

Sana

SMART BREAD MAKER®

Інструкція користувача до хлібопечі Sana Breadmaker





ЗМІСТ

Важливі правила безпеки.....	3
Загальні відомості про хлібопіч.....	4
Комплектація.....	5
Управління пристроєм.....	6
Детальний опис налаштувань.....	8
Розподіл температури.....	10
Зверніть увагу!.....	15
Правильна утилізація даного виробу...	17
Пошук та виправлення несправностей	18

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

При використанні електричних пристроїв необхідно завжди дотримуватись правил безпеки, включаючи наступні:

1. Прочитайте всі правила безпеки.
2. Перед початком використання пристрою переконайтесь, що електричні характеристики розетки відповідають електричним характеристиками пристрою.
3. Не використовуйте пристрій із пошкодженим кабелем живлення чи вилкою або після виявлення неправильної роботи пристрою, чи його пошкодження будь-яким іншим способом. У випадку пошкодження зверніться в авторизовану точку сервісного обслуговування для перевірки чи ремонту пристрою.
4. Не торкайтесь гарячих поверхонь. Використовуйте ручки чи рукоятки.
5. Щоб запобігти удару електричним струмом, не занурюйте кабель, вилки чи дегідратор у воду чи будь-яку іншу рідину.
6. Від'єднуйте пристрій від живлення, коли він не працює, якщо ви забираєте чи додаєте деталі, а також перед миттям пристрою.
7. Не допускайте, щоб кабель живлення звисав із краю столу чи іншої робочої поверхні, а також слідкуйте, щоб він не входив у контакт із гарячими поверхнями.
8. Використання сторонніх аксесуарів чи деталей, що не рекомендовані виробником пристрою, може спричинити тілесні ушкодження.
9. Не допускайте самостійного користування пристроєм дітьми, а також людьми із обмеженими фізичними чи розумовими можливостями та людьми, яким бракує досвіду та знань щодо використання пристроїв такого типу. Використання пристрою такими людьми, а також дітьми, повинно відбуватись під наглядом та контролем особи, відповідальної за їх безпеку.
10. Не допускайте, щоб діти гралися із пристроєм.
11. Не ставте пристрій на або біля нагрітих газових чи електричних кухонних плит чи у нагріту духовку.
12. Особливу обережність слід проявляти при пересуванні обладнання, що містить гарячу олію чи інші гарячі рідини.
13. Не доторкайтесь до рухомих частин пристрою під час його роботи.
14. Не вмикайте пристрій, поки наповнена потрібними інгредієнтами ємкість для випікання не буде правильно встановлено всередині пристрою.
15. Ніколи не стукайте по ємкості для випікання, щоб вийняти її з пристрою, оскільки це може пошкодити ємкість.
16. Не використовуйте металеву фольгу чи інші матеріали у хлібопечі, оскільки вони підвищують ризик загорання чи короткого замикання.
17. Не накривайте хлібопіч рушником чи іншою матерією. Тепло та пара повинні вільно виходити із пристрою. Якщо будь-яка легкозаймиста матерія буде знаходитись у зоні контакту із гарячим повітрям чи паром, що виходить із пристрою, це може спричинити загорання.
18. Вимикайте пристрій за допомогою кнопки на панелі управління, після чого виймайте вилку пристрою із розетки.
19. Використовуйте пристрій лише за призначенням.
20. Пристрій обладнаний заземленою вилкою. Розетка, до якої ви будете під'єднувати вилку пристрою, повинна бути добре заземленою.
21. Не користуйтеся пристроєм за межами приміщення.
22. Збережіть ці правила безпеки.
23. Якщо провід живлення пошкоджено, зверніться у авторизовану точку сервісного обслуговування або до іншого кваліфікованого спеціаліста для його заміни, щоб уникнути небезпеки при використанні пристрою.
24. Пристроєм не призначений для керування за допомогою зовнішнього таймера чи відокремленої системи дистанційного управління.



Хлібопіч Sana ваша «розумна» хлібопіч



- 7 програм для випікання, які налаштовуються відповідно до ваших потреб
- Ви можете випікати як маленький, так і великий хліб (від 0,5 до 1,7 кг)
- Тістозамішувачі виймаються із тіста перед початком випіканням
- Ви можете замісити повністю житнє тісто
- Ви можете випікати хліб без додавання «штучних» інгредієнтів, а завдяки комплектації із деталями з нержавіючої сталі також і без впливу тефлону
- Ви можете робити натуральну закваску
- Швидке замішування тіста - найбільша допустима кількість тіста замішується за 2-3 хв.
- Цифрове температурне реле для різних типів ферментації - забезпечує температурну чутливість до 1°C.
- Підняття тіста в два етапи для традиційного приготування тіста на бездріжджовій і молочній заквасці
- Випікання у три етапи дозволяє вам змінювати налаштування за вашими побажаннями
- Нагрівання їжі при бажаній температурі
- Широкий вибір допоміжних аксесуарів із нержавіючої сталі
- Пристрій простий у налаштуванні та користуванні

Потужність:	800 Ватт
Розміри:	40 (ширина) x 30 (висота) x 24 (глибина)
Вага:	10 кг
Напруга:	220 В
Частота:	50 Гц

Sana

Комплектація

	<p>Корпус домашньої хлібопечі Sana виготовлений із нержавіючої сталі, підноси для випікання - із гальванічної плити, верхнє віконце - із загартованого скла; пристрій також обладнаний скляними сенсорними кнопками (моделі ексклюзив/стандартна/базова)</p>	<p>7,5 кг</p>
	<p>Ємкість для випікання алюмінієва із тефлоновим покриттям (для базової моделі) або із нержавіючої сталі (модель ексклюзив та стандарт); ємкість вміщує 1,7 кг хліба</p>	<p>0,5-1кг</p>
	<p>Мала та велика мірні склянки Гачок для виймання тістозамішувачів із тіста 1 пара тістозамішувачів алюмінієвих із тефлоновим покриттям або з нержавіючої сталі (моделі ексклюзив/стандартна/базова)</p>	<p>0,1 кг</p>
	<p>Підноси для «багетів» Складаються із міцної металевої стійки та двох алюмінієвих із тефлоновим покриттям ємкостей для випікання «багетів» (допоміжний аксесуар, який продається окремо)</p>	<p>0,4 кг</p>
<p>Упаковка</p>	<p>Картонна коробка з захисними елементами</p>	<p>1 кг</p>
<p>Вага</p>	<p>Близько</p>	<p>10 кг</p>

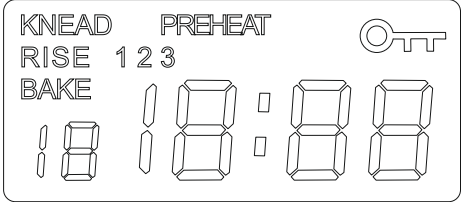
Sana


ПАНЕЛЬ КЕРУВАННЯ ТА НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМ

Управління пристроєм
Навчіться налаштовувати одну програму і всі
інші налаштування будуть для вас легкими
та зрозумілими!

No.	Тип програми	Приклад застосування
1	Основна програма 1 (Bread 1)	Хліб, тісто, багети, паска тощо (зазвичай для найбільш поширених рецептів)
2	Основна програма 2 (Bread 2)	Аналогічна із програмою 1 (для інших поширених рецептів)
3	Основна програма 3 (Bread 3)	Аналогічна із програмою 1 (наприклад, для експериментів та особливих рецептів)
4	Випікання (Bake)	Окреме випікання (наприклад, для повного випікання хлібців, випікання спеціальних делікатесів)
5	Джем (Jam)	Нова можливість налаштування не лише для джему, але й для сала чи шкварок
6	Ферментація 1 (Ferment 1)	Ферментація в три етапи - ще одна новинка для приготування ферментованої їжі та заквасок
7	Ферментація 2 (Ferment 2)	Аналогічна із програмою 6 (для інших поширених рецептів)



Етапи програми	Дисплей	Опис
<p>Замішування (knead) попереднє нагрівання (preheat) підняття тіста (rise), 1, 2, 3, випікання (bake)</p> <p>Номер програми</p>		<p>Блокування клавiш</p> <p>4 великі цифри - позначення часу та температури, наприклад: 10:25 (10 год. 25 хв.) 120° (120°C)</p>

ФУНКЦІЯ-КРОКИ Відображає усі етапи програми	Дисплей	ФУНКЦІЯ-КРОКИ Відображає усі етапи програми
<p>ПАУЗА Натисніть та утримуйте протягом 1 сек. Увімкнення/вимкнення паузи</p> <p>НАЛАШТУВАННЯ ЧАСУ Натисніть та утримуйте кнопку для швидкого налаштування часу та температури</p> <p>ТЕМПЕРАТУРА Показує налаштовану температуру у режимі біжучої стрічки</p> <p>МЕНЮ За допомогою меню перемикаються програми 1-7</p>		<p>СВІТЛО/ЗВУК Вкл./Викл. світла - на 15 сек. максимум Утримуйте протягом 2 сек. - Вкл./Викл. звуку</p> <p>БЛОКУВАННЯ КЛАВІШ Утримуйте протягом 2 сек. - заблок./розблок. клавiші</p> <p>ПУСК/СТОП Утримуйте протягом 2 сек. - Вкл./Викл. Коротким натисканням повертається до головного меню + відраховує час.</p>

Sana

ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС ПРОГРАМ

Основні програми 1, 2 та 3

Кожна функція програми 1, 2 або 3 має два кроки налаштування (наприклад, час + температура або час + потужність роботи пристрою)



Затримка пуску (попереднє нагрівання) (Preheat).

Налаштування часу затримки пуску:

0-10 год.

Налаштування температури попереднього нагрівання (затримки пуску):

20 - 50 C

Застосовується у випічці хліба, що містить речовини, що швидко бродять. Ми не використовуємо цю функцію у приготуванні «здорового» хліба, оскільки довготривала ферментація забезпечує корисніший продукт. Більше того, якщо насипати борошно у воду та не перемішувати одразу, суміш стає неоднорідною. Отже, недоліками затримки пуску є також втрата контролю над замішуванням та неоднорідність тіста.



Замішування 1. (Knead 1).

Налаштування часу замішування:

0-15 хв.

Швидкість замішування:

P0 = 0%, P1 = 10%, P2 = 50%, P3 = 100%

Ми рекомендуємо починати програму із другого кроку - швидкого замішування.

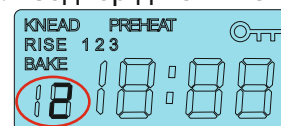
Швидке замішування - це замішування при найвищій швидкості мотора (позначено як потужність мотора «P = 3»). При цьому налаштуванні ваша хлібопіч замішує навіть найбільшу кількість тіста лише за дві хвилини! Для певності додаємо одну хвилину і загалом виходить три хвилини на замішування. Якщо вам потрібно збільшити час замішування (наприклад, якщо тісто неоднорідне або ви додали велику кількість насіння чи варених зерен), просто вимкніть програму і увімкніть її спочатку ще раз.

Після замішування ви можете почекати кілька хвилин, і за той час дістати тістозамішувачі із ємкості для випікання. Дуже зручно, що тістозамішувачі не залишаються у тісті при випіканні. Система їх кріплення та виймання дуже проста; вам не доведеться хвилюватись за можливі поломки у цьому механізмі.

Ви також можете вирівняти поверхню тіста рукою, попередньо змочивши її у воді.

Якщо вам подобається випікати вироби із жита, ви можете замішати 100% житнє тісто. Хоча жито не має необхідної клейковини для зворотного затягування до тістозамішувачів, ви можете легко підгорнути тісто з країв до середини дерев'яною лопаткою. При швидкому замішуванні (P = 3) навіть житнє тісто буде готове через 3 хвилини!

Ще одна перевага швидкого замішування: контрольоване двоххвилинне замішування завдає набагато меншого зношення шестерень та підшипників, ніж 20-хвилинне замішуванням у звичайних хлібопечач.



Підняття 1. (Rise 1).

Налаштування часу підняття тіста:

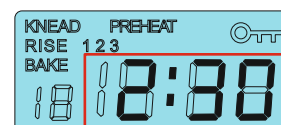
0-5 год

Температура підняття тіста:

20-50 C

Опції налаштування підняття тіста дуже різноманітні: ви можете налаштувати швидке підняття з використанням дріжджів, так само як і повільне підняття із використанням закваски, а також спеціальне підняття у два етапи.

Sana





Замішування 2. (Knead 2).

Налаштування часу замішування:

0-15 хв.

Швидкість замішування:

P0 = 0%, P1 = 10%, P2 = 50%, P3 = 100%

Коротке замішування між Підняттям 1 і Підняттям 2 рідко використовується для приготування «здорового» хліба. Хоча при цьому замішуванні тісто стає помітно пухкішим та красивішим, це не означає, що воно набуває кращих якостей - більше насичення киснем спричиняє окислення і руйнування важливих поживних речовин. Проте, якщо ви час від часу готуєте торти, такий метод допоможе зробити випічку справді привабливою.



Підняття 2. (Rise 2).

Налаштування часу підняття тіста:

0-5 год

Температура підняття тіста:

20-50 C

Якщо 5 годин підняття (першого підняття) недостатньо, тісто можна залишити ще на 5 годин другого підняття. Ця функція допоможе тим, хто уже використовує метод підняття тіста у два етапи.



Випікання 1, 2, 3. (Bake 1, 2, 3).

Налаштування часу випікання:

0 - 2 год

Температура випікання:

50 - 230 C

Випікання у три етапи - це ще один новітній метод у цій сфері. Вперше, ви маєте можливість налаштувати температуру упродовж процесу випікання.

Приклад налаштування для випікання звичайного хліба за програмою 1 - без скляних кришок (базова модель)

Пам'ятайте, що звичайний хліб готується тільки із борошна та води. Інші інгредієнти є лише додатками, тому їх потрібно використовувати відповідно. Регулюйте додавання таких інгредієнтів відповідно до результатів випікання.

500 г води, 700 г борошна, 150 г дріжджів, 5 г солі, 2 ст.л. олії, спеції та насіння за смаком

Затримка пуску Попереднє нагрівання	OFF-- °C	0 хв. - функція вимкнена. Температура не має значення.
PreheatЗамішування тіста 1 Knead 1	0:03 год. P = 3	При більшій кількості насіння у тісті функцію можна повторити спочатку (ще 3 хв.) P 3 - це найвища швидкість замішування
Підняття тіста 1 Rise 1	05:00 год. 37 °C	Оптимальна температура для підняття - 27-40 °C
Замішування тіста 2 Knead 2	OFF P = 0	0 хв. - функція вимкнена Потужність мотору (швидкість) - мотор вимкнений
Підняття тіста 2 Rise 2	OFF 20 °C0	0 хв. - функція вимкнена Температура не має значення.
Випікання 1 Bake 1	0:15 год. 210 °C	Пристрій налаштовано на «здорове» повільне та м'яке випікання при низькій температурі.
Випікання 2 Bake 2	01:15 год. 190 °C	22 хв. завершального етапу випікання при середній температурі
Випікання 3 Bake 3	OFF год.- - °C	Випікання 3 не застосовується Коли час не налаштовано, температура не має значення.
Загальний час	06:33	Цей хліб буде готовий через 6 год. 33 хв.

Для налаштування одного повного процесу випікання знадобилось 16 кроків. Регулюйте значення температури, часу та потужності відповідно до ваших потреб.

Приклад налаштування для випікання звичайного хліба за програмою 1 - зі скляними кришками і підняттям тіста у два етапи (модель стандартна та ексклюзив)

Пам'ятайте, що звичайний хліб готується тільки із борошна та води. Інші інгредієнти є лише додатками, тому їх потрібно використовувати відповідно! Регулюйте додавання таких інгредієнтів відповідно до результатів випікання.

500 г води, 700 г борошна, 150 г закваски, 5 г солі, 2 ст.л. олії, спеції та насіння за смаком.

