



**Инструкция пользователя  
к хлебопечке Sana  
Breadmaker**

*Sana*



## Содержание

Важные правила безопасности	3
Общие сведения о хлебопечи	4
Комплектация	5
Управление устройством	6
Подробное описание настроек	8
Распределение температуры	10
Обратите внимание!	15
Количество ингредиентов	17
Поиск и исправление неисправностей	18

## Важные правила безопасности

При использовании электрических устройств необходимо всегда соблюдать правила безопасности, включая следующие:

1. Прочитайте все правила безопасности.
2. Перед началом использования устройства убедитесь, что электрические характеристики розетки соответствуют электрическим характеристикам устройства.
3. Не используйте устройство с поврежденным кабелем питания или вилок или после обнаружения неправильной работы устройства, или его повреждения любым другим способом. В случае повреждения обратитесь в авторизованную точку сервисного обслуживания для проверки или ремонта устройства.
4. Не прикасайтесь к горячим поверхностям. Используйте ручки или рукоятки.
5. Чтобы избежать удара электрическим током, не погружайте кабель, вилки или дегидратор в воду или любую другую жидкость.
6. Отключайте устройство от питания, когда оно не работает, если вы забираете или добавляете детали, а также перед мытьем устройства.
7. Не допускайте, чтобы шнур питания свисал с края стола или другой рабочей поверхности, а также следите, чтобы он не входил в контакт с горячими поверхностями.
8. Использование сторонних аксессуаров или деталей, не рекомендованных производителем устройства, может вызвать телесные повреждения.
9. Не допускайте самостоятельного пользования устройством детьми, а также людьми с ограниченными физическими или умственными возможностями и людьми, которым не хватает опыта и знаний по использованию устройств такого типа. Использование устройства такими людьми, а также детьми, должно происходить под наблюдением и контролем лица, ответственного за их безопасность.
10. Не допускайте, чтобы дети играли с устройством.
11. Никогда не размещайте устройство на или около нагретых газовых или электрических кухонных плит или в нагретую духовку.
12. Особую осторожность следует проявлять при передвижении оборудования, содержащего горячее масло или другие горячие жидкости.
13. Не дотрагивайтесь до движущихся частей устройства во время его работы.
14. Не включайте устройство, пока наполнена нужными ингредиентами емкость для выпекания НЕ будет правильно установлено внутри устройства.
15. Никогда не стучите по емкости для выпекания, чтобы вынуть ее из устройства, так как это может повредить емкость.
16. Не используйте металлическую фольгу или другие материалы в хлебопечки, поскольку они повышают риск возгорания или короткого замыкания.
17. Не накрывайте хлебопечь полотенцем или другой материей. Тепло и пара должны свободно выходить из устройства. Если любая легковоспламеняющаяся материя будет находиться в зоне контакта с горячим воздухом или паром, выходящий из устройства, это может вызвать возгорание.
18. Выключайте устройство с помощью кнопки на панели управления, после чего извлеките вилку устройства из розетки.
19. Используйте устройство только по назначению.
20. Устройство оборудовано заземленной вилкой. Розетка, к которой вы будете подключать вилку устройства, должна быть хорошо заземлена.
21. Не используйте вне помещения.
22. Сохраните эти правила безопасности.
23. Если провод питания поврежден, обратитесь в авторизованную точку сервисного обслуживания или к другому квалифицированному специалисту для его замены, чтобы избежать опасности при использовании устройства.
24. Устройство не предназначено для управления с помощью внешнего таймера или обособленной системы дистанционного управления.



## Хлебопечь Sana ваша «умная» хлебопечь



- 7 программ для выпечки, которые настраиваются в соответствии с вашими потребностями.
- Вы можете выпекать как маленький, так и большой хлеб (от 0,5 до 1,7 кг).
- Тестомесы вынимаются из теста перед началом выпечки.
- Вы можете замесить полностью ржаное тесто.
- Вы можете выпекать хлеб без добавления «искусственных» ингредиентов, а благодаря комплектации с деталями из нержавеющей стали также и без влияния тефлона.
- Вы можете делать натуральную закваску.
- Быстрое замешивания теста - наибольшее допустимое количество теста замешивается за 2-3 мин.
- Цифровое температурное реле для различных типов ферментации - обеспечивает температурную чувствительность до 1 °С.
- Поднятие теста в два этапа для традиционного приготовления теста на бездрожжевой и молочной закваске.
- Выпечка в три этапа позволяет изменять настройки по вашему желанию.
- Нагревание пищи при желаемой температуре.
- Широкий выбор дополнительных аксессуаров из нержавеющей стали.
- Устройство простое в настройке и использовании.

Мощность:	800 Ватт
Размеры:	40 (ширина) x 30 (высота) x 24 (глубина)
Вес:	10 кг
Напряжение:	220 В
Частота:	50 Гц

Sana

## Комплектация

	<p>Корпус домашней хлебопечки Sana изготовлен из нержавеющей стали, подносы для выпечки - с гальванической плиты, верхнее окошко - из закаленного стекла; устройство также оборудовано стеклянными сенсорными кнопками</p> <p>(модели эксклюзив / стандартная / базовая)</p>	<p>7,5 кг</p>
	<p>Емкость для выпекания алюминиевая с тефлоновым покрытием (для базовой модели) или из нержавеющей стали (модель эксклюзив и стандартная); емкость вмещает 1,7 кг хлеба</p>	<p>0,5-1кг</p>
	<p>Малый и большой мерные стаканы Крючок для извлечения тестомесов из теста 1 пара тестомесов алюминиевых с тефлоновым покрытием или из нержавеющей стали</p> <p>(модели эксклюзив / стандартная / базовая)</p>	<p>0,1 кг</p>
	<p>Подносы для «багетов» Состоят из прочной металлической стойки и двух алюминиевых с тефлоновым покрытием емкостей для выпечки «багетов» (дополнительный аксессуар, который продается отдельно)</p>	<p>0,4 кг</p>
<p style="text-align: center;">Упаковка</p>	<p>Картонная коробка с защитными элементами</p>	<p>1 кг</p>
<p style="text-align: center;">Вес</p>	<p style="text-align: center;">Около</p>	<p>10 кг</p>

*Sana*

## Управление устройством

Научитесь настраивать одну программу и все остальные настройки будут для вас легкими и понятными!

№.	Тип программы	Пример применения
1	Основная программа 1 (Bread 1)	Хлеб, тесто, багеты, пасха и т.д. (обычно для наиболее распространенных рецептов)
2	Основная программа 2 (Bread 2)	Аналогичная с программой 1 (для других распространенных рецептов)
3	Основная программа 3 (Bread 3)	Аналогичная с программой 1 (например, для экспериментов и особых рецептов)
4	Выпечка (Bake)	Отдельная выпечка (например, для полного выпекания хлебцов, выпечки специальных деликатесов)
5	Джем (Jam)	Новая возможность настройки не только для джема, но и для сала или шкварок
6	Ферментация 1 (Ferment 1)	Ферментация в три этапа - еще одна новинка для приготовления ферментированной пищи и заквасок
7	Ферментация 2 (Ferment 2)	Аналогичная с программой 6 (для других распространенных рецептов)



Этапы программы	Дисплей	Описание
<p>Замес (knead) Предварительное нагревание (preheat) Поднятия теста (rise), 1, 2, 3, Выпечка (bake)</p> <p>Номер программы</p>		<p>Блокировка клавиш</p> <p>4 большие цифры - обозначения времени и температуры, например: 10:25 (10 час. 25 мин.) 120 ° (120 ° C)</p>

ФУНКЦИЯ-ШАГИ Отображает все этапы программы	Дисплей	ФУНКЦИЯ-ШАГИ Отображает все этапы программы
<p><b>ПАУЗА</b> Нажмите и удерживайте в течение 1 сек. Включение / выключение паузы</p> <p><b>НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ</b> Нажмите и удерживайте кнопку для быстрой настройки времени и температуры</p> <p><b>ТЕМПЕРАТУРА</b> Показывает настроенную температуру в режиме бегущей ленты</p> <p><b>МЕНЮ</b> С помощью меню переключаются программы 1-7</p>		<p><b>ФУНКЦИЯ-ШАГИ</b> Отражает все этапы программы</p> <p><b>СВЕТ / ЗВУК</b> Вкл. / Выкл. света - на 15 сек. максимум Удерживайте в течение 2 сек. - Вкл. / Выкл. звука</p> <p><b>БЛОКИРОВКА КЛАВИШ</b> Удерживайте в течение 2 сек. -заблок./разблок. клавиши</p> <p><b>ПУСК / СТОП</b> Удерживайте в течение 2 сек. - Вкл. / Выкл. Коротким нажатием возвращается к главному меню + отсчитывает время.</p>

Sana

## ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

### Основные программы 1, 2 и 3

Каждая функция программы 1, 2 или 3 имеет два шага настройки (например, время + температура или время + мощность работы устройства)



#### Задержка пуска (предварительное нагревание) (Preheat).

Настройка времени задержки пуска:

0-10 час.

