

ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ

# ХЛЕБ

*вкусный  
целебный*



ПЕЧЁМ  
.....  
ЕДИМ  
.....  
ЛЕЧИМСЯ



Ирина Пигулевская

**Хлеб вкусный, целебный.  
Печем, едим, лечимся**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615.874  
ББК 53.51

**Пигулевская И. С.**

Хлеб вкусный, целебный. Печем, едим, лечимся /  
И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2018

ISBN 978-5-227-08280-0

Хлеб... Пожалуй, единственный продукт, который знают люди всех времен и народностей. Но оказывается, что под словом «хлеб» в разных культурах подразумеваются разные вещи. У одних народов это выпечка из ржаной или пшеничной муки, у других – дрожжевые или пресные лепешки из муки самых разных злаков: кукурузы, пшена, ячменя, овса, могоара, чумизы, дагуссы, чечевицы, гороха, нута, гречки, риса, льна, сорго, тэффа, амаранта, кеноа, сои, каштана, арахиса... Каждое из этих растений имеет уникальный набор питательных веществ, а это значит, что оно будет определенным образом воздействовать на организм, насыщать его и даже лечить. Сейчас многие пекут хлеб дома, а это значит, что каждая хозяйка может испечь такой хлеб, который нужен именно ее семье. Цельнозерновой хлеб медленно высвобождает энергию. Это полезно для диабетиков, ведь уровень сахара в крови повышается медленно. Это помогает контролировать чувство голода, а также вес. Хлеб на закваске быстро дает энергию, когда это действительно нужно. Кроме того, он легче усваивается и рекомендуется для людей с проблемами желудка, он хорошо влияет на кишечную флору, помогает ее восстановить. Хлеб улучшает память и концентрацию, обогащает минералами, витаминами и ненасыщенными жирными кислотами, регулирует обмен веществ, защищает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, хорошо утоляет голод... Читайте книгу, пекуте хлеб по разнообразным рецептам, данным на страницах, лечитесь, используя советы народной медицины, угощайте родных и близких и будьте здоровы!

УДК 615.874  
ББК 53.51

ISBN 978-5-227-08280-0

© Пигулевская И. С., 2018

© Центрполиграф, 2018

## Содержание

Предисловие	6
Как появился хлеб	7
История каравая	10
Хлеб формовой и подовый	11
Предание о происхождении бородинского хлеба	12
Как возникли хлопья	13
Легенда о бутерброде	14
Как придумали сэндвич	15
Хлеб разных народов	16
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Ирина Пигулевская**

## **Хлеб вкусный, целебный.**

### **Печем, едим, лечимся**

#### **Предисловие**

Кажется, все знают, что такое хлеб. Но если поговорить с людьми разных стран и культур, то окажется, что под словом «хлеб» могут пониматься достаточно разные вещи. У одних народов это выпечка буханок или батонов из ржаной или пшеничной муки, у других – дрожжевые или пресные лепешки из муки самых разных злаков.

Еще древние земледельцы были убеждены, что «не пашня родит хлеб, а небо» и называли хлеб «небесный», «божественный». Самым большим грехом на Руси считалось уронить хотя бы одну крошку хлеба. Хлебом-солью встречали дорогих гостей. Хлеб вносят в дом на новоселье. Краюху материнского хлеба брали с собой в дорогу.

Одна из версий гласит, что имя хлебу дали древнегреческие пекари. Хлеб они выпекали в глиняных формах – горшках, называвшихся «клибанос». Именно от этого названия и появилось слово, которое в разных вариантах позаимствовали другие народы: древние готы называли хлеб «хлайфс», от него в старонемецком языке образовалось слово «хлайб», трансформировавшееся затем в русский «хлеб». Другие считают, что слово хлеб восходит к праславянской форме \*xlěbъ, которая является заимствованием либо из германского праязыка (герм. \*xlaifaz), либо из какого-либо раннегерманского наречия.

«Хлеб всему голова» – гласит народная мудрость. Он – один из основных продуктов питания и всегда присутствует в рационе человека. Хлеб никогда не приедается. Однако у разных народов хлеб печется из муки разных зерен. Каждое растение имеет определенный набор питательных веществ, витаминов и микроэлементов, а это значит, что оно будет определенным образом воздействовать на организм человека, помогать ему, может быть, даже лечить. Сейчас вполне можно испечь хлеб дома, в духовке или хлебопечке, а это значит, что каждая хозяйка может испечь такой хлеб, который ей больше нравится и который будет помогать именно так, как нужно.

## Как появился хлеб

Хлеб – пищевой продукт, получаемый путем выпечки, паровой обработки или жарки теста, состоящего, как минимум, из муки и воды. Кроме этого, в хлеб добавляется соль и по желанию другие ингредиенты. Хлеб может быть как дрожжевым, так и пресным.

Для приготовления хлеба в Европе употребляют пшеничную и ржаную муку, реже – кукурузную, ячменную и другие. Однако для изготовления разных видов хлеба во многих странах мира используют самые разные зерна. К хлебным зерновым культурам можно отнести пшеницу, рожь, рис, овес, кукурузу, ячмень, гречиху, киноа, сорго, просо, дагуссу, могар, чумизу, амарант, и все равно список будет не полным. Сюда же можно отнести маниоку (кассаву), несколько видов пальм, хлебное дерево, арророруту и другие.

У древних египтян, евреев, греков и римлян в большом распространении был хлеб из ячменя. В наши дни ячменный хлеб употребляется в южной Германии, Швейцарии и Греции, хлеб из овсяной муки – в Шотландии и Швеции, из кукурузы – в Венгрии и Румынии, Северной и Южной Америке. В Индии, Южном Китае и некоторых других странах роль хлебного растения принадлежит рису. Хлеб из дурры (кислый на вкус) употребляется в Египте. В Африке и Азии распространены лепешки из сорго.

Когда появился хлеб? Точно ответить невозможно. Мы знаем только первое письменное упоминание о хлебе, найденное в записях Древнего Египта. В них говорится, что люди употребляют хлеб.