Затримка пуску Попереднє нагрівання Preheat	OFF-- °C	0 хв. – функція вимкнена Температура не має значення.
Замішування тіста 1 Knead 1	0:03 год. P = 3	При більшій кількості насіння у тісті функцію можна повторити спочатку (ще 3 хв.) P 3 – це найвища швидкість замішування
Підняття тіста 1 Rise 1	02:30 год. 27 °C	Оптимальна кількість дріжджів Оптимальна температура для дріжджів та закваски – 27-28 °C
Замішування тіста 2 Knead 2	OFF P = 0	0 хв. - функція вимкнена Потужність мотору (швидкість) - мотор вимкнений
Підняття тіста 2 Rise 2	02:30 год. 37 °C	0 хв. – функція вимкнена Температура не має значення.
Випікання 1 Bake 1	00:15 год. 200 °C	Налаштуйте вищу температуру для «м'якого» методу випікання протягом 15 хв.
Випікання 2 Bake 2	1:15 год. 170 °C	На другому етапі випікання вам не потрібно підвищувати температуру, якщо ви використовуєте скляні кришки.
Випікання 3 Bake 3	OFF хв. -- °C	Випікання 3 не застосовується Коли час не налаштовано, температура не має значення.
Загальний час	6:33	Цей хліб буде готовий через 6 год. 33 хв.

Для налаштування одного повного процесу випікання знадобилось 16 кроків. Регулюйте значення температури, часу та потужності відповідно до ваших результатів.

**Програми встановлені заводом-виробником
(Налаштування програм можна змінювати власноруч).**

ПРОГРАМИ 1-3 Три варіанти випікання

Функція/крок	Програма 1 (Bread 1)	Програма 2 (Bread 2)	Програма 3 (Bread 3)
PREHEAT	OFF	OFF	OFF
PREHEAT	--°C	--°C	--°C
KNEAD 1	0:03	0:03	0:03
KNEAD 1	P=3	P=3	P=3
RISE 1	05:00	02:30	02:30
RISE 1	37°C	27°C	27°C
KNEAD 2	OFF	OFF	OFF
KNEAD 2	P=0	P=0	P=0
RISE 2	OFF	02:30	02:30
RISE 2	--°C	37°C	37°C
BAKE 1	00:15	00:15	00:15
BAKE 1	210°C	200°C	200°C
BAKE 2	01:15	01:15	01:15
BAKE 2	190°C	170°C	170°C
BAKE 3	OFF	OFF	OFF
BAKE 3	--°C	--°C	--°C

Якщо ви оволоділи налаштуваннями програм, які наведені в таблиці, вам також легко вдасться налаштувати й інші програми. Функції «Випікання 1-3» в цих програмах налаштовуються однаково. Роздільне випікання застосовується для широкого кола рецептів - від випікання звичайного хліба, тістечок та паски до особливих страв із м'ясом та рисом.



ПРОГРАМА 4 Випікання в три етапи

Програма 4 (Bake)	Функція/крок
BAKE 1	00:20
BAKE 1	170° C
BAKE 2	00:20
BAKE 2	170° C
BAKE 3	00:05
BAKE 3	175° C

ПРОГРАМА 5 Приготування джему

Програма 5 (Jam)	Функція/крок
Mixing + baking 1	15 minutes
Mixing + baking 1	190° C
Mixing + baking 1	P=0
Mixing + baking 2	60 minutes
Mixing + baking 2	170° C
Mixing + baking 2	P=1
Mixing + baking 3	30 minutes
Mixing + baking 3	50° C
Mixing + baking 3	P=0

У програмі приготування джему також є багато функцій. У вас не виникне труднощів, якщо вам потрібно буде змішувати та розігрівати суміш. Ви можете обрати не лише швидкість замішування від 0 до 100%, а й різне розподілення часу та навіть температури під час нагрівання. Тепер ви також можете приготувати хрусткі та соковиті шкварки.



ПРОГРАМИ 6-7 Ферментація

Функція/крок	Програма 6 (Fermentation)	Програма 7 (Fermentation)
RISE 1	08:00	08:00
°C	40°C	40°C
t	2	2
RISE 2	OFF	OFF
°C	-	-
t	-	-
RISE 2	OFF	OFF
°C	-	-
t	-	-

Програми 6 та 7 використовуються для ферментації продуктів, приготування йогуртів та різноманітних заквасок.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

- Просушування хлібопечі. Перед випіканням не забудьте просушити нагрівальний елемент, що знаходиться всередині хлібопечі. Встановіть програму Випікання № 4 на 15 хв. при 180 °С. Після цього поставте хлібопеч з відкритою кришкою під кухонну витяжку і увімкніть витяжку.
- Ніколи не вмикайте пристрій із будь-якою програмою роботи, якщо у ємкості для випікання немає достатньої кількості продукту із вмістом води. Невиконання цього правила може призвести до пошкодження пластикових частин кришки, які «охолоджуються» паром, що виходить із тіста чи іншого продукту.
- Натискайте кнопку функції (кроку) для того, щоб зберегти у пам'яті пристрою останні зміни у налаштуванні кожного кроку.
- Налаштування програм зберігається навіть після вимикання хлібопечі.
- У випадку раптового припинення постачання живлення, програма буде працювати іще щонайменше 15 хв.
- Коли програма переходить до наступної функції, це позначається коротким звуковим сигналом. В кінці програми ви почуєте довгий звуковий сигнал.
- Якщо температура всередині хлібопечі нижча за 5 °С або датчик зовнішньої температури несправний: пристрій видасть звуковий сигнал і на дисплеї з'явиться напис «LLL».
- Якщо хлібопеч перегрілась (230-240 °С), програма зупиняє функцію нагрівання, і пристрій видає звуковий сигнал та напис «ННН» на дисплеї.
- Якщо ви не хочете використовувати гачок для витягування тістозамішувачів із готового хліба (кожен тістозамішувач пошкоджує частину хліба), користуйтеся швидким замішуванням (налаштовуйте потужність мотору на P3) і потім одразу виймайте тістозамішувачі. За три хвилини ви зможете замішати навіть найбільшу кількість тіста, включаючи «важке» житнє тісто!
- Мірні склянки вам не знадобляться для замірювання, якщо у вас є цифрові кухонні ваги. Якщо ваші ваги визначають вагу з точністю до 1 г, ви можете легко важити сіль та спеції.
- Сенсорні клавіші дуже чутливі, тому ми рекомендуємо блокувати їх після увімкнення програми (натисніть і утримуйте клавішу блокування протягом 2 сек.) Це особливо зручно, якщо хлібопеч знаходиться у місці, де до неї мають доступ діти. Знайдіть місце на клавіші, яке найкраще реагує на ваш дотик – наприклад, лівий чи правий край клавіші чи її середина.

Sana

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

- Закваска, дріжджі тощо. Назва «Сана» (від лат. «лікувати») демонструє, що ми не хочемо рекомендувати вам штучні дріжджі чи інші неприродні речовини. Приготування здорової високоякісної їжі забезпечується лише перевіреними природними традиційними методами!
- Переконайтеся у якості борошна! Якщо приготований вами хліб вийшов низької якості (наприклад, сирий або тісто «падає» під час підняття), спочатку перевірте чи борошно відповідної якості для випікання. У більшості випадків ця проблема стосується пшеничного борошна, що є найпоширенішим. Якщо пшениця не є достатньо хорошої якості для випікання, не шукайте несправності у хлібопечі чи у програмах, які ви використовуєте. Найімовірніше проблема полягає у якості використаного борошна.
- Кількість інгредієнтів. Важливим фактором у приготуванні хорошого хліба є правильна кількість інгредієнтів. Ми рекомендуємо використовувати мірну склянку або мірну ложку для забезпечення точності у кількості інгредієнтів. Невідповідна кількість інгредієнтів дуже сильно впливає на кінцевий продукт.
- Вимірювання рідин. Воду, свіже молоко чи розчинений молочний порошок вимірюйте за допомогою мірної склянки. Визначте рівень, піднісши склянку горизонтально до рівня очей. Перед вимірюванням олії та інших інгредієнтів ретельно вимийте мірну склянку, щоб у ній не було залишків інших інгредієнтів.
- Вимірювання сухих речовин. Вимірювати кількість сухих речовин слід таким чином: набирайте поступово інгредієнт у мірну склянку ложкою, а коли склянка буде повна, вирівняйте речовину за допомогою ножа та струсіть надлишок. Надлишок певного інгредієнту може сильно вплинути на баланс рецепту. Для вимірювання маленької кількості сухих речовин використовуйте мірну ложку. Речовину потрібно вирівняти у ложці, не слід залишати «гірку», адже ця невелика різниця може суттєво змінити баланс усього рецепту.
- Послідовність додавання інгредієнтів. Необхідно дотримуватись послідовності додавання інгредієнтів. Загальна послідовність є такою: рідини, яйця, сіль, молочний порошок тощо. Борошно не повинне бути мокрим, коли ви додаєте інгредієнти. Закваску можна класти лише у сухе борошно. Закваска не повинна контактувати із сіллю. Після того, як тісто деякий час замішувалось, звуковий сигнал повідомить про те, що час покласти додаткові інгредієнти за смаком до суміші. Якщо ви додасте ці інгредієнти надто рано, їх смакові якості втраяться в результаті довгого перемішування. Якщо ви активуєте функцію затримки на довгий період часу, не додавайте інгредієнти, що псуються, наприклад, яйця тощо.

Sana

Правильна утилізація даного виробу



Це маркування (використовується у ЄС та інших європейських державах) означає, що в кінці строку служби цей виріб не може бути утилізований із побутовими відходами. Щоб запобігти можливій шкоді навколишньому середовищу чи здоров'ю людей від неконтрольованого вивозу відходів, будь ласка, здайте цей виріб на переробку окремо від побутових відходів, щоб забезпечити повторне використання матеріальних ресурсів. Для цього зв'яжіться із відповідним пунктом із утилізації або роздрібним магазином, у якому ви придбали цей виріб. Вони можуть прийняти виріб для екологічно безпечної утилізації чи надати рекомендації щодо неї.

ПОШУК ТА ВИПРАВЛЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

№	Проблема	Причина	Спосіб усунення
1	Дим із вентиляційного отвору при випіканні	Шматочок продукту прилип до нагрівального елемента чи біля нього; якщо пристрій використовується вперше, можливо дим спричинений змазкою, що залишилась на нагрівальному елементі.	Вийміть вилку пристрою із розетки та почистіть нагрівальний елемент. Проте будьте обережні, щоб не попектись під час першого використання пристрою, чистки нагрівального елемента за допомогою просушки та при відкриванні кришки.
2	Нижній шар хліба надто товстий	Хліб залишався у ємкості для випікання протягом довгого часу після приготування, тому багато рідини випарувалося	Виймайте хліб одразу після випікання, не залишайте теплий хліб у пристрої надовго
3	Дуже важко вийняти хліб із пристрою	Тістозамішувач сильно прилип до валу у ємкості для випікання	Після того, як ви вийняли хліб, налейте гарячої води у ємкість для випікання і залиште на 10 хв, після чого вийміть тістозамішувач та почистіть його.
4	Перемішує інгредієнти нерівномірно і погано випікає	1. Не підходить вибрана програма	Оберіть правильну програму
		2. Після роботи пристрою, кілька разів відкривалася кришка і хліб був сухий без коричневої скоринки	Не відкривайте кришку під час останнього підняття тіста
		3. Опір обертанню тістозамішувача такий високий, що перемішати тісто неможливо	Перевірте отвір тістозамішувача, увімкніть функцію замішування у пустій ємкості. Якщо обертання тістозамішувачів утруднене, зв'яжіться із авторизованою точкою сервісного обслуговування.
5	На дисплеї відображено «Н:НН» після натискання клавіші «start/stop»	Температура у хлібопечі надто висока для приготування хліба.	Натисніть клавішу «start/stop» і вийміть вилку пристрою із розетки, після чого вийміть ємкість для випікання, відкрийте її та дайте охолонути.
6	Мотор видає такий звук, який є при нормальній роботі, але тісто не перемішується	Ємкість для випікання неправильно вставлена у пристрій або у ємкості занадто багато тіста	Перевірте, чи правильно вставлена ємкість для випікання; чи тісто зроблене відповідно до рецепту та всі інгредієнти зважено точно

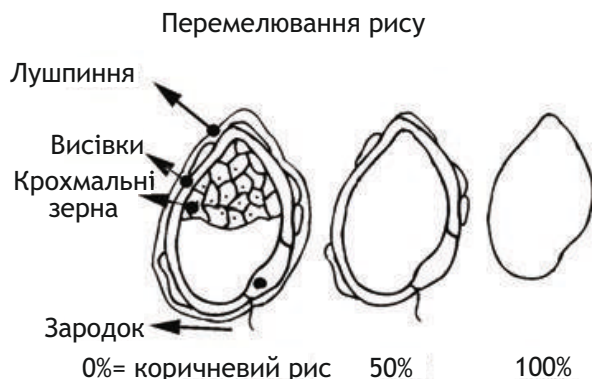
№	Проблема	Причина	Спосіб усунення
7	Хліб надто великий, при приготуванні виштовхує кришку	Занадто багато закваски, тіста чи води або надто висока температура середовища	Перевірте кількість інгредієнтів та рівень температури, відкоригуйте
8	Хліб занадто низький, не піднімається	Немає закваски, надто мало закваски; закваска також може бути неактивною через надто високу температуру води або через змішування з сіллю; температура середовища надто низька	Перевірте кількість та якість закваски, встановіть потрібну температуру середовища.
9	Тісто переливається із ємкості для випікання	Велика кількість рідини робить тісто м'яким; занадто багато закваски	Зменште кількість рідини; зробіть тісто більш стійким
10	Хліб ламається посередині при випіканні	1. Борошно не досить хороше, щоб забезпечити підняття тіста	Використовуйте спеціальне борошно для випікання.
		2. Надто високі швидкість підняття або температура закваски	Використовуйте закваску кімнатної температури
		3. Надлишок води робить тісто дуже вологим та м'яким.	Відкоригуйте кількість води відповідно до рецепту, в залежності від здатності тіста поглинати рідину
11	Хліб «забитий», важить надто багато.	1. Надто багато борошна або недостатньо води	Зменште кількість борошна або збільште кількість води
		2. Надто багато додаткових інгредієнтів або цільнозернового борошна	Зменште кількість названих інгредієнтів та збільште кількість закваски
12	Всередині хліба утворюються порожнини	1. Надто багато води або закваски; немає солі	Зменште кількість води або закваски і перевірте наявність солі
		2. Температура води надто висока	Перевірте температуру води
13	Поверхня хліба липка	1. У хлібі є інгредієнти із високою в'язкістю, наприклад, масло і банани тощо.	Не додавайте до тіста дуже в'язких продуктів.
		2. Тісто погано замішане через нестачу у ньому води	Забезпечте достатню кількість води у тісті та перевірте працездатність тістозамішувачів
14	Скоринка на випічці надто товста і при випіканні набуває надто темного кольору, якщо у тісті є багато цукру	Різні рецепти або інгредієнти мають сильний вплив на приготування хліба; колір готового хліба буде дуже темним, якщо додати багато цукру	Якщо колір випічки надто темний при великій кількості цукру, натисніть клавішу «start/stop», щоб перервати програму за 5-10 хв. до закінчення. Потримайте хліб протягом 20 хв. у ємкості для випікання із закритою кришкою перед вийманням.

КНИГА РЕЦЕПТІВ



«Найрозумніша їжа...»

