредієнти, техніки та прийоми, які треба опанувати, перш ніж пекти хліб. У другій я пропоную рецепти, де використовую техніки й інші теоретичні знання, наведені в першій частині. Рецепти поділено на три тематичні розділи, і кожен з них розміщений саме там, тому що в ньому пояснено щось нове — техніка або спосіб випікання. Кожен рецепт супроводжений порадами й доповнений варіаціями.

Наприкінці ви знайдете додаток з розділом «Доктор Хліб», який містить відповіді на ваші запитання, а також невеличкий глосарій.

Сподіваюся, що ця книжка стане вам у пригоді й ви приємно проведете час, читаючи її, адже вона відкриє вам насолоду, яку дає приготування хліба. Кожна духова піч, увімкнена в оселі, кожна поставлена закваска, поза сумнівом, сприятимуть відновленню цінності хліба й змінам у ставленні до його випікання.

Барселона, квітень 2013
Ібан Ярса

Зміст

Вступ	5
-------------	---

ПОВСЯКДЕННЯ ДОМАШНЬОГО ПЕКАРЯ:

БАЗОВІ ПОНЯТТЯ ПРО ХЛІБ	11
-------------------------------	----

Будь-хто може спекти смачний хліб	12
---	----

Міфи про хліб і його випікання	14
--------------------------------------	----

Пекти хліб дуже важко	14
-----------------------------	----

Приготування хліба забирає багато часу	14
--	----

Потрібно мати специфічне, дороге і складне обладнання	14
---	----

Знадобиться борошно з твердих сортів пшениці або рідкісні інгредієнти	14
--	----

Слід додавати борошно, поки тісто не перестане прилипати до рук	15
--	----

Замішування дуже втомлює	15
--------------------------------	----

Смачним вийде хліб лише на заквасці	15
---	----

Заморожений хліб несмачний	15
----------------------------------	----

Гарячий хліб не перетравлюється	15
---------------------------------------	----

Міри та відсотки	16
------------------------	----

Міри	16
------------	----

Пекарські відсотки	16
--------------------------	----

Борошно	18
---------------	----

Вода й сіль	22
-------------------	----

Вода	22
------------	----

Сіль	23
------------	----

Дріжджі	24
---------------	----

Примітка	25
----------------	----

Ферментація	26
-------------------	----

Ферментація за допомогою дріжджів	26
---	----

Дріжджова закваска	27
--------------------------	----

Різноманітні закваски	29
-----------------------------	----

Натуральна закваска	30
---------------------------	----

Як приготувати натуральну закваску?	30
---	----

Як зберігати закваску?	31
------------------------------	----

Як її використовувати?	32
------------------------------	----

Інші інгредієнти	34
------------------------	----

Інструменти	36
-------------------	----

Обов'язкове приладдя	36
----------------------------	----

Необов'язкове приладдя	37
------------------------------	----





Підготування, змішування й замішування	38
Підготування.....	38
Змішування інгредієнтів	38
Замішування.....	38
Як довго місити?.....	40
Замішування шляхом складання.....	40
Замішування щільного тіста.....	40
Замішування рідкого тіста.....	41
Додавання твердих інгредієнтів	41
Формування	42
Надання округлої форми	42
Формування батона або багета.....	43
Завершення ферментації та випікання	44
Одне чи два скисання? Як і чому?	44
Як дізнатися після другого скисання, що хліб уже готовий до випікання в духовці?	45
Випікання.....	46
Камені для випікання та жаровні	47
Надрізи	48
Процес приготування хліба	49

РЕЦЕПТИ ХЛІБА..... 51

РЕЦЕПТИ: ПРОЦЕС ФЕРМЕНТАЦІЇ..... 53

Простий хліб без замішування	54
Хліб зі «старого» тіста в жаровні	58
Хліб на натуральній заквасці.....	62
Чіабата	66
Хліб стовідсотково житній, «автоматичний»	70
Хліб від Дена	74
Содовий хліб.....	78
Чапаті.....	82