Ученые предполагают, что однажды люди нашли растущие колосья пшеницы или ржи, попробовали их есть и поняли, что эти зерна способны хорошо насыщать организм. Затем люди увидели, как растут зерна и что из одного зернышка вырастает несколько, и стали выращивать, хранить и употреблять их в пищу. Первоначально зерна не перетирали, а варили нечто вроде каши или похлебки. Потом в хозяйстве появились первые каменные жернова, с помощью которых зерна измельчали. Но и тогда из муки не пекли, а делали густую похлебку. Есть версия, что однажды эта похлебка пролилась в печи и запеклась, так и появился первый хлеб. Он был в виде лепешек. Подобные лепешки до сих пор выпекают в разных странах. Это и мексиканская тортилья, и индийские чапати, и китайские маньтоу, шотландская овсяная лепешка, североамериканская кукурузная лепешка, эфиопская ынджера. Такой хлеб в виде лепешки стал основой пищи многих древних цивилизаций: шумеры ели ячменные лепешки, а в XII веке до н. э. египтяне могли купить в палатках на улицах деревень лепешки, которые назывались «та».

О том, как появился дрожжевой хлеб, точных данных нет. Считается, что впервые он стал известен в Древнем Египте. Есть легенда, что однажды раб, которому было поручено печь лепешки, забыл тесто на солнце, стояла сильная жара, тесто прокисло. За это раба могли наказать, поэтому он никому не рассказал о происшествии и испек лепешки из «испорченного» теста. Они оказались мягкими и пышными. Когда хозяева стали расспрашивать, как это получилось, раб во всем признался, и с этих пор хлеб стали печь из дрожжевого теста.

В раннединастический период в Египте была найдена и выращена пшеница, которую можно было молотить без предварительной сушки на огне. Кроме того, именно в Египте появился сорт пшеницы, содержащей достаточно много клейковины.

Из Египта рецептура дрожжевого белого хлеба разошлась постепенно по всему миру. В Древней Греции хлеб считался таким деликатесом, что чем богаче был хозяин жилища, тем больше хлеба он ставил на стол для угощения гостей. Хлеб ели отдельно от других продуктов, как отдельную перемену. Но и к другим блюдам его подавали тоже.

Для первых видов хлеба было много способов заквашивания теста. Можно было использовать в качестве дрожжей бактерии, имеющиеся в воздухе. Для этого нужно было только оставить тесто на открытом воздухе на какое-то время перед выпечкой. Эта технология до сих

пор используется при изготовлении хлебной закваски. Плиний Старший писал, что галлы и иберийцы использовали снятую с пива пену, чтобы делать «более легкий [то есть менее плотный] хлеб, чем [делали] другие народы». В тех частях древнего мира, где вместо пива пили вино, в качестве закваски использовали смесь из виноградного сока и муки, которой позволяли забродить, или пшеничные отруби, пропитанные вином. Однако наиболее распространенным методом было оставить кусок теста при приготовлении хлеба и использовать его на следующий день в качестве источника брожения.

В своем сочинении «Пир мудрецов» древнегреческий автор II–III веков н. э. Афиней описывает некоторые виды хлеба, пирожных, печенья и другой выпечки. Среди сортов хлеба упоминаются лепешки, медовый хлеб, буханки в форме гриба, посыпанные маковыми зернами, и особое военное блюдо – хлебные завитки, запеченные на вертеле. Тип и качество муки, использовавшейся для приготовления хлеба, также могли различаться. Как отмечал автор III века до н. э. Дифил, «хлеб, сделанный из пшеницы, по сравнению с тем, что сделан из ячменя, более питательный, легче усваивается, и всегда лучшего качества. В порядке достоинства, хлеб, сделанный из очищенной [хорошо просеянной] муки является первым, после него – хлеб из обычной пшеницы, а затем хлеб, сделанный из непросеянной муки».

Гарантия на хлеб, которая была введена в Османской империи, стала первой в истории человечества. Там его употребляли очень много, богачи его ели как дополнение к другим блюдам, а для бедняков он был основой питания. Гарантию на качество хлеба ввел в 1502 году султан Баязид в столице империи. Потом подобная гарантия распространилась на всю Османскую империю. После ее принятия в государстве появились целые династии первоклассных мастеров по выпечке хлеба.

В Византии еще в X веке в хлебных цехах висел указ: «Хлебники не подвергаются никаким государственным повинностям, чтобы они безо всяких помех могли печь хлеб».

Англия стала первой страной, которая на государственном уровне узаконила контроль за ценой на хлеб. Это произошло в 1266 году, и действовал закон более 600 лет.

В средневековой Европе хлеб использовался и в качестве «тарелок». На стол клались куски черствого хлеба размером примерно 15 на 10 см, которые впитывали соки от пищи. После еды эти куски отдавали нищим или скармливали собакам. Лишь в XV веке стали заменять деревянные тарелки.

В Древней Руси пекли так называемый квашеный хлеб. Это был хлеб на закваске, а сама закваска представляла собой остатки теста, которое выстаивали в предыдущий день. На Руси впервые начали выпекать ржаной хлеб. Он был всегда гораздо дешевле белого и более доступен простым людям. Если же случался неурожай, то приходилось в тесто добавлять все подряд: желуди, кору дуба, лебеду, свеклу, в новые времена – картофель.

В Европе хлеб пекли преимущественно из пшеницы и ржи, причем в течение XIX века в Западной Европе ржаной хлеб был вытеснен пшеничным. Ржаной сейчас выпекают в Скандинавии и частично в Германии.

Хлеб – один из самых распространенных продуктов питания. Во многих странах существуют свои национальные разновидности хлеба: бейгл (США), брецель и пумперникель (Германия), багет, бриошь и круассан (Франция), фокачча и чиабатта (Италия), фолар (Португалия), рейкялейпя (Финляндия), каравай (Россия, Украина, Белоруссия), паляница (Украина), лаваш и чурек (Кавказ), матнакаш (Армения), шоти-пури (Грузия), юха (Азербайджан), патыр (Узбекистан), лаобин (Китай), лахох (Йемен, Джибути, Сомали), маца (Израиль), наан и чапати (Индия), пита (Ближний Восток), тандыр-нан (Средняя Азия), тортилья (Мексика) и многие-многие другие.