За філософією західного суспільства «найрозумнішою» їжею є не м'ясо, і навіть не фрукти, які вегетаріанці вважають найбільш цінними продуктами. Розмірковуючи про «найрозумнішу» їжу, чи подумали б ви, що нею можуть бути прості крупи, наприклад, рис? Для більшості з нас крупи здаються лише закріплювачем у нашому щоденному харчуванні. Проте, саме зернові культури є важливим елементом у підтриманні здорового способу життя. А для того, щоб наш організм завжди знаходився у збалансованій формі, потрібен ще один важливий елемент харчування - овочі. Якщо крупи мають закріплюючий ефект, то овочі представляють протилежну дію - розслаблення та розширення. Коли обидва цих елемента добре збалансовані у раціоні, наші органи працюють правильно: серце б'ється більш рівномірно, добре працюють легені і всі клітини нашого тіла почувуються краще. Розширення та стискання - це два основоположні процеси, що відбуваються у нашому організмі, тому їх слід збалансувати у першу чергу. Після цього настає час попіклуватися про важливі вітаміни, ферменти та інші важливі елементи. Це можна порівняти із виникненням всесвіту. Спочатку була тільки полярність «+/-», потім з'явилися енергії (серед них світло) і з'єдналися у різні частки, мінерали тощо.



Завдяки вивченню процесу еволюції на землі було виявлено, що найбільш складну та найбільш досконалу структуру мають клітини людини, круп та частково овочів. Для правильного розумового та фізичного розвитку людини крупи та овочі повинні бути основними складовими раціону!

Здоровий хліб чи «модифікований» хліб?

Або п'ятдесят технологічних помилок у одному простому продукті(!)

Простий хліб, який ви купляєте у продуктових магазинах західної Європи не лише містить хімікати (так звані додаткові речовини), але й виготовляється з допомогою небезпечних технологій. Ми навіть і не здогадуємося, як ненатуральні компоненти, що використовуються у виробництві хліба впливають на наше травлення та здоров'я в цілому. Сьогодні важко дізнатися, який хліб ми їмо. Наклейку зі складом хліба зазвичай непросто знайти та прочитати. Сьогодні уже майже жоден пекар на виробництві не може випекти справжній хліб на заквасці! І саме тому найкращим рішенням є випікання хліба вдома, самостійно. Проте у кого ж знайдеться стільки часу та зусиль, щоб випікати домашній хліб кожних кілька днів? На щастя, у наш час високого розвитку досягла техніка, яку ми можемо використовувати для полегшення побуту. Отже, ми створили багатофункціональну домашню хлібопічку, яка виготовляє закваску та випікає різноманітні види хліба на ваш смак. З допомогою домашньої хлібопічки ви зможете готувати різні види хліба для дітей, дорослих, людей, які займаються важкою фізичною працею, та спортсменів (розрізняють навіть різні види хліба для людей, що займаються різними видами спорту). Крім того, такий хліб підійде і для людей, які мають проблеми зі здоров'ям, а також для тих, що дотримуються особливої дієти.

Деякі неправильні вислови про хліб

Деякі неправильні вислови про хліб

«Чий хліб їси, під того й дудочку скачи!» - насправді: того хвороби й отримаєш.

(Адже кожна нація має свої погані звички у приготуванні хліба - а отже й свої хвороби.)

«Зустрічай своїх гостей з хлібом та сіллю» - роби так, якщо більше ніколи не хочеш зустріти їх знову.

(Дуже великим ризиком для здоров'я є споживання «модифікованого» хліба, який вже містить надто багато солі, ще й з додатковою сіллю)

«Якщо хтось кидає у тебе камені, кинь у нього шматок хліба»

(У лікарні можуть опинитися обоє, якщо хліб був надто сильно замішаний або черствий, адже у такому випадку він більше нагадує камінь, ніж м'який та поживний продукт!)

Натомість є одне мудре східне висловлювання:

«Одна зернина рису дає тисячі інших зерен безкоштовно та назавжди».

Отже ми бажаємо вам, дорогі читачі, щастя та здатності розповсюджувати мудрі ідеї та примножувати і поширювати «дари», якими вас забезпечуватиме ваша нова хлібопічка.

Дослідивши звичаї різних народів, ми можемо стверджувати, що жити без хліба можливо. Проте сучасна харчова промисловість зробила наше життя зі «звичайним» хлібом неможливим!

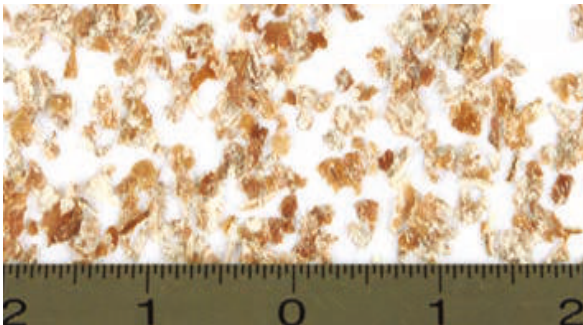


Як насправді виглядає хліб на заквасці?

Хлібобулочні вироби, які виготовляються на фабриках, дуже пористі. Тому вони швидко засихають та стають твердими, особливо, якщо не запаковані. Щоб отримати достовірну інформацію з історії пекарства та дізнатися, які рекомендації щодо випікання хліба правильні, ми провели складне та довготривале дослідження. Більшості із тих людей, які володіли традиційною технікою випікання хліба, уже немає в живих, а молодь не перейняла це мистецтво. Наступні покоління уже не мають від кого навчитися цим старовинним рецептам. Отже ми вирішили створити багатофункціональну хлібопічку, за допомогою якої можна виготовляти не лише хліб на заквасці, але й саму традиційну закваску, сир, соєві продукти, йогурт чи солод. Так ми зможемо уникнути тих ризиків для здоров'я, які несуть у собі продукти, виготовлені у великих пекарнях з «сучасними» методами виробництва: штучна закваска, додаткові речовини, пришвидшення процесів за допомогою хімікатів та ГМО, повторне випікання, замороження та випікання з напівфабрикатів тощо. Усі експерти зі здорового харчування рекомендують споживати цільнозерновий хліб та випічку. Але проблема у тому, що на ринку не представлена цільнозернова хлібопекарська продукція. Якщо ви не печете хліб самостійно, ви ніколи не зможете бути впевненими у тому, які

інгредієнти містяться у вашому хлібі. Наш досвід показує, що довіряти великим виробництвам ризиковано, а іноді й небезпечно. Хлібобулочні вироби відносяться до основних продуктів харчування, вони містять необхідні речовини для формування клітин наших органів. Коли ми проводили дослідження хлібобулочних виробів із супермаркетів, ми виявили декілька технологічних помилок. Менше проблем було знайдено у výroбах із магазинів органічної їжі, проте і їхній хліб не підходить для щоденного споживання.

Деякі види зернових (особливо культивовані) мають надто м'яку оболонку і їх неможливо дрібно перемолоти. Тому для них необхідно використовувати сита із розміром отворів $\frac{3}{4}$ -1 мм.



Зберігання теплих хлібобулочних продуктів у відкритих ящиках - це катастрофа! Вони швидко висихають і стають твердими, так само як наші органи після споживання таких продуктів.

Деякі приклади помилок у виробництві хліба:

1) Висівки часто додають до старого білого борошна.

2) Такі висівки зазвичай надто великі та гострі - вони подразнюють систему травлення людини. Якщо використовується цільнозернове борошно, проблему викликає кількість висівків. Пшеничне на житнє борошно слід просіювати через сито з розміром отворів 1 мм. Це єдиний спосіб дізнатися, скільки є неперетравлюваних інгредієнтів. При виготовленні випічки для дітей, рекомендується забрати 2/3 цього неперетравлюваного матеріалу із борошна.



3) Цільнозернове борошно слід виготовляти лише із органічних зернових культур. Тільки у такому випадку ви можете бути впевненими, що оболонка зерна не заражена шкідливими речовинами, наприклад, в результаті обробки хімікатами.

4) Наявність справді свіжого борошна може забезпечити лише домашній млинок. При зберіганні борошно окислюється.

5) Ще одним важливим фактором є свіжа закваска. Закваска, яка використовується у більшості великих пекарень, не є справжньою традиційною закваскою. Там використовують різноманітні штучні закваски, які до того ж часто відновлюють за допомогою хімічних речовин.

6) Хлібна кірка може бути іще однією серйозною проблемою. Надто тверда, висушена та крихка кірка може містити канцерогени, що утворюються через вміст ароматичних циклічних вуглеводнів. Підгоріла кірка займає приблизно 10% від великої хлібини. Чим меншу хлібину ви купляєте, тим більша частка небезпечної підгорілої кірки. Дуже маленька хлібина може містити більше ніж 45% підгорілої кірки. Усі ми чули приказку: «Ми є тим, що ми їмо». Залишається лише задуматись, що сталося з нашими органами за багато років споживання неякісного хліба. Це погано впливає як на фізичне, так і на розумове здоров'я. Наші органи починають висихати та твердішати, погіршується кровопостачання до них.

В результаті цього ми страждаємо на варикозні виразки та серцеві напади. Агресивну поведінку відносять до проблем затвердіння клітин мозку. Коли люди зрозуміють це, вони почнуть добиватися кращого, більш якісного продукту. Проте нам не слід чекати, ми можемо почати уникати шкідливого впливу неякісного хліба сьогодні. У цьому нам допоможе багатофункціональна домашня хлібопічка.

7) Проблемою хліба також є надто великий вміст солі у тісті. Сіль (так само як і підгоріла кірка) викликає зневоднення, що спричиняє заніміння судин.

8) Не прийнятно також змішувати таке борошно, яке вбирає воду і таке, що не вбирає, наприклад, житнє з рисовим або кукурудзяним борошном.

9) У більшості народів виникають проблеми із хлібобулочними продуктами. У південних народів - це споживання білого хліба, часто сухого та «надутого». В Англії молодь надає перевагу так званому «сухому сніданку», який складається з сушених та твердих зерен - пластівці, мюслі тощо. У західній Європі спостерігається схожа ситуація, але тут

замість мюслів вживають сухий хліб і хлібобулочні вироби. Цей факт може пояснити типові риси народів - деякі народи більш сконцентровані на духовності, в той час як інші схильні починати війни.

Найбільш поживним та збалансованим видом хліба є східні роли, які готуються із варених злаків, бобових, тушкованих овочів та морських водоростей.



Нам слід навчитися піклуватися про наше тіло так, як це роблять люди у Китаї, В'єтнамі, Японії тощо. У цих країнах люди надають перевагу споживанню необробленого рису. Обираючи такий самий рис, нам не потрібно було б піклуватися про видалення оболонки зерен, а також не було б необхідності у приготуванні закваски. Проте, традиція є традиція і усім нам, звичайно, бракувало б смаку нашого хліба на заквасці. А якщо у вас є хлібопічка, яка підтримує функцію випікання на парі, ви також не будете хвилюватися про небезпечну підгорілу кірку на хлібі.

Пам'ятайте, навіть найкращий лікар невилікує вас краще, ніж кухар та пекар, проте лише у тому випадку, якщо вони вміють готувати здорову їжу!



Сучасні кухонні «помічники», такі як млинки, пристрої для виготовлення пластівців та домашні хлібопічки, перетворюють вашу кухню на місце, де приготування їжі стане приємним та захоплюючим.

Почнемо із традиційної закваски



Під словом «закваска» не завжди розуміють одне й те саме, отже слід бути уважними. Якщо у вас немає власної закваски, то, беручи її у когось іншого, завжди дізнавайтесь історію цієї закваски, а також поцікавтеся людиною, яка вам її дає. Для звичайних пекарів, слово «закваска» означає не те саме, що для прихильників здорового способу життя. Закваску часто роблять із використанням штучних речовин та додатків. Такий спосіб для нас недопустимий, адже нам потрібна лише натуральна закваска, яка формується шляхом природного бродіння. Якщо ви виготовляєте таку закваску, промисловим дріжджам не місце на кухні. Якщо зберігати дріжджі поблизу, є ризик того, що дріжджі потраплять у натуральну закваску та «забруднять» її (у такому випадку ферментація відбуватиметься набагато швидше). Натуральна закваска має свою «імунну систему» і вона відторгає інші види дріжджових клітин. Проте, деякі види промислових дріжджів можуть все-таки «проникнути» у закваску і знищити її. Краще виготовляти закваску самостійно, ніж покладатися на когось іншого, адже ми ніколи не будемо повністю впевнені, що закваска, яку ми отримали, справді натуральна.

Нам слід навчитися піклуватися про наше тіло так, як це роблять люди у Китаї, В'єтнамі, Японії тощо. У цих країнах люди надають перевагу споживанню необробленого рису. Обираючи такий самий рис, нам не потрібно було б піклуватися про видалення оболонки зерен, а також не було б необхідності у приготуванні закваски. Проте, традиція є традиція і усім нам, звичайно, бракувало б смаку нашого хліба на заквасці. А якщо у вас є хлібопічка, яка підтримує функцію випікання на парі, ви також не будете хвилюватися про небезпечну підгорілу кірку на хлібі.

Пам'ятайте, навіть найкращий лікар невилікує вас краще, ніж кухар та пекар, проте лише утому випадку, якщо вони вміють готувати здорову їжу!



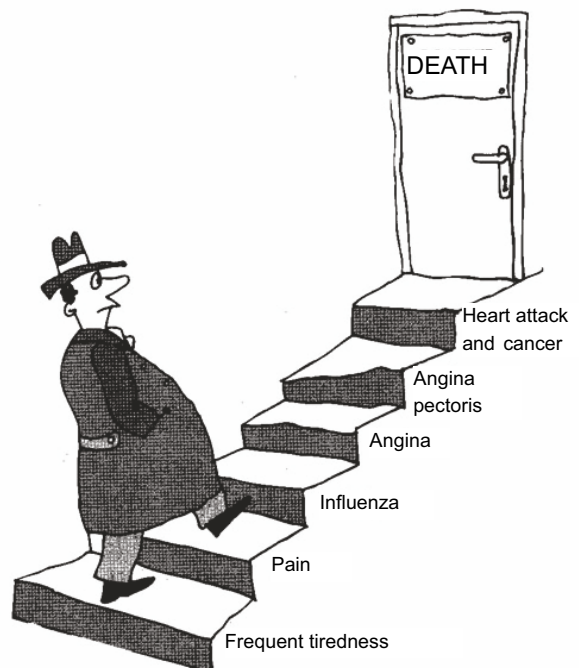
Справа: 10-річна закваска від австрійського пекаря. Зліва: наша закваска, якій усього кілька тижнів. Єдина різниця - закваска австрійського пекаря піднімається трішки швидше.

Часто можна почути, що закваска передається із рук у руки в наступні покоління. Деякі пекарі дотримуються цієї традиції протягом багатьох років і вірять, що таким чином хліб стає кращим, здоровішим і навіть набуває чогось магічного. Проте, під час тестування такої закваски не було виявлено ніякого покращення завдяки довгому використанню та повторній ферментації закваски. Ми порівняли дві закваски, показані вище на малюнку. Чи була різниця? Наша закваска (нещодавно зроблена) не росла так швидко, як 10-літня, що є її перевагою, адже усе, що росте повільніше - більш якісне. Такому ж правилу підлягає і ріст овочів та злаків. Рослини лише тоді встигають виробити поживні елементи, якщо у них є

часу для росту та розвитку. Тому існують спеціальні «банки закваски». Якщо ви їдете кудись у відпустку і не маєте нікого, кому можете лишити закваску, можна віднести її у такий «банк». Проте, якщо ваша хлібопічка обладнана відповідними функціями, вам зовсім не потрібно буде про це хвилюватися. Повернувшись із відпустки, ви просто зробите нову закваску за допомогою хлібопічки. У кулінарних книгах ми знайшли багато міфів та вигадок, тому ми покладаємося лише на наш досвід та дослідження.