Настройки температуры предварительного нагревания (задержки пуска):

20 - 50 C

Применяется в выпечке хлеба, содержащего вещества, которые быстро бродят. Мы не используем эту функцию в приготовлении «здорового» хлеба, поскольку долгосрочная ферментация обеспечивает полезный продукт. Более того, если насыпать муку в воду или перемешивать сразу, смесь становится неоднородной. Итак, недостатками задержки пуска также являются потеря контроля над замесом и неоднородность теста.



#### Замес 1. (Knead 1).

Настройка времени замеса:

0-15 мин.

Скорость замеса:

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



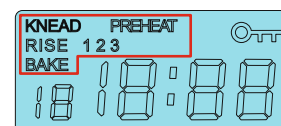
Мы рекомендуем начинать программу по второму шагу - быстрого замеса. Быстрый замес - это замес при высокой скорости мотора (обозначено как мощность мотора «P = 3»). При этой настройке ваша хлебопечка замешивает даже наибольшее количество теста только за две минуты! Для уверенности добавляем одну минуту и выходит три минуты замеса. Если вам нужно увеличить время замеса (например, если тесто неоднородное или вы добавили большое количество семян или вареных зерен), просто выключите программу и включите ее еще раз.

После замеса вы можете подождать несколько минут, и за это время достать тестомесы из емкости для выпекания. Очень удобно, что тестомесы не остаются в тесте при выпечке. Система крепления и извлечение очень проста; вам не придется волноваться за возможные поломки в этом механизме.

Вы также можете выровнять поверхность теста рукой, смоченной в воде.

Если вам нравится выпекать изделия из ржи, вы можете замешать 100% ржаное тесто. Хотя рожь не имеет необходимой клейковины для обратной затяжки к тестомесам, вы можете легко подвернуть тесто с краев к середине деревянной лопаткой. При быстром замешивании (P = 3) даже ржаное тесто будет готово через 3 минуты!

Еще одно преимущество быстрого замеса: контролируемый двухминутный замес гораздо меньше изнашивает шестерни и подшипники, чем, 20-минутный замес в обычных хлебопечках.



#### Поднятие 1. (Rise 1).

Настройка времени поднятия теста:

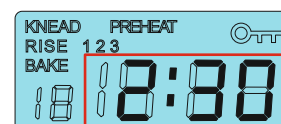
0-5 ч

Температура поднятия теста:

20-50 C

Опции настройки поднятия теста очень разнообразны: вы можете настроить быстрое поднятие с использованием дрожжей, так же как и медленное поднятие с использованием закваски, а также специальные поднятия в два этапа.

Sana







### Замешивания 2. (Knead 2).

Настройка времени замеса: 0-15 мин.  
Скорость замеса: P0 = 0%, P1 = 10%, P2 = 50%, P3 = 100%

Быстрый замес между Поднятием 1 и Поднятием 2 редко используется для приготовления «здорового» хлеба. Хотя при этом замесе тесто становится заметно пышнее и красивее, это не означает, что оно приобретает лучшее качество - большое насыщение кислородом вызывает окисление и разрушение важных питательных веществ. Однако, если вы время от времени готовите торты, такой метод поможет сделать выпечку действительно привлекательной.



### Поднятие 2. (Rise 2).

Настройка времени поднятия теста: 0-5 ч  
Температура поднятия теста: 20-50 C

Если 5 часов поднятия (первого поднятия) недостаточно, тесто можно оставить еще на 5 часов второго поднятия. Эта функция поможет тем, кто уже использует метод поднятия теста в два этапа.



### Выпечка 1, 2, 3. (Bake 1, 2, 3).

Настройка времени выпечки: 0 - 2 часа  
Температура выпечки: 50 - 230 C

Выпечка в три этапа - это еще один новый метод в этой сфере. Впервые, вы можете настраивать температуру в течение процесса выпечки.

Пример настройки для выпечки обычного хлеба по программе 1 - без стеклянных крышек (базовая модель)

Помните, что обычный хлеб готовится только из муки и воды. Другие ингредиенты являются только добавками, поэтому их нужно использовать соответственно. Регулируйте добавление таких ингредиентов согласно результатам выпечки.

500 г воды, 700 г муки, 150 г дрожжей, 5 г соли, 2 ст.л. масла, специи и семена по вкусу

Задержка пуска Предварительное нагревание Preheat	OFF-- °C	0 мин. - Функция выключена Температура не имеет значения.
Замес теста 1 Knead 1	0:03 час. P = 3	При большом количестве семян в тесте функцию можно повторить сначала (еще 3 мин.) P 3 - это самая высокая скорость замеса
Поднятие теста 1 Rise 1	05:00 час. 37 °C	Оптимальная температура для поднятия - 27-40 °C
Замешивание теста 2 Knead 2	OFF P = 0	0 мин. - Функция выключена Мощность мотора (скорость) - мотор выключен
Поднятие теста 2 Rise 2	OFF 20 °C0	0 мин. - Функция выключена Температура не имеет значения.
Выпечка 1 Bake 1	0:15 год. 210 °C	Устройство настроено на «здоровое» медленное и мягкое выпекание при низкой температуре.
Выпечка 2 Bake 2	01:15 час. 190 °C	22 мин. завершающего этапа выпекания при средней температуре
Выпечка 3 Bake 3	OFF час.- - °C	Выпечка 3 не применяется когда время не настроено, температура не имеет значения.
Общее время	06:33	Хлеб будет готов через 6 часов. 33 мин.

Для настройки одного полного процесса выпечки понадобилось 16 шагов. Регулируйте значения температуры, времени и мощности в соответствии с вашими потребностями.

**Пример настройки для выпечки обычного хлеба по программе 1 - со стеклянными крышками и поднятием теста в два этапа (модель стандартная и эксклюзив)**

Помните, что обычный хлеб готовится только из муки и воды. Другие ингредиенты являются только добавками, поэтому их нужно использовать соответственно. Регулируйте добавление таких ингредиентов согласно результатам выпечки.

500 г воды, 700 г муки, 150 г дрожжей, 5 г соли, 2 ст.л. масла, специи и семена по вкусу.

Задержка пуска Предварительное нагревание Preheat	OFF-- °C	0 мин. - Функция выключена Температура не имеет значения.
Замес теста 1 Knead 1	0:03 час. P = 3	При большем количестве семян в тесте функцию можно повторить сначала (еще 3 мин.) P 3 - это самая высокая скорость замешивания
Поднятие теста 1 Rise 1	02:30 час. 27 °C	Оптимальное количество дрожжей Оптимальная температура для дрожжей и закваски - 27-28 °C
Замес теста 2 Knead 2	OFF P = 0	0 мин. - Функция выключена Мощность мотора (скорость) - мотор выключен
Поднятие теста 2 Rise 2	02:30 час. 37 °C	0 мин. - Функция выключена Температура не имеет значения.
Выпечка 1 Bake 1	00:15 час. 200 °C	Настройте высокую температуру для «мягкого» метода выпечки в течении 15 мин.
Выпечка 2 Bake 2	1:15 час. 170 °C	На втором этапе выпечки вам не нужно повышать температуру, если вы используете стеклянные крышки.
Выпечка 3 Bake 3	OFF мин. -- °C	Выпечка 3 не применяется когда время не настроено, температура не имеет значения.
Общее время	6:33	Хлеб будет готов через 6 часов. 33 мин.