Существуют еще и хлебные зерновые культуры – группа растений некоторых ботанических семейств (злаковых, а также гречишных и амарантовых), возделываемых ради зерна, которое употребляется в пищу.



Хлебные зерновые культуры вместе с зернобобовыми составляют группу зерновых культур. Не относящиеся к злакам растения (например, гречиха) могут рассматриваться как псевдозерновые. Часть хлебных зерновых культур, зерно которых, как правило, используется для производства крупы, относят к крупяным культурам.

Из хлебных культур производят муку, кондитерские изделия, корма; применяют в приготовлении напитков, получении спирта.

Пшеница, кукуруза и рис составляют 87 % всех производимых в мире зерновых.

Польза хлеба разных видов:

- цельнозерновой хлеб медленно высвобождает энергию. Это очень полезно для инсулина, ведь уровень сахара в крови повышается медленно, и организму не нужно сразу выбрасывать в кровь большую дозу инсулина. Это также помогает контролировать чувство голода, а также вес и здоровье. Такой хлеб рекомендуется для людей с диабетом и при соблюдении диеты при высоком уровне холестерина;

- хлеб на закваске быстро дает энергию, когда это действительно нужно. Кроме того, он легче усваивается и рекомендуется для людей с проблемами желудка. Такой хлеб хорошо влияет на кишечную флору, помогает ее восстановить. У этого вида хлеба более низкий гликемический индекс, чем у хлеба на дрожжах. Хлеб на закваске сохраняется свежим долгое время, вплоть до 10 дней;

- дрожжевой хлеб и булочки из белой муки очень вкусные, хрустящие, просты в приготовлении, ароматные. Только не стоит ими увлекаться, потому что они очень калорийны.

А вообще полезность хлеба в ежедневном рационе заключается в следующем:

- улучшает память и концентрацию,
- питает организм,
- обогащает ежедневный рацион минералами, витаминами и ненасыщенными жирными кислотами,
- регулирует обмен веществ,
- защищает от заболеваний желудочно-кишечного тракта,
- хорошо утоляет голод.

## История каравая

Она началась еще в Древнем Египте. Именно египтяне создали традицию использовать в качестве символа богатства и благополучия круглый хлеб, олицетворяющий солнце, от них она перешла к грекам и римлянам, а позднее была унаследована славянскими народами.

Из-за использования такого хлеба только в торжественные моменты приготовление карава с течением времени превратилось в настоящий обряд. Так, приготовлением теста для карава на Руси занимались только замужние женщины, имевшие детей. Считалось, что их семейное благополучие и житейская мудрость будет передаваться через каравай новобрачным и гостям. А вот ставить в печь этот хлеб должен был непременно мужчина. Весь этот процесс обязательно сопровождался пением песен и чтением молитв.

Разумеется, каждый славянский каравай был настоящим произведением искусства. Его не стыдно было подарить дорогому гостю или поставить на богатый праздничный стол. Немудрено, что иногда украшений на таком изделии бывало больше, чем самого хлеба.

Непременными ингредиентами, входящими в состав карава, являются яйца, большое количество сахара, молоко и растительное или сливочное масло. Яиц должно быть не меньше 8—10. Часто для обогащения вкуса в рецепт карава добавляют корицу, кукурузное масло, ваниль и различные специи.

Различные украшения, благодаря которым он и привлекает больше всего внимания, делаются из того же теста, что и сам каравай, а приклеиваются к его поверхности благодаря тому, что тесто основной части смачивается водой.

## Хлеб формовой и подовый

Те «кирпичики» и батоны, которые сейчас продаются в магазинах, официально называются «хлеб формовой». То есть тесто раскладывается по специальным формам, в которых и отправляется в печь.

Хлеб подовый готовили на поду печи, то есть на ее полу. Это и дало ему название. Его преимуществом является то, что он долго не черствеет и остается свежим до полного употребления. Традиционно он имеет круглую форму.

Прежде чем отправить этот хлеб в печь, ее как следует разогревали. Для этого сжигали много дров, а после того как они сгорят, выметали золу. Хлеб мог укладываться просто руками или с помощью лопаты. Чаще всего его клали на листья дуба или капусты для того, чтобы он был более ароматный. Такой каравай выпекается при воздействии на него пара, поэтому особое значение имел свод печи. Чем выше он был, тем сложнее было пропечь хлеб. Таким образом, подовый хлеб пекут на ровной поверхности, и он сам набирает объем и формирует свой внешний вид.

По сравнению с формовым, подовый хлеб отличался плотностью. При таком способе выпекания тесто отдавало воду в большем объеме. Соответственно, он был и более калорийный, больше насыщал.

Подовый каравай богат на антиоксиданты, макро- и микроэлементы. Он снижает уровень глюкозы в крови и помогает в восстановлении клеток нервной системы. К тому же подовый хлеб значительно дольше остается свежим.

Существовало очень много хлебных секретов и таинств, передававшихся по наследству. Вот некоторые из них. Низкий и округлый, он позволял буханке круче подняться и лучше прожариться, поэтому сейчас подовые печи изготавливаются невысокими, с крутым сводом и керамическим полом. Пшеничные заготовки надрезались (иногда сеточкой), а ржаные или из смеси разной муки надкалывались. Благодаря этому лишний воздух из теста испарялся, не давая хлебу раздуваться или порвать корочку.

## **Предание о происхождении бородинского хлеба**

Много было героев в Отечественную войну 1812 года, и среди них можно назвать генералов Тучковых, братьев

Николая, Павла, Александра и Сергея. С названием хлеба «Бородинский» связана история Александра Тучкова, который погиб в возрасте 34 лет во время сражения на Бородинском поле.

Во время Отечественной войны 1812 года генерал-майор Александр Алексеевич Тучков командовал бригадой. 26 августа 1812 года во время сражения был момент, когда русские войска начали терпеть поражение, и в этот роковой момент Александр поднял над головой упавшее знамя, пошел на врага и был смертельно ранен в грудь.