Домашня закваска - спосіб приготування

Загальновідоме правило твердить, що ідеальною температурою для підняття є 27-28 °C. Проте це не універсальне правило. Закваска містить не один вид бактерій, а декілька десятків, що взаємодіють між собою. Зазначена температура не може ідеально підходити усім їм. Саме тому ми рекомендуємо забезпечувати заквасці щонайменше два етапи підняття: перший при температурі 20-25 °C для дріжджових клітин, і другий - 30 - 35 °C для молочнокислих бактерій.



Домашня закваска проти промислових дріжджів

Різниця між натуральною домашньою закваскою і закваскою із вмістом штучних компонентів дуже значна. Навіть той факт, що натуральна закваска росте повільно може бути перевагою для нас, коли ми випікаємо хліб вдома. У такому випадку ми отримуємо виготовлений натуральним шляхом продукт. Він здоровіший і краще засвоюється організмом. Така закваска містить близько 40 видів бактерій, що взаємодіють між собою, і дріжджових культур, що забезпечують високій рівень вироблення вітамінів та ферментів, розщеплюють довгі ланцюги молекул крохмалю, щоб вони легше перетравлювались в організмі людини, а також, щоб позбутися різноманітних хімікатів. Якісна закваска завжди потребує багато часу для підняття, а будь-які добавки, що пришвидшують ферментацію, просто зруйнують процес. У промисловості ставка робиться на швидкість, щоб виготовити велику кількість закваски, а також на її зовнішній вигляд та смак. Проте, тепер, використовуючи домашню хлібопічку, ви можете пекти пухкий, смачний та красивий хліб у домашніх умовах і це, до того ж, буде дешевше. Навчившись ефективно користуватися хлібопічкою, ви будете витратити всього 5-10 хв. для того, щоб приготувати здоровий хліб, який відповідатиме усім вашим побажанням. Випікання хліба вдома буде займати у вас менше часу, ніж похід у магазин!

Як робити традиційну закваску

Якщо ви вирішили вперше зробити закваску самостійно, вам знадобиться багато терпіння. Для закваски необхідно покласти близько 100 г житнього борошна у глечик і додати близько 80 мл води (температура води повинна бути приблизно 27 °C). Після легкого перемішування ви отримаєте м'яку масу. Глечик слід накрити, проте не закручувати кришкою, адже закваска повинна дихати. Накритий глечик слід помістити у хлібопічку, накрити ємкість хлібопічки скляною кришкою та встановити функцію ферментації при температурі 27 °C (+/- 2 °C) і залишити на кілька годин. Після цього слід взяти частину тіста, змішати його з такою ж кількістю води і ферментувати у таких самих умовах. Це називається «підгодовування закваски». Таку процедуру слід виконувати кожні кілька годин протягом трьох днів. Врешті закваска починає виробляти достатню кількість бульбашок за 2-4 год. і її об'єм швидко збільшується. Тепер настав час використовувати її для приготування тіста для хліба або інших хлібобулочних виробів.

Якщо на будь-якій стадії процесу закваска починає неприємно пахнути, припиніть процес та починайте усе спочатку. Готова закваска повинна мати приємний злегка кислий запах і консистенцію середньої густоти. Коли ви готуєте тісто для хліба, потрібно залишати приблизно $\frac{1}{4}$ закваски, щоб приготувати наступний хліб. Теоретично можливо використовувати одну закваску кожні 2-4 год. для приготування нового хліба і робити це нескінченну кількість разів.



Зберігання традиційної закваски

Будьте особливо уважні щодо зберігання закваски! Ми вже зазначали, що не можна зберігати одночасно домашню закваску та звичайні дріжджі у одному холодильнику. Більше того, у вас і не буде потреби зберігати вдома дріжджі, оскільки ви зможете використовувати закваску замість дріжджів у приготуванні будь-якого тіста. Закваска не повинна бути надто рідка. Вона повинна мати приємний злегка кислий запах. Для зберігання її потрібно заморозити або висушити. У такому випадку наступне «підгодовування» потрібно буде виконати через п'ять днів.

Не забудьте...

...що для приготування звичайного хліба потрібне лише борошно та вода. Інші інгредієнти є додатками і їх слід використовувати відповідно! Правильне використання додатків залежатиме від вашої пекарської майстерності, яку ви здобудете із нами.

Якщо ви виготовили гарний та смачний хліб, тоді ви успішно засвоїли основний етап. Наступним кроком буде пристосування вашого хліба до потреб саме вашої родини. Ви можете приготувати спеціальний хліб для дітей, дорослих, людей, які тяжко працюють фізично, спортсменів тощо. Ви також можете пекти хліб із травами для профілактики різних захворювань.

Для лікування від різних захворювань споживають різні види хліба, так само як вживання певного хліба відповідає покращенню результативності у якомусь виді спорту: стрибки, спринтерський біг, біг на витривалість тощо.



Ніхто краще за вас не знає, що потрібно вашій сім'ї. Лише ви хочете докласти максимум зусиль, щоб ваша родина була здорова та у хорошій формі. Ви не можете очікувати цього від крупних виробників хлібобулочних виробів. Часто вони, концентруючись на низькій ціні своїх виробів, забувають про дотримання принципу якості продукції. Ваш домашній хліб також буде дешевий, але його якість ніколи не ставиться під сумнів, адже ви самі її контролюєте!

З часом ви зможете робити хліб за 5-10 хв. Це менше часу, ніж для походу у магазин, де ви можете придбати лише хліб сумнівної якості. Багатофункціональна хлібопічка зробить усе замість вас.

Легкоатлетка Яна Реїсова - у 16 років виграла 7 золотих медалей на Чеських чемпіонатах. Для неї готували спеціальні види хліба відповідно до кожної спортивної дисципліни.

Ви також можете придбати домашній млинок і тоді вам більше не потрібно буде шукати якісне борошно. Домашній млинок позбавить вас від залежності як від магазинного хліба, так і від промислового борошна, яке обробляється не найкращим чином.

Хліб на заквасці



Простий пшеничний хліб з насінням

600 г органічного пшеничного борошна
150 г готової пшеничної чи житньої закваски
400 г якісної води
До 100 г різноманітного насіння (соняшника, гарбуза, перемеленого льону)
10 г кмину грубого помелу
3-4 г морської солі

Пшеничний хліб з вареною крупю (підходить для дітей)

600 г органічного пшеничного борошна
150 г готової пшеничної чи житньої закваски
400 г якісної води
200-400 г вареної крупи (рису, вівсяної крупи, пшона тощо, кількість не має великого значення)
10 г кмину грубого помелу (можна також додати трохи фенхелю, коріандру тощо.)
10-20 г олії (наприклад, оливкової)
3-6 г морської солі

Пшенично-житній хліб

450 г органічного пшеничного борошна
грубого помелу
150 г органічного житнього борошна
грубого помелу
200 г готової пшеничної чи житньої закваски
400 г якісної води
близько 350 г вареної крупи (рису, вівсяної крупи, пшона тощо, кількість не має великого значення)

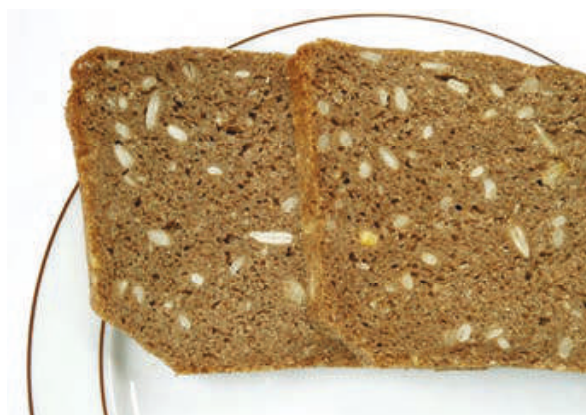
10 г кмину грубого помелу (можна також додати трохи фенхелю, коріандру тощо.)
до 100 г різноманітного насіння (соняшника, гарбуза, перемеленого льону)

10-20 г олії (наприклад, оливкової)
5-8 г морської солі (оскільки жито досить кисле)

Спершу змішайте закваску з водою, додайте пшеничне борошно, а потім житнє. Після цього додавайте олію, сіль, спеції, насіння і добре вимішайте. При вимішуванні житнє борошно може рватися, тому слід додатково вимішувати лопаткою, щоб зробити тісто більш однорідним. Коли усе добре вимішане, додайте варену крупу та ще раз перемішайте. Мокрими руками вирівняйте поверхню хліба. Зверху хлібину можна посипати насінням або кмином. Коли усе виконано, накрийте ємкість склянню кришкою та залиште тісто підніматися на 4-7 год. при температурі 27-28 °С. Випікайте так: перша фаза випікання триває 15 хв. при температурі 160 °С, а друга - ще 1 ½ год. при 130-140°С. Випечений таким способом хліб буде смачний та завдяки склянній кришці краї на ньому не будуть товсті та черстві. Ви можете коригувати температуру випікання відповідно до отриманих результатів.

Житній хліб

600 г житнього борошна
20-250 г пшеничної чи житньої закваски
400 г води
5-8 г морської солі
10 г спецій для хліба
до 20 г оливкової олії
близько 100 г різноманітного насіння

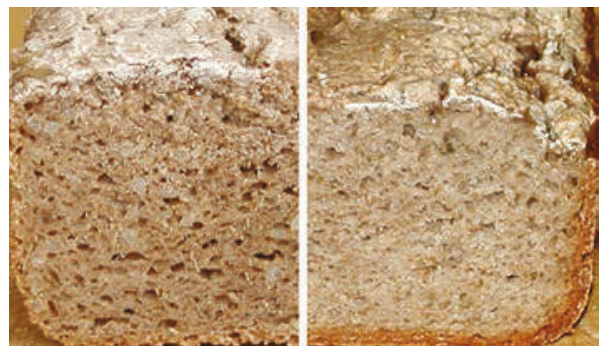


Покладіть закваску у ємкість, додайте води і злегка перемішайте дерев'яною лопаткою. Після цього додайте борошно та інші інгредієнти. Житнє тісто липке, тож його важко вимішувати, тому слід допомогти тістозамішувачам і злегка помішувати лопаткою біля країв ємкості. Якщо у вас є достатньо часу, залиште тісто підніматися протягом 2 - 2 ½ год. при температурі 27-30 °С. Після першого підняття знову увімкніть перемішування на 3 хв. і після цього вийміть тістозамішувачі із ємкості. Так тісто краще насичується киснем і краще росте. Наступна фаза підняття повинна тривати 3-4 год., а після неї починається випікання. Якщо не переривати підняття тіста для другого замішування, слід дати тісту підніматися 6 год. при 27-30 °С. У подальшому ви можете коригувати температуру, час підняття та кількість закваски. Випікання, однак, завжди залишається незмінним. Спочатку випікайте хліб 15 хв. при температурі 160 °С, а потім 1 ½ год. при 130-140 °С. Наші рецепти покликані підтримувати здоровий спосіб життя. Саме тому ми не включаємо у рецепти такі компоненти, що погано впливають на наше здоров'я (штучні компоненти, ГМО тощо.) Ми також уникаємо нездорових поєднань інгредієнтів, як наприклад, молоко з цукром і борошном (за винятком випікання святкових хлібних виробів), багато різних видів злаків у одному хлібі тощо. Ідеальний хліб для щоденного споживання простий: 1-2 види борошна і вода! Навіть закваска - це всього лише борошно та вода, що пройшли процес ферментації. Усі інші інгредієнти використовуються лише для кращого смаку та вигляду, проте не для здоров'я. У цій книзі рецептів ми також представимо вам спеціальні рецепти хліба для людей молодшого та старшого віку, людей, що займаються важкою розумовою чи фізичною працею та спортсменів. Для кожного виду спорту також є свій хліб - для спринтерського бігу чи для марафону або для бодібілдингу. Можливо також виготовляти особливий хліб для посилення боротьби організму із певними захворюваннями. Коли ви приготуєте свій перший хліб (неодмінно гарний та смачний), знайте, що це лише перший крок в опануванні цієї майстерності. Потім настає час

вдосконалення ваших навичок та пристосування хліба до потреб саме вашої сім'ї. Тут ви зможете експериментувати та випробовувати нові рецепти постійно.



Цікавий вид хліба: білий та темний. Якщо ви встановите розділювач у ємкість хлібопічки, замішаєте біле борошно та борошно грубого помелу окремо, а потім виймете розділювач перед тим, як тісто почне підніматись, ви отримаєте цікаву структуру тіста. Хліб вийде з цікавим візерунком, і кожен зможе відрізати собі шматочок із того боку, який більше подобається.



Також можна зробити хліб, який містить більше ячмінного (зліва) або гречаного (справа) борошна. Проте із жодного із цих видів борошна не робиться закваска, отже не очікуйте сильного підняття тіста у такому випадку. Ми рекомендуємо давати більше пшеничного борошна і встановлювати довший час для підняття.

Хлібобулочні вироби на заквасці



Рулети з квашеною капустою
600 г органічного цільозернового пшеничного борошна дрібного помелу (або борошна зі спельта, озимих культур тощо)
до 150 г пшеничного борошна можна замінити на житнє, ячмінне, вівсяне чи гречане борошно
200 г готової закваски
270-300 г молока (рослинного молока)
6 г морської солі
100-150 г оливкової олії або масла
1 жменя свіжої нарізаної петрушки
1 ложка сушеного чебрецю
600 г квашеної капусти, нарізаної смужками
2 ложки кмину грубого помелу (щоб посипати зверху)
1 яйце (щоб намастити зверху)
Спочатку змішайте закваску із молоком, потім додайте борошно, сіль, олію/масло, спеції і зробіть м'яке тісто. Залиште тісто у хлібопічці на 1 - 1 ½ год. при температурі 28 °С, потім злегка перемішайте ще раз і залиште у хлібопічці для підняття іще на 1 ½ год. Коли тісто добре піднялось, вийміть його із ємкості на велику плоску тарілку. Покладіть віджату капусту на тісто та змастіть краї тіста збитим яйцем. Скатайте тісто у великий рол. Поріжте рол на шматочки бажаної величини та викладіть їх на деко (попередньо накрийте деко папером для випікання), змастіть поверхню кожного шматочка збитим яйцем та посипте перемеленим кмином. Залиште рулети на деко на деякий час, щоб вони піднялись. Потім покладіть деко у духовку та випікайте приблизно 25 хв. при температурі 170 °С.

Це ж тісто підійде для приготування малих багетів (без квашеної капусти). Для цього у тісто можна додати насіння соняшника, перемелене насіння льону тощо. Найкращою спецією для багетів є кмин грубо або мілко перемелений. Зверху ви також можете посипати багети кмином або кунжутом.

Багети ви можете випікати у хлібопічці (використовуючи спеціальні форми), випікайте протягом 10 хв. при 160 °С, а потім іще 15 хв. при температурі 130-150 °С. Щоб визначити, чи готові багети, потрібно скористатися спеціальним термометром із металічною голкою. Голку слід вставити у багет та виміряти таким чином температуру усередині багета. Якщо температура досягла 90 °С, закінчуйте випікання, багети готові.

Піца, булочки...



Багетне тісто також підійде для приготування чудової піци, булочок та іншої випічки.



Млинці на заквасці



Якщо тісто добре піднялося, у ньому утворюється багато бульбашок при смаженні на сковорідці. Тоді такі млинці виходять гарні та м'які.

Пшеничне або житнє борошно - приблизно 500 г (пшеничне або житнє борошно необхідне, проте половина цієї кількості може бути замінена на гречане чи ячне борошно тощо).

Близько 150 г закваски

Відварені злаки (будь-яка кількість)

Різні види насіння

Приблизно 3 ложки олії (оливкової)

Вода - приблизно 330 мл.

Сіль, кмин за смаком, а також душиця, фенхель, часник, коріандр тощо

Пасерована цибуля

Можна також використовувати лише відварені зернові (будь-яку кількість) з невеликою кількістю борошна, яке допоможе «зв'язати» інгредієнти. Такі млинці не провокують появу слизу в організмі.