Для настройки одного полного процесса выпечки понадобилось 16 шагов. Регулируйте значения температуры, времени и мощности в соответствии с вашими результатами.

Программы установлены заводом-изготовителем  
(Настройки программ можно изменять самостоятельно).

ПРОГРАММЫ 1-3 Три варианта выпечки

Функция/шаг	Программа 1(Bread1)	Программа 2(Bread2)	Программа 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

Если вы овладели настройками программ, которые приведены в таблице, вам также легко удастся настроить и другие программы. Функции "Выпечка 1-3» в этих программах настраиваются одинаково. Раздельная выпечка применяется для широкого круга рецептов - от выпечки обычного хлеба, пирожных и пояса к особым блюд с мясом и рисом.

*Sana*

### ПРОГРАММА 4 Выпечка в три этапа

Программа 4 (Bake)	Функция/шаг
BAKE 1	00:20
BAKE 1	170° C
BAKE 2	00:20
BAKE 2	170° C
BAKE 3	00:05
BAKE 3	175° C

### ПРОГРАММА 5 Приготовление джема

Программа 5 (Jam)	Функция/шаг
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

В программе приготовления джема также есть много функций. У вас не возникнет трудностей, если вам нужно будет смешивать и разогревать смесь. Вы можете выбрать не только скорость замеса от 0 до 100%, а разное распределение времени и даже температуры при нагревании. Теперь вы также можете приготовить хрустящие и сочные шкварки.



## ПРОГРАММЫ 6-7 Ферментация

Функция/шаг	Программа 6 (Fermentation)	Программа 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	-	-

Программы 6 и 7 используются для ферментации продуктов, приготовления йогуртов и различных заквасок.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- Просушка хлебопечки. Перед выпеканием не забудьте просушить нагревательный элемент, находящийся внутри хлебопечки. Установите программу Выпечка № 4 на 15 мин. при 180 ° С. После этого поставьте хлебопечь с открытой крышкой под кухонную вытяжку и включите вытяжку.
  - Никогда не включайте устройство с любой программой работы, если в емкости для выпекания нет достаточного количества продукта с содержанием воды. Невыполнение этого правила может привести к повреждению пластиковых частей крышки, которые «охлаждаются» парой, исходящий из теста или иного продукта.
  - Нажмите кнопку функции (шага) для того, чтобы сохранить в памяти устройства последние изменения в настройке каждого шага.
  - Настройки программ сохраняются даже после выключения хлебопечки.
  - В случае внезапного прекращения электропитания, программа будет работать еще не менее 15 мин.
  - Когда программа переходит к следующей функции, это отражается коротким звуковым сигналом. В конце программы вы услышите длинный звуковой сигнал.
  - Если температура внутри хлебопечки ниже 5 ° С или датчик наружной температуры неисправен: устройство выдаст звуковой сигнал и на дисплее появится надпись «LLL».
  - Если хлебопечь перегрелась (230-240 ° С), программа останавливает функцию нагрева, и устройство выдает звуковой сигнал и надпись «ННН» на дисплее.
  - Если вы не хотите использовать крючок для вытягивания тестомесов из готового хлеба (каждый тестомес повреждает часть хлеба), пользуйтесь быстрым замешиванием (настраивайте мощность мотора на P3) и затем сразу вынимайте тестомесы. За три минуты вы сможете замешать даже наибольшее количество теста, включая «тяжелое» ржаное тесто!
  - Мерные стаканы вам не понадобятся для взвешивания, если у вас есть цифровые кухонные весы. Если ваши весы определяют вес с точностью до 1 г, вы можете легко взвешивать соль и специи.
  - Сенсорные клавиши очень чувствительны, поэтому мы рекомендуем блокировать их после включения программы (нажмите и удерживайте клавишу блокировки в течение 2 сек.). Это особенно удобно, если хлебопечь находится в месте, где к ней имеют доступ дети. Найдите место на клавише, которое лучше всего реагирует на ваш палец, например, левый или правый край клавиши или ее середина.
- Стр. 28
- Закваска, дрожжи и т.д.. Название «Сана» (от лат. «Лечить») демонстрирует, что мы не хотим рекомендовать вам искусственные дрожжи или другие неестественные вещества. Приготовление здоровой высококачественной пищи обеспечивается только проверенными природными традиционными методами!

Sana

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- Убедитесь в качестве муки! Если приготовленный вами хлеб получился низкого качества (например, сырой или тесто «падает» при поднятии), сначала проверьте качество муки. В большинстве случаев эта проблема касается пшеничной муки, которая является наиболее распространенной. Если пшеница не достаточно хорошего качества для выпечки, не ищите неисправности в хлебопечке или в программах, которые вы используете. Скорее всего проблема заключается в качестве использованной муки.
- Количество ингредиентов. Важным фактором в приготовлении хорошего хлеба является правильное количество ингредиентов. Мы рекомендуем использовать мерный стакан или мерную ложку для обеспечения точности количества ингредиентов. Несоответствующее количество ингредиентов очень сильно влияет на конечный продукт.
- Измерение жидкостей. Воду, свежее молоко или растворенный молочный порошок измеряйте с помощью мерного стакана. Определите уровень, подняв стакан горизонтально до уровня глаз. Перед измерением масла и других ингредиентов тщательно вымойте мерный стакан, чтобы в нем не было остатков других ингредиентов.
- Измерение сухих веществ. Измерять количество сухих веществ следует таким образом: набирайте постепенно ингредиент в мерный стакан ложкой, а когда стакан будет полон, выровняйте вещество с помощью ножа и встряхните избыток. Избыток определенного ингредиента может сильно повлиять на баланс рецепта. Для измерения небольшого количества сухих веществ используйте мерную ложку. Вещество нужно выровнять в ложке, не следует оставлять «горку», ведь эта небольшая разница может существенно изменить баланс всего рецепта.
- Последовательность добавления ингредиентов. Необходимо соблюдать последовательность добавления ингредиентов. Общая последовательность такова: жидкости, яйца, соль, молочный порошок и т.п.. Мука не должно быть мокрой, когда вы добавляете ингредиенты. Закваску можно класть только в сухую муку. Закваска не должна контактировать с солью. После того, как тесто некоторое время замешивается, звуковой сигнал сообщит о том, что время положить дополнительные ингредиенты по вкусу к смеси. Если вы добавите эти ингредиенты слишком рано, их вкусовые качества потеряются в результате долгого перемешивания. Если вы активируете функцию задержки на долгий период времени, не добавляйте быстро портящиеся ингредиенты, например, яйца и т.д..



## Правильная утилизация данного изделия



Эта маркировка (используется в ЕС и других европейских государствах) означает, что в конце срока службы изделие не может быть утилизировано с бытовыми отходами. Во избежание нанесения вреда окружающей среде или здоровью людей от неконтролируемого вывоза отходов, пожалуйста, сдайте изделие на переработку отдельно от бытовых отходов, чтобы обеспечить повторное использование материальных ресурсов. Для этого свяжитесь с соответствующим пунктом по утилизации или розничным магазином, в котором вы приобрели изделие. Они могут принять изделие для экологически безопасной утилизации или дать рекомендации по ней.