РЕЦЕПТИ: ПРИЙОМИ..... 87

Багет	88
Піца без замішування.....	94
Формовий хліб.....	98
Китайські булочки на пару.....	102
Житній хліб на водяній бані	106
Кукурудзяно-житній броа	110
Булочки з манкою та кумином за тан чжун	114

Енсаїмада	118
Кардамонові булочки	122
Голландські булочки з корицею	126

КНИЖКА РЕЦЕПТІВ: ІНГРЕДІЄНТИ Й СМАКИ..... 131

Пшенично-житній хліб з родзинками та горіхами	132
Мультизерновий хліб з насінням	136
Перський хліб	140
Картопляна фокача з гарбузом і чисторою	144
Цільнозерновий пшенично-житній хліб «Канібал»	148
Хліб у стилі острова Готланд	152
Хліб двічі ячмінний	156
Хліб «Камут»	160
Лангош, смажений картопляний хліб	164
Піта	168
Напівцільнозернова косичка з горіхами, сушеним інжиром і медом	172
Королівський розскон	176
Маковий рулет — польська солодка випічка з маковою начинкою	180
Семлур, скандинавські пісні булочки	184

ДОДАТКИ

Доктор Хліб	190
Замішування	190
Формування	191
Ферментація	191
Випікання	191
Зберігання	192
Смак і текстура	193
Закваска	194
Глосарій	198
Алфавітний покажчик	203





ПОВСЯКДЕННЯ ДОМАШНЬОГО ПЕКАРЯ: БАЗОВІ ПОНЯТТЯ ПРО ХЛІБ

Далі буде розказано про основні поняття, що їх треба знати для приготування хліба. Важливо зрозуміти основи, позаяк і найкращі рецепти не спрацюють, якщо ви не усвідомлюватимете того, що робите. Опанувавши базові поняття, ви зможете не лише дотримуватись вказівок, наведених у цій книжці, а й коригувати будь-які рецепти й навіть створювати власні! А якщо ви вже пекли хліб, зверніть увагу на основні техніки, адже іноді пекар-аматор спирається на уявлення, які, попри те що вони правильні, все ж таки не становлять єдино можливого способу дій. Ця думка, мабуть, є найпершим уроком, який слід засвоїти: у роботі пекарів нема однієї правди, але існує багато шляхів.



Будь-хто може спекти смачний хліб



12

Я, поза всяким сумнівом, один з найнезграбніших людей з-поміж усіх, кого знаю. Надзвичайно неуважний, я був посереднім учнем (особливо з математики) і не маю пекарської освіти. Але я знаю, як спекти смачний хліб. Це має заохотити всіх, хто береться до приготування свого першого хліба. Вам не треба бути фахівцем або досвідченим майстром; не варто оснащувати кухню новітньою технікою і суперобладнанням; навіть не обов'язково мати естетичне чуття й вишуканий гастрономічний смак. У будь-якій духовій печі (серйозно!) можна спекти смачний хліб (і навіть без неї, як це показано в кількох рецептах із цієї книжки). Пекти хліб легко: навіть я цього навчився.

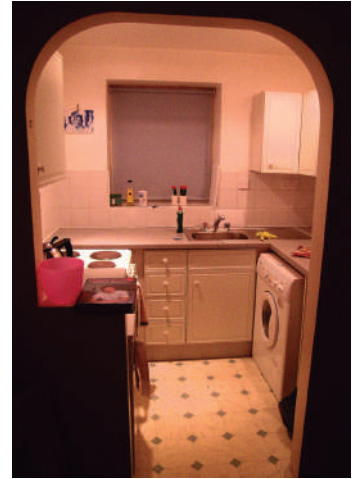
Перший хліб я спік увечері 5 червня 2005 року на маленькій кухні будинку в центрі Лондона, у якому мешкав. Завдяки тому що мені подобається фотографувати все, що бачу, збереглися фото не лише мого першого хліба (разом з дурнувтим виразом мого обличчя), а й кілька сотень зображень процесу приготування. Він був із суміші пшеничного й житнього борошна, запашний і смачний, але такий щільний, що мої пальці майже кровоточили, коли я його вимішував (згодом я дізнався, що нема потреби не лише так місити, а й узагалі