Спочатку змішайте закваску з водою і додайте інші інгредієнти. Залиште тісто у хлібопічці приблизно на 3 год. при температурі 30°С для підняття. Час підняття залежатиме від кількості бульбашок у тісті. Чим довше тісто піднімається, тим кислішим воно буде.

Смажте млинці з обох сторін на сковорідці, змастивши її попередньо олією, та із закритою кришкою. Якщо у вас залишилися млинці, які ви готували день перед тим, розігрійте їх на парі, і вони смакуватимуть як свіжі.

Примітка: Процес ферментації включає розщеплення глютену (який важко перетравлюється в організмі людини) і хлібобулочні вироби на заквасці отримують таким чином багато нових поживних речовин. Така випічка зазвичай не спричиняє жодних проблем навіть людям із алергією на глютен.

Млинці із борошна грубого помелу

Перетравлювання глютену може бути легшим, коли використовується натуральна закваска, проте деколи можна робити млинці і без неї (не ферментовані). Можна додати пшеничне борошно грубого помелу або замінити його на гречане борошно.

Млинці із варених злаків і пшеничного борошна

Варені злаки (2/3)

Борошно (1/3)

Сіль, кмин, душиця

Різноманітне насіння

Олія

Вода

Змішайте варені злаки з борошном та іншими інгредієнтами. Якщо ви додасте олію у тісто, не використовуйте багато олії при смаженні. Замістіть туге тісто та залиште на кілька хвилин. Беріть тісто мокрими руками та кладіть на сковорідку. Там вирівняйте його та надайте бажаної форми. Накрийте сковорідку кришкою, виставте конфорку на слабкий вогонь, та переверніть млинець через деякий час. Кількість олії залежить від виду сковорідки, яку ви використовуєте.

Млинці з пшеничного та кукурудзяного борошна і вівсяних пластівців

200 г пшеничного борошна грубого помелу + 100 г кукурудзяного борошна
200 г тонких вівсяних пластівців

Вода

Олія (напр., оливкова)

Сіль, кмин тощо

Налийте 250 мл теплої води у пластівці і дайте їм постояти, щоб вони набрали води. Потім додайте кукурудзяне борошно (пластівці повинні бути ще злегка теплі). Після цього додайте пшеничне борошно й інші інгредієнти. Води повинно бути достатньо для того, щоб утворилося тісто, яке можна формувати. Далі керуйтеся такою послідовністю дій, яка подана у рецептах вище.

Тісто без глютену

Млинці без вмісту глютену

Кукурудзяне, рисове, гречане борошно тощо
Сіль, кмин тощо
Олія
Вода

Залийте кукурудзяне чи рисове борошно гарячою водою та залиште, щоб воно набрало води. Після цього слід загустити тісто гречаним борошном, адже воно має здатність поглинати воду на відміну від перших двох видів борошна. Якщо зробити навпаки, гречане борошно забере усю воду, а пшеничне та кукурудзяне зовсім не вбере води. (Дотримуйтеся цього правила для усіх злаків, що поглинають і не поглинають воду!)

Дайте суміші постояти деякий час та починайте формувати невеликі млинці. Вони починають висихати досить швидко, тому перед подачею їх слід пропарити (особливо для дітей).

На виготовлення нашої першої закваски у багатофункціональній хлібопічці ми витратили близько чотирьох днів. Кожна стадія завершувалася за 2-3 год. (при цьому закваска виростала у 5 разів).



Приємною несподіванкою було й те, що спроби приготування спеціальних видів хліба для людей, що мають алергію на клейковину, показали чудові результати!



Ми використали новітній продукт - депротеїнований пшеничний крохмаль - і зростили у ньому нову закваску. Це на 100% натуральний продукт, що не містить жодних штучних додатків.

Примітка: Будьте обережні - нагрітий крохмаль не здатен сформувати закваску. Як ви бачите на малюнку вище, ця закваска настільки сильна, що навіть 50% частка вареного рису з насінням не впливає на швидкість її росту. Якщо ви додасте варених злаків, ви таким чином зменшите негативний вплив очищеного борошна (утворення слизу, липкості або навіть окислення). Види злаків можна поєднувати та замінювати.

Ви можете додати гречку і амарант, а також рис, найбільш збалансований злак. Використовуйте також вимочені горіхи або насіння. Мало хто знає, що у тісто для ферментації можна додати навіть сушені перемелені трави. Це чудовий спосіб споживання трав, особливо якщо ви не любите трав'яний чай.!

Галушки

Варені у марлі

250 г пшениці грубого помелу

200-250 г рослинного молока

30 г повітряного рису (або більше)

Трохи олії для смаження

1 велике домашнє яйце

Сіль

Закип'ятіть воду у великій каструлі.

Перемішайте молоко із яєчним жовтком і сіллю, додайте борошно та добре вимішайте. Потім додайте повітряний рис, а в кінці залийте у суміш яєчний білок попередньо збитий із дрібкою солі.

Дуже важливо акуратно, але добре вмішати збитий яєчний білок у тісто.

Тісто не повинно бути надто тугим.

Сформуйте галушки та загорніть їх у невеликі шматки вологої марлі чи іншої тканини. Зав'яжіть тканину з обох боків та покладіть галушки у киплячу воду.

Готуйте 50-60 хв. Коли галушки готові, витягніть їх із води, розв'яжіть та наріжте.



Галушки із пшона та вівсяних пластівців

Пшоно відварене у воді

Сухі вівсяні пластівці

Сіль, оцет умебосі тощо

1 ложка олії (щоб додати у воду при відварюванні пшона)

Кукурудзяне борошно (дрібного помелу) або трохи крохмалю (майцена, кузу, ароурт)

Такий вид галушок можна робити також без вмісту глютену (без вівсяних пластівців) або приготувати галушки із гречаного борошна за таким самим рецептом.

Спочатку треба приготувати пшоно. Існує спеціальний спосіб приготування пшона: залийте воду у маленьку каструлю (пропорція пшоно-вода повинна бути 1:1½); коли вода починає кипіти, додайте сіль, одну ложку якісної олії та пшоно.

Потім покладіть каструлю у скороварку з 3 см води (приблизно). Закрийте скороварку на 15 хв. (такий метод варіння дуже зручний, оскільки немає ризику підгоряння пшона). Таким способом можна готувати також і кукурудзяну крупу, рис та гречку. Якщо ви використовуєте звичайну каструлю, поваріть недовго, а потім вимкніть конфорку та залиште, щоб пшоно настоялось.

Приготування вівсяних пластівців:

Візьміть високу ємкість, покладіть у неї вівсяні пластівці та залийте холодною водою. Перемішайте злегка, а потім злийте воду із висівками. Таким чином ви також позбудетесь непотрібного крохмалю, який зробив би тісто надто липким. Покладіть пластівці на сито, дайте їм стекти та перекладіть у миску для приготування тіста для галушок. Поки готується пшоно, пластівці вберуть вологу, і тоді їх можна злегка приправити оцетом умебосі тощо.

Тепер додайте готове пшоно (не гаряче!) і змішайте усе. Можете додати соєвий соус (за вашим смаком). Щоб тісто було густіше, додайте кукурудзяного борошна (пшеничне борошно також підійде) і трохи крохмалю.

Покладіть галушки у киплячу воду і варіть протягом 8-10 хв. Коли вони піднімуться до поверхні води, вийміть одну галушку та розріжте її, щоб перевірити, чи добре вона проварилась всередині. Коли галушки охолоджуються, вони стають твердими і тоді їх можна використовувати для приготування інших смачних страв. Можна порізати їх скибочками або на половинки і злегка підсмажити на кунжутній олії.

Інший спосіб використання: порізати підсмажені галушки скибочками, додати мілко нарізаної цибулі, маленькі кубики тофу або темпе. Це і буде ще одна смачна страва!

Примітка: Смачні галушки також можна приготувати із вівсяних пластівців (вимочених), вареної вівсяної крупи і пшона (у співвідношенні 1:1:1). Щоб тісто було густішим додайте гречане борошно і приправте сіллю та дрібно перемеленим кмином. Чудово смакує із томатним песто.

Асорті круп на одній сковорідці

Цибуля

Олія

Спеції (напр., часник, петрушка, паприка тощо)

Відварені крупи (гречка, рис (може бути білий), пшоно, вівсяна крупа)

Підсмажте цибулю, часник і спеції на сковорідці. Потім додайте різні відварені крупи і нагрійте усе. Якщо у вас є достатньо часу, ви також можете додати нарізану моркву, петрушку, горох тощо. Тушіть, поки овочі не стануть м'якими. Якщо ви додасте кілька шматочків смаженого тофу, темпе або сейтану, ви отримаєте смачне різотто.

Усі ми чули багато різних думок на рахунок харчування. Деякі кажуть, що погана їжа може викликати проблеми зі здоров'ям, але хороша їжа не може їх вирішити. Проте, люди, котрі дотримуються принципів здорового харчування, своїм прикладом доводять, що хороша їжа може допомогти видужати від багатьох хвороб і покращити як розумове, так і фізичне здоров'я!



Це не співпадіння! Руки цього прихильника здорового харчування дуже схожі на його улюблений хліб.



Що намащувати на хліб?

Давайте зазирнемо у кухню Петри Реїссової

Горохова маса

Жовтий горох (розрізаний на половинки)
Вимочена морська капуста (смужка)
Душиця
Можна додати сушену чи тушковану моркву, петрушку і селеру (дрібно нарізана селера дуже добре смакує)
Сушені листки петрушки
Любисток
Копчений тофу (за бажанням)
Цибуля за смаком
Кунжутна (або оливкова) олія
Сіль
Можна додати перець кайєнський (чилі) (але не для дітей)

Покладіть горох у миску з холодною водою і залиште щонайменше на 4 год. Потім злийте воду (адже горох може викликати здуття). Перекладіть горох у каструлю з холодною водою (води не повинно бути багато, а лише стільки, щоб накривало горох) і починайте готувати. Постійно знімайте піну із поверхні, коли горох буде варитися, і не закривайте каструлю кришкою, поки піна не перестане з'являтися. Будьте уважні, тому що піна може витекти на кухонну плиту. Додайте морську капусту (поріжте її кубиками та додавайте разом із водою, у якій вона вимочувалась).

Коли горох буде готовий, додайте сіль та спеції і мілко натертий копчений тофу. Розігрійте сковорідку, покладіть на неї нарізану цибулю та додайте кунжутної олії. Коли цибуля підсмажиться, додайте терту моркву, петрушку і селеру, та готуйте, поки усі овочі не стануть м'якими. Після цього додайте у суміш горох, який тепер буде схожий на пюре). Змішайте усе та ще злегка підігрійте. За смаком ви можете також додати трохи оливкової олії, проте після додавання олії страва мусить залишатися холодною, підігрівати її уже не слід. Покладіть готову масу у банки для зберігання та закрутіть кришками. Якщо ви зберігаєте масу у холодильнику, її можна споживати протягом тижня. Вам навіть не потрібно буде використовувати блендер, щоб приготувати цю масу, адже

гарячий горох стає м'яким та подібним на пюре, коли перемішується із іншими інгредієнтами.

Соєва маса

Відварені соєві боби (повинні бути м'які)
Якісна гірчиця
Рослинна олія (соняшникова олія для смаження - вона має нейтральний смак)
Цибуля за вашим смаком
Морська сіль
Вода (для приготування бобів - скільки потрібно)
Чилі

За кілька хвилин до того, як соєві боби будуть готові, додайте до них соєвий соус і варіть до готовності. Відварені боби перемістіть у блендер, додайте гірчиці, олії, чилі і трохи води, у якій варились боби, щоб перемелювання було легшим. Потім додайте до суміші пасеровану або свіжу цибулю. Якщо маса вийшла надто рідка, покладіть її у каструлю, додайте



Що намащувати на хліб?

Сочевична маса

Сочевиця

Вимочена морська капуста (не обов'язково, проте із капустою сочевиця швидше м'якне і легше засвоюється)
Багато цибулі, перцю, моркви, петрушки, селери, душиці, імбиру або часнику
Сіль + соєвий соус або оцет умебосі
Копчений тофу
Борошно, щоб зробити масу густішою
Олія

Примітка: Якщо у рецепті є інгредієнти, які ви ще не куштували, ми щиро радимо спробувати їх. Вони повинні бути доступні в усіх продуктових магазинах для здорового харчування.



Спочатку підсмажте цибулю, потім додайте терту моркву, петрушку і селеру. Після цього посипте сіллю, додайте відварену сочевицю та дрібно нарізаний копчений тофу і тушіть усе разом. Полийте оцтом, додайте солі, соєвого соусу і спецій за вашим смаком. Ми рекомендуємо душицю + часник, імбир + часник, або часник + гострий карі і перець чилі + імбир або коріандр. Якщо потрібно, можна зробити масу більш густою за допомогою борошна, розведеного із холодною водою. Вкінці можна додати трохи кунжутної олії (або іншої олії на ваш смак) і перемолоти усе у блендері (щоб отримати необхідну для маси консистенцію). Проте, краще зберігати сочевичну масу без олії, і робити невелику кількість маси за один раз (для одного прийому їжі). Страви, змішані із багатьох інгредієнтів, швидше окислюються та втрачають якість. Якщо ви все-таки зберігаєте масу, покладіть її

у банки для зберігання та закрутіть кришками. При зберіганні у холодильнику масу можна споживати протягом тижня. Ми також рекомендуємо придбати вакуумні кришки для банок, адже у них продукти можуть зберігатися у 3 рази довше, і вам не потрібно буде готувати масу часто. Сочевична маса може використовуватись як додаток до основної страви, а також і окремо - для намазування на хліб. Якщо ви їсте масу із хлібом, рекомендуємо намастити хліб спочатку маслом.

Маса із броколі

Броколі, цибуля, зелений перець (рекомендуємо маленькі та світло-зелені перчини)
Томатне пюре
Сіль, часник, чебрець
Кунжутна олія (або інша олія)
Одна велика відварена картоплина або кукурудзяна крупа для загущення

Підсмажте цибулю на олії, додайте нарізаний скибками часник, мілко подрібнену броколі, зелений перець, чебрець і томатне пюре. Тушіть усе на сковорідці, і якщо необхідно, додавайте воду, проте готова маса не повинна містити воду. Якщо томатне пюре кисле, його можна підсолити. Коли суміш охолоне, переверніть її через м'ясорубку, разом із доданою картоплиною або кукурудзяною крупою. За смаком можна також додати оливкової олії. Якщо вам не важлива однорідність маси, краще не перемелюйте її у м'ясорубці, адже після перемелювання маса окислюється дуже швидко, має короткий термін зберігання, і втрачає більше поживних речовин при зберіганні.

Маса із нуту (Хумус)

Приблизно 600 г відвареного нуту (повинен бути м'який)
30 мл оливкової олії
Сік лимона (за смаком)
4 зубчика часнику
Кілька ложок тахіні (кунжутної пасти)
Морська сіль, перець, петрушка (перець можна замінити на дрібно перемелений перець чилі, коріандр тощо)

Спочатку потрібно помістити відварений нут із невеликою кількістю відвару та олією у блендер й перемолоти. Потім додайте сік лимона, часник перетертий із сіллю, коріандром тощо. Не слід додавати петрушку у блендер, краще мілко нарізати її та посипати уже готову масу.

Маса з авокадо (смачно та швидко)



2 авокадо (достиглі)
2 зубчика часнику
Сік лимона (за смаком)
Морська сіль

Добре перетріть м'якоть авокадо вилкою, змішайте з іншими інгредієнтами і маса готова. Цю масу слід споживати одразу після приготування, адже м'якоть авокадо швидко окислюється та стає темною.

