

Бездрожжевая выпечка

ХЛЕБ

БЕЗДРОЖЖЕВОЙ

Jay Shri Radhe!

Выпечка №1

Одной из основных проблем здорового питания, как это ни парадоксально, является хлеб. Практически весь хлеб, хлебобулочные изделия и выпечка делаются на пекарских дрожжах. Но на протяжении тысячелетий хлеб пекли по традиционным рецептам, основу которых составлял процесс брожения, вызванный лишь тщательным вымешиванием, или закваской для теста. Чаше взбитое тесто оставляют в теплом месте, чтобы оно взошло. В жарком климате тесто всходит быстро, в более холодном климате используется сода для ускорения процесса

Дрожжи имеют свойство расширяться и они могут вызвать вздутие живота, несварение желудка и запоры. Хлеб из дрожжевого теста портится гораздо быстрее, чем изготовленный без дрожжей.

Необходимо четко представлять себе разницу между брожением, вызванным дрожжами, и естественным брожением. Дрожжи (дикие или культурные) вызывают брожение естественных сахаров, находящихся в пшенице, которые разлагаются при этом на этиловый спирт и углекислый газ, что вызывает подъем теста. Естественное брожение происходит благодаря деятельности бактерий, расщепляющих важные питательные элементы пшеницы, превращая их в форму, которая легче усваивается. Этот процесс можно назвать предварительным пищеварением.

Дрожжи подрывают наш иммунитет, постепенно накапливаясь в организме, ослабляют его защитные силы, делают более

восприимчивым к различным заболеваниям. Размножаясь в организме с огромной скоростью, дрожжевые грибки пожирают полезную микрофлору желудочно-кишечного тракта и являются своеобразным "троянским конем", способствующим проникновению всех патогенных микроорганизмов в клетки пищеварительного тракта, а затем в кровь и в организм в целом. Регулярное употребление продуктов брожения ведет к хронической микропатологии, к понижению сопротивляемости организма, повышению восприимчивости к воздействию ионизирующих излучений, быстрой утомляемости мозга, восприимчивости к воздействию канцерогенов и других экзогенных факторов, разрушающих организм. Кроме того, дрожжи нарушают нормальное клеточное размножение, провоцируют хаотичное размножение клеток с образованием опухоли. Как отмечают современные микробиологи, именно дрожжи дают толчок к перерождению, мутации нормальных клеток и возникновению и развитию различных опухолевых процессов, в том числе и рака, дрожжи ускоряют развитие раковых клеток, по данным разных исследований, от 3 до 15 раз.

Пекарские дрожжи приживаются в желудке человека и поглощают и без того скудные поступления витаминов группы В в организме человека, со всеми опасными далеко идущими последствиями. Бездрожжевой хлеб лишен этих недостатков.

2

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Тщательно вымойте руки, тесто лучше вымесить руками, тогда оно станет пышным и воздушным. Придайте тесту форму шара. Потом охватите его обеими руками и ладонями разминайте на столе от середины к краям. Затем одну половину теста наложите на другую и многократно повторяйте этот процесс. При этом все время поворачивайте шар, чтобы он был обработан со всех сторон. Вылеживать минут 10-15, при этом благоприятно произносить молитву.
- Муку перед употреблением нужно просеивать.
- Если тесто сильно липнет, смажьте руки растительным маслом. Если и после того, как его хорошо промесили, тесто остается липким, придется добавить в него немного муки. Но осторожнее с дозировкой, а то тесто может получиться сухим! Если тесто очень сухое, то нужно немного добавить воды или любого кисломолочного продукта.
- Выпекать хлеб лучше на медленном огне и на верхней полке. Указанные в рецептах температурные режимы ориентированы на конвекционные печи. Для электродуховки и электродуховки температура должна быть выше на 20 - 30%.
- При выпекании хлеба необходима влажная среда, чтобы он хорошо поднялся. Поэтому желательнее поставить в духовку маленькую огнеупорную мисочку с водой.

Хлеб можно оценивать по мякишу и корочке.

- Мякиш может быть клейким, если в тесте недостаточно закваски, если брожение было слишком быстрым или температура духовки слишком низкой.

