



Татьяна Аврова



# Свой хлеб на закваске



Замечательные виды хлеба, булочек, сладкой выпечки на обыкновенной кухне в обычной духовке





Татьяна Аврова

**Свой хлеб на закваске.  
Замечательные виды  
хлеба, булочек, сладкой  
выпечки на обыкновенной  
кухне в обычной духовке**

«Издательские решения»

**Аврова Т.**

Свой хлеб на закваске. Замечательные виды хлеба, булочек,  
сладкой выпечки на обыкновенной кухне в обычной духовке /  
Т. Аврова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936335-0

В книге «Свой хлеб на закваске» более 50 рецептов, представленных простым и доступным языком, благодаря которым вы с легкостью овладеете искусством выпечки на закваске у себя дома на самой обыкновенной кухне в обычной духовке. Вы научитесь выводить пшеничную и ржаную закваску, научитесь печь на закваске, и тогда самые замечательные виды хлеба, булочек, сладкой выпечки станут привычными на вашем столе. А в качестве бонуса к каждому рецепту есть ссылка на пошаговый видеорецепт.

ISBN 978-5-44-936335-0

© Аврова Т.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Хлеб	7
Амарантово-овсяный хлеб на закваске	7
Ингредиенты	7
Приготовление закваски (опары) для теста	8
Тесто. Предварительная расстойка	8
Формовка. Окончательная расстойка	8
Выпечка	8
Амарантово-ржаной хлеб на закваске «Экспериментальный»	9
Ингредиенты	9
Приготовление закваски (опары)	10
Тесто. Предварительная расстойка	10
Формовка. Окончательная расстойка	10
Выпечка	10
Белый хлеб на закваске с добавлением тыквы	11
Ингредиенты	11
Приготовление закваски (опары) для теста	11
Тесто. Предварительная расстойка	12
Формовка. Окончательная расстойка	12
Выпечка	12
Бородинский хлеб на закваске	13
Ингредиенты	13
Тесто	14
Формовка. Расстойка	14
Выпечка	14
Гречневый хлеб на закваске	15
Ингредиенты	15
Приготовление закваски (опары) для теста	15
Тесто. Предварительная расстойка	15
Формовка. Окончательная расстойка	16
Выпечка	16
Домашний пшеничный хлеб на закваске	17
Ингредиенты	17
Приготовление закваски (опары) для теста	17
Тесто. Предварительная расстойка	18
Формовка. Окончательная расстойка	18
Выпечка	18
Имбирный хлеб на закваске в домашних условиях	19
Ингредиенты	19
Приготовление закваски (опары)	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Свой хлеб на закваске  
Замечательные виды хлеба,  
булочек, сладкой выпечки  
на обыкновенной кухне в обычной духовке**

**Татьяна Аврова**

*Дизайнер обложки* Вадим Отставнов

© Татьяна Аврова, 2018

© Вадим Отставнов, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-6335-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Выпечка на закваске... Сначала это было моим самым любимым увлечением, а теперь стало образом жизни, благодаря которому, я и моя семья узнали вкус и аромат настоящего натурального хлеба с пористым, чуть волокнистым мякишем, вкусным и полезным.

В этом и заключается задача моих книг – научить моих читателей печь вкусный и полезный хлеб – богатый источник витаминов, минералов и аминокислот.

Ни для кого не секрет, что хороший, качественный хлеб можно испечь только на закваске. Выпечка на закваске – это самый древний способ хлебопечения. В закваске присутствуют дикие дрожжи и молочнокислые бактерии. В процессе их жизнедеятельности происходит расщепление сахаров, содержащихся в муке, на спирт и углекислый газ. Тесто начинает бродить, насыщаясь полезными аминокислотами, витаминами и минералами.

Хлеб, выпеченный на закваске, – это очень качественный, вкусный и полезный хлеб, с хрустящей корочкой, сильным запахом: приятным и душистым.

Мой, уже немалый опыт хлебопечения, показал, что нет ничего сложного в выпечке хлебобулочных изделий на закваске в домашних условиях. А начать нужно всего лишь с выведения закваски.