Рибна маса із тушкованого філе



400 г рибного філе (тріска тощо)
1 селера (середнього розміру)
2 середніх морквини
Кунжутна або соняшникова олія
Оцет умебосі або сік лимона
Домашній майонез або сметана
Гірчиця (без консервантів)
Сіль, перець

Потушкуйте рибне філе на олії, приправивши лише сіллю та перцем. Водночас варіть моркву та селеру на парі, поки вони не стануть м'якими. Коли усе приготується та охолоне, перетріть філе вилкою та вийміть кістки (це можна зробити одразу у сковорідці). Після цього додайте до філе дрібно натерту моркву та селеру, гірчицю, трохи сметани або домашнього майонезу. Замість сметани чи майонезу можна просто додати якісної олії, і страва теж чудово смакуватиме. За вашим смаком ви можете заправити масу оцтом (надасть кисло-солодкого смаку) або соком лимона.

«Соус тартар» - соус «тофу»

Вам знадобиться 1 соєвий сир «тофу»
Олія (кунжутна або оливкова)

Оцет умебосі

Цибуля

Соус можна зробити солодшим за допомогою яблучного концентрату або кленового сиропу

Гірчиця без консервантів (можна використати також гірчицю із хрінном)

Сіль і перець

Поступово змішайте тофу з олією (кілька ложок). Додайте усі інші інгредієнти та перемішуйте до утворення однорідної пасти. Посипте дрібно нарізаною цибулею.

Якщо ви використовуєте свіжий тофу, маса вийде дуже м'яка та однорідна. На нашу думку, краще злегка поварити тофу, щоб він легше засвоювався організмом. Воду, що залишилась від варіння тофу, можна також додати до суміші при перемішуванні.

Солодкий песто із базиліку



Солодкий базилік
Оливкова олія
Смажене насіння соняшника
Кілька зубків часнику
Сік лимона
Сіль

Покладіть солодкий базилік, сіль і олію у блендер та збийте. Приправте суміш перетертим часником (смак часнику не повинен перебивати смак солодкого базиліку) і соком лимона. Після цього додайте смажене насіння соняшника (крупно або дрібно перемелене). Можна також додати горіхи кеш'ю замість насіння соняшника. Додавайте насіння/горіхи та олію за смаком і в залежності від того, наскільки густий песто ви хочете отримати. Якщо взяти 100 г базиліку, у вас вийде близько 0.7 л песто.

Томатний песто



Вам знадобляться сушені томати, які можна знайти у продуктових крамницях для здорового харчування. Наріжте їх та збийте із оливковою олією у блендері. Сушені помідори містять сіль, тож вам не потрібно більше нічого додавати. Песто готовий! Такий соус чудово смакує із рисом, а також ним можна приправляти інші маси. Смажене насіння також можна додати за смаком.

Кхі - очищене масло

Цей вид масла - частина індійської культури. До того ж це практичний спосіб продовження терміну зберігання масла. Після очищення воно перетворюється на дуже корисний жир. Воно дуже легко засвоюється організмом людини та має властивість зв'язувати усі токсини, що розчиняються у жирах (таким чином допомагаючи виведенню токсинів із організму). Більше того, масло кхі - дуже смачне (нагадує смак горіхів). При виготовленні кхі лактоза та казеїн відділяються і залишається лише чистий масляний жир. Таке масло, на відміну від звичайного масла, можна використовувати при нагріванні до високих температур (до 200°C), а отже воно підходить для смаження. Паста із таким маслом набуває незрівнянного смаку! При зберіганні у холодильнику, кхі можна споживати набагато довше, ніж звичайне масло.



Приготування: Масло потрібно нагрівати на дуже повільному вогні. Під час того, як воно нагрівається і очищується слід знімати піну, яка утворюється зверху. Слід дуже обережно прогрівати масло та помішувати час від часу, щоб воно не пригоріло. Коли на маслі перестане утворюватися піна і воно почне приємно пахнути, це означатиме, що кхі готове. Можна також процідити масло через марлю.

І що їсти з хлібом?

Кольоровий салат із квасолі

Відварена червона та біла квасоля у співвідношенні 1:1
Цибуля за смаком
Білий тофу
Маринований червоний перець
Салатна олія (наприклад, поєднання кунжутної та оливкової олії)
Соєвий соус і морська сіль за смаком
Зваріть квасолю, щоб вона стала дуже м'якою (найкраще спочатку вимочити квасолю у воді протягом 12 год., після чого варити 45 хв. у скороварці). Коли квасоля майже готова, можна додати соєвого соусу і доварити до готовності. Перець поріжте на скибки, а цибулю на дрібні шматочки, натріть тофу на терці та покладіть усе у салатну миску. Додайте уже охолоджену квасолю, полийте олією (якщо потрібно) і добре перемішайте салат.



Нут із червоним перцем та сейтаном (або темпе)
Нут
Морська капуста
Зелений або білий перець (на 500 г нуту потрібно 4 перчини)
2 червоних перця
Можна також використати нарізану селеру
Цибуля
Сейтан бо підсмажений темпе
Добре перемелений кмин
Паприка (сушена)
Соєвий соус, сіль
Соняшникова чи інша олія
Трохи борошна для згущування (може бути без глютену - кукурудзяне, гречане борошно, мелений амарант тощо)

на олії цибулю (чим більше цибулі, тим смачніше), а також кмин і паприку (для більш насиченого смаку). Потім додайте дрібно нарізаний зелений та червоний перець. Потушіть усе на сковорідці деякий час, а потім додайте відварений нут та гарячу воду (кількість води залежить від того, скільки соусу ви хочете зробити). Поваріть усі інгредієнти разом та приправте під час варіння соєвим соусом та сіллю. Щоб суміш стала густішою, додайте пшеничного борошна перемішаного з водою. Проте, щоб страва легше засвоювалась, краще зовсім не використовувати борошно (тоді соус не буде містити глютену). Частину вареного нуту можна змолоти у блендері, додати до суміші та ретельно перемішати. Проте слід пам'ятати, що у перемеленому вигляді їжа швидше окислюється і зберігається не дуже довго. Додайте до суміші сейтан або темпе і дайте усім інгредієнтам добре прогрітися на сковороді разом. Щоб суміш була більш пастоподібна, можна додати борошно перемішане із соєвим соусом або соєвою пастою. Перед подачею на стіл прикрасьте нарізаною зеленою цибулею, крес-салатом тощо.
Соус можна подавати до відварених круп, наприклад, до поєднання рису та гречки або до галушок.
Примітка: Якщо ви готуєте поєднання рису та гречки, їх слід варити окремо і змішувати уже тоді, коли вони повністю готові, оскільки ці крупі мають різну здатність вбирати воду.

Овочеві салати



Випробуйте різноманітні поєднання овочів та обирайте те, що вам найбільше смакує. А ми лише поділимося із вами кількома улюбленими рецептами. Влітку ми зазвичай робимо салати із свіжих овочів, а взимку ми спочатку витримуємо овочі у кип'ятку (залежно від розміру овочів протягом 2-5 хв.), і потім уже робимо салати. Для приготування відварених салатів використовуйте комбінації із таких овочів - цибуля (розріжте на дві половини перед відварюванням), морква, капуста, броколі, цвітна капуста, буряки (краще готувати на парі, не знімаючи шкірку) тощо. Салати із відварених овочів чудово поєднуються з майонезом із тофу.

Поєднання для салатів із свіжих овочів:

- капуста, цибуля, капуста китайська, морква, помідори, перець або солодка кукурудза
- капуста, морква, селера, петрушка, цибуля
- капуста, буряки, морква, селера, цибуля
- пророщені боби мунг, цибуля, помідори (Весною особливо необхідно вживати пророщені зерна та насіння. Таким чином ми живимось цінними вітамінами, мінералами і ферментами, яких наш організм дуже потребує після зими.)
- пророщена сочевиця, цибуля, помідори або морква, солодкий базилік
- китайська капуста, біла або звичайна редька, цибуля, морква, помідори, огірки тощо
- кочанний салат, огірки, цибуля, редька тощо

Якщо ви хочете, щоб ваш салат був справді смачним, слід обирати лише свіжі овочі і заправляти їх натуральною якісною олією або оцтом.

Приклад: У маленьку каструлю налейте води та нагрійте. Додайте солоду (ячмінного або пшеничного) та перемішуйте, поки солод не розчиниться повністю. Можна також використати кленовий сироп або яблучний концентрат (останній робить заправку також злегка кислою). Ми надаємо перевагу солоду над цукром, адже він корисніший для організму. Покладіть одну ложку солоду у 500 мл води, додайте 2 ложки оцту умебосі (він уже солоний) і трохи винного або яблучного оцту та сік лимона. Можна також приправити морською сіллю, яблучним концентратом за вашим смаком. Щодо олії, ми рекомендуємо кунжутну, оливкову або сафлорову олію. У салат також можна додати трави: кріп, кмин, душицю, солодкий базилік, любисток, листки петрушки (можна висушені) тощо. А також добре поєднується із салатом підсмажене насіння соняшника, гарбуза та кунжут.

Салат із цвітної капусти

Зваріть цвітну капусту (розділіть попередньо на шматочки) у підсоленій воді, щоб вона стала м'якою. Проте будьте уважні, щоб не переварити капусту. Перекладіть у миску, додайте кілька нарізаних помідорів (салат стане кольоровим), дрібно нарізану цибулю і свіжі листки петрушки. Заправте оцтом умебосі, а також розчиненим солодом, коричневим цукром та кленовим сиропом, щоб підсолодити страву. Полейте якісною олією холодного віджиму (кунжутною або оливковою). Салат чудово смакує із майонезом або сметаною.

Швидкий салат із білої редьки
Натерту білу редьку (дайкон) помістіть на тарілку, полийте оцтом умебосі і посипте підсмаженим кунжутом. Можна також додати корінь імбиру.

Салат із селери та буряку

Зваріть буряк. Селера використовується свіжою. Натерті буряк та селеру помістіть у миску, додайте дрібно нарізаної цибулі, зубчик часнику, полийте олією, соком лимона або оцтом, посоліть за смаком. За бажанням додайте сметану та підсмажене насіння.



Салат з пророщених бобів мунг

Покладіть пророщені боби мунг у миску, додайте нарізану цибулю та підсмажене насіння кунжуту. Перемішайте. Приправте салат оцтом умебосі, яблучним концентратом, кленовим сиропом або солодом, проте не використовуйте усе перелічене одразу. Можна додати трохи органічної олії (наприклад, кунжутної). Ви можете урізноманітнити склад салату, додавши нарізані помідори та сметану.



Із пророщеного насіння чи зерна можна готувати різноманітні салати, проте будьте обережні, адже деякі пророщені бобові та насіння мають сильний вплив на травлення.

Ферментовані салати

Ферментувати можна не лише капусту, а й майже усі види овочів. Спробуйте ферментувати моркву, селеру, зелень та різні види трав. Сіль (близько 10 г на 1 кг овочів) надасть овочам злегка кислуватого смаку упродовж лише однієї доби. Нарізати овочі слід відповідно до того, коли вони вам потрібні: якщо ви хочете, щоб ферментований салат був готовий у той самий день, вам слід нарізати інгредієнти дуже дрібно. Сік із овочів повинен досягти кришки банки. Саморобна банка для «соління». У такій звичайній банці можна робити усі види ферментованого салату щодня. Замість пружини можна використати маленькі камінці.



Солодощі на заквасці

Фруктовий пиріг



Тісто (приблизно)

500 г пшеничного борошна

У тісто можна також додати відварене пшоно, адже цей злак чудово поєднується із фруктами

150 г закваски (приблизно; якщо закваски менше, тісто піднімається повільніше)

50 г рослинного жиру (або соняшникової олії/рапсової + оливкової олії; при використанні олії, додавайте менше води)

Можна додати родзинки (краще відварені), смажене та перемелене насіння льону або соняшника

1 ложка рідкого солоду (наприклад, ячмінного) або коричневого цукру (проте, якщо ви використовуєте солодкі фрукти, підсолоджувати тісто не потрібно)

Велика дрібка солі

Злегка тепла вода - приблизно 330 мл (тісто має бути мокрішим, ніж звичайне тісто, щоб воно швидко не висихало)

Примітка: Тісто, виготовлене на заквасці, не так сильно пригорає порівняно із звичайним тістом.

Якщо ви не хочете додавати відварену крупу, слід дати на 100 г більше борошна.

Тісто для пирога не має виростати так сильно, як хлібне тісто.

Посипка:

Змішайте за смаком такі інгредієнти: терту кокосову стружку, корицю (або імбир), борошно (пшеничне, гречане, кукурудзяне або ячне), трохи рослинного жиру або олії, солод (або коричневий цукор, кленовий сироп чи яблучний концентрат тощо), терті горіхи. При використанні солоду, пам'ятайте, що його слід спочатку розчинити у гарячому жирі.

Приготування:

Спочатку змішайте закваску із водою, потім додайте усі інші інгредієнти та перемішайте. Виставте функцію «ферментація» на хлібопічці на 3 год. Температура повинна бути 30°С. Тісто достатньо піднялось, коли у ньому видно маленькі бульбашки. Якщо температура у вашій кухні перевищує 22°С, ви можете викласти тісто на ємкість для випікання, змастити водою та дати йому зійти ще раз.

Викладіть тісто на деко, застелене папером для випікання. Шар тіста повинен бути достатньо тонким (цієї кількості тіста має вистачити на два деко середнього розміру). Замість використання паперу для випікання, ви можете просто змастити деко рослинним жиром, а потім посипати борошном або кокосовою стружкою.

На тісто покладіть різноманітні фрукти за вашим бажанням, поєднуйте солодкі та кислуваті фрукти; для цього пирога ви можете використовувати навіть консервовані фрукти. Ми рекомендуємо: солодкі яблука або груші + абрикоси, сливи, чорниці, полуниці тощо. Якщо фрукти дуже соковиті, витисніть їх злегка перед тим, як класти на тісто, а також заберіть надмірну вологу, посипавши крохмалем..

До фруктів можна додати також 2 ложки кунжутної пасти тахіні або перемеленого смаженого насіння соняшника.

Тривалість випікання залежить від висоти шару тіста (ідеальна висота - близько 1 ½ см). Краще приготувати два низьких пирога, ніж один високий. Якщо у вас залишилось зайве тісто, можете приготувати із нього млинці на сковорідці.

Спочатку випікайте пиріг у розігрітій духовці протягом 10-15 хв. Потім вийміть, посипте зверху заготовленою посипкою, зменште температуру у духовці та випікайте ще 15 хв. Таким чином посипка не сильно потемніє. Коли ви відчуєте приємний запах на кухні - ваш пиріг готовий. Точний час приготування залежить від типу духовки, тому вам слід самостійно випробувати та визначити оптимальну тривалість випікання.

Пиріг із кус-кусу (не потребує випікання)

2 склянки кус-кусу (або 1 ½ склянки кус-кусу і ½ склянки вівсяних пластівців)
4 склянки сидру (співвідношення кус-кусу та рідини буде змінюватись, якщо ви додасте інші сухі інгредієнти). Якщо ви робите пиріг на більшу кількість людей, використовуйте 400 г кус-кусу і 200 г вівсяних пластівців (не дрібних).

Якщо ви бажаєте додати родзинки чи інші сушені фрукти, відваріть їх окремо. Якщо ви покладете родзинки у миску, де змішуєте кус-кус із рідиною, родзинки вберуть рідину, призначену для кус-кусу. Коли кус-кус вбере усю рідину, лише тоді можна додавати родзинки. Всипте у суміш велику дрібку солі.

Можна також додати приправу із кориці або імбиру, трохи кокосової стружки або смажених лісових горіхів.

Щоб урізноманітнити рецепт, можна перемішати сидр із невеликою кількістю рослинного молока (наприклад, сушеного рисового, гречаного молока тощо), тоді кус-кус буде м'якший.

Змажте форму для випікання жиром і посипте кокосовою стружкою. Розкладіть відварений кус-кус на форму. Змастіть шар кус-кусу глазур'ю із агару. Для її приготування змішайте агар із водою у співвідношенні 1 г агару на 10 мл води.