- Если хлеб сильно крошится, значит было взято слишком много жидкости, тесто недостаточно вымешено, слишком низкой была температура духовки или тесто слишком долго поднималось.
- Слишком пористый мякиш, с дырками, означает, что в тесте слишком много закваски, в нем недостаточно соли, плохо перемешаны ингредиенты или тесто плохо вымешено.
- Слишком плотный мякиш является результатом излишней закваски, слабости закваски для кислого теста, излишка соли, слишком высокой температуры в духовке, недостаточно долгого подъема, слишком энергичного вымешивания или слишком быстрого брожения. Очень мягкая корочка означает, что духовка была недостаточно горячей, или что хлеб в ней стоял недостаточно долго. Плотная корочка получается, когда жидкость скапливается под корочкой, при охлаждении она затвердевает. Трещины или пузыри на корочке свидетельствуют об избытке жидкости, слишком горячей духовке или слабом тесте. Бледная корочка означает, что температура в духовке была слишком низкой, что тесто было поставлено слишком низко. Слишком темная корочка, получается, из-за слишком высокой температуры в духовке, или вследствие избытка сладости или других добавок.
- Если хлеб вылезает из формы, то положили слишком много теста, или недостаточно соли. Быстро черствеющий хлеб объясняется целым рядом причин: замешенное тесто поднялось слишком быстро, тесто слишком нагрелось, в нем недостаточно соли, мука оказалась слишком мягкой, было мало воды, температура в духовке была слишком низкой.

3

СОСТАВ

- 1 л молока
- около 200 г пшеничной муки грубого помола

Внимание! В зависимости от консистенции закваски, при приготовлении теста возможно нужно будет добавить муку или жидкость

СОСТАВ

- 425 мл простого йогурта
- 2 ч. л. коричневого (или обычного) сахара
- 0,5 ч. л. соды
- 150 г белой муки

ОБЫЧНАЯ ЗАКВАСКА

В первый день поставьте молоко в теплое место.

На второй - третий день, когда почувствуете кислый запах молока, добавьте муку грубого помола, хорошо размешайте, чтобы получилась жидкая каша. Поставьте полученную массу в теплое место. Когда появятся пузырьки на поверхности, закваска готова (обычно это происходит на следующий день). Затем добавьте муку грубого помола, чтобы увеличилась консистенция каши и поставьте ее в холодильник

БЫСТРАЯ ЗАКВАСКА

Накануне вечером перед выпечкой хлеба, смешайте йогурт, сахар, соду и белую муку. Накройте миску тканью и поставьте на ночь в теплое место, чтобы произошло естественное брожение. Смесь готова к следующему этапу, когда на поверхности появятся пузырьки.

Закваску можно заменить смесью:

- 1) 2 ст.л. молока, 1/2 ст.л. лимонного сока, 1/2 ст.л. соды
- 2) 2 ст.л. молока, 1/2 ч.л. пекарского порошка.

**ХЛЕБ С ФИНИКАМИ И ОРЕХАМИ**

Смешать просеянную муку, соду, кориандр и соль. Довести до кипения сахар, воду, финики и масло. Убрать с огня, охлаждать 10 минут. Добавить лимонный сок к финиковой смеси. Затем добавь муку и орехи. Хорошо вымесить. Придать форму тесту и выложить на смазанный маслом противень. Смазать поверхность йогуртом или водой. Выпекать при температуре 150 °C 45 - 60 минут до затвердевания и появления трещин на поверхности.

**СОСТАВ**

Jay Shri Radhe!

- 400 г белой муки
- 1 ч. л. пищевой соды
- 1 ст. л. кориандра
- 1/4 ч. л. соли
- 100 г сахара
- 200 мл воды (сыворотки)
- 70 г промытых нарезанных фиников
- 3 ст. л. сливочного масла
- 2 ч. л. лимонного сока
- 70 г дробленных грецких орехов
- масло для смазывания противня
- йогурт для смазывания хлеба

5

СОСТАВ

- 500 г пшеничной муки
- 200 мл закваски
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. кориандра
- 1 ч. л. соды
- 200 мл теплого молока
- 2 ст. л. растительного масла
- немного муки и масла для смазывания противня

СОСТАВ МАСЛА

- 125 г мягкого сливочного масла
- 1 ст. л. петрушки,
- 1 пучок укропа
- 1 ч. л. майорана
- щепотка асафетиды
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. белого перца
- 1 ч. л. острого соевого соуса

БАГЕТЫ

Просеять муку миску. Хорошо перемешивая, добавить соль, сахар, кориандр. Втереть растительное масло. Добавляя закваску и молоко вымешивать тесто, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Затем накрыть его и поставить в теплое место на 45 минут.

Слегка посыпать мукой стол, выложить на нее тесто, разделить его на три одинаковые части и скатать из каждой батончики около 30 см длиной. Выложить их на смазанный противень. Духовку прогреть до 180°C. Сделать на каждом из будущих батончиков несколько надрезов по диагонали, и поставить на среднюю полку духовки на 40 минут. Только что испеченные батончики можно смазать холодной водой, чтобы они блестели.