Приготовление закваски в домашних условиях не требует особых усилий, хотя и занимает не менее 4—7 дней. Один раз выведенную закваску, можно хранить долгие годы, если её регулярно обновлять, добавляя немного муки и воды.

А когда Вы выведете свою первую закваску, подружитесь с ней, испечете на ней свой первый хлеб, Вы уже легко сможете печь хлеб, булочки, сладкую выпечку на закваске по любым рецептам из этой книги и наслаждаться восхитительным ароматом свежиспечённой выпечки у себя на кухне.

Рецепты выведения закваски (пшеничной и ржаной) Вы найдете в разделе «Закваска».

Также в книге представлены рецепты замечательных видов хлеба на закваске, булочек, сладкой выпечки, выпеченных на самой обыкновенной кухне в самой обычной духовке.

Всего в этой книге я собрала более 60 рецептов, в их числе рецепты выпечки на закваске, теста на закваске, закваски. Помимо рецептов из моих первых трех книг, добавлены и новые. Я с большим удовольствием продолжаю делиться этими рецептами с Вами.

В конце книги Вы найдете термины и определение некоторых понятий в хлебопечении на закваске, а также ответы на часто задаваемые мне вопросы по выпечке хлеба. В своих ответах я опиралась исключительно на свой личный опыт в хлебопечении на закваске.

В заключении желаю Вам всем творческих успехов! Пеките на здоровье и с удовольствием! Радуйте себя и своих близких! Всем удачи!

## Хлеб

### Амарантово-овсяный хлеб на закваске



[Видеорецепт](#)

Амарантовый хлеб имеет вкус, напоминающий ореховый. А аромат этого хлеба никого не оставит равнодушным.

Знатоки говорят, что амарантовая мука – помощник вашему иммунитету. По содержанию полезных веществ это растение во много раз превосходит пшеницу и другие традиционные злаковые культуры.

## Ингредиенты

### **Для закваски (опары):**

1—2 ст. л. стартера (пшеничного либо ржаного),  
150 г белой пшеничной муки,  
150 мл воды комнатной температуры.

### **Для заварки:**

465 г белой пшеничной муки,  
300 мл очень горячей воды,  
2 ст. л. сахара.

### **Для теста:**

вся заварка,  
310 г закваски (опары),  
90 г овсяных хлопьев,

100 г амарантовой муки (простой, шрота или крупчатки),  
50 мл чуть тёплой воды,  
2 ч. л. соли.

## **Приготовление закваски (опары) для теста**

В ёмкость, где будет созревать закваска (опара), выкладываем стартёр. Добавляем воду. Перемешиваем.

Высыпаем просеянную муку. Опять перемешиваем.

Накрываем плёнкой. Оставляем для созревания до 8—12 часов. За это время закваска (опара) должна увеличиться в объёме раза в 3.

## **Тесто. Предварительная расстойка**

Для заварки смешиваем муку и сахар с очень горячей водой, практически кипятком. Накрываем и отставляем в сторону до остывания.

В закваску (опару) добавляем тёплую воду и перемешиваем.

В дежу тестомеса выкладываем овсяные хлопья, амарантовую муку или крупчатку, соль. Перемешиваем. Добавляем разведённую закваску. Опять перемешиваем. Добавляем остывшую заварку. Вымешиваем тесто в тестомесе 5 минут на 2 скорости. Тесто получится мягким и будет немного липнуть к рукам.

Выкладываем тесто в миску, предварительно смазанную растительным маслом. Руки смазываем маслом, чтобы тесто не липло к рукам и округляем тесто прямо в миске. Тесто переворачиваем, ещё немного округляем на весу и помещаем обратно в миску.

Накрываем миску плёнкой и оставляем тесто для брожения часа на 3 при комнатной температуре.

За это время нужно 2 раза сделать тесту обминку через каждый час. Для обминки берём тесто за край, максимально вытягиваем и складываем к противоположной стороне миски. И так – по кругу. За время брожения тесто должно увеличиться в объёме раза в 2—3.