Sana

## ПОИСК И ИСПРАВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

№	Проблема	Причина	Способ устранения
1	Дым из вентиляционного	Кусочек продукта прилип к нагревательному элементу или около него; если устройство используется впервые, возможно, дым вызван смазкой, оставшейся на нагревательном элементе.	Выньте вилку устройства из розетки и почистите нагревательный элемент. Однако будьте осторожны, чтобы не обжечься при первом использовании устройства, чистке нагревательного элемента с помощью просушки и при открывании крышки.
2	Нижний слой хлеба слишком толстый	Хлеб оставался в емкости для выпекания в течение долгого времени после приготовления, поэтому много жидкости испарилось	Вынимайте хлеб сразу после выпечки, не оставляйте теплый хлеб в устройстве надолго
3	Очень трудно вынуть хлеб из устройства	Тестомес сильно прилип к валу в емкости для выпекания	После того, как вы вынули хлеб, налейте горячей воды в емкость для выпекания и оставьте на 10 мин, после чего выньте тестомесы и очистите.
4	Перемешивает ингредиенты неравномерно и плохо выпекает	1. Не подходит выбранная программа	Выберите правильную программу
		2. После работы устройства, несколько раз открывалась крышка и хлеб был сухой без коричневой корочки	Не открывайте крышку во время последнего поднятия теста
		3. Сопротивление вращению тестомеса такое высокое, что хорошо перемешать тесто невозможно	Проверьте отверстие тестомеса, включите замес в пустой емкости. Если вращение тестомеса затруднено, свяжитесь с авторизованной точкой сервисного обслуживания.
5	На дисплее отображается «Н: НН» после нажатия клавиши «start / stop»	Температура в хлебопечки слишком высока для приготовления хлеба.	Нажмите «start / stop» и выньте вилку устройства из розетки, после чего выньте емкость для выпекания, откройте ее и дайте остыть.
6	Мотор выдает такой звук, который существует при нормальной работе, но тесто не перемешивается	Емкость для выпечки неправильно установлена в устройстве или в емкости слишком много теста	Проверьте, что бы емкость для выпечки была правильно вставлена; тесто приготовлено в соответствии с рецептом и все ингредиенты были точно взвешены

№	Проблема	Причина	Способ устранения
7	Хлеб слишком большой, при приготовлении выталкивает крышку	Слишком много закваски, теста или воды или слишком высокая температура среды	Проверьте количество ингредиентов и уровень температуры, откорректируйте
8	Хлеб слишком низкий, не поднимается	Нет закваски, слишком мало закваски; закваска также может быть неактивной из-за слишком высокой температуры воды или из-за смешения с солью; температура среды слишком низкая	Проверьте количество и качество закваски, установите нужную температуру среды.
9	Тесто переливается из емкости для выпекания	Большое количество жидкости делает тесто мягким; слишком много закваски	Уменьшите количество жидкости; сделайте тесто более устойчивым
10	Хлеб ломается посередине при выпечке	1. Мука недостаточно хорошая, чтобы обеспечить поднятие теста	Используйте специальную муку для выпечки.
		2. Слишком высокая скорость поднятия или температура закваски	Используйте закваску комнатной температуры
		3. Избыток воды делает тесто очень влажным и мягким.	Откорректируйте количество воды в соответствии с рецептом, в зависимости от способности теста поглощать жидкость
11	Хлеб «забитый», весит слишком много.	1. Слишком много муки или недостаточно воды	Уменьшите количество муки или увеличьте количество воды
		2. Слишком много дополнительных ингредиентов или	Уменьшите количество названных ингредиентов и увеличьте количество закваски
12	Внутри хлеба образуются дыры.	1. Слишком много воды или закваски; нет соли	Уменьшите количество воды или закваски и проверьте наличие соли
		2. Температура воды слишком высокая	Проверьте температуру воды
13	Поверхность хлеба липкая	1. В хлебе есть ингредиенты с высокой вязкостью, например, масло и бананы и т.д..	Не добавляйте в тесто очень вязких продуктов
		2. Тесто плохо замешано из-за недостатка в нем воды	Обеспечьте достаточное количество воды в тесте и проверьте работоспособность тестомеса
14	Корочка на выпечке слишком толстая и во время выпекания приобретает слишком темный цвет, если в тесте много сахара	Различные рецепты или ингредиенты имеют сильное влияние на приготовление хлеба; цвет готового хлеба будет очень темным, если добавить много сахара	Если цвет выпечки слишком темный при большом количестве сахара, нажмите клавишу «start / stop», чтобы прервать программу за 5-10 мин. до окончания. Подержите хлеб в течение 20 мин. в емкости для выпекания с закрытой крышкой перед извлечением.

# КНИГА РЕЦЕПТОВ



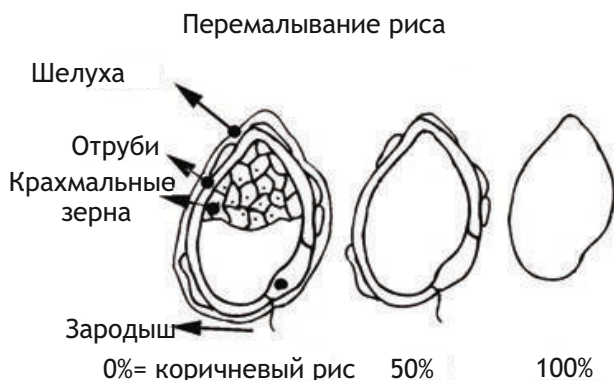
### «Умная пища...»

Согласно философии западного общества «умной» пищей является не мясо, и даже не фрукты, которые вегетарианцы считают наиболее ценными продуктами. Размышляя об «умной» пище, подумали бы вы, что ею могут быть простые крупы, например, рис? Для большинства из нас крупы кажутся лишь закрепителем в нашем ежедневном питании. Однако, именно зерновые культуры является важным элементом для поддержания здорового образа жизни. А для того, чтобы организм всегда пребывал в сбалансированной форме, нужен еще один важный элемент питания - овощи. Если крупы производят закрепляющий эффект, то овощи представляют собой противоположное действие - расслабление и расширение. Когда оба этих элемента хорошо сбалансированы в рационе, наши органы работают правильно: сердце бьется более равномерно, хорошо работают легкие и все клетки нашего тела чувствуют себя лучше. Расширение и сжатие - это два основополагающих процесса происходящих в нашем организме, поэтому их следует сбалансировать в первую очередь. После этого наступает время позаботиться о других важных элементах, таких как витамины, ферменты.

Благодаря изучению процесса эволюции на земле было обнаружено, что наиболее сложную и наиболее совершенную структуру имеют клетки человека, круп и частично овощей. Для правильного умственного и физического развития человека крупы и овощи должны быть основными составляющими рациона!

**Здоровый хлеб или «модифицированный» хлеб? Или пятьдесят технологических ошибок в одном простом продукте (!)**

Простой хлеб, который вы покупаете в продуктовых магазинах западной Европы не только содержит химикаты (так называемые дополнительные вещества), но и производится с помощью опасных технологий. Мы даже и не догадываемся, насколько ненатуральные те компоненты, которые используются в производстве хлеба, и как они влияют на наше пищеварение и здоровье в целом. Сегодня трудно узнать, какой хлеб мы едим. Наклейку с составом хлеба обычно непросто найти и прочитать. Сегодня пекарь, который работает на производстве, не может испечь настоящий хлеб на закваске! И именно поэтому лучшим решением является выпечка хлеба дома самостоятельно. Однако у кого найдется столько времени и энергии, чтобы выпекать домашний хлеб каждые несколько дней? К счастью, в наше время высокого развития достигла техника, которую мы можем использовать для облегчения быта. Итак, мы создали многофункциональную домашнюю хлебопечку, которая производит закваску и выпекает разные виды хлеба на ваш вкус. С помощью домашней хлебопечки вы сможете готовить различные виды хлеба для детей, взрослых, людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, и спортсменов (различают также различные виды хлеба для людей, занимающихся различными видами спорта). Кроме того, такой хлеб подойдет и для людей, которые имеют проблемы со здоровьем, а также для тех, которые придерживаются особой диеты.



## Некоторые неправильные высказывания о хлебе

**«Чей хлеб ешь, под того и дудочку скачи»** - на самом деле: того болезни и получишь.

(Ведь каждая нация имеет свои плохие привычки в приготовлении хлеба - а значит и свои болезни.)

**«Встречай своих гостей с хлебом и солью»** - делай так, если больше никогда не хочешь встретить их снова.

(Очень большим риском для здоровья является потребление «модифицированного» хлеба, который уже содержит слишком много соли, еще и с дополнительной солью)

**«Если кто бросает в тебя камни, брось в него кусок хлеба»**

(В больнице могут оказаться оба, ведь если хлеб был слишком сильно замешан или черствый, в таком случае он больше напоминает камень, чем мягкий и питательный продукт!)

Зато есть одно мудрое восточное высказывание:

**«Одно зерно риса дает тысячи других зерен бесплатно и навсегда».**

Мы желаем вам, дорогие читатели, счастья и способности распространять мудрые идеи, приумножать и распространять «дары», которыми вас обеспечит ваша новая хлебопечка. Исследовав обычаи разных народов, мы можем утверждать, что жить без хлеба возможно. Однако современная пищевая промышленность сделала нашу жизнь с «обычным» хлебом невозможной!