Подавать батончики лучше всего с маслом на пряных травах, приготовленным собственноручно. Мягкое сливочное масло смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа. Добавить специи, лимонный сок, соевый соус и все хорошо перемешать.



6



ПРАЗДНИЧНОЕ СОЛНЫШКО

Просеять в миску оба сорта муки, добавить сахар, соду, кориандр, соль. Втереть масло в муку. Вымесить тесто добавляя закваску и воду. Присыпать мукой, накрыв, поставить в теплое место минут на 40.

Из теста скатать колбаску. Разрезать ее на 8 равных частей, из каждой части скатать шарик. Шарик уложить плотно друг к другу на смазанную маслом форму.

Духовку прогреть до 160.°С. Шарик из теста смазать йогуртом или водой и посыпать маком, кунжутом или семечками подсолнуха. Выпекать булочки около 40 минут.

Можно посыпать булочки овсяными хлопьями или льняными семенами.



Jay Shri Radhe!

СОСТАВ

- 250 г пшеничной муки
- 250 г пшеничной муки грубого помола
- 150 мл закваски
- 100 мл теплой воды (или сыворотки)
- 2 ст. л. сахара
- 50 г сливочного масла (гхи)
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. соды
- масло для смазывания формы
- йогурт для смазывания булочек
- мак, кунжут или семечки подсолнуха для посыпания булочек

Выход: 8 булочек 7

Jay Shri Radhe!

СОСТАВ

- 150 г пшеничной муки
- 100 г кукурузной муки
- 1 ч. л. разрыхлителя (или соды)
- соль
- 3 ст. л. молока
- 125 мл йогурта (или сыворотки)
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. кориандра

КУКУРУЗНАЯ ЛЕПЕШКА

Оба сорта муки тщательно перемешать в миске с пекарским порошком (разрыхлителем), кориандром и солью.

Добавить остальные составляющие и тщательно размешать миксером.

Духовку прогреть до 200°С.

Смазать разъемную форму диаметром 26 см, влить в нее густое, тягучее тесто и выпекать в духовке на средней полке в течение примерно 20 минут, пока лепешка не станет золотисто-желтой.

Готовую лепешку оставить в форме еще на 5 минут. Затем отделить ножом от краев и вынуть.

Очень хорошо подавать лепешку пока она свежая с маслом, медом или сиропом.



8



КУНЖУТНЫЕ РОЖКИ

Просеять муку. В муку влить закваску, мед и соевое масло, перемешать с теплой водой и замесить тесто. Накрыв, поставить его в теплое место минут на 30.

60 г кунжутных семян обжарить на сковороде с 1 ст. л. растительного масла, так, чтобы светлые семена приобрели золотисто-коричневый оттенок. Семена посыпать солью и слегка остудить, затем не слишком мелко растолочь в ступке.

Жареные кунжутные семена подмешать в тесто. Тесто хорошо вымесить на посыпанной мукой рабочей поверхности, затем скатать валиком. Разделить его на 10 равных кусочков и раскатать каждый кусочек скалкой, придавая овальную форму длиной около 20 и шириной 7 см. Овалы скатать и сделать из них рожки.

Духовку прогреть до 160°С. Рожки выложить на смазанный маслом противень и дать им расстаться минут 10. Смазать йогуртом рожки и посыпать их остатком кунжута. При этом семена слегка вдавить в тесто. Затем выпекать рожки на средней полке в течение 25 минут.

Jay Shri Radhe!

СОСТАВ

- 375 г пшеничной муки
- 125 мл закваски
- 1 ч. л. липового меда (или любого другого)
- 6 ст. л. соевого масла (или оливкового масла)
- 125 мл чуть теплой воды (или сыворотки)
- 80 г светлого кунжутного семени (или по 40 г светлого и 40 г темного)
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. кориандра
- немного муки
- 1 ст. л. масла для смазывания противня
- йогурт для смазывания противня

Выход: 10 рожков 9

СОСТАВ

- 400 г пшеничной муки грубого помола с отрубями
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. соды
- 1 ст. л. кориандра
- 125 мл закваски
- 125 мл теплого молока
- 50 г маслин
- 50 г оливок
- 1 ст. л. очищенных семечек подсолнуха
- масло для смазывания противня

10

ХЛЕБ С ОЛИВКАМИ

В миске смешать муку с солью, содой, кориандром. Добавить теплое молоко. Из оливок и маслин удалить косточки; крупно нарезать и вместе с семечками подсолнуха и закваской добавить в муку.

Из всех составляющих приготовить эластичное тесто, хорошо вымесить, накрыть его и поставить в теплое место часа на полтора. Затем, придав ему форму продолговатого каравая, выложить на смазанный маслом противень.