После сражения по полю ходила убитая горем женщина – жена генерала. Она никак не могла найти тело своего любимого. В конце концов она нашла палец со знакомым кольцом. После этого Маргарита на свои деньги решила возвести храм на месте сражения. Он стал первым памятником героям Бородино.

Ежедневно в храм приходило много людей помолиться о 45 тысячах погибших в 12-часовом бою. Всем посетителям раздавали хлеб, который отличался необычным пряным вкусом. К тому же этот хлеб очень долго оставался свежим.

Про этот хлеб начали говорить, что он замешан на светлой любви, черном горе и верности. Говорили, что в состав «Бородинского», помимо ржаной муки, солода, патоки и кориандра навсегда вошли и человеческие слезы. Таков этот хлеб – память о героях Отечественной войны 1812 года. Долгое время он носил название «поминального хлеба», и только к концу девятнадцатого века стал называться «бородинским».

## **Как возникли хлопья**

В 1884 году доктор Джон Харви Келлогг работал управляющим, а его брат Уилл Кейт Келлогг – бухгалтером в санатории «Бэттл Крик» в штате Мичиган. Братья были адвентистами седьмого дня и пытались разработать полноценную диету для пациентов санатория, таких же, как и они сами, адвентистов, придерживавшихся строгого вегетарианства. Однажды Уилл нечаянно оставил вареную пшеницу и отвлекся на срочные дела, а когда вернулся, обнаружил, что она засохла. Тем не менее, не желая выбрасывать продукт, братья решили раскатать ее в надежде сделать тесто. Вместо теста у них получились хлопья, которые они обжарили и подали пациентам. Внезапно блюдо имело успех. Тогда братья стали экспериментировать с другими злаками, включая кукурузу, а в 1906 году Уилл создал компанию Kellogg's для широкой продажи кукурузных хлопьев. Чтобы сделать блюдо более привлекательным для покупателей, он решил добавлять в него сахар, из-за чего братья крепко разругались. Однако хлопья стали популярным завтраком во всем мире.



## **Легенда о бутерброде**

Говорят, что изобретателем хлеба-с-маслом был не кто иной, как Николай Коперник. Когда во время польско-тевтонской войны замок Олыштын, в котором находился Коперник, был осажден тевтонскими войсками, гарнизон замка сразила неизвестная эпидемия. Как заметил Коперник, заражались только те, кто ел хлеб, и после недолгих наблюдений польский ученый понял, что виной всему полное небрежение к гигиене: люди нередко роняли хлеб на землю, поднимали, стряхивали грязь и ели, ведь пыль сложно заметить на краюхе темного хлеба. Значит, рассудил Коперник, надо смазывать хлеб маслом – во-первых, грязь на нем будет гораздо заметнее, во-вторых, ее без труда можно будет счистить. Подобная профилактика пришлась по вкусу даже тем, кто не ронял хлеб, и они с аппетитом ели его прямо с маслом – а следом за ними и весь мир.

## **Как придумали сэндвич**

Джон Монтегю, 4-й граф Сэндвичский, английский дипломат, политический деятель и ценитель искусств, был, помимо прочего, еще и азартным игроком. Однажды во время затяжной карточной партии, длившейся уже несколько часов, граф потребовал, чтобы слуги подали ему кусок мяса между двух ломтей хлеба. Так он мог есть, не запачкав руки и карты. Это изобретение графа приобрело всемирную известность под названием «сэндвич». Причем есть и более благопристойная версия, предложенная биографом 4-го графа Сэндвичского, что сэндвич был впервые подан не к карточному, а к рабочему столу – Джон Монтегю был слишком погружен в дела флота, чтобы отрываться от работы для приема пищи.

## Хлеб разных народов

**Маца.** Ветхозаветная Пасха празднуется в честь исхода евреев из Египта. С отмечанием этого события связано несколько ветхозаветных заповедей. В частности, хлеб нужно печь без заквашивания. Это должно быть пресное тесто, потому что на заквашивание уходит время – а его у бегущих из плена евреев не было. Поэтому в память о том, как это было, каждый год на Песах печется маца – пресная лепешка.

**Хала.** Так в Израиле называется сдобный хлеб в виде косички. Хлеб из сдобного теста правоверные иудеи едят только по субботам – в Шаббат. Поскольку в субботу ничего делать нельзя, то халу готовят заранее. Традиционный рецепт включает в себя много яиц, белую пшеничную муку, воду, сахар, соль, дрожжи. Современные рецепты могут варьироваться: например добавляется меньше яиц (есть даже рецепты полностью без яиц), а белую пшеничную муку заменяют на цельнозерновые продукты, овес и пр. Иногда в качестве подсластителя используется мед или патока. Тесто раскатывается в колбаску и переплетается, после чего его смазывают яйцом, чтобы при выпечке получилась корочка с золотистым блеском. Сверху часто посыпается кунжутом.

**Чиабатта** (итал. ciabatta – «тапочка») – итальянский белый хлеб, изготавливаемый из пшеничной муки и дрожжей или на пшеничной закваске, обычно с добавлением оливкового масла. Особенностью ее являются хрустящая корочка и мякоть с крупной, неравномерно распределенной пористостью.

Чиабатта изначально выпекалась только в Лигурии, но сейчас она распространена не только по всей Италии, но и во многих других странах. Существует множество разновидностей чиабатты. Например, в Риме чиабатту часто пекут с добавлением оливкового масла, соли и майорана. Если же в тесто добавить молоко, получится чиабатта на молоке. В США обычно выпекают чиабатту из более мокрого теста, что требует машинного замеса и добавления специальных ферментов и закваски.

**Фокачча** (итал. focaccia – «хлеб, запеченный в очаге») – итальянская пшеничная лепешка, которую готовят либо из дрожжевого теста, которое является основой для пиццы, либо из пресного сдобного. Тесто традиционной фокаччи содержит три компонента: муку, воду и оливковое масло. Лепешка бывает круглой или прямоугольной, тонкой или толстой. Иногда в тесто для фокаччи добавляется молоко – тогда она получается более пышной; если не кладут дрожжи, то получается более тонкая и хрустящая. Иногда фокаччи готовят с начинкой, чаще всего это сыр. Лепешка может быть и сладкая, и соленая.