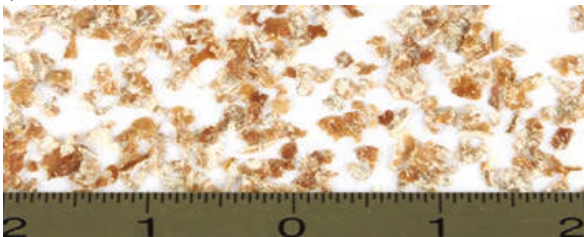
## Как на самом деле выглядит хлеб на закваске?

Хлебобулочные изделия, которые изготавливаются на фабриках, очень пористые. Поэтому они быстро засыхают и становятся твердыми, особенно, если не упакованы.

Чтобы получить достоверную информацию по истории пекарства и узнать, какие рекомендации по приготовлению хлеба правильные, мы провели сложное и длительное исследование. Большинство людей, которые владели традиционной техникой выпечки хлеба, уже нет в живых, а молодежь не переняла это искусство. Нынешнее поколение уже никто не учит этим старинным рецептам. Итак, мы решили создать многофункциональную хлебопечку, с помощью которой можно производить не только хлеб на закваске, но и саму традиционную закваску, сыр, соевые продукты, йогурты или солод. Так мы сможем избежать тех рисков для здоровья, которые несут в себе продукты, изготовленные в больших пекарнях с «современными» методами производства: искусственная закваска, дополнительные вещества, ускорение процессов с помощью химикатов и ГМО, повторное выпекание, замораживание выпечки и полуфабрикатов и т.п. Все эксперты по здоровому питанию рекомендуют употреблять цельнозерновой хлеб и выпечку. Но проблема в том, что на рынке не представлена цельнозерновая хлебопекарная продукция. Если вы не



печете хлеб самостоятельно, вы никогда не сможете быть уверенными в том, какие ингредиенты содержатся в вашем хлебе. Наш опыт показывает, что доверять крупным производствам рискованно, а иногда и опасно. Хлебобулочные изделия относятся к основным продуктам питания, они содержат необходимые вещества для формирования клеток наших органов. Когда мы проводили тестирование хлебобулочных изделий из супермаркетов, мы обнаружили несколько технологических ошибок. Меньше проблем было найдено в изделиях из магазинов органической еды, однако и их хлеб не подходит для ежедневного потребления. Некоторые виды зерновых (особенно культивируемые) имеют слишком мягкую оболочку и их невозможно мелко перемолоть. Поэтому для них необходимо использовать сита с размером отверстий  $\frac{3}{4}$ -1 мм.



Хранение теплых хлебобулочных продуктов в открытых ящиках - это катастрофа! Они быстро высыхают и становятся твердыми, так же как и наши органы после потребления таких продуктов.

### Некоторые примеры ошибок в производстве хлеба:

- 1) Отруби часто добавляют к старой белой муке.
- 2) Такие отруби обычно слишком большие и острые - они раздражают пищеварительную систему человека. Если используется цельнозерновая мука, проблему вызывает количество отрубей. Пшеничную и ржаную муку следует просеивать через сито, размер отверстий которого составляет 1 мм. Это единственный способ узнать, сколько неперевариваемых ингредиентов. При изготовлении выпечки для детей рекомендуется забрать  $\frac{2}{3}$  этого неперевариваемого материала из муки.



3) Цельнозерновую муку следует производить только из органических зерновых культур. Только в таком случае вы можете быть уверенными, что оболочка зерна не заражена вредными веществами, например, в результате обработки химикатами.

4) Наличие действительно свежей муки может обеспечить только домашняя мельница. При хранении мука окисляется.

5) Еще одним важным фактором является свежая закваска. Закваска, которая используется в большинстве крупных пекарен, не является настоящей традиционной закваской. Там используют разнообразные искусственные закваски, которые к тому же часто восстанавливают с помощью химических веществ.

6) Хлебная корка может быть еще одной серьезной проблемой. Слишком твердая, высушенная и хрупкая корка может содержать канцерогены, образующиеся из-за содержания ароматических циклических углеводов. Подгорелая корка занимает примерно 10% от большой буханки хлеба. Чем меньшую буханку хлеба вы покупаете, тем большая в ней доля опасной подгоревшей корки. Очень маленькая буханка может содержать более 45% подгоревшей корки. Все мы слышали поговорку: «Мы едим то, что мы едим». Остается только задуматься, что случилось с нашими органами за многие годы потребления некачественного хлеба. Это плохо влияет как на физическое, так и на умственное здоровье. Наши органы начинают

высыхать и твердеть, ухудшается кровоснабжение. В результате этого мы страдаем варикозными язвами и сердечными приступами. Агрессивное поведение также относят к проблемам затвердевания клеток мозга. Когда люди поймут это, они начнут добиваться лучшего, более качественного продукта. Однако не обязательно ждать, ведь мы можем начать избегать вредного воздействия некачественного хлеба уже сегодня. В этом нам поможет multifunctional домашняя хлебопечка.

7) Проблема хлеба состоит также и в слишком большом содержании соли в тесте. Соль (так же как и подгорелая корка) вызывает обезвоживание, что вызывает онемение сосудов.

8) Не приемлемо также смешивать такую муку, которая впитывает воду и такую, которая не впитывает, например, ржаную с рисовой или кукурузной мукой.

9) У большинства народов есть свои проблемы связанные с хлебобулочными изделиями. У южных народов - это потребление белого хлеба, часто сухого и «надутого». В Англии молодежь предпочитает так называемые «сухие завтраки», которые состоят из сушеных и

твердых зерен - хлопья, мюсли и т.д.. В Западной Европе наблюдается похожая ситуация, но здесь вместо мюсли употребляют сухой хлеб и хлебобулочные изделия. Этот факт может объяснить типичные черты народов - некоторые народы более сконцентрированы на духовности, в то время как другие склонны начинать войны.

**Наиболее питательным и сбалансированным видом хлеба являются восточные роллы, которые готовятся из вареных злаков, бобовых, тушеных овощей и морских водорослей.**





Нам следует научиться заботиться о нашем теле так, как это делают люди в Китае, Вьетнаме, Японии. В этих странах люди предпочитают потребление необработанного риса. Выбирая такой же рис, нам не нужно было бы заботиться об удалении оболочки зерен, а также не было бы необходимости в приготовлении закваски. Однако традиция есть традиция, и всем нам, конечно, не хватало бы вкуса нашего хлеба на закваске. А если у вас есть хлебопечка, которая поддерживает функцию выпекания на пару, вы также не будете волноваться на счет опасной подгоревшей корки на хлебе.

**Помните, даже самый лучший врач не вылечит вас лучше, чем повар и пекарь, но только в том случае, если они умеют готовить здоровую пищу!**



Современные кухонные «помощники», такие как мельницы, устройства для изготовления хлопьев и домашние хлебопечки, превратят вашу кухню в место, где приготовление пищи будет приятным и увлекательным.

## Начнем с традиционной закваски



Под словом «закваска» не всегда понимают одно и то же, поэтому следует быть внимательными. Если у вас нет собственной закваски, то беря ее у кого-то, всегда узнавайте историю этой закваски. Поинтересуйтесь также и информацией о человеке, который вам ее дает. Для обычных пекарей, слово «закваска» означает не то же, что для сторонников здорового образа жизни. Закваску часто делают с применением искусственных веществ и добавок. Такая закваска для нас недопустима, ведь нам нужна только натуральная закваска, которая формируется путем естественного брожения. Помните, если вы производите такую закваску дома, промышленным дрожжам не место на кухне. Если хранить дрожжи вблизи от закваски, есть риск попадания дрожжей в натуральную закваску и «загрязнения» ее (в таком случае ферментация происходит намного быстрее). Натуральная закваска имеет свою «иммунную систему» и она отторгает другие виды дрожжевых клеток. Однако некоторые виды промышленных дрожжей могут все же «проникнуть» в закваску и уничтожить ее. Лучше производить закваску самостоятельно, чем полагаться на кого-то, ведь мы никогда не будем полностью уверены, что закваска, которую мы получили, действительно натуральная.