Поверхность будущего каравая надрезать ножом крест-накрест и слегка присыпать мукой. Дать постоять еще 30 минут. За это время прогреть духовку до 150 °С.

Выпекать хлеб в духовке около 60 минут.

**РЖАНОЙ ХЛЕБ С КОРИАНДРОМ**

Смешать все виды муки. Добавить 2 ст. л. семян кориандра, соль, мед, растительное масло, тертую цедру, закваску и воду. Все хорошо перемешать до получения однородной массы. Затем придать тесту форму шара и дать постоять 1 час.

Тесто присыпать мукой и выложить на посыпанную мукой рабочую поверхность. Месить до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам и станет эластичным.

Придать тесту форму круглого каравая, выложить на смазанный маслом противень. Поверхность надрезать крестом. Прогреть духовку до 150°С. Каравай смазать теплой водой. Выпекать хлеб нужно на верхней полке духовки в течение приблизительно 1 час.

Можете подмешать в тесто 50 г соевой муки и 100 г пшена, добавив немного теплой воды.

Jay Shri Radhe!

СОСТАВ

- 300 г ржаной муки
- 450 г ржаной муки грубого помола
- 250 г пшеничной муки грубого помола
- 250 мл закваски
- 300 мл теплой воды (или сыворотки)
- 1 ч. л. соды
- 4 ст. л. семян кориандра
- 4 ст. л. соли
- 2 ч. л. жидкого меда
- 2 ст. л. растительного масла
- тертая цедра одного лимона
- масло для смазывания противня

11

СОСТАВ

- 300 г ржаной муки
- 100 г ржаной муки грубого помола
- 200 г пшеничной муки
- 250 мл теплой воды (или сыворотки)
- 250 мл закваски
- 1 ч. л. соды
- 4-5 ч. л. соли
- 200 г несоленого, жареного, крупно молотого арахиса
- 2 ст. л. растительного масла
- 25 г арахиса для украшения
- масло для смазывания формы

АРАХИСОВЫЙ ХЛЕБ

Добавить теплую воду в ржаную муку и поставить в теплое место на час. Затем добавить ржаную муку грубого помола, пшеничную муку, закваску, соль, арахис и растительное масло. Все месить до получения крутого эластичного теста. Придать тесту форму шара, оставить на 1 час в теплом месте.

Тесто посыпать мукой и месить до тех пор, пока оно перестанет липнуть и станет эластичным.

Сделать из теста кирпичик и выложить его в смазанную маслом прямоугольную форму. Прогреть духовку до 150°С. Слегка смазать поверхность теста теплой водой. Острым ножом сделать надрезы в виде решетки глубиной 1 см. Сверху украсить арахисом, вдавив его в поверхность.

Выпекать на средней полке в течение 1 часа. Вынув из духовки и на 5 минут оставить в форме.



12



ТОМАТНЫЙ ХЛЕБ

Муку высыпать в миску, в середине сделать углубление. Влить туда закваску и мед, смешанные с небольшим количеством воды, накрыв, на 20 минут поставить в теплое место.

Добавить остальную воду, соль, подсолнечное масло и все хорошо перемешать. Добавить томатную пасту, перец в тесто и дать тесту постоять 30 минут.

Тесто обмять, придать ему овальную форму и выложить на смазанный маслом противень еще на 30 минут. Поверхность теста смазать йогуртом и сделать на ней поперечные надрезы.

Прогреть духовку до 180°C и выпекать хлеб примерно 60 минут.

СОСТАВ

- 500 г пшеничной муки грубого помола
- 150 мл закваски
- немного меда
- 150 мл чуть теплой воды (или сыворотки)
- 1 ч. л. соли
- 4 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. черного перца
- 1 ч. л. молотой сладкой паприки

13

Jay Shri Radhel

СОСТАВ

- 20 г масла
- 125 мл закваски
- 50 г сахара
- 200 г пшеничной муки
- 50 г твердых овсяных хлопьев
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. кориандра
- 100 г свежего сыра
- 1 пакетик замороженной смеси трав или свежая мелко нарезанная зелень
- молоко для смазывания хлеба

СОСТАВ СЫРА

- 1 кг творога
- 1 л молока
- 50 - 100 г сливочного масла
- 1 чайной ложки соли
- 0,5 чайной ложки соды
- Специи по вкусу (асафетида, тмин, черный перец)

14

СЫРНЫЙ ХЛЕБ

В миску всыпать муку, овсяные хлопья, кориандр, соль, сахар, положить натертый на крупной терке сыр, вылить закваску и замесить однородное тесто. Затем добавить зелень. Накрыв тесто, поставить его в теплое место. Затем тесто обмять. Дно прямоугольной формы выстелить бумагой для выпечки, положить в форму тесто и дать ему еще немного постоять.