## **Формовка. Окончательная расстойка**

Выкладываем тесто на рабочую поверхность, присыпанную мукой. Тесто округляем в шар и выкладываем в форму, в которой хлеб будет выпекаться. Это может быть керамическая форма, казан, чугунная кастрюля и т. д. Главное, чтобы у этой формы была крышка. При необходимости форму нужно смазать растительным маслом.

Выкладываем тесто швом вниз, накрываем крышкой и оставляем для окончательной расстойки на 1,5 часа при комнатной температуре.

## **Выпечка**

Форму с подошедшим хлебом ставим в холодную духовку, выставляем температуру 200—210°C, выпекаем 75—85 минут под закрытой крышкой.

Готовый хлеб выкладываем на решётку и оставляем до полного остывания.



## **Амарантово-ржаной хлеб на закваске «Экспериментальный»**



### [Видеорецепт](#)

Рецепт этого хлеба мне подсказал мой подписчик моего канала в Ютубе. Мне стало очень любопытно, действительно ли хлеб только из амарантовой и ржаной муки в пропорциях 50 на 50 получится очень вкусным и ароматным, как утверждал мой подписчик. Поскольку этот хлеб я делала впервые и ещё не знала каким будет результат, я назвала этот хлеб «Экспериментальный». Хлеб получился великолепным, но название хлеба я решила не менять. Это название мне всегда будет напоминать, что этот потрясающий хлеб – результат эксперимента и поэтому никогда не нужно бояться экспериментировать.

## **Ингредиенты**

### **Для ржаной закваски (опары):**

1—2 ст. л. ржаного стартера

300 г ржаной муки

300 мл воды

### **Для теста:**

350 г амарантовой муки

50 г ржаной муки

600 г ржаной закваски (опары)

190 мл воды

14 г соли

## **Приготовление закваски (опары)**

В ёмкость, где будет созревать закваска (опара), выкладываем стартёр. Добавляем воду. Перемешиваем.

Высыпаем просеянную муку. Опять перемешиваем.

Накрываем. Оставляем для созревания до тех пор, пока закваска (опара) не увеличится в объёме раза в 3. Время на это может уйти от 6 до 12 часов.

## **Тесто. Предварительная расстойка**

В миску выкладываем закваску (опару), разводим водой комнатной температуры. Перемешиваем. Добавляем просеянную муку (амарантовую и ржаную), соль.

Вручную замешиваем тесто до тех пор, пока оно не соберётся в комок. Тесто не требует длительного вымешивания так как в ржаной муке клейковины меньше, чем в пшеничной, а амарантовая мука – это мука без глютена.

Влажными руками выравниваем поверхность теста, миску накрываем и оставляем при комнатной температуре примерно на 2 часа.

## **Формовка. Окончательная расстойка**

Рабочую поверхность слегка увлажняем. Выкладываем тесто. Делим тесто на 2 части нужной массы. Каждую часть округляем, а затем придаём форму в зависимости от формы для выпечки (овальную или круглую). Всё это желательно делать влажными руками.

Аккуратно выкладываем тесто в форму для выпечки. Утрамбовываем тесто, выравниваем поверхность, накрываем и оставляем на окончательную расстойку на 1 час или до 1,5 кратного увеличения в объёме.

## **Выпечка**

Выпекаем хлеб в духовке, разогретой до 180—200°C, минут 40—45.

Выпеченный хлеб остужаем на решётке.

Если мы хотим получить хлеб с более насыщенным вкусом и ароматом, то его нужно накрыть полотенцем и оставить на 12 часов.

## Белый хлеб на закваске с добавлением тыквы



[Видеорецепт](#)

Хлеб с добавлением тыквы – это нечто особенное: очень вкусный, воздушный, ароматный и, действительно, роскошный хлеб, с простым, но настоящим хлебным вкусом и невероятно красивым солнечным цветом.

### Ингредиенты

#### Для закваски (опары):

2—3 ст. л. стартера (пшеничного или ржаного),  
200 г белой пшеничной муки,  
200 мл воды.

#### Для теста:

600 г белой пшеничной муки,  
400 г закваски (опары),  
400 г очищенной тыквы,  
60 мл воды (при необходимости),  
16 г соли.