Древняя пословица твердит, что хорошая закваска делает хорошего пекаря. Однако наш опыт показывает, что если закваска здоровая и естественная, любой вид хлеба получится качественным, а если закваска не натуральная, то и весь хлеб из нее будет плохого качества.

**Мы не старались изобрести «супер-закваску», потому что все, что нам нужно - это ее натуральность.**



Справа: 10-летняя закваска от австрийского пекаря. Слева: наша закваска, которой всего несколько недель. Единственная разница в том, что закваска австрийского пекаря поднимается немного быстрее.

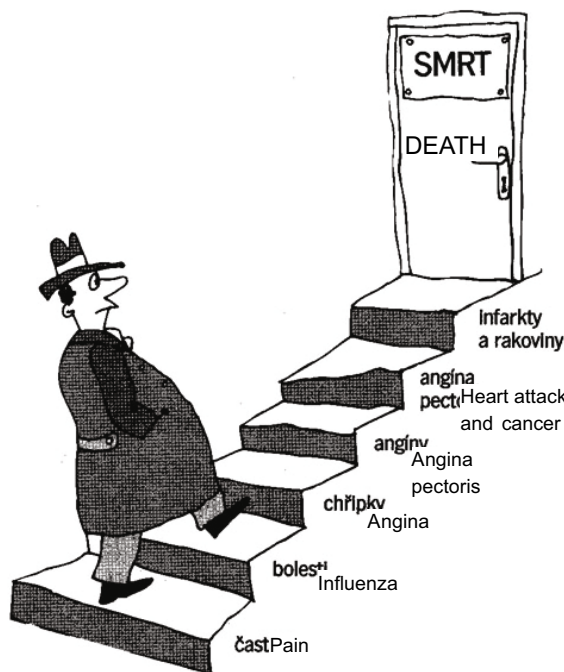
Часто можно услышать, что закваска передается из рук в руки в следующие поколения. Некоторые пекари придерживаются этой традиции на протяжении многих лет и верят, что таким образом хлеб становится лучше, здоровее и даже приобретает что-то магическое. Однако, во время тестирования такой закваски не было обнаружено никакого улучшения благодаря долгому использованию и повторной ферментации закваски. Мы сравнили две закваски, показанные выше на рисунке. Была ли разница? Наша закваска (недавно сделанная) не росла так быстро, как 10-летняя, что является ее преимуществом, ведь все, что растет медленнее - более качественное. Такому же правилу подлежит и рост овощей и злаков. Растения лишь тогда успевают выработать питательные элементы, если у них есть достаточно времени для роста и развития.

Поэтому существуют специальные «банки закваски». Если вы уезжаете в отпуск и вам некому оставить закваску, можно отнести ее в такой «банк». Однако если ваша хлебопечка оборудована соответствующими функциями, вам совсем не нужно будет об этом

волноваться. Вернувшись из отпуска, вы просто сделаете новую закваску с помощью хлебопечки. В кулинарных книгах мы нашли много мифов и выдумок, поэтому мы полагаемся только на наш опыт и исследования.

### Домашняя закваска - способ приготовления

Общеизвестное правило утверждает, что идеальной температурой для поднятия закваски является 27-28 ° C. Однако это не универсальное правило. Закваска содержит не один вид бактерий, а несколько десятков взаимодействующих между собой бактерий. Указанная температура не может идеально подходить всем. Именно поэтому мы рекомендуем обеспечивать закваске минимум два этапа поднятия: первый при температуре 20-25 ° C для дрожжевых клеток, и второй - 30 - 35 ° C для молочнокислых бактерий.



Frequent tiredness

## Домашняя закваска против промышленных дрожжей

Разница между натуральной домашней закваской и закваской с содержанием искусственных компонентов весьма значительна. Даже тот факт, что натуральная закваска растет медленно, может быть преимуществом для нас, когда мы выпекаем хлеб дома. В таком случае мы получаем изготовленный натуральным путем продукт. Он здоровый и лучше усваивается организмом. Такая закваска содержит около 40 видов бактерий, взаимодействующих между собой, и дрожжевых культур, обеспечивающих высокий уровень выработки витаминов и ферментов, которые расщепляют длинные цепи молекул крахмала, чтобы они легче переваривались в организме человека, а также, чтобы избавиться от различных химикатов. Качественная закваска всегда требует много времени для поднятия, а любые добавки, ускоряющие ферментацию, только нарушают процесс. В промышленности ставка делается на скорость, чтобы изготовить большое количество закваски, а также на ее внешний вид и вкус. Однако теперь, используя домашнюю хлебопечку, вы можете печь рыхлый, вкусный и красивый хлеб в домашних условиях, и это, к тому же, будет дешевле. Научившись эффективно пользоваться хлебопечкой, вы будете тратить всего 5-10 мин. для того, чтобы приготовить здоровый хлеб, который будет отвечать всем вашим пожеланиям. Выпекание хлеба дома будет занимать у вас меньше времени, чем поход в магазин!



## Как приготовить традиционную закваску

Если вы решили впервые сделать закваску самостоятельно, вам понадобится много терпения. Для изготовления закваски необходимо положить около 100 г ржаной муки в кувшин и добавить около 80 мл воды (температура воды должна быть примерно 27 ° C). После легкого перемешивания вы получите мягкую массу. Кувшин следует накрыть, однако не закручивать крышкой, ведь закваска должна дышать. Накрытый кувшин следует поместить в хлебопечку, накрыть емкость хлебопечки стеклянной крышкой, установить функцию ферментации при температуре 27 ° C (+/- 2 ° C) и оставить на несколько часов. После этого следует взять часть теста, смешать его с таким же количеством воды и ферментировать в таких же условиях. Это называется «прикормка закваски». Такую процедуру следует выполнять каждые несколько часов в течение трех дней. Наконец закваска начинает производить достаточное количество пузырьков за 2-4 часа, и ее объем быстро увеличивается. Теперь наступило время использовать ее для приготовления теста для хлеба или других хлебобулочных изделий. Если на любой стадии процесса закваска начинает неприятно пахнуть, прекратите процесс и начинайте все сначала. Готовая закваска должна иметь приятный, слегка кислый запах и консистенцию средней густоты. Когда вы готовите тесто для хлеба, нужно оставлять примерно ¼ закваски, чтобы приготовить следующий хлеб. Теоретически возможно использовать одну закваску каждые 2-4 часа для приготовления нового хлеба и делать это бесконечное количество раз.



## Хранение традиционной закваски

Будьте особенно внимательны к хранению закваски. Мы уже отмечали, что нельзя хранить одновременно домашнюю закваску и обычные дрожжи в одном холодильнике. Более того, у вас и не будет необходимости хранить дома дрожжи, поскольку вы сможете использовать закваску вместо дрожжей в приготовлении любого теста. Закваска не должна быть слишком жидкая. Она должна иметь приятный, слегка кислый запах. Для хранения ее нужно заморозить или высушить. В таком случае следующее «прикормки» нужно будет выполнить через пять дней.

### Не забудьте ...

... Что для приготовления обычного хлеба нужна только мука и вода.

**Другие ингредиенты являются только добавками, и их следует использовать соответственно! Правильное использование добавок будет зависеть от вашего кулинарного мастерства, которое вы получите с нами.**

Если вы изготовили хороший и вкусный хлеб, тогда вы успешно усвоили основной урок. Следующим шагом будет приспособления вашего хлеба к потребностям именно вашей семьи. Вы можете приготовить специальный хлеб для детей, взрослых, людей, которые тяжело работают физически, спортсменов и т.д. Вы также можете печь хлеб с травами для профилактики различных заболеваний.

Для лечения от различных заболеваний потребляют различные виды хлеба, так же как употребление определенного хлеба соответствует улучшению результативности в каком-то виде спорта: прыжки, спринтерский бег, бег на выносливость и т.д.



Никто лучше вас не знает, что нужно вашей семье! Только вы хотите прилагать максимум усилий, чтобы все члены вашей семьи были здоровыми и в хорошей форме. Вы не можете ожидать этого от крупных производителей хлебобулочных изделий. Часто они, концентрируясь на низкой цене своих изделий, забывают о соблюдении принципа качества продукции. Ваш домашний хлеб также будет дешевый, но его качество никогда не будет ставиться под сомнение, ведь вы сами его контролируете!