Духовку прогреть до 160°C. Смазать поверхность теста молоком и выпекать в течение 45-60 минут.

Приготовление сыра. Молоко вскипятить, опустить творог, и опять довести до кипения. Сразу снять с огня, процедить через марлю и отжать. На сковороде с толстым дном растопить масло и на медленном огне обжарить творог в течение 1-2 минут, разбив комки.

Всыпать соль, соду, специи, продолжать перемешивать, держать на медленном огне около 15 минут. Если масса очень густая, добавить кефир, сыворотку, или ряженку, продолжая мешать.

Когда масса начнет тянуться, выложить ее в форму.



ХЛЕБ С ЛЕСНЫМИ ОРЕХАМИ

Оба вида муки смешать в миске. Добавить сахар, кориандр, соль, лесные орехи, кардамон, кэрб и все перемешать. Втереть растительное масло в муку. Затем постепенно подмешивать закваску и воду до получения однородного теста. Тесто хорошо вымесить, накрыть и поставить подниматься в теплое место минут на 40. Прогреть духовку до 160°C. Тесто обмять, выложить в смазанную маслом прямоугольную форму и на поверхности сделать продольный надрез. Выпекать хлеб в духовке около 40 минут. Разрез залить растопленным маслом. Затем допекать хлеб еще 10 минут.

Jay Shri Radhel

СОСТАВ

- 250 г пшеничной муки грубого помола
- 250 г ржаной муки
- 150 мл теплой воды (или сыворотки)
- 50 г сахара
- 250 мл закваски
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 125 г крупно измельченных лесных орехов
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. кардамона
- 1 ст. л. кориандра
- 1 ст. ложка кербора
- 50 г растопленного масла
- масло для смазывания формы

15



СОСТАВ

- 250 г вареного тертого картофеля
- 2 ч. л. соли
- 1 ст. л. кориандра
- 45 г пшеничной муки
- 125 мл закваски
- 125 мл чуть теплой воды
- немного муки
- масло для смазывания формы

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХЛЕБ

Картофель в мундире варить в подсоленной воде примерно 20 минут. Затем дать остыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Хорошо перемешать в миске муку с солью. Закваску смешать с 3 ст. л. теплой воды, добавить картофель и муку. Хорошо вымесить тесто, постепенно добавляя воду, придать форму шара, присыпать ее мукой и, накрыв, поставить в теплое место примерно на 3 часа.

Придать тесту форму продолговатого каравая. Прямоугольную форму смазать маслом и выложить в нее тесто. Дать постоять 30 минут. Прогреть духовку до 160°C и печь хлеб около 1 часа 10 минут. Прежде, чем разрезать, выдержать хлеб в течение 12 часов.

Если хлеб после выпечки остается белым и мягким, его следует подержать в печи без формы еще 10-15 минут при температуре 180 °C, а затем смазать водой.

**ХЛЕБ С ПРЯНОСТЯМИ**

Смешать ржаную и пшеничную муку, соль, воду, закваску, растопленное, слегка охлажденное масло и замесить однородное тесто. Тесто накрыть и поставить в теплое место. Затем подмешать остальные ингредиенты и хорошо вымесить.

Три четверти теста выложить в смазанную маслом прямоугольную форму, смазать сверху молоком. Из оставшегося теста скатать 2 колбаски, сплести из них косичку и положить на тесто.

Духовку прогреть до 150°C. Тесту дать постоять и еще раз смазать молоком. Выпекать в духовке около 1 часа.

**СОСТАВ**

- 300 г ржаной муки
- 300 г пшеничной муки грубого помола
- 1 ст. л. соли
- 150 мл теплой воды
- 150 мл закваски
- 50 г масла
- 1 ст. л. семян кунжута
- 1 ст. л. кориандра
- 3 ст. л. свежей мелко нарезанной зелени (например, любистока, полыни и петрушки)
- молотый черный перец
- масло для смазывания формы
- молоко для смазывания хлеба

СОСТАВ

- 250 г пшеничной муки
- 250 г ржаной муки
- 125 мл закваски
- 50 г сахара
- 125 мл теплой сыворотки (или воды, молока)
- 35 г растопленного масла
- 1 ч. л. соды
- 1 ч. л. соли
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 пучок укропа
- 1 веточка базилика
- 1 веточка майорана
- 1 ст. л. тмин
- 1 ч. л. черного перца
- масло для смазывания противня
- йогурт для смазывания хлеба