Большинство наполнителей кладут в лепешку перед запеканием, исключением являются свежая зелень, чеснок и оливковое масло – их добавляют, когда лепешка уже готова и еще горячая.

**Тортилья** (исп. tortilla – «маленькая лепешка») – тонкая лепешка из кукурузной или пшеничной муки, употребляемая в пищу главным образом в Мексике, странах Центральной Америки и США. В Мексике тортильи являются одним из национальных блюд. Индейцы выпекали их с давних времен. Тортилья является основой для многих блюд, например, энчилады, буррито, фахитаса, где в лепешку заворачивают различную начинку. Кроме того, тортильи часто подают вместо хлеба к другим блюдам. Они служат основой для пирогов, рулетов с начинкой, канапе и сэндвичей. Начинка может быть как соленая, так и сладкая. А хрустящие кусочки используют как гарнир и загущают ими супы.

**Рейкялейпя** (фин. «хлеб с дыркой») – традиционный финский хлеб. Представляет собой лепешку диаметром около 30 см и толщиной 3–4 см, в центре которой имеется отверстие диаметром около 5 см. Тесто для рейкялейпя делают из ржаной муки, иногда с небольшим добавлением пшеничной муки. Выпекают хлеб 20–30 минут при температуре 250 °С. Хлеба такой формы традиционно выпекали несколько раз в год, после чего для просушки и хранения подвешивали на специальных шестах под потолком избы (обычно на кухне). Ели рейкялейпя обычно с маслом и молоком. Изначально такой хлеб готовили только в Западной Финляндии, в других местах он получил распространение гораздо позже. На востоке Финляндии пекли более толстый ржаной хлеб, известный под названием руйслимппу («ржаной каравай»).

**Бриошь** – французская сладкая булка из сдобного теста на пивных дрожжах с добавлением масла. Изготавливалась еще в XVII веке на западе страны. Традиционно делается из 6 частей округлой формы из нежнейшего сдобного теста, слепленных вместе перед выпечкой. Сдобное тесто, приготовленное на опаре, на сутки задерживалось в росте, помещаясь на холод. На следующие сутки, втиснутое в тесную для него форму, оно подымалось необычайно быстро и не в виде купола, а рядом маленьких шаров, количество которых определялось надрезами теста. Тесто у бриошей мягкое, воздушное, часто с добавлением изюма и мелко дробленным шоколадом. Сейчас технология их изготовления упростилась.

**Французский багет** – длинный и тонкий батон с хрустящей корочкой. Багет имеет свойство черстветь к концу дня. По традиции багет не режут, а ломают. Во французской булочной можно приобрести несколько видов такого хлеба, различных по вкусу и форме: традиционный багет, багет по-деревенски, багет по особому рецепту пекаря, в форме колоса, очень тонкий и т. д.

Чтобы удовлетворить потребности покупателей, многие пекари делают багеты разной длины и даже пропекают их по-разному. Многие мастера держат свои рецепты в секрете.

**Фугас** – французский хлеб из Прованса. Представляет собой плоскую фигурную резную лепешку в форме листа или колоска с нежным мякишем внутри и хрустящей корочкой снаружи. Предшественником этого хлеба была лепешка, которую выпекали в нижнем отделе печи под раскаленными докрасна углями. Название выпечки произошло от слова «focis», что в переводе с латинского означает «очаг».

**Морисет** – французские булочки, изобретенные в 1970 годах булочником Полем Пулайоном. По составу это те же брецели, только выпекаемые не в форме кренделя, а в форме небольшой продолговатой булочки. Разница в том, что, разрезав булочки, можно делать их с любой начинкой, как сэндвичи.

**Энсаймада** – булочки острова Майорка (Испания). Название идет от слова sai'm, что на каталонском диалекте означает «сало». Чаще это сладкая выпечка, но бывает и не сладкая. Однако в любые варианты рецепта входит смалец, топленое сало. Хотя сегодня некоторые его заменяют на оливковое или даже сливочное масло.

На Майорке в основном готовят два вида энсаймадас – порционные без начинки, щедро посыпанные сахарной пудрой, и большие «завитушки» с самыми разнообразными начинками. Наиболее популярны энсаймадас с начинкой «волосы ангела» (джемом из волокнистой части тыквы). Есть энсаймадас с каталонским кремом, абрикосами, шоколадом или турроном. Есть и другие варианты.

**Дампфнудель** – немецкие булочки на пару. Первое упоминание относится к 1811 году, когда в поваренной книге для домохозяек был опубликован их рецепт. Две немецкие земли – Бавария и Рейнланд-Пфальц – оспаривают право быть родиной этой выпечки. Причем булочки не выпекаются в духовке, а запекаются на сковородке, заполненной молоком с сахаром. В результате они выходят не только нежными, но и с характерной карамельной корочкой на дне. Бавария внесла дампфнудель в список своих национальных блюд. Но в Рейнланд-Пфальце есть целая история, как возникли эти булочки:

Во время тридцатилетней войны через небольшой городок Кандель проходил шведский эскадрон, который пригрозил местным жителям уничтожением в случае, если те не заплатят им большой налог. В ходе долгих переговоров было достигнуто соглашение, значительно смягчавшее участь жителей Канделя. От них требовалось приготовить столько еды, чтобы накормить весь эскадрон. Тогда пекарь Иоганн Мук, его жена и служанка приготовили большой котел вкусной подливки, сдобренной вином, и подали к ней 1286 булочек на пару. Эскадрон остался очень доволен приготовленным для него лакомством и без малейшего погрома покинул город. В честь этого местные жители возвели ворота, арка которых сложена из 1286 камней в форме булочек на пару. Ворота эти стоят и по сей день.

Сегодня булочки на пару – это популярная выпечка в Германии, чаще всего подаваемая вместе со сладкими джемами и пастами. Хотя если готовить булочки без сахарной заливки (чтобы не было карамельной корочки), то они будут отличной заменой обычному хлебу.