Со временем вы сможете готовить хлеб за 5-10 мин. Это занимает меньше времени, чем необходимо для похода в магазин, где вы можете приобрести только хлеб сомнительного качества. Многофункциональная хлебопечка сделает все за вас.

Легкоатлетка Яна Реиссова - в 16 лет выиграла 7 золотых медалей на Чешских чемпионатах. Для нее готовили специальные виды хлеба соответственно каждой спортивной дисциплине. Вы также можете приобрести домашнюю мельницу, и тогда вам больше не нужно будет искать качественную муку. С домашней мельницей вы не будете зависеть ни от магазинного хлеба, ни от промышленной муки, которая обрабатывается не лучшим образом.

## Хлеб на закваске



### Простой пшеничный хлеб с семенами

600 г органической пшеничной муки  
150 г готовой пшеничной или ржаной закваски  
400 г качественной воды  
До 100 г разнообразных семян (подсолнечника, тыквы, перемолотого льна)  
10 г тмина грубого помола  
3-4 г морской соли

### Пшеничный хлеб с вареной крупой (подходит для детей)

600 г органической пшеничной муки  
150 г готовой пшеничной или ржаной закваски  
400 г качественной воды  
200-400 г вареной крупы (риса, овсяной крупы, пшена и т.д., количество не имеет большого значения)  
10 г тмина грубого помола (можно добавить немного фенхеля, кориандра и т.д.)  
10-20 г масла (например, оливкового)  
3-6 г морской соли

### Пшенично-ржаной хлеб

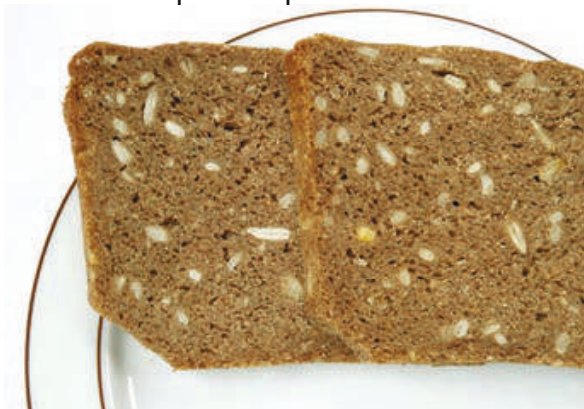
450 г органической пшеничной муки грубого помола  
150 г органической ржаной муки грубого помола  
200 г готовой пшеничной или ржаной закваски  
400 г качественной воды  
около 350 г вареной крупы (риса, овсяной крупы, пшена и т.д., количество

не имеет большого значения)  
10 г тмина грубого помола (можно добавить немного фенхеля, кориандра и т.д.) до 100 г разнообразного семян (подсолнечника, тыквы, перемолотого льна)  
10-20 г масла (например, оливкового)  
5-8 г морской соли (поскольку рожь достаточно кислая)

Сначала смешайте закваску с водой, добавьте пшеничную муку, а затем ржаную. После этого добавляйте масло, соль, специи, семена и хорошо перемешайте. При вымешивании в хлебопечке ржаная мука может рваться, поэтому следует дополнительно вымешивать лопаткой, чтобы сделать тесто более однородным. Когда тесто хорошо вымешано, добавьте вареную крупу и еще раз перемешайте. Мокрыми руками выровняйте поверхность хлеба. Сверху хлеб можно посыпать семенами или тмином. Когда все выполнено, накройте емкость стеклянной крышкой и оставьте тесто подниматься на 4-7 час. при температуре 27-28 ° С. Выпекайте так: первая фаза выпекания длится 15 мин. при температуре 160 ° С, а вторая - еще 1 ½ ч. при 130-140°С. Приготовленный таким способом хлеб будет вкусный и благодаря стеклянной крышке его края не будут толстые и черствые. Вы можете корректировать температуру выпекания в соответствии с полученными результатами.

### Ржаной хлеб

600 г ржаной муки  
20-250 г пшеничной или ржаной закваски  
400 г воды  
5-8 г морской соли  
10 г специй для хлеба  
до 20 г оливкового масла  
около 100 г разнообразных семян



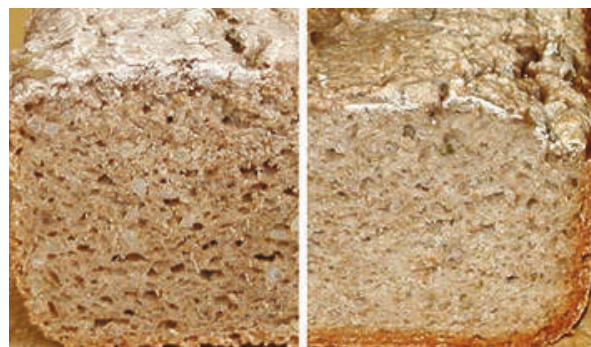
Положите закваску в емкость, добавьте воды и слегка перемешайте деревянной лопаткой. После этого добавьте муку и другие ингредиенты. Ржаное тесто липкое, поэтому его трудно вымешивать; следует помочь тестомесителям и слегка помешивать лопаткой у краев емкости. Если у вас есть достаточно времени, оставьте тесто подниматься в течение 2 - 2 ½ ч. при температуре 27-30 ° С. После первого поднятия включите перемешивание на 3 мин. и после этого выньте тестомесители из емкости. Так тесто лучше насыщается кислородом и лучше растет. Следующая фаза поднятия должна продолжаться 3-4 часа. А после нее начинается выпекание. Если не прерывать фазу поднятия теста для второго замешивания, следует дать тесту подняться в течение 6 часов при температуре 27-30 ° С. В дальнейшем вы можете корректировать температуру, время поднятия и количество закваски. Время выпекания, однако, всегда остается неизменным. Сначала выпекайте хлеб 15 мин. при температуре 160 ° С, а затем 1 ½ ч. при 130-140 ° С. Наши рецепты призваны поддерживать здоровый образ жизни. Именно поэтому мы не включаем в рецепты компоненты, оказывающие неблагоприятное воздействие на наше здоровье (искусственные компоненты, ГМО и т.д.) Мы также избегаем нездоровых сочетаний ингредиентов, например, молоко с сахаром и мукой (за исключением выпечки праздничных хлебных изделий), или соединения различных видов злаков в одном хлебе и т.д. Идеальный хлеб для ежедневного потребления прост: 1-2 вида муки и вода! Даже закваска - это всего лишь мука и вода, прошедшие процесс ферментации. Все остальные ингредиенты используются только для улучшения вкуса и вида, а не для здоровья. В этой книге рецептов мы также представим вам специальные рецепты хлеба для людей младшего и старшего возраста, людей, занимающихся тяжелым умственным или физическим трудом и спортсменов. Для каждого вида спорта также есть свой хлеб - к примеру, для спринтерского бега, для марафона или для бодибилдинга. Можно также производить особый хлеб для усиления

борьбы организма с определенными заболеваниями.

Когда вы приготовите свой первый хлеб (неприменно красивый и вкусный), знайте, что это лишь первый шаг в освоении этого мастерства. Затем наступает время совершенствования ваших навыков и приспособления хлеба к потребностям именно вашей семьи. Здесь вы сможете экспериментировать и пробовать новые рецепты постоянно.



Интересный вид хлеба: белый и темный. Если вы установите разделитель в емкость хлебопечки, замешаете белую муку и муку грубого помола отдельно, а потом вынете разделитель перед тем, как тесто начнет подниматься, вы получите интересную структуру теста. Хлеб получится с узором, и каждый сможет отрезать себе кусочек с той стороны, которая больше нравится.



Также можно сделать хлеб, содержащий больше ячменной (слева) или гречневой (справа) муки. Однако на этих видах муки не делается закваска, так что не ожидайте сильного поднятия теста. Мы рекомендуем добавлять в такое тесто больше пшеничной муки и устанавливать более длительное время для поднятия.