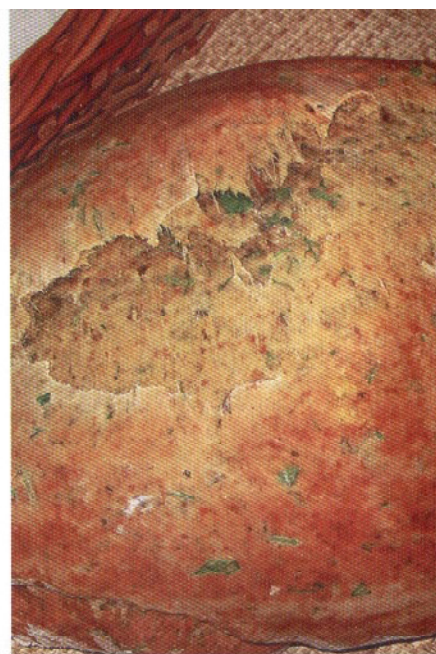
БЕЛЫЙ ХЛЕБ С ЗЕЛЕНЬЮ

Смешать оба сорта муки, просеять, в середине сделать углубление и добавить закваску. Добавив сахар и немного сыворотки, размешать до густой кашицы, накрыть и поставить в теплое место доходить примерно на 15 минут. Добавить оставшуюся сыворотку, масло, соду, соль и как следует вымесить тесто. Затем дать ему постоять 30 минут.

Петрушку, укроп, базилик и майоран мелко нарезать и смешать с тмином, перцем. Подмешать зелень в тесто и еще раз хорошо вымесить.

Прогреть духовку до 150°C.

Придать тесту форму каравая, выложить его на смазанный противень, смазать поверхность каравая йогуртом и выпекать в течение 50 - 60 минут.





БХАТУРИ

Просейте муку вместе с содой. Добавьте соль, сахар, кориандр. Перемешайте. Влейте простоквашу и замесите тесто. Во время замешивания смазывайте руки растительным маслом (тесто не будет прилипать и станет эластичным). Тесто должно быть мягким.

Скатайте шары диаметром 5-6 см. Посыпьте стол мукой, расплющите шарик, посыпьте семенами кунжута и калинджи поверхность лепешки. Раскатайте его скалкой до лепешки диаметром около 15 см. Утопите в разогретом масле, через минуту - две переверните.

Когда вторая сторона поджарится, снимите готовую бхатури и поставьте ребром на дуршлаг, чтобы масло стекло.



СОСТАВ

- 400 г пшеничной белой муки (можно смешать 200 г белой муки и 200 г муки грубого помола)
- 1 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. соли
- 1 ч. л. соды
- 1 ст. л. кориандра
- 1,5 стакана простокваши (или сыворотки, йогурта, кефира, пахты)
- 2 ст. л. кунжута (сезама)
- 2 ст. л. калинджи (чернушка)
- топленое, подсолнечное или кукурузное масло для обжаривания

19

Jay Shri Radhe!

СОСТАВ

- 500 г пшеничной муки грубого помола
- 250 г овсяных хлопьев
- 2 ч. л. соли
- 1 ч. л. соды
- 1 ст. л. кориандра
- 1 ч. л. молотого аниса
- 200 мл закваски
- 1 ч. л. гранулята из сахарного тростника
- 300 мл теплой воды (или молока, можно сыворотки, но тогда добавляем 50 г сахара)
- 100 г изюма
- немного белой муки
- 50 г кунжута и 50 г овсяных хлопьев для посыпания

Выход: 30 батончиков

20

БАТОНЧИКИ

Овсяные хлопья заливаем теплой водой и оставляем на полчаса набухать. Муку смешать с солью, содой, кориандром, гранулятом и анисом. Добавить закваску и замесить тесто. Накрыть его и поставить в теплое место на 30 минут.

В тесто подмешать предварительно промытый обсушенный изюм. Соединить с набухшим геркулесом и еще раз хорошо вымесить.

Тесто разделить на 30 равных кусочков и руками скатать из них шарики. Затем шарики раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности стола в батончики длиной 15 см и дать им полежать 15 минут.

Кунжут смешать с овсяными хлопьями. Батончики сверху смазать водой, обвалить в кунжутно-овсяной смеси и выложить на смазанный противень. Поставить в холодную духовку, а затем выпекать при температуре 150°C в течение 40 минут.

Батончики получатся ароматными, если сначала немолотый овес слегка прокалить на сковороде, а затем уже смолоть в муку и подмешать к пшеничной муке.