### Приготовление закваски (опары) для теста

В ёмкость, где будет созревать закваска (опара), выкладываем стартер. Добавляем воду. Перемешиваем.

Высыпаем просеянную муку. Опять перемешиваем.

Накрываем плёнкой. Оставляем для созревания при комнатной температуре до 8—12 часов. За это время закваска (опара) должна увеличиться в объёме раза в 3.

## **Тесто. Предварительная расстойка**

Очищенную тыкву натираем на крупной тёрке.

В дежу тестомеса просеиваем муку, добавляем измельчённую тыкву, соль и вливаем созревшую закваску (опару).

Вымешиваем тесто в тестомесе 5 минут на 2 скорости. Тесто должно быть достаточно крутым и вручную его вымешивать будет очень сложно.

Если тесто получается очень сухим, это будет видно в процессе вымешивания, то добавьте ещё 3—4 столовые ложки воды. Но, это может и не потребоваться, если тыква свежая и сочная, так как тыква состоит из 90% жидкости.

Перекладываем тесто в миску, смазанную маслом. Тесто округляем прямо в миске. Переворачиваем его и немного выравниваем поверхность.

Миску с тестом накрываем и оставляем для предварительной расстойки часа на 3, или до увеличения теста в объёме минимум в два раза.

## **Формовка. Окончательная расстойка**

Выкладываем тесто на рабочую поверхность, присыпанную мукой.

Тесто округляем и формируем из него шар. Это и будет заготовка будущего хлеба.

Выкладываем заготовку в корзинку для расстойки теста, предварительно обсыпанную мукой.

Накрываем заготовку плёнкой или крышкой и оставляем на окончательную расстойку на 1,5 часа.

## **Выпечка**

Подошедший хлеб перекладываем на пекарскую лопату, покрытую пергаментом. Аккуратно смахиваем лишнюю муку. Перед выпечкой делаем на хлебе надрез.

Выпекаем хлеб на хлебопекарном камне в предварительно разогретой вместе с камнем духовке при температуре 200°C 40—45 минут.

Готовый хлеб остужаем на решётке.



## Бородинский хлеб на закваске



[Видеорецепт](#)

Очень вкусный чёрный хлеб с насыщенным вкусом и потрясающим ароматом.

### Ингредиенты

#### Для закваски:

2—3 ст. л. пшеничного или ржаного стартера,  
60 г воды,  
60 г ржаной цельнозерновой муки.

Все ингредиенты выкладываем в миску и хорошо размешиваем. Накрываем плёнкой с отверстиями. Оставляем на ночь для созревания.

#### Для заварки:

40 г тёмного солода,  
1 ч. л. молотого кориандра,  
120 г ржаной цельнозерновой муки,  
400 г очень горячей воды.

В миске или специальном термосе для горячей еды смешиваем солод, кориандр, муку. Непрерывно помешивая, заливаем очень горячей водой (практически кипятком).

Всё ещё раз хорошо размешиваем. Миску со смесью заворачиваем в фольгу, термос со смесью плотно закрываем. Оставляем при комнатной температуре на ночь для засахаривания.

#### Для опары:

вся закваска,  
вся заварка,  
300 г ржаной цельнозерновой муки.

Выкладываем закваску и заварку в большую миску. Всё хорошо перемешиваем. Накрываем плёнкой. Оставляем на 4 часа.

**Для теста:**

вся опара,

100 г воды,

30 г сахара,

8 г соли,

30 г тёмной мальтозной патоки,

160 г ржаной цельнозерновой муки,

120 г пшеничной муки 2 сорта (можно заменить на белую пшеничную муку).

**Для посыпки:**

0,5 ч. л. целых семян кориандра.

## Тесто

Разводим соль, сахар и патоку в воде. Размешиваем до тех пор, пока все компоненты не растворятся в воде.

Соединяем с опарой. Всё очень хорошо перемешиваем.