Спочатку дайте агару увібрати трохи води, а потім перемішайте усе із сидром та дрібкою солі, після чого проваріть. Після цього відваріть фрукти (яблука, груші + полуниці або абрикоси тощо) до такого стану, щоб вони переварились та перетворились на суміш. Додайте агар до фруктів. Можна досипати дрібку солі, щоб суміш не була дуже кислою, додати горіхового масла або тахіні, що теж пом'якшує кислий смак. У цьому випадку агару потрібно менше - він не є рідким (змішуйте його з водою у співвідношенні ½ г на 10 мл). Агар застигає та стає холодним. Улітку особливо добре класти свіжі полуниці на кус-кус і заливати глазур'ю із агару перед тим, як глазур застигне. Тоді полуниці будуть зафіксовані на шарі кус-кусу. Примітка: Відварюйте кус-кус так: закладайте кус-кус у каструлю із киплячою водою, варіть протягом деякого часу, а потім вимкніть конфорку та залиште кус-кус у гарячій воді до готовності.



Маленькі булочки на заквасці (приблизно 40 булочок по 30 г)



550 г борошна із органічної спельти
200 г закваски
160 г молока (можна рослинного молока)
130 г рису або пшеничного сиропу
150 г органічного рослинного жиру або
120 г масла
4 г солі
Цедра лимона
Яйце (на поверхню булочок)

Примітка: Якщо ви хочете додати коричневий цукор у тісто, візьміть приблизно 70 г цукру та додайте більше молока.

Якщо ви виготовляєте борошно вдома самостійно, вам не потрібно буде додавати у тісто яйця. Змішайте молоко із сиропом, потім додайте у суміш закваску. Потім додавайте борошно, сіль, рослинний жир/масло і цедру. Тісто не повинно липнути до рук. Залиште готове тісто на 2 год. при температурі 27°С, щоб воно піднялось. Потім знову замішайте тісто протягом деякого часу і залиште ще не годину чи дві, щоб воно знову піднялось. Коли тісто буде готове, сформуйте маленькі кульки та покладіть на лоток, застелений папером для випікання. Формувати булочки можна так: візьміть маленький стакан та натисніть ним всередину булочки, щоб зробити місце для начинки. Змастіть поверхню збитим яйцем. Після закладання начинки, посипте поверхню булочки посипкою або прикрасьте іншим чином. Можна залишити на деякий час, щоб булочки трішки піднялись, а після цього випікайте їх протягом 20 хв. при температурі 170°С.

Начинка із домашнього сиру
500 г домашнього сиру (сироватку злийте)
2 жовтка із домашніх яєць
2 яєчних білка (збиті білки потрібно буде

додати вкінці приготування)
1 пакетик ванільного цукру + 30 г
коричневого цукру
Можна також додати родзинки, вимочені у ромі або цедру лимона
Начинка із сливового масла
Органічне сливове масло дуже дороге. Проте можна приготувати начинку із сливового масла самостійно. Візьміть консервовані абрикоси та дайте рідині із них стекти, потушіть їх деякий час та додайте сушені фрукти (родзинки, абрикоси, сливи тощо - перемелені у м'ясорубці.)
Якщо необхідно, додайте трохи соку лимона і рому.
Посипка
120 г борошна
60 г жиру
Ванільний цукор
40 г коричневого цукру

Штрудель на заквасці

Штрудель на заквасці можна зробити з того самого тіста, яке використовується для пирога. Проте для приготування штруделя не потрібна відварена крупа, а також слід додавати менше води. Залежно від того, який штрудель ви хочете приготувати - солодкий чи солений - додавайте воду або рослинне молоко у тісто. Тісто повинно бути м'яке та не прилипати ні до рук, ні до миски. Для солодкого штруделя використовуйте суміш соняшnikової та оливкової олії. Для соленого штруделя використовуйте або лише оливкову, або лише кунжутну олію - відповідно до вашого смаку. Соняшникову олію для смаження можна додавати у будь-яке тісто. Не використовуйте нерафіновану олію при розігріванні продукту до температури вище 110°С. Така олія більш придатна для салатів та холодних став. Дайте тісту постояти протягом 1 ½ год., а потім перекадіть у велику тарілку, накладіть начинку, загорніть тістом зверху і дайте ще раз піднятися, залишивши іще на деякий час, перед випіканням.



Солодкий хліб на заквасці



1) Вам потрібно підготувати 250-300 г закваски. Якщо у вас немає такої кількості закваски, слід її зробити. Якщо ваша закваска надто кисла (таке може статися, якщо ви не використовуєте її більше тижня), краще зробити свіжу закваску для цього рецепту. Змішайте близько 50 г закваски із 120 мл ледь теплої води, а потім додайте 150 г пшеничного борошна. Дайте тісту піднятися у хлібопічці (температура - 28°С). Почекайте близько 3-х год.

2) Покладіть 60 г сухого рослинного молока у 280 мл ледь теплої води (замість води можна використати рідке рисове молоко). Сухе молоко розчиниться швидко. Потім змішайте із підготовленою закваскою і додайте лимонного аромату - цедру лимона змішану із коричневим цукром або із розчиненим солодом. Розчиніть 140-170 г пшеничного сиропу у невеликій кількості води. Додайте дві великі дрібки солі і 60 мл соняшникової олії. Ви отримаєте негусту суміш, яку слід загустити за допомогою близько 600 г пшеничного борошна дрібного помелу (не використовуйте борошно зі спельти). Додайте 40 г родзинок, 60 г нарізаних абрикосів, 50 г волоських або лісових горіхів і 50 г крупно натертого очищеного мигдалю. Якщо немає зазначених горіхів, можна використати несолений смажений арахіс. Добре вимішайте тісто, воно повинно бути не таке густе, як звичайне хлібне тісто. Якщо воно надто рідке, додайте ще борошна. Потім дайте йому піднятися протягом 2-2 ½ год. при температурі 28°С.

3) Вимішайте тісто ще раз (упродовж 5 хв.), потім вийміть тістозамішувачі, розрівняйте поверхню тіста, прикрасьте нарізаними мигдальними горіхами і залиште на 2 ½ - 3 год. для того, щоб воно ще раз піднялось.

4) Перед випіканням, накрийте ємкість кришкою. Випікайте протягом 1 ¾ год. при 140°С (умови випікання цього хліба схожі до умов приготування звичайного хліба). Коли хліб буде готовий, вийміть ємкість та накрийте кухонним рушником. Зберігайте у герметичному пакеті, щоб запобігти висиханню.

Маківник

600 г відвареної крупи (найчастіше пшона, співвідношення пшона до води - 1:1 ½)

200 г родзинок

150-200 г перемеленого маку (частина маку може бути замінена на перемелені горіхи або кокосову стружку за вашим смаком)

Можна додати також кілька ложок соняшникової олії

Перемелений зубок часнику (або імбирна приправа)

Ванільний цукор (можете зробити його самостійно у домашніх умовах - просто змішайте ваніль із коричневим цукром)

Цедра лимона

Можна додати трохи рому (із натуральною ваніллю)

Якщо вам потрібно зробити тісто густішим, можна додати гречаного борошна, пшеничного борошна або паростків пшениці.

Ємкість для випікання потрібно буде змазати жиром

І звичайно - сіль, проте пам'ятайте, що сіль уже міститься у відвареній крупі

Спочатку слід перемолоти крупу у м'ясорубці. Потім промийте родзинки у гарячій воді та збийте їх у блендері із невеликою кількістю води. Додайте паростки, перемелений мак, спеції і коричневий цукор. Ретельно перемішайте. Змастіть форму для випікання жиром та посипте борошном, викладіть тісто у форму та випікайте. Щоб перевірити готовність маківника, можна скористатися спеціальним термометром (із металевою голкою для вимірювання температури всередині виробу).

Пиріг із пластівців (може слугувати також основою для торта)

250 г пшеничного борошна
250 г вівсяних пластівців
250 г кукурудзяної посипки
200 г родзинок
Цедра лимона
Спеції (імбир, суміш кардамону та анісу)
Для смаку або для згущування тіста можна додати кокосову стружку або перемелені горіхи, а також перемелений смажений кунжут із несоленим арахісом
Сіль
Вода
Соняшникова олія (близько 50 г, проте якщо ви додаєте горіхи, олії потрібно менше)
Порошок винного каменя
Суміш пластівців та кукурудзяної посипки насипте у каструлю із водою і дайте суміші увібрати воду (ідеально - протягом ночі, але мінімум 4 год.) Співвідношення пластівців до води - 1:1, співвідношення кукурудзяної посипки до води 1:1 ½.
Родзинки слід також вимочити у воді протягом ночі або їх можна злегка проварити замість вимочування.
Наступного дня збийте родзинки у блендері (разом із водою, що залишилась) і покладіть їх у каструлю із пластівцями та кукурудзяною посипкою. Додайте сіль, олію, перемелені горіхи, спеції і порошок винного каменя. Тісто повинно бути середньої густоти (схожим на густе масло). Змастіть ємкість для випікання жиром та посипте кокосовою стружкою. Викладіть тісто у ємкість і випікайте протягом 25 хв. Пиріг можна розрізати на два шари та наповнити вершками або мармеладом. Додати пирогу кольору можна за допомогою

кербу.
За 10 хв. до закінчення випікання можна намастити поверхню пирога мармеладом або агаром (сумішшю агару із тертими яблуками та сіллю).



Для натхнення - пиріг, зроблений одним із наших читачів

Десерт із мигдалю та моркви (печений)

300 г тертого мигдалю
300 г дрібно натертої моркви
150 г солоду
150 г цільозернового борошна дрібного помелу
600 г відвареного пшона
Дрібка солі

Збийте відварене пшоно у блендері і покладіть його у миску разом із мигдалем, тертою морквою і солодом. Помішайте та додавайте борошно (пшеничне, просяне або рисове) із невеликою кількістю води, якщо потрібно. Змастіть ємкість для випікання жиром та посипте борошном. Викладіть тісто у ємкість та випікайте протягом 30 хв. при температурі 180°С.

Амазаке - солодкий десерт без вмісту цукру

Амазаке - це десерт, зроблений із ферментованого рису, пшениці та інших злаків. Він чудово підходить для маленьких дітей, оскільки в нього не додається цукор чи інші підсолоджувачі. Десерт стає солодким природним шляхом - завдяки розщепленню складних молекул.

Спочатку потрібно проростити пшеницю (ємність із пшеницею повинна стояти у темному місці; паростки мають вирости більше ніж на 1 см в висоту; їх слід поливати принаймні двічі на день). Пророщену пшеницю можна перемолоти одразу або почекати поки вона висохне, а потім перемолоти.

Промийте рис, залийте його водою та зваріть. Співвідношення рису до води - 1:1 ¼ (слід точно дотриматись співвідношення). Коли рис зварився, слід дати йому охолонути так, щоб можна було до нього доторкатись (приблизно 50° С). Перемішайте рис із пшеницею. Покладіть каструлю у тепле місце із температурою щонайменше 40° С (на батарею, у духовку, під покривало). Якщо у вас є хлібопічка нового покоління, вам буде дуже зручно використати її для цього - просто виставте потрібну температуру і будьте впевнені, що всередині підтримується задана температура. Час від часу помішуйте суміш та пробуйте, наскільки вона солодка. Увесь процес триватиме близько 6 год. Коли рис стане досить солодким, завершіть процес ферментації, нагрівши суміш до 90° С. Прогріти необхідно у повному обсязі увесь об'єм суміші, постійно помішуючи її, оскільки суміш може легко пригоріти.

Амазаке можна використовувати для приготування різноманітних десертів - додавайте агар, кероб, смажені горіхи, цикорій, насіння тощо.



Підготуйте пророщену пшеницю.



Зваріть рис.



Змішайте перемелену пророщену пшеницю з рисом.



Після ферментації протягом кількох годин злаки перетворюються у солодку масу.

Солодощі нашвидкуруч

Вівсяні коржики
(швидке приготування, смачний та поживний перекус для дітей у школі чи вдома)



1 кружка вівсяних пластівців
100 г мигдалю
100 г родзинок або інших солодких сушений фруктів (абрикосів, слив)
200 мл рослинних вершків (можна замінити рослинним молоком із додаванням невеликої кількості розтопленого жиру)
Висипте пластівці у каструлю, залийте їх рослинними вершками і варіть на малому вогні протягом 5 хв., поки суміш не загустіє. Потім додайте очищений та нарізаний мигдаль та сушені фрукти і добре перемішайте. Підготуйте ємкість для випікання - змастіть жиром та посипте борошном. Чайною ложкою робіть невеликі кульки із суміші та викладайте їх у підготовлену ємкість. Випікайте коржики у духовці, виставивши середню температуру, поки вони не стануть золотисто-коричневими. Якщо коржики видадуться вам недостатньо солодким, можна додати трохи солоду у вершки наступного разу.

Чорнослив із мигдалем покритий шоколадом

Чорнослив
Очищений мигдаль
Якісний шоколад (органічний)
Трохи кокосового масла або пальмової олії
Потрібно потушувати чорнослив протягом короткого часу, а для дорослих можна трішки вимочити їх у ромі. Покладіть мигдаль всередину слив, проткніть зубочисткою і покрийте шоколадом, розчиненим у пальмовій

олії/кокосовому маслі. Залиште десерт на папері для випікання, поки шоколад не застигне.

Сердечка із родзинками

(м'яке та смачне печиво може довго зберігатись)
50 г цільозернового пшеничного борошна
140 г волоських горіхів
160 г родзинок
100 мл лимонного соку
1 яєчний білок + 1 жовток
Мигдаль для прикраснення

Збийте горіхи та родзинки разом у блендері (можна також перемолоти у м'ясорубці), додайте борошно, сік лимона і яєчний білок. Ретельно вимішайте суміш, щоб вона стала однорідною та не прилипала. Залиште до наступного дня. Потім розкатайте тісто у шар товщиною 5 мм і виріжте маленькі сердечка. Змастіть сердечка яєчним жовтком та прикрасьте половинкою мигдального горішка. Покладіть сердечка у ємкість для випікання і випікайте у нагрітій духовці (170-180 °C) протягом 10 хв. Вийміть ємкість із духовки та дайте сердечкам трохи охолонути на ній.

Печиво із насіння соняшника

100 г цільозернового пшеничного борошна
50 г майцени (кукурудзяного крохмалю)
60 г рисового сиропу
Ванільний цукор (не обов'язково)
100 г рослинного жиру
100 г насіння соняшника
1 яйце (не обов'язково)
Злегка посмажте насіння і наріжте. Змішайте розтоплений рослинний жир з сиропом, додайте кукурудзяний крохмаль, нарізане насіння і борошно.

Якщо потрібно, додайте трохи води. Покладіть тісто у кондитерський мішок, змастіть ємкість для випікання жиром та витискайте тісто із мішка на ємкість, формуючи невеликі кульки. Випікайте їх при температурі 160 °С до золотисто-коричневого кольору. Кульки можна прикрасити шоколадною поливкою (розтопіть органічний шоколад у невеликій кількості кокосового масла або пальмової олії).



Маленькі мигдальні кульки

360 г очищеного мигдалю
2 ложки білого рому
125 г пшеничного солоду (можна замінити медом)
2 яєчних білка, 1 жовток (для намащування поверхні)
Дрібка солі
50 г цільозернового пшеничного борошна
Жир, щоб змастити ємкість для випікання

Слід перемолоти 300 г мигдалю, змішати із солодом і ромом та відкласти у холодне місце на деякий час. Збийте яєчні білки із дрібкою солі. Потім додавайте туди борошно і суміш із мигдалю та обережно перемішайте. Змастіть ємкість для випікання жиром, сформуйте маленькі кульки з тіста і викладіть їх у ємкість. Змастіть кульки жовтком та прикрасьте трьома половинками мигдалю. Випікайте до золотисто-коричневого кольору у попередньо розігрітій духовці.