ХЛЕБ ЭДВАРДСКИЙ

В первой миске хорошо перемешиваем муку, соду и сухое молоко. Затем тщательно втираем масло в муку.

Во второй миске перемешиваем пахту с солью, сахаром, кориандром, бадьяном, лимонной кислотой, корицей. Полученную смесь добавляем в первую миску, все очень хорошо вымешиваем. Доводим до "резинового" состояния водой или сывороткой.

Ставим в духовку на самый верх и выпекаем на самом маленьком огне около 2 часов.



Jay Shri Radhe!

СОСТАВ

Смесь № 1

- горстка сухого молока
- 1 кг пшеничной муки
- 1,5 ч. л. соды (без верха)
- 0,5 стакана (100 г) растительного масла или 50 г масла гхи

Смесь № 2

- 2 стакана пахты (кефира или ряженки),
- 1 ч. л. соли
- 2 столовые ложки сахара,
- 2 ч. л. молотого кориандра,
- 0,5 ч. л. бадьяна,
- 0,5 ч. л. лимонной кислоты,
- 0,5 ч. л. корицы

21

СОСТАВ

- 250 г ячменной муки грубого помола
- 250 г ржаной муки грубого помола
- 50 г сахара
- 200 мл сыворотки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 100 г сливочного масла
- 1 ст. л. кориандра
- 1 ч. л. молотой корицы
- 1 ч. л. молотой гвоздики
- 70 г рубленых лесных орехов
- йогурт для смазывания поверхности хлеба
- масло для смазывания формы

**ВЕСФЗАЛЬСКИЙ
РЖАНОЙ ХЛЕБ**

Оба сорта муки высыпать в миску и хорошо перемешать с сахаром, разрыхлителем, кориандром, корицей, гвоздикой. Втереть масло, добавить сыворотку и хорошо вымесить. Подмешать орехи в тесто.

Прямоугольную форму смазать маслом. Духовку прогреть до 150°C. Тесто выложить в форму. Смазать поверхность йогуртом и выпекать около 1 часа

**ФРУКТОВАЯ
ХАЛА**

Муку просеять в миску, добавить сахар, соль, кориандр, перемешать. Затем тщательно втереть масло гхи. Добавить закваску и теплое молоко. Хорошо вымесить. Все это накрыть и поставить в теплое место на 20 минут.

Чернослив нарезать кубиками и тоже подмешать в тесто.

Разделить тесто на три части. Скатать из них равные по длине толстые веревочки и сплести из них косичку.

Выложить ее на смазанный маслом противень, смазать йогуртом и посыпать резаным или измельченным миндалем. Дать тесту постоять 30 минут. За это время прогреть духовку до 150 °С. Выпекать халу 50 - 60 минут.

СОСТАВ

- 500 г пшеничной муки грубого помола
- 150 мл закваски
- 50 г сахара или гура
- 150 мл чуть теплого молока
- 50 г масла гхи
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. кориандра
- 200 г чернослива
- 50 г нарезанного или крупно измельченного миндаля
- йогурт для смазывания халы
- масло для смазывания противня

СОСТАВ

- 250 г кокосовой стружки
- 500 г пшеничной муки
- 250 г рисовой муки
- 4 ч. л. соли
- 1 ч. л. соды
- 100 мл закваски
- 100 г нежирного натурального йогурта
- 1 ст. л. кориандра
- 500 мл кипящей воды для ошпаривания кокоса
- масло для смазывания противня
- йогурт для смазывания лепешки
- кокосовая стружка для посыпания

**КОКОСОВАЯ
ЛЕПЕШКА**

Кокосовую стружку ошпарить кипящей водой и остудить. Оба сорта муки просеять в миску, добавить соль, соду, кориандр. Добавить закваску, йогурт и кокосовую стружку, остуженную до комнатной температуры. Миксером замесить мягкое тесто.

Разровнять поверхность теста, накрыть его и поставить в теплое место минут на 30. Затем присыпать поверхность теста мукой и выложить на рабочую поверхность, посыпанную мукой. Добавить еще немного муки и 15 минут месить до получения мягкого, эластичного теста.

Разделить тесто на две части. Придать каждой части теста форму шара, затем сформировать лепешку. Оставить на 45 минут

Духовку прогреть до 160°C. Лепешку смазать йогуртом и посыпать кокосовой стружкой. Поместить на верхнюю полку духовки и выпекать около 50 - 55 минут.

Если кокосовая стружка слишком сильно поджаривается, накройте лепешку во время выпекания алюминиевой фольгой.