місити, про що ви дізнаєтеся далі). Протягом багатьох років я зберігав свою першу закваску, яка переїжджала зі мною з будинку в будинок, з міста до міста. Я піклувався про неї як про сімейну реліквію, котру передають з покоління в покоління. Кумедно: позаяк та весна була прохолодна, моя перша закваска скисала в теплі комп'ютерного вентилятора (будь-який прилад стане в пригоді, а творча фантазія буде вашим найкращим помічником). Безперечно, емоції тих моментів й аромат першого хліба сформували в мене одне з найсильніших вражень, яке я пам'ятатиму аж до смерті.

Від 2005 року я не припиняв пекти хліб, вчитися й ділитися знаннями про нього. Здається, що більше, ніж вживання в їжу домашнього хліба, мене приваблює сам процес приготування: спостереження за скисанням натуральної закваски. Доведено, що випікання хліба вдома зацікавлює й повертає спроможність дивуватися тим, хто втратив її в нашому неймовірному світі. Роками я вивчав основні техніки й прийоми, використовувані поколіннями пекарів, а також хитрощі, що про них ви не прочитаете в жодній книжці, але які дуже придатуться в домашніх умовах (адже зазвичай книжки про хліб призначені не для людей, які печуть його вдома). Мабуть, я навчився пекти хліб завдяки двом ключовим штукам: власні помилки і спостереження за тим, як його печуть інші (щоб виявити, що я роблю неправильно, або зрозуміти, чому я роблю щось правильно). Отож за нагоди готуйте хліб з іншими людьми, читайте більше книжок і відвідуйте більше вебсторінок. Не вірте тому, що каже пекар (навіть я в цій книжці), позаяк не існує єдиного правильного шляху.

Певна річ, однією з найбільших утіх, які дає хліб, є можливість ним ділитися. Я розмовляв з поціновувачами хліба в будинку священника в маленькому містечку Кантабрії, у монастирській трапезній, у приміщеннях без електрики і з піччю на дровах як єдиним джерелом тепла, а також провів незабутні моменти, спілкуючись із тисячами людей у своєму блозі про хліб. Я й сьогодні з так само дурнуватим обличчям спостерігаю, припавши до скла духовки, за тим, як піднімається тісто. Як це невдовзі станеться і з вами, я зберігаю баночки з дивними субстанціями в холодильнику, по-особливому дивлюся на шапочки для душі в готелях і знаю різницю між усіма видами борошна. Удома я користуюся старою духовою піччю з минулого століття, у якій немає ні конвекційного вентилятора, ані цифрового дисплея, з маленьким віконцем, прикритим шматочком пом'ятої алюмінієвої фольги. Я домашній пекар.



Міфи про хліб і його випікання

Роками працюючи з тістом і навчаючи інших, я помітив, що багато домашніх пекарів мають певні помилкові уявлення про хліб і його приготування. Нерідко такі уявлення обмежують можливості, лякають і призводять до певного розчарування. Тому перш за все мені хотілося б розвінчати ці міфи. В окремих випадках я не наполягаю на тому, що твердження помилкове, але, можливо, воно не є істиною.

ПЕКТИ ХЛІБ ДУЖЕ ВАЖКО

У цій книжці є рецепти, для виконання яких не потрібно ні замішувати, ані формувати, ані випікати. Це мінімалістичні рецепти, що гарантують успіх. Але навіть трохи розширені рецепти не будуть складними або заплутаними, якщо зрозуміти дещо стосовно інгредієнтів і технік.