**Пумперникель** – немецкий хлеб из ржаной муки грубого помола с включениями частей непромолотого зерна. Процесс изготовления хлеба довольно длителен. Цельные зерна вначале лежат в течение ночи в горячей воде. Тесто в закрытой форме печется при температуре 200 °С и затем «томится» при постепенно снижающейся до 100 °С температуре от 16 до 24 часов. Для придания хлебу нужного темного оттенка добавляется также сироп (концентрированный сок) сахарной свеклы. Пумперникель может храниться запечатанный несколько месяцев, в жестяных банках – до 2 лет.

**Лангош** (от венг. langos – «пламенный») – лепешка из дрожжевого теста, которая жарится в кипящем масле. Подается чаще всего с чесночным соусом, сметаной, сыром. Лангош издавна относится к уличной еде на ярмарках в

Венгрии, Чехии, Германии, Австрии, Сербии, Словакии. Тесто после жарки получается нежным, воздушным и ароматным. Поверхность горячей лепешки натирают измельченным чесноком. После этого щедро посыпают тертым сыром, а сверху смазывают кетчупом по желанию.

**Брецель** – крендель, в Баварии и Австрии по сегодняшний день является эмблемой пекарей и очень часто изображается на вывесках булочных, пекарен и фирм, занимающихся изготовлением хлеба. В Средние века изготовление брецелей было жестко регламентируемым по времени и разрешалось лишь узко ограниченному кругу людей. Коричневый цвет брецеля и его тонкий содовый вкусовой оттенок достигается коротким опусканием сырого кренделя перед помещением на противень в слабый раствор натриевой щелочи. Сейчас брецели посыпают маком, семенами кунжута, тыквы и подсолнечника, сахаром, запекают с сыром, ломтиками колбасы, с разной, в том числе и сладкой, начинкой. В Баварии брецель – одна из традиционных закусок к пиву на народных гуляньях.

**Цуреки** – традиционный сладкий хлеб, который в Греции готовят на Пасху. Его делают в форме косы-плетенки, в которую помещают крашеные яйца. Такая коса может быть сложена в круг (тогда яйцо кладется в центр), иметь прямую форму (в нее помещают 2–3 яйца в ряд)



или лежать в форме креста поверх круглой буханки (яйца тогда раскладывают в углах креста и в центре).

Цуреки ароматизируют смолой фисташкового дерева или эссенцией из семян средиземноморской дикой вишни, махлепи. Можно просто добавить ваниль. Сверху хлеб посыпают дробленым миндалем или кунжутом.

Пасхальный хлеб начинают готовить в среду. В этот день принято идти в церковь, чтобы благословить яйца и опару для цуреки. В четверг греческие хозяйки красят благословленные яйца в красный цвет и пекут цуреки. На стол все это ставят в воскресенье.

**Брамбрек** – ирландский фруктовый хлеб. Для его изготовления сухофрукты с вечера заливают сладким чаем, а утром приступают к выпечке. В опару обязательно добавляют фрукты, мармелад и всевозможные специи.

**Кнедлики** – старинное национальное чешское блюдо. Они в традиционной кухне заменяют хлеб. Тесто состоит из перемолотого в муку сухого хлеба с добавлением молока, яиц, специй и соли. Из полученной массы формируют нечто вроде батона и варят его в кипящей воде. Готовый «батон» нарезают на тонкие кусочки и подают с горячими блюдами и подливкой. Такие кнедлики нельзя есть руками, только с ножом и вилкой.

Другой вариант кнедликов – когда их формируют как булочки. Их жарят, варят, запекают, подают с любыми блюдами и подливками.

**Шумава** – чешский плотный хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки с добавлением тмина.

**Хоуска** – чешский плетеный хлеб, который готовится из пшеничной муки, яйца, дрожжей, изюма и слегка подслащивается. Как правило, сверху посыпается маком.

**Паляница** – украинский хлеб из пшеничной муки, по форме – приплюснутый, округлый, с характерным «козырьком» из корки сверху, образованным благодаря надрезу перед выпечкой. Считается, что он так назван потому, что свежеспекавшиеся паляницы на Украине нанизывали на кол (укр. паля), которым снимали их с пода. Паляница считалась праздничным кушаньем (тогда как хлеб для повседневного употребления выпекался из ржаной муки). В неурожайные годы паляницы выпекали с примесью ячменной муки, отрубей.

**Рупьмайзе** – латышский национальный хлеб, разновидность ржаного хлеба, включенный в реестр национальных продуктов ЕС с указанием географического места происхождения. По традиционному латышскому рецепту хлеб выпекают из грубой ржаной муки в дровяной печи. В тесто добавляют солод и тмин. Тесто бродит не менее двенадцати часов. Буханки формируются вручную. Выпекается с темной корочкой, которая смазывается крахмалом.

**Сепик** – эстонский хлеб из цельнозерновой муки. Готовится из пшеничной муки или мучной смеси, которая может состоять из пшеничной, ржаной и ячменной муки. Содержит пшеничные отруби. Раньше считался праздничным хлебом. Эстонские крестьяне пекли его на Новый год, Масленицу и Мартов день. Предшественником сепика является замешанная на простокваше ячменная лепёшка караск.

**Симит** – круглый бублик с кунжутом, распространенный в Турции, а также в Греции, Сербии, Болгарии и других частях Балкан и Среднего Востока. В каждой стране он немножко отличается. Симит обычно подается отдельно, или с желе, джемом или сыром на завтрак к чаю.

У него хрустящая корочка, и обычно он довольно больших размеров и при этом тонкий. Он не хранится, его едят в день приготовления. Наиболее известным является «симит по-анкаровски». Он делается из пшеничной белой муки высшего сорта. Перед выпеканием бублик смазывают виноградным сиропом под названием пекмез, затем обваливают в кунжутных семечках и пекут в каменной печи.

**Наан** – индийская пшеничная лепешка. Также ее знают в Афганистане, Иране, Пакистане, Узбекистане и прилегающих регионах. Наан готовится в специальной глиняной индийской печи-тандури. Основу лепешки составляет пресное пшеничное тесто. В качестве начинки могут использоваться различные добавки вроде фарша из баранины, овощей, сыра или картофеля. Из приправ и пряностей используются тмин, чеснок, кевра, изюм. Подается с различными супами и пловом, сладкий наан – с чаем. Часто его используют в качестве оригинальной подставки и даже тарелки для того же плова.