ХЛЕБ С КУРАГОЙ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Ржаную муку смешать с водой и оставить набухать на час. Пшеничную муку высыпать в миску и смешать с крупно нарубленными грецкими орехами, медом, солью и пряностями. Втереть подсолнечное масло. Соединить смесь с ржаной мукой, тщательно перемешать и месить до тех пор, пока не получится эластичное тесто. Под конец курагу нарезать мелкими кубиками и вместе с семечками тыквы подмешать в тесто. Тесто накрыть и поставить в теплое место на 2 часа.

Вымесить тесто еще раз. Придать ему форму круглого карава, выложить на смазанный маслом противень и дать постоять минут 30. Поверхность равномерно смазать теплой водой и острым ножом надрезать в виде решетки. Духовку прогреть до 160°C, тесту дать постоять еще 10 минут и затем выпекать в течение 55 - 65 минут.

СОСТАВ

- 250 г ржаной муки грубого помола
- 200 мл теплой воды (или сыворотки)
- 250 г пшеничной муки грубого помола
- 60 г грецких орехов
- 125 мл закваски
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. меда (или сахара)
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. молотого фенхеля
- 100 г кураги
- 100 г тыквенных семечек
- вода или йогурт для смазывания поверхности
- пшеничная мука для вымешивания теста

25

СОСТАВ

- 3 банана средней величины
- 30 г сливочного масла
- 50 г меда
- 50 мл молока
- щепотка ванилина
- 1 ст. л. кориандра
- 250 г пшеничной муки грубого помола
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. соли
- масло для смазывания формы

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

Бананы очистить и размять вилкой (или мелко нарезать). Разогреть в сковороде сливочное масло, слегка обжарить в нем банановый мусс, затем дать ему остыть.

Соединить мед с молоком, ванилином и банановым муссом. Все хорошо перемешать.

Смешать муку с разрыхлителем, кориандром и солью. Постепенно подмешивать эту смесь к банановой массе. Духовку прогреть до 150°C.

Выложить тесто в смазанную маслом прямоугольную форму и выпекать в течение 60 - 75 минут.



26

ХЛЕБНЫЙ СУП

Для супа лучше использовать ржаной хлеб, но можно использовать и различные сорта черного хлеба. Хлеб нарезать ломтиками и подрумянить на противне в духовке. Подготовленный хлеб положить в кастрюлю, залить кипятком, и кипятить 1-2 минуты. Затем оставить на 30 минут. Размоченный хлеб протереть через сито или измельчить.

Хлеб снова положить в кастрюлю, добавить промытые сухофрукты и свежие фрукты (яблоки нарезать ломтиками, ремень - кусочками), сахар, специи, натертую цедру и на слабом огне варить до мягкости фруктов.

Подавать со взбитыми сливками, заправленными сахаром и ванилином. Украсить вареньем, вместо варенья можно использовать клубнику.

СОСТАВ

- 200 г ржаного хлеба
- 2 л чуть воды
- 150 г сахара
- 200 г свежих яблок (ревеня, крыжовника), можно смешать
- цедра апельсина или лимона
- 200 г нарезанных сухофруктов (финики, инжир, чернослив, изюм, курага, вишня)
- 1 ст. л. корицы
- 1/4 ч.л. гвоздики
- щепотка ванилина
- 200 г сливок
- 100 г кислого варенья (клюквенного, бруснично-сливового, красной смородины)

25

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение 2	Хлеб с лесными орехами 15
Полезные советы 3	Картофельный хлеб 16
Обычная и быстрая закваски 4	Хлеб с пряностями 17
Хлеб с финиками и орехами 5	Белый хлеб с зеленью 18
Багеты 6	Бхатури 19
Праздничное солнышко 7	Батончики 20
Кукурузная лепешка 8	Эдвардский хлеб 21
Кунжутные рожки 9	Вестфальский ржаной хлеб 22
Хлеб с оливками 10	Фруктовая хала 23
Ржаной хлеб с кориандром 11	Кокосовая лепешка 24
Арахисовый хлеб 12	Хлеб с курагой и тыквенными семечками 25
Томатный хлеб 13	Банановый хлеб 26
Сырный хлеб 14	Хлебный суп 27

Вышел: "Вайшнавский календарь на 2005 год"
Готовятся к выпуску: "Хлеб бездрожжевой, выпуск №2", "Булочки без дрожжей",
"Авокадо", "Мороженое", "Сыр, молочные продукты", "Пасты, блюда из макарон" и другие

"Jay Shri Radhe!", E-mail: edbow@mail.ru, тел. (+371) 9854681
Отпечатано в типографии "LORI-L", ул. Дзельзавас, 74, Рига, LV-1082, тел. (+371) 9243002
Рига 2004