ПРИГОТУВАННЯ ХЛІБА ЗАБИРАЄ БАГАТО ЧАСУ

Одним з основних уявлень про приготування смачного хліба є те, що це тривалий процес, і частково це правда. Утім, часу потребує лише скисання тіста, а ви не повинні за ним стежити. Мої рецепти призначені для звичайних людей, які мають роботу, дітей і різноманітні клопоти. У багатьох випадках загальний час, коли вам доведеться безпосередньо робити щось руками, не перевищуватиме 20—25 хвилин.

ПОТРІБНО МАТИ СПЕЦИФІЧНЕ, ДОРОГЕ І СКЛАДНЕ ОБЛАДНАННЯ

Єдине обладнання, наявність якого обов'язкова, — ваші руки, миска й духова піч (а в деяких випадках навіть вона не потрібна: є рецепти хліба, смаженого на сковороді або приготованого на водяній бані). Не треба купувати спеціальне обладнання.

ЗНАДОБИТЬСЯ БОРОШНО З ТВЕРДИХ СОРТІВ ПШЕНИЦІ АБО РІДКІСНІ ІНГРЕДІЄНТИ

Цілком хибне уявлення. Для приготування хліба борошно з твердих сортів пшениці непридатне; його використовують для кондитерської випічки або для особливих рецептів. Також не потрібні добавки та поліпшувачі. З борошна із супермаркету,

води й солі (і дріжджів за рецептом) можна спекти смачний хліб. Як і в разі з будь-якими іншими стравами, краще витратити свої час та гроші на пошук якісних інгредієнтів.

СЛІД ДОДАВАТИ БОРОШНО, ПОКИ ТІСТО НЕ ПЕРЕСТАНЕ ПРИЛИПАТИ ДО РУК

Приготування різних видів хліба вимагає різної кількості води, так само як для приготування густих кремоподібних або рідких страв з рису додають різну кількість бульйону. Узагалі, якщо замісити тісто так, щоб воно не прилипало до рук, хліб може вийти надто щільним. У всіх рецептах показано, яким має бути тісто (і руки), коли ви з ним працюєте. Ви побачите, що існують різні види тіста. І це чудово.

ЗАМІШУВАННЯ ДУЖЕ ВТОМЛЮЄ

Найпростіше не замішувати. У книжці є кілька рецептів без замішування. Крім того, можна місити з перервами й без надмірних зусиль.

СМАЧНИМ ВИЙДЕ ХЛІБ ЛИШЕ НА ЗАКВАСЦІ

Безперечно, приготований на заквасці хліб має неймовірний аромат, а зловживання дріжджами — це, мабуть, одна з найбільших хиб. Однак, якщо розумно використовувати дріжджі, можна спекти по-справжньому смачний хліб. Адже такі фантастичні його види, як багет або ціабата, були винайдені нещодавно, уже в епоху дріжджів.

ЗАМОРОЖЕНИЙ ХЛІБ НЕСМАЧНИЙ

Так само як смачні фрикадельки будуть смачними після заморожування, смачний хліб після заморожування також залишиться смачним. Несмачним є заморожений несмачний хліб.

ГАРЯЧИЙ ХЛІБ НЕ ПЕРЕТРАВЛЮЄТЬСЯ

Вийнятий з духовки хліб нагрітий приблизно до 100°C і майже стерильний: він не киснутиме в шлунку, бо організми, які зумовлюють ферментацію (скисання), мертві, і вам не стане зле. Багато народів традиційно споживає гарячий хліб (як-от в Азії, де цілком звично з'їсти окраєць щойно з печі). Ми теж їмо гарячими продукти зі вмістом крохмалю: картоплю, макарони або рис. Та геть інше, коли хліб приготовано не належним чином. А ще йому слід охолонути, щоб набути всіх смаків. Залежно від виду це забере кілька хвилин, годин чи й понад добу (для щільного житнього хліба).

