



# ХЛЕБ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



С детства мы слышим: «Хлеб всему голова!». Но современный мир полностью извратил суть хлеба. На сегодняшний день практически невозможно купить чистый ржаной хлеб, а белый хлеб делается в основном из муки, которая изначально непригодна в пищу человеку. Современные хлебопечки также не стимулируют здоровое питание, требуя при приготовлении в них хлеба использования различных разрыхлителей и пр.

И теперь есть Выход! Легкий и простой способ приготовить хлеб в домашних условиях. Для этого достаточно обычной духовки и немного времени! И, безусловно, мука, которая «не испорчена цивилизацией».



## ЗАКВАСКА

Начинаем с приготовления закваски. Этот этап занимает некоторое время, но, если в будущем Вы будете печь хлеб регулярно, к этой части Вам не придется возвращаться.

Берем 0,5л банку и засыпаем в нее муку немного меньше половины банки (муку можете использовать в зависимости от того, какой хлеб планируете печь; при этом практика показывает, что это не критично: нормальным получается пшеничный хлеб и на ржаной закваске). Заливаем муку водой и замешиваем до уровня «жидкой сметаны». Ставим в теплое место и в течение недели периодически «подкармливаем», добавляя муку и воду с сохранением консистенции. Через неделю закваска готова.

## ЗАМЕС ТЕСТА (из расчета на 4 стандартные прямоугольные хлебные формы)

В миску высыпает всю закваску и к ней 4 стакана муки (ржаной или пшеничной) и воду замешиваем до консистенции густой сметаны. После того, как тщательно замесили тесто, сверху наливаем стакан воды и накрываем полотенцем. Ставим в теплое место (в предварительно разогретую, но выключенную духовку или зимой на теплую батарею, при условии отсутствия сквозняка) на 6-8 часов. Можно дольше. Обычно замес делается с утра и оставляется до вечера.

Спустя указанное время откладываем пол банки теста и ставим в холодильник (это будет закваска для следующей выпечки). Добавляем 4 стакана муки + солод, соль и другие компоненты по вкусу (стандартно: 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки солода, 4 ст. ложки молотого льна). Замешиваем очень тугое, густое тесто и раскладываем в формы для выпечки, предварительно смазанные растительным маслом. В одну стандартную форму не более 1кг (в среднем 800г) теста. Ставим формы с тестом в теплое место без сквозняка на 1-1,5 часа.

## ВЫПЕЧКА

Если Вы хотите по-настоящему домашний хлеб не рекомендуем использовать хлебопечки. Традиционная духовка – все, что Вам необходимо.

Разогреваем духовку до температуры 250°C. Ставим в нее формы с тестом и при заданной температуре печем хлеб 10 минут. Затем: 200°C – 10мин. (по завершении данного этапа можно смазать водичкой для корочки), 180°C – 10мин., 150°C – 30мин. После чего выключаем духовку и оставляем в духовке хлеб на 30-40мин. Достаем из духовки и ставим на решетку или другую поверхность, чтобы дно формы было на воздухе и накрыв полотенцем оставляем на 5-10мин.