Яблука та інші фрукти в агарі

(Швидкий десерт, підходить для дорослих і дітей)
Яблука, трохи полуниць
Цедра лимона
Зубчик часнику
Агар (1 г на 10 мл рідини, ½ г - якщо змішуєте із фруктовую масою).
Тахіні (кунжутна паста) або горіхове масло
Трохи солоду, якщо потрібно
Вода

Змішайте агар із 20 мл води і почекайте поки він розчиниться. Якщо агар не у вигляді порошку, це може зайняти кілька годин. Почистіть яблука і потушуйте їх з невеликою кількістю води, спеціями та дрібкою солі. Потім збийте яблучну масу у блендері. Злегка проваріть агар з дрібкою солі, щоб він розчинився у воді повністю. Додайте до агару яблучну масу та готуйте іще деякий час. Щоб суміш стала густішою, додайте тахіні або горіхове масло (або звичайне органічне масло). За необхідності додайте солоду. Наріжте свіжі полуниці, покладіть їх у маленькі мисочки, залийте гарячою сумішшю та залиште, щоб усе охоллоло. (Узимку можна використовувати заморожені фрукти для цього рецепту.)

Рисові мюслі



Приблизно 20 мл ячмінного солоду
10 мл органічної соняшникової олії для смаження (оскільки вона не має виразного смаку)
2-3 пачки повітряного рису (140-210 г)
Насіння, горіхи, кокосова стружка, родзинки тощо (смак буде виразнішим, якщо ці інгредієнти трохи підсмажити)
Налийте солод на сковорідку і готуйте протягом деякого часу (не слід нагрівати довго, оскільки він може підгоріти). Потім залийте у миску та одразу змішайте із повітряним рисом і горіхами. Змастіть сковорідку олією та викладіть готову суміш шаром приблизно у 4 см товщиною. Добре розрівняйте суміш та залиште, щоб вона затверділа. Після цього можна нарізати на шматочки.

Солодощі із кунжуту

Смажений кунжут (злегка підсмажений, без олії)
Солод



Одну половину кунжутного насіння слід дрібно перемолоти. Іншу частину використовуйте у вигляді цілого насіння. Змішайте усе із солодом і замісіть таке тісто, яке не липне до рук. Якщо солод надто рідкий, можна проварити його із ложкою олії.

Печені мюслі

400 г вівсяних пластівців
100 г кхі (очищеного масла) або органічної соняшникової олії для смаження
80 г насіння соняшника
50 г кунжуту
20 г насіння гарбуза
150-200 г ячмінного (або іншого) солоду
50 г родзинок або інших сушених фруктів
100 г або більше різноманітних перемелених горіхів, кокосової стружки тощо

Примітка: Різні види солоду мають різний ступінь солодкості. Тому кількість доданого солоду залежить від того, який саме солод ви використовуєте. Якщо солод досить солодкий, родзинки можна не додавати. Нагрійте жир на сковорідці і розтопіть у ньому солод. Потім покладіть решту інгредієнтів (крім сухофруктів) у велику миску та додайте розтоплений солод. Усе ретельно перемішайте та викладіть суміш на деко (цієї кількості вистачить на 2 деко) і випікайте у духовці при температурі 160°С до золотистого кольору. Помішуйте суміш при випіканні, оскільки вона може пригоріти. Коли суміш готова, додайте сухофрукти. Рекомендуємо зберігати у скляній ємкості.

Натуральні підсолоджувачі

Молоко зі злаків: це найбільш натуральний підсолоджувач, оскільки він зроблений зі злаків (їжі, яка найбільше підходить людині з еволюційної точки зору).

Час від часу можна вживати сироп зі злаків, свіжі або сушені фрукти (але не рідкісні тропічні фрукти), кленовий сироп, коричневий цукор, червоні ягоди тощо.

Мед: відносьтеся до нього, як до ліків! Мед корисний для бджіл більше, ніж для людей. За С. Кнайппом мед можна вживати у такій кількості, яка вміщається на кінчику ножа.

Сушені делікатеси

Сирні крекери



Час приготування: 4-6 год. Кількість порцій: 5-10

- 1 чашка насіння соняшника
- 1 чашка бразильських горіхів
- 1 чашка мигдалю
- 1 помідор
- 1 чашка нарізаного червоного перцю
- ¼ чашки перемеленого насіння льону
- Дрібка кмину
- 2 чайні ложки солі

Спробуйте приготувати смачні крекери за цим рецептом. Дітям особливо сподобається!

1. Вимочіть насіння соняшника, бразильські горіхи та мигдаль протягом 4 год.
2. Збийте усі інгредієнти у блендері до такої консистенції, яка вам подобається.
3. Викладіть на лист для пастили Paraflexx (дегідратор Excalibur) та сушіть у дегідраторі протягом 18 год.
4. Через 6-8 год. сушіння поріжте на шматочки бажаної величини та форми.

Персики та груші



Час приготування: 1 год. Кількість порцій: 1-4

- 1 чашка мелених очищених персиків
 - ½ чашки мелених очищених груш
- Для справжніх солодкоїжок.

1. Груші та персики потрібно перемолоти разом, підсолодити, якщо потрібно.
2. Залити суміш на лист для пастили Paraflexx.
3. Сушіть у дегідраторі при температурі 57°С до утворення пастили.

Медовий пиріг із чорницями



Час приготування: 75 хв. Кількість порцій: 12

- ½ чашки сушених ягід
 - 2/3 чашки масла
 - 1/3 чашки цукру
 - 3 яйця
 - 1/3 чашки меду
 - 1 столова ложка ванільного екстракту
 - 1 1/3 чашки борошна
 - ½ чайної ложки порошку для випікання
- Можна використати чорниці, полуниці (скибки), малину або поєднання ягід. Подавайте зі збитими вершками, морозивом або без додатків.

1. Покладіть сушені ягоди у пароварку над каструлею із повільно киплячою водою на 5-10 хв., поки фрукти не стануть м'якими. Перекладіть на тарілку та дайте охолонути.
2. Розігрійте духовку до 175°С.
3. У великій мисці перетріть масло із цукром. Додайте яйця та перемішайте. Додайте мед та ваніль. Вмішайте половину борошна і порошок для випікання. Потім поступово додайте решту борошна та ретельно вимішайте.
4. Повільно додайте ягоди до суміші та перемішайте, щоб вони розподілились рівномірно.
5. Перемістіть тісто у ємкість для випікання хліба (20x10см). Випікайте протягом 60 хв. Перевірити на готовність можна за допомогою зубочистки. Засуньте зубочистку у пиріг та вийміть - якщо тісто не прилипає до зубочистки, пиріг готовий.
6. Залиште пиріг охолонути на 40 хв. у формі, у вимкнутій духовці. Вийміть із форми та дайте охолонути повністю.

Напої

Чай

Найбільш рекомендованими видами чаю є чай без додаткових ароматизаторів та чай без кофеїну (або зі зменшеним вмістом кофеїну). Улітку можна вживати чай із листя малини або полуниць. Можна також збирати та готувати різні суміші трав протягом року, або вживати спеціальні чаї для очищення організму, лікувальні тощо.

Солодкий овочевий напій

Підготуйте такі дрібно нарізані інгредієнти: ¼ чашки цибулі, ¼ чашки моркви, ¼ чашки капусти, ¼ чашки солодкого гарбуза (не обов'язково). Покладіть усе у каструлю, залийте 4 чашки киплячої води і варіть протягом 2-3 хв., потім зменшіть вогонь та варіть ще 20 хв. Процідіть та пийте напій гарячим або ледь теплим. Варені овочі можна використати у приготуванні інших страв. Примітка: Не рекомендовано використовувати жодні спеції. Напій можна зберігати у холодильнику. Перед споживанням просто нагрійте його. Цей напій чудово підходить для періоду посту. Організм отримує необхідні поживні речовини, проте не перевантажується. Також цей напій корисний для людей, що страждають хворобами підшлункової залози або пониженим вмістом цукру у крові. Багато людей нині страждають на пониження рівня цукру в крові, оскільки їжа, яку ми споживаємо є або надто лужною, або надто кислотною (і одне, й інше - крайності!) Здорова їжа (така як крупи, овочі, боби) знаходиться «посередині» і переважно не є дуже популярною. Хоча така їжа - найкраща і найбільш доступна.

Рослинне молоко

Грудне молоко є найкращою їжею для ссавців (і, звичайно, для людини також). Проте лише для новонароджених та грудних дітей. Годувати дитину груддю потрібно протягом щонайменше року. Проте багато матерів не мають достатньо грудного молока, і причиною цього може бути те, що вони не ведуть здоровий

спосіб життя. Наше «цивілізоване» життя впливає на нас дуже негативно. Коли немовлята досягають принаймні 2 місяців, грудне молоко можна замінити на молоко із злаків разом із підгодовуванням козячим молоком один раз на день. Якщо мати має небагато грудного молока, можна поєднувати годування груддю та годування молоком зі злаків. Немовлят до 6 місяців ми рекомендуємо готувати молоком без вмісту глютену - наприклад, молоко із рису, пшона, маїсу тощо. Такого ж правила слід дотримуватись при готуванні молоком дітей із алергією на глютен.

Базовий рецепт

600 г рису
200 г пшона (або вівса)
150 г нуту, сочевиці
50 г насіння: кунжут, льон, насіння соняшника, гарбуза, мигдаль
Невелика кількість морської капусти або вакаме
Ячмінний або вівсяний солод
Покладіть зернові у велику тарілку, додайте достатньо води (співвідношення 1:5) і залиште на ніч. Розташуйте інгредієнти на тарілці шарами: крупи - бобові - насіння - овочі - зелень.
Покладіть усе (разом із рідиною) у скороварку і готуйте на слабкому вогні протягом 2 год. Коли суміш готова, залийте її у скляну ємність для зберігання. Перед споживанням розігрійте, додайте 1-2 чайні ложки солоду і змішайте у блендері. Для дітей, яким уже виповнився один рік, можна додати трохи керобу.

Примітка Петри Рейссової: Коли мої діти почали ходити, я додавала у цю суміш менше води ніж рекомендовано у рецепті і у мене виходила густа маса. У такому вигляді я додавала її у овочеві супи.

Домашній йогурт



Якщо ви маєте можливість купляти органічне молоко або козяче молоко (навіть краще), ви можете робити домашні йогурти без жодних додатків та хімікатів.

Нагрійте молоко - температура повинна дійти щонайменше до 75 °С (краще закип'ятити). Потім дайте охолонути до 50 °С. До невеликої кількості молока додайте йогурт, що містить живі бактерії йогурту (на 2 л молока потрібно 50 мл такого йогурту). Зазвичай можна придбати «живий» йогурт, виготовлений лише із коров'ячого молока. Проте вам потрібна лише невелика кількість такого йогурт, тому можна зробити виключення та використати його.

Вилийте суміш у решку молока та поставте у хлібопічку, нагріту до 40-50 °С. Йогурт буде готуватись 4-8 год. (чим більше «живого» йогурту, тим швидше). Після приготування, йому слід дати охолонути до 10 °С, щоб процес ферментації припинився. Йогурт можна зберігати у холодильнику до 5 днів. Слід зазначити, що йогурт із козячого молока завжди рідший, ніж йогурт із коров'ячого молока через менший вміст протеїнів. Йогурт, однак, не слід вважати повноцінною основною їжею, його можна використовувати для прикрашання інших страв та як десерт. Рекомендуємо вживати йогурт із овочевими салатами і насінням, а не із солодом та фруктами.

Кілька слів про молоко

Молоко - це перша їжа, яку ми споживаємо від народження. Проте грудне молоко відрізняється від

народження. Проте грудне молоко відрізняється від коров'ячого. Еволюція людини не передбачала того, що людина буде споживати молоко все життя, а також того, що ми будемо сушити молоко, пастеризувати, робити сметану, масло, сир і «покращувати» його різноманітними способами. Під час пастеризації, найбільш цінні речовини пошкоджуються і мінерали (кальцій, фосфор тощо) стають непридатними для засвоєння. Молоко може також викликати серйозні алергічні реакції - риніт, біль у горлі, бронхіт, захворювання вух та шкіри. Споживання молока створює сприятливе середовище для розвитку мікробів, що викликають астму, ревматичний артрит тощо. Це лише короткий перелік можливих проблем. Отже, якщо ви хочете бути справді здоровими, уникайте споживання молочних продуктів.



Наш досвід, набутий у подорожах: якість молока залежить від багатьох факторів, а випасання худоби можливе навіть взимку.

Зміст:

«Найрозумніша їжа...».....	1
Здоровий хліб чи «модифікований» хліб?.....	1
Деякі неправильні вислови про хліб.....	2
Як насправді виглядає хліб на заквасці?..	2
Почнемо із традиційної закваски.....	5
Домашня закваска - спосіб приготування.....	6
Домашня закваска проти промислових дріжджів.....	7
Як робити традиційну закваску.....	7
Зберігання традиційної закваски.....	8
Хліб на заквасці.....	9
Простий пшеничний хліб з насінням.....	9
Пшеничний хліб з вареною крупою.....	9
Пшенично-житній хліб.....	9
Житній хліб.....	9
Хлібобулочні вироби на заквасці.....	11
Рулети з квашеною капустою.....	11
Багети.....	11
Піца, булочки.....	11
Млинці на заквасці.....	12
Млинці із борошна грубого помелу.....	12
Млинці із варених злаків і пшеничного борошна.....	12
Млинці з пшеничного та кукурудзяного борошна і вівсяних пластівців.....	12
Тісто без глютену.....	13
Млинці без вмісту глютену.....	13
Галушки.....	14
Галушки із пшона та вівсяних пластівців.....	14
Різні крупи на одній сковорідці.....	15
Що намащувати на хліб?.....	16
Горохова маса.....	16
Соєва маса.....	16
Сочевична маса.....	17
Маса із броколі.....	17
Маса із нуту (Хумус).....	17
Маса з авокадо.....	18
Рибна маса із тушкованого філе.....	18
«Соус тартар» -соус «тофу».....	18
Солодкий песто із базиліку.....	19
Томатне песто.....	19
Кхі - очищене масло.....	19
І що їсти з хлібом?.....	20
Кольоровий салат з квасолі.....	20
Нут із червоним перцем та сейтаном (або темпе).....	20
Овочеві салати.....	21
Салат із цвітної капусти.....	21
Швидкий салат із білої редьки.....	22

Салат із селери та буряку.....	22
Салат з пророщених бобів мунг.....	22
Ферментовані салати.....	22
Солодощі на заквасці.....	23
Фруктовий пиріг.....	23
Пиріг із кус-кусу.....	24
Маленькі булочки на заквасці.....	25
Штрудель на заквасці.....	25
Солодкий хліб на заквасці.....	26
Маківник.....	26
Пиріг із пластівців.....	27
Десерт із мигдалю та моркви.....	27
Амазаке - солодкий десерт без вмісту цукру.....	28
Солодощі нашвидкуруч.....	29
Вівсяні коржички.....	29
Сушені сливи із мигдалем покриті шоколадом.....	29
Сердечка із родзинками.....	29
Печиво із насіння соняшника.....	29
Маленькі мигдальні кульки.....	30
Яблука та інші фрукти у агарі.....	30
Рисові мюслі.....	30
Солодощі із кунжуту.....	31
Печені мюслі.....	31
Натуральні підсолоджувачі.....	31
Сушені делікатеси.....	32
Сирні крекери.....	32
Персики та груші.....	32
Медовий пиріг із чорницями.....	32
Напої.....	33
Чай.....	33
Солодкий овочевий напій.....	33
Рослинне молоко.....	33
Домашній йогурт.....	34



Майбутнє Вашої Здорової Кухні

Sana® Україна

www.sana.ua

+38 068 543 1000

 @sana.ukraine

+38 044 353 0218

 @sana.ukraina