Міри та відсотки



Мірні ложки — це точне приладдя, а не щось вигадливе та принагідне.

МІРИ

Є пекарі, які не відміряють і не зважують інгредієнти, а покладаються на власну майстерність і досвід, коли треба вирішити, чи досить буде жменьки і чи потрібно додати більше води в тісто. Позаяк у вас ще немає достатніх навичок і досвіду для того, щоб спиратися в роботі на чудову окомірну науку, для успішного відтворення рецептів краще використовувати стандартні міри.

Безпомилковий спосіб — користуватися вагами; він не єдиний, але легкий. Усі інгредієнти в книжці вказано в грамах, навіть рідину. Звикайте зважувати все для узгодження результатів (зокрема, яйця, олію тощо).

В окремих випадках для дуже малих кількостей або занадто легких інгредієнтів як міру їх об'єму я використовуватиму ложку, позаяк не всякі ваги можуть відмірювати невеликі кількості, — наприклад, деяких спецій.

Ложка є мірою, яку неправильно розуміють у кулінарному середовищі: вона не принагідна, а точна. Столова (супова) ложка без верху містить 15 мілілітрів, а чайна ложка без верху — 5 мілілітрів. Більшість домашніх ложок має приблизно таку місткість. Якщо вам захочеться інвестувати трохи грошей у приладдя, яке ніколи вас не зрадить, придбайте кілька мірних ложок: вони зручні, легко занурюються в продукти й служитимуть вам вічно.

ПЕКАРСЬКІ ВІДСОТКИ

Щоб вимірювати продукти, розуміти й відтворювати рецепти, багато пекарів користується системою, яка має назву «пекарські відсотки». Хоч як дивно, вона з першого погляду дійсно корисна для розуміння рецептів. Ідея проста: вага борошна (або суміші борошна) є основою, відносно неї вимірюють усі інші інгредієнти у відсотках. Наприклад, зазвичай додають 2% солі до тіста.

Це означає, що сіль становить не 2% тіста, а на кожні 100 г борошна припадає 2 г солі. Тож простий рецепт хліба міститиме такі кількості й відсотки:

Борошно	500 г	100 %
Вода	300 г	60 %
Сіль	10 г	2 %
Дріжджі	5 г	1 %

Ця система зручна тим, що, коли ви готуєте партію тіста на три невеличкі хлібини для всієї родини, відсотки будуть такі самі. Ви повинні просто потроїти кількість основного інгредієнта й помножити відсотки. Також ця система допомагає розповідати, запам'ятовувати або коригувати рецепти: потрібно лише вказати кількість: 60% води, 2% солі й 1% дріжджів. Це значно спрощує рецепти, і вас не збентежить, якщо буде вказано 253,45 г води.

Вам не доведеться запам'ятовувати такі складні цифри. Варто лише знати відсотки від загальної кількості борошна, що значно спростить рахування кількості всіх. Це основа рецепта.

Далі ви побачите, що в окремих рецептах я використовую невеличку кількість уже скислого тіста, яке називають закваскою, або опарою. Щоб дізнатися про загальний вміст борошна й води в рецептурі, доведеться врахувати вміст борошна й води в заквасці.

У рецептах із цієї книжки вам трапляться величини, виражені в грамах, із зазначенням відсотка води, який є дуже важливим для кожного окремого виду хліба (так само, як, наприклад, кількість води може змінити вид страви з рису). Вираховувати відсотки можна по-різному, існують варіанти різної складності — усе залежить від того, чи любите ви працювати із цифрами.

Утім, для набуття цілковитого контролю над тим, що ви готуєте за рецептом, досить лише порахувати відсотки борошна, води, закваски, солі, дріжджів та інших інгредієнтів, які є.

Треба знати їх співвідношення. Але застосування цієї системи — лише пропозиція, тож можете просто дотримуватися вказівок рецептів у грамах (саме для цього вони й існують): дійте так, як вам зручніше.