**Чapati** – индийские пресные лепешки. По индийским обычаям хлеб ни в коем случае не должен быть холодным, а должен подаваться к столу «с пылу, с жару». Как только гость съедает одну порцию хлеба, ему тут же подается следующая, только что снятая с огня. Название «чапати» образовано от тюркского «шаппоты», что переводится как «удар ладонью», так их готовят, расплющивая тесто.

Чapati отличаются от других хлебцев тем, что в их составе есть цельнозерновая мука. Благодаря ей хлебцы приобретают свои вкусовые качества и полезные свойства, а тесто при готовке легко подвергается замесу и получается без комков.

**Пападам** – очень тонкая круглая лепешка из чечевичной муки. Распространена в Индии и Непале. Пападам должен быть хорошо поджаренным и хрустящим. Подается к блюдам карри, тхали или используется как легкая закуска.

Тесто для пападама делается из чечевичной муки или из смеси чечевичной и рисовой муки. Существуют также варианты с использованием гороховой муки. Как и во все индийские блюда, в эти лепешки кладут самые разные пряности: перец, паприку, тмин, чеснок и др. Тонко раскатанные лепешки жарятся с обеих сторон в горячем масле. Затем они охлаждаются на специальной решетке или при помощи впитывающей бумаги. Сейчас, чтобы пападам были менее жирные, их могут готовить в печи-тандыре, или обжаривают на решетке, или, обрызгав маслом, доводят до готовности в микроволновой печи. Так как пападам очень быстро подсыхают, готовить их нужно перед самой едой, по крайней мере не ранее 1 часа перед ней.

**Моти** – японские лепешки, приготовленные из истолченного в пасту клейкого риса, особого известного с давнего времени сорта мотигомэ, который при долгом толчении и смачивании приобретает сладкий вкус. Моти употребляют в пищу на протяжении всего года, однако наибольший спрос на блюда из него возникает накануне Нового года, в этот праздник его принято раздавать всем родственникам и соседям. Моти также известны на Гавайях, в Южной Корее, Китайской Республике (Тайвань), Камбодже и Таиланде. Из моти делают много сладких кондитерских изделий, заворачивают в них шарики мороженого и даже кусочки моти добавляют в супы для сытости.

Сейчас моти могут делать из пшеничной муки и сладкого риса. Муку смешивают с водой до получения липкой непрозрачной белой массы. Далее эту массу готовят в обычной либо микроволновой печи до упругого полупрозрачного состояния.

**Далеба** – разновидность пышного хлеба из дрожжевого теста, производимого в Китае и сделанного по русскому рецепту. Первоначально его начали готовить в Харбине, где была

значительная русская диаспора. Потом этот хлеб стали печь и китайские пекари в Харбине, а со временем и в других областях Китая. При этом он оставался визитной карточкой харбинской кухни наряду с «московским борщом», копченой колбасой, квашеными и маринованными продуктами. Также термином «далеба» в Китае обозначается вообще любой русский хлеб.

**Маньтоу** – китайский хлеб, выпеченный на пару, который часто называют «пампушками», употребляется в Китае уже около 3000 лет. Он является основой рациона питания на севере Китая, в зоне выращивания пшеницы. Но сейчас его едят по всей стране, чаще – в теплом виде на завтрак. Пампушки известны во многих других странах юго-восточной Азии, и границы их популярности все больше расширяются.

Маньтоу готовят на пару, не выпекая. Они представляют с собой круглый, размером с булочку, хлебец с гладкой белой коркой. Снаружи поверхность не должна иметь пятен. Внутри булочка пористая, со светлой мякотью. Чаще всего маньтоу едят как хлеб, с другими блюдами, но иногда добавляют сладкие и несладкие начинки. Поскольку пампушки едят теплыми, традиционно их изготавливают, проводя брожение в течение ночи.

**Сангак** – иранский отрубной хлеб, посыпанный кунжутом. Выпекают его в традиционной печи.

**Барбари** – наиболее распространенный и любимый хлеб в Иране. Это лепешка с кунжутом. Из кусочка хлеба барбари и сыра фета состоит традиционный завтрак большинства иранцев. Перед началом выпечки барбари обильно смазывают раствором из воды и пекарской соды.

**Тафтан (тафтун)** – иранский хлеб, практически аналог лаваша или питы. Существует несколько видов и способов его приготовления. Также он известен в Пакистане и в индийском штате Уттар-Прадеш. Изготавливается в глиняной печи. Часто в него добавляется шафран и небольшое количество молотого кардамона.

**Лаваш** – кавказские и азиатские тонкие лепешки из пшеничной муки. Для выпечки лаваша используют муку и воду. Выпекают лаваш в старинных глиняных печах. Срок хранения лаваша неограничен. Даже если он высохнет, достаточно сбрызнуть его водой, накрыть на некоторое время чистой тканью, и он снова станет мягким. Лаваш широко используют как оболочку для всевозможных начинок, от сыра и зелени до различных мясных продуктов.

**Матканаш** (арм. «вытянутый пальцами») – армянский хлеб круглой или овальной формы с продольными бороздами посередине. Его готовят по специальной технологии, используя для приготовления опары кислую закваску, пшеничную муку и прессованные или жидкие дрожжи. Из получившегося теста лепят нужной формы изделие, накрывают тканью и помещают в теплое место до тех пор, пока опара не поднимется, после вводят растительное масло и соль по вкусу. Правильно выпеченный матканаш должен иметь плотную коричневатую корочку, быть мягким и эластичным.

**Обинон** – узбекские лепешки, приготовляемые с особой закваской. Именно она придает выпечке оригинальный и неповторимый вкус. По старинному рецепту основными ингредиентами ее являются кислое молоко, мясной бульон и репчатый измельченный лук. Все компоненты тщательно перемешивают, добавляют муку и оставляют полученную массу для брожения на 16 часов. Спустя положенное время в закваску добавляют определенное количество воды, снова подмешивают муку и вновь оставляют для брожения на 4–5 часов. Вымешенное

тесто снова оставляют примерно на 40 минут. И только потом тесто формуют в лепешки, обильно посыпают кунжутом или тмином и выпекают.