Высыпаем ржаную и пшеничную муку. Замешиваем тесто. Тесто очень липкое, поэтому вымешивать тесто, желательно, руками, смазанными маслом, либо смоченными водой. Поскольку в ржаной муке клейковины гораздо меньше, чем в пшеничной муке, в длительном вымешивании теста нет необходимости.

## Формовка. Расстойка

Выкладываем тесто в овальную или прямоугольную стандартную форму для выпечки хлеба, предварительно смазанную растительным маслом. Размеры формы 215 x 105 x 105.

Плотно утрамбовываем тесто, специальным роликом или рукой, смоченной в воде, выравниваем поверхность теста.

Форму накрываем плёнкой и оставляем при комнатной температуре до тех пор, пока тесто в форме не поднимется, практически, вровень с краями формы.

Непосредственно перед выпечкой сбрызгиваем поверхность хлеба водой и посыпаем в небольшом количестве целыми зёрнами кориандра.

## Выпечка

Ставим хлеб выпекаться в разогретую духовку 65 минут при температуре 200°C.

Выпекается хлеб без пара.

Готовый хлеб вынимаем из формы минут через 10.

Выкладываем хлеб на решётку, даём остыть, а далее, если мы хотим, чтобы хлеб полностью раскрыл все свои вкусовые качества, заворачиваем хлеб в полотенце и оставляем на 5—6 часов, а лучше на ночь.

## Гречневый хлеб на закваске



[Видеорецепт](#)

Великолепный хлеб с мягким, упругим мякишем, необычным вкусом с гречневой нотой. После того, как попробуешь этого хлеба, хочется ещё и ещё.

### Ингредиенты

#### Для закваски (опары):

40 г пшеничного стартера,

60 г воды,

65 г гречневой муки.

#### Для теста:

300 мл воды,

450 г белой пшеничной муки,

50 г гречневой муки,

вся опара,

8 г соли.

### Приготовление закваски (опары) для теста

В миске, где будет созревать закваска (опара) перемешиваем пшеничный стартер, воду, гречневую муку. Накрываем. Оставляем при комнатной температуре на 8—10 часов.

### Тесто. Предварительная расстойка

В созревшую закваску (опару) добавляем воду и всё хорошо перемешиваем.

В деже тестомеса смешиваем пшеничную и гречневую муку, добавляем разведённую закваску. Всё перемешиваем, чтобы мука с водой только соединились. Накрываем мучную смесь и оставляем для отдыха минут на 20.

В отдохнувшую смесь добавляем соль.

Вымешиваем в тестомесе примерно 5 минут на 2 скорости. Тесто получается достаточно жидким и липким.

Готовое тесто выкладываем в миску, смазанную растительным маслом, накрываем его и оставляем для предварительной расстойки при комнатной температуре на 3—4 часа.

Через каждый час делаем обминку теста методом растягивания и складывания.

По окончании расстойки объём теста должен увеличиться раза в 2.

## **Формовка. Окончательная расстойка**

Подошедшее тесто выкладываем на рабочую поверхность, обильно присыпанную мукой. Придаём тесту форму шара. Делать это совсем не просто, поскольку тесто очень липкое. Желательно руки при работе с тестом такой консистенции смазывать маслом, либо периодически смачивать водой.

Выкладываем тесто на расстойку в чугунную, алюминиевую или керамическую форму для выпечки, в которой хлеб будет также и выпекаться. Главное условие, чтобы форма для выпечки была с крышкой.

Накрываем будущий хлеб крышкой и оставляем для окончательной расстойки до удвоения объёма. Время на это может уйти до 3-х часов.

## **Выпечка**

Ставим форму с будущим хлебом в холодную духовку, выставляем температуру 210°C и выпекаем хлеб от 75 до 90 минут при закрытой крышке.

Выпеченный хлеб освобождаем от формы и остужаем на решётке.



## Домашний пшеничный хлеб на закваске



[Видеорецепт](#)

Очень вкусный ароматный хлеб своими руками. Этот хлеб вы с большим удовольствием будете есть и на завтрак, и на обед, и просто так.

### Ингредиенты

#### Для закваски (опары):

1 ст. л. пшеничного или ржаного стартера,  
200 мл воды,  
200 мл белой пшеничной муки.

