

# СОДЕРЖАНИЕ

**МОЯ ИСТОРИЯ 9**

**ПРЕДИСЛОВИЕ 13**

**ВОДА 17**

**СОЛЬ 19**

**МУКА 21**

**ХЛЕБ И ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ 39**

**ЗАКВАСКА И ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА 45**

**ЗАКВАСКА ДЛЯ ХЛЕБА 49**

- **ЧТО ТАКОЕ ХЛЕБНАЯ ЗАКВАСКА? 49**
  
- **СТАРТЕР 51**
  - Ржаной стартер 52
  - Рисовый стартер 54
  - Пшеничный стартер 56
  - Хмелевой стартер 58
  - Вопросы 59
  
- **КАКОЙ СТАРТЕР ВЫБРАТЬ 60**
- **КАК ПОДДЕРЖАТЬ СТАРТЕР 60**
- **ОПАРА 62**
- **КАКИМ МЕТОДОМ ПОСТАВИТЬ ТЕСТО 65**
- **ВЕДЕНИЕ УЧЕТА 65**
- **СОВЕТЫ ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ 66**

- КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ДУХОВКОЙ **69**

## РЕЦЕПТЫ 72

### ГЛАВА I РУССКИЙ ХЛЕБ | *традиционный хлеб на закваске* **73**

- Бородинский хлеб 77
- Копченый ржаной хлеб с сухофруктами 79
- 100% Ржаной хлеб 83
- Классический хлеб из цельнозерновой муки 87
- Хлеб из цельнозерновой и белой муки 89
- Белый домашний хлеб с семенами 91
- Медовый хлеб 93
- Ягодный хлеб с чаем 95
- Ржано-полбяной хлеб с орехами 97
- Хлеб с кунжутом 99
- Хлеб с овощами и пряностями 101
- Хлеб с простоквашей 103

### ГЛАВА II ДРУГОЙ ХЛЕБ | *хлеб из муки без глютена* **105**

- Хлеб из кассавы на закваске 107
- Гречневый хлеб на закваске 109
- Рисовый коржик на закваске 111
- Нутовый хлеб на закваске 113
- Кукурузный хлеб на закваске 115
- Пшленно-гречневый хлеб с люпином 117
- Миндальный хлеб 119
- Ягодный хлеб 121
- Тыквенный хлеб 123
- Закрытый пирог с начинкой 125
- Нутовая лепешка 127

### ГЛАВА III ДИВНЫЙ ЛЕТНИЙ ЧАЙ **129**

- Гречневый кекс с шоколадом 131
- Песочный пирог из зеленой гречки 133
- Шоколадный мусс на аквафабе 135
- Банановый хлеб 137









- Бисквит с цукини и апельсином 139
- Овсяное печенье 141
- Не сливочное масло 143
- Не творожные сырники 145
- Ферментированный иван-чай 147

## ГЛАВА IV ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ 149

### ПАСХА 150

- Кулич на закваске   153
- Ореховый барашек   155
- Рисово-миндальный кулич   157
- Ферментированная кешью-пасха   159
- Шоколадное яйцо   161
- Крестовые булочки на закваске   163

### РОЖДЕСТВО 164

- Панеттоне на закваске   167
- Слоеное тесто   171
- Шоколадный хлеб на закваске   173
- Рождественский пряник   175

### МАСЛЕНИЦА 176

- Традиционные блины на закваске   179
- Другие блины  181

## ХРАНИЕ ХЛЕБА 183

## ИНВЕНТАРЬ 184

## ОСОБАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ 189

 — глютен     — без глютена     — веган     — содержит яйца и пжп