**Патыр** – узбекский сдобный хлеб. Тесто для него заквашивают на дрожжах с добавлением небольшого количества сливочного масла и бараньего жира. Выпечка получается пышная и длительное время сохраняет свежесть.

**Загоранон** – узбекская лепешка из кукурузной муки, которая печется только из муки, соли и воды.

**Тандыр-нан** (тандырные лепешки, тандырный хлеб) – традиционный хлеб среднеазиатских народов (казахов, киргизов, узбеков, уйгур, таджиков и туркмен) в виде лепешки, приготовляемый в традиционной печи – тандыре. Обычный состав лепешек: пшеничная мука, вода, дрожжи, молоко, жир, семена кунжута, мака.

Обычно едят как с чаем, так и с различными блюдами (плов, шашлык, шурпа и др.), уйгуры часто по утрам едят горячий тандыр-нан с традиционным напитком атканчаем, также употребляется как бутерброд (с каймаком, сыром, колбасой, топленым маслом, мёдом и др.).

**Баурсак** – традиционное мучное изделие таджиков, башкир, казахов, калмыков, киргизов, алтайцев, монголов, татар, тувинцев, туркмен, узбеков, бурят, донских казаков и уйгур. Готовится из пресного или дрожжевого теста в виде небольших пончиков, которые жарят во фритюре в казане. Также существуют рецепты творожных баурсаков. Обычно подаются в качестве дополнения к шурпе или к чаю (у татар только к чаю, у уйгур к чайному напитку атканчай).

Баурсак является неперенным атрибутом праздничного дастархана. Играет важную роль в свадебных обрядах башкир и других народов. В татарской свадебной традиции родители жениха (у сибирских татар – невесты) приносили в подарок на свадьбу блюдо с баурсаками или чак-чаком, в казахской – баурсаки или курт вместе с монетами и сладостями разбрасывались над головой молодоженов. В узбекской кухне баурсаки считаются ритуальным блюдом. У туркмен они называются пешме и имеют ромбовидную форму. У турок он называется локма.

**Шелпек** – это казахские лепешки, одна из разновидностей хлеба. Обычно шелпеки выпекаются в глубокой сковороде. Их можно приготовить из разного теста: на молоке, слоеного, пресного или дрожжевого, но обязательно в большом количестве масла. Поэтому он бывает мягким и сдобным, а бывает и пресным, с хрустящей корочкой.

**Дедас пури** – грузинский дорожный хлеб. Лепешка из дрожжевого теста, испеченная на внутренней стенке большой конической дровяной печи, которую на Кавказе называют тоне, а в Средней Азии – тандыр. Главное отличие – след ладони, который мать оставляет на лепешке, прежде чем испечь хлеб и отдать его сыну или дочери, отправляющимся в дальнейшее путешествие. Этот хлеб всю дорогу будет напоминать, что мама всегда рядом. «Дедас пури» в переводе с грузинского и значит – мамин хлеб.

**Мчади** – грузинские пресные лепешки из кукурузной муки. Характерны для Западной Грузии, где употребляются вместо хлеба. Выпекаются из кукурузной муки и воды. В лепешки могли добавлять начинки: имеретинский сыр, отварную фасоль с репчатым или зеленым луком, другой зеленью. В Сванетии распространены мчади с сыром; если он несоленый, в тесто добавляется соль. В Верхней Сванетии такие лепешки называются чвиштари, в Нижней Сванетии – лукнари. Мчади жарятся на масле в глиняной сковороде кеци. В настоящее время

мчади также могут готовиться в чугунной сковороде, или на противне в духовом шкафу или печи.

**Шоти** – грузинский хлеб с заостренными концами и отверстием посередине, чтобы лепешка при выпечке не раздулась и не превратилась в шар.

Шоти, в состав которого входят мука, вода, соль и дрожжи, замешивается до густого теста, затем формируется лепешка необходимой формы, которую пекарь лепит к стенкам печи, разогретой до 300 градусов. Именно при такой температуре хлеб не упадет, а поджарится до золотистой корочки. На выпечку хрустящего ароматного хлеба в среднем необходимо 10–15 минут. Особенности шоти является то, что его легко печь и он быстро остывает.

**Пита** – круглый плоский пресный хлеб, который выпекается как из обойной муки, так и из пшеничной муки высшего сорта. Очень популярен на побережье Средиземного моря и в странах Ближнего Востока. Первые упоминания о пите есть еще в Ветхом Завете.

Отличительная особенность традиционной арабской питы – водяной пар, образующийся в тесте при выпечке, скапливается в пузыре в центре лепешки, так что в пите получается «кармашек», который можно открыть, надрезав край питы острым ножом, и в который можно положить салаты или мясо.

**Лафа** – арабская лепешка, которая печется из муки, воды, оливкового масла и соли. Она практически идентична пите и может начинаться любыми продуктами.

**Ынджера** (на русском также пишется инджера, инджира, ынджэра, ынджира) – традиционное блюдо эфиопской кухни и кухни других стран Африканского Рога (Эритрея, Сомали). Основная пища большинства населения Эфиопии. В Йемене эта лепешка известна как лахох, а в Израиль принесена еврейскими репатриантами из Эфиопии и Йемена.

Это большие рыхлые лепешки (блины) в мелкую дырочку, они традиционно готовятся из кислой муки африканского злака тэфф. В тех регионах Эфиопии, где тэфф дорог, небогатые крестьяне заменяют его пшеницей, кукурузой, ячменем или сорго. Из тэффовой муки делают жидкое кислое тесто без дрожжей, закисающее несколько дней, затем выливают его на большой раскаленный на огне и смазанный жиром глиняный противень круглой формы (могого) на открытом очаге митад. Сейчас для выпечки начали использовать сковороды, электрические или газовые плиты. Имеются белая, красная и черная разновидности ынджеры. Диаметр традиционной ынджеры – около 1 метра.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.