#### Для теста:

400 г закваски (опары),  
500 г белой пшеничной муки,  
217 мл воды,  
2 ст. л. растительного масла,  
2 ч. л. соли,  
2 ч. л. сахара.

### Приготовление закваски (опары) для теста

В миску выкладываем стартер, добавляем воду комнатной температуры. Добавляем просеянную белую пшеничную муку. Перемешиваем до тех пор, пока в мучной смеси не останется сухой муки.

Смесь накрываем и оставляем для созревания до увеличения в объёме раза в 3. Время на это может уйти от 3 до 16 часов, в зависимости от температуры в помещении. Чем теплее в помещении, тем закваска быстрее созреет.

## **Тесто. Предварительная расстойка**

Разводим закваску (опару) водой. Перемешиваем всё до однородности.

Выкладываем разведённую закваску (опару) в дежу тестомеса.

Добавляем растительное масло, соль, сахар. Тщательно перемешиваем.

Выкладываем просеянную белую пшеничную муку.

Вымешиваем тесто в тестомесе 5 минут на 2 скорости.

Достаём тесто и округляем его, подгибая края теста вниз к центру. Это можно делать прямо на весу, не выкладывая тесто на рабочую поверхность. Тесто должно быть эластичным, достаточно мягким, и совершенно не липнуть к рукам.

После округления помещаем тесто в миску, немного смазанную растительным маслом.

Миску с тестом накрываем и оставляем на предварительной расстойке до увеличения в объёме в 2—3 раза. На расстойку теста может уйти от 3 до 6 часов.

## **Формовка. Окончательная расстойка**

Выкладываем тесто из миски на рабочую поверхность, присыпанную мукой.

Тесто округляем, подтягивая его края к середине. Переворачиваем швом вниз. Накрываем тесто, чтобы оно не заветривалось. Можно накрыть тесто миской, в которой тесто расстаивалось, можно пищевой плёнкой, можно полотенцем и т. д. Оставляем для отдыха на 10—15 минут.

После отдыха придаём тесту круглую форму. А затем выкладываем на пергамент. Это наша заготовка будущего хлеба.

Вместе с пергаментом помещаем заготовку хлеба в корзинку для расстойки теста.

Накрываем заготовку, чтобы она не заветривалась. Ставим на окончательную расстойку до удвоения в объёме. На это уходит времени примерно от 1 часа до 1,5 часов.

## **Выпечка**

Вместе с пергаментом перекладываем заготовку хлеба на пекарскую лопату.

Делаем на будущем хлебе несколько надрезов.

Выпекаем хлеб на хлебопекарном камне в заранее разогретой духовке 35—45 минут при температуре 180—200°C.

Готовый хлеб остужаем на решётке.

## Имбирный хлеб на закваске в домашних условиях



[Видеорецепт](#)

Очень вкусный, ароматный, аппетитный имбирный хлеб с пористым, воздушным мякишем. Выпечь этот хлеб совсем несложно. А своим необычным и очень привлекательным внешним видом этот хлеб может украсить любой стол.

### Ингредиенты

#### **Для закваски (опары):**

1 ст. л. стартера (пшеничного или ржаного),  
90 г белой пшеничной муки,  
90 мл воды.

#### **Для имбирной заварки:**

3 ч. л. молотого имбиря,  
180 мл кипятка,  
1 ст. л. сахара,  
1 ст. л. сока лимона,  
цедра половины лимона.

#### **Для теста:**

360 г белой пшеничной муки,  
180 г закваски (опары),  
вся имбирная заварка,  
70 г сливочного масла,  
1 ст. л. сахара,  
1 ч. л. соли.

## **Приготовление закваски (опары)**

В миску, где будет созревать закваска (опара), выкладываем небольшое количество ржаного или пшеничного стартера. Добавляем воду комнатной температуры. Перемешиваем. Высыпаем просеянную пшеничную муку. Опять перемешиваем. Накрываем. Оставляем созревать до 8 часов, пока закваска не увеличится в объеме минимум раза в 2.



## **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.