## Хлебобулочные изделия на закваске



Рулеты с квашеной капустой  
600 г органической цельнозерновой пшеничной муки мелкого помола (или муки из спельты, озимых культур и т.п.)  
до 150 г пшеничной муки можно заменить ржаной, ячменной, овсяной или гречневой мукой  
200 г готовой закваски  
270-300 г молока (или растительного молока)  
6 г морской соли  
100-150 г оливкового масла  
1 горсть свежей нарезанной петрушки  
1 ложка сушеного тимьяна  
600 г квашеной капусты, нарезанной полосками  
2 ложки тмина грубого помола (чтобы посыпать сверху)  
1 яйцо (чтобы намазать сверху)  
Сначала смешайте закваску с молоком, затем добавьте муку, соль, масло, специи и сделайте мягкое тесто. Оставьте тесто в хлебопечке на 1 - 1 ½ ч. при температуре 28 ° С, затем слегка перемешайте еще раз и оставьте в хлебопечке для поднятия еще на 1 ½ ч. Когда тесто хорошо поднялось, выньте его из емкости на большую плоскую тарелку. Разложите отжатую капусту на тесто и смажьте края теста взбитым яйцом. Скатайте тесто в большой ролл. Порежьте ролл на кусочки желаемой величины и выложите их на противень (предварительно накройте противень бумагой для выпечки), смажьте поверхность каждого кусочка взбитым яйцом и посыпьте перемолотым тмином. Оставьте рулеты на противне на некоторое время, чтобы они поднялись. Затем положите противень в духовку и выпекайте примерно 25 мин. при температуре 170 ° С..

## Багеты

Это же тесто подойдет для приготовления небольших багетов (без квашеной капусты). В тесто можно добавить семена подсолнечника, перемолотые семена льна и т.д. Лучшей специей для багетов является тмин, грубо или мелко перемолотый. Сверху вы также можете посыпать багеты тмином или кунжутом. Багеты можно выпекать в хлебопечке (используя специальные формы), выпекайте в течение 10 мин. при 160 ° С, а затем еще 15 мин. при температуре 130-150 ° С. Чтобы определить, готовы ли багеты, нужно воспользоваться специальным термометром с металлической иглой. Иглу следует вставить в багет, и она определит температуру внутри багета. Если температура достигла 90 ° С, заканчивайте выпекание, багеты готовы.

## Пицца, булочки



Багетное тесто также подойдет для приготовления замечательной пиццы, булочек и другой выпечки.



## Блины на закваске



Если тесто хорошо поднялось, в нем образуется много пузырьков при жарке на сковороде. Тогда такие блины получаются красивые и мягкие. Пшеничная или ржаная мука - примерно 500 г (пшеничная или ржаная мука необходима, однако половина этого количества может быть заменена гречневой или ячменной мукой) Около 150 г закваски Отварные злаки (любое количество) Разные виды семян Примерно 3 ложки масла (оливкового) Вода - примерно 330 мл Соль, тмин по вкусу, а также душица, фенхель, чеснок, кориандр и т.д. Пассерованный лук Можно использовать только отварные зерновые (любое количество) с небольшим количеством муки, которое поможет «связать» ингредиенты. Такие изделия не провоцируют появление слизи в организме. Сначала смешайте закваску с водой и добавьте остальные ингредиенты. Оставьте тесто в хлебопечке примерно на 3 часа при температуре 30 °С для поднятия. Время поднятия теста зависит от количества пузырьков в тесте. Чем дольше тесто поднимается, тем кислее оно будет. Жарьте блины с обеих сторон на сковороде, смазав ее предварительно маслом, и с закрытой крышкой. Если у вас остались блины, которые вы готовили вчера, разогрейте их на пару, и они будут как свежие. Примечание: Процесс ферментации включает расщепление глютена (который трудно переваривается в организме человека) и хлебобулочные изделия на закваске получают, таким образом, много новых питательных веществ. Такая выпечка обычно не доставляет никаких проблем даже людям с аллергией на глютен.

## Блины из муки грубого помола

Переваривание глютена может быть легче, когда используется натуральная закваска, однако порой можно делать блины и без нее (не ферментированные). Можно добавить пшеничную муку грубого помола или заменить ее на гречневую муку.

## Блины из вареных злаков и пшеничной муки

Отварные злаки (2/3)  
Мука (1/3)  
Соль, тмин, душица  
Разнообразные семена  
Масло  
Вода  
Смешайте отварные злаки с мукой и другими ингредиентами. Если вы добавите масло в тесто, не используйте много масла при жарке. Замесите тугое тесто и оставьте на несколько минут. Берите тесто мокрыми руками и кладите на сковороду. Там выровняйте его по желаемой форме. Накройте сковороду крышкой, выставьте конфорку на слабый огонь, и переверните блинчик через некоторое время. Количество масла зависит от вида сковородки, которую вы используете.

## Блины из пшеничной и кукурузной муки, а также овсяных хлопьев

200 г пшеничной муки грубого помола +  
100 г кукурузной муки  
200 г тонких овсяных хлопьев  
Вода  
Масло (например, оливковое)  
Соль, тмин и т.д.  
Налейте 250 мл теплой воды в хлопья и дайте им постоять, чтобы они набрали воды. Затем добавьте кукурузную муку (хлопья должны быть еще слегка теплые). После этого добавьте пшеничную муку и другие ингредиенты. Воды должно быть достаточно для того, чтобы образовалось тесто, которое можно формировать. Далее руководствуйтесь инструкциями, представленными в рецептах выше.



## Тесто без глютена

### Блины без содержания глютена

Кукурузная, рисовая, гречневая мука и т.д.

Соль, тмин и т.д.

Масло

Вода

Залейте кукурузную или рисовую муку горячей водой и оставьте, чтобы она впитала воды. После этого следует загустить тесто гречневой мукой, ведь она обладает способностью поглощать воду в отличие от первых двух видов муки. Если сделать наоборот, гречневая мука впитает всю воду, а пшеничная и кукурузная совсем не наберется воды. (Придерживайтесь этого правила для всех злаков, поглощающих и не поглощающих воду!)

Дайте смеси постоять некоторое время и начинайте формировать небольшие блины. Они начинают высыхать довольно быстро, поэтому перед подачей их следует пропарить (особенно для детей).

На изготовление нашей первой закваски с помощью многофункциональной хлебопечки мы потратили около четырех дней. Каждая стадия завершалась через 2-3 часа (при этом закваска выросла в 5 раз).



Приятной неожиданностью было то, что попытки приготовить специальные виды хлеба для людей, имеющих аллергию на клейковину, дали отличные результаты!



Мы использовали новейший продукт - депротеинизированный пшеничный крахмал - и вырастили на нем новую закваску. Это на 100% натуральный продукт, не содержащий никаких искусственных добавок.

**Примечание: Будьте осторожны - нагретый крахмал не способен сформировать закваску.**

Как вы видите на рисунке выше, эта закваска настолько сильна, что даже 50% доля отварного риса с семенами не влияет на скорость ее роста. Если вы добавите отварных злаков, уменьшится негативное влияние очищенной муки (образование слизи, липкость или даже окисление). Виды злаков можно сочетать и менять.

Вы можете добавить гречку и амарант, а также рис, наиболее сбалансированный злак. Используйте также вымоченные орехи или семена. Мало кто знает, что в тесто для ферментации можно добавить даже сушеные перемолотые травы. Это отличный способ потребления трав, особенно если вы не любите травяной чай.

## Клецки

Отваренные в марле

250 г пшеницы грубого помола  
200-250 г растительного молока  
30 г воздушного риса (или более)  
Немного масла для жарки  
1 большое домашнее яйцо  
Соль

Вскипятите воду в большой кастрюле. Перемешайте молоко с яичным желтком и солью, добавьте муку и еще раз хорошо перемешайте. Затем добавьте воздушный рис, а в конце залейте в смесь яичный белок, предварительно взбитый со щепоткой соли. Очень важно аккуратно, но хорошо вмешать взбитый яичный белок в тесто. Тесто не должно быть слишком тугим. Сформируйте клецки заверните их в небольшие кусочки влажной марли или другой ткани. Завяжите ткань с обеих сторон и положите клецки в кипящую воду. Готовьте 50-60 мин. Когда клецки готовы, вытащите их из воды, развяжите и нарежьте.



### Клецки из пшена и овсяных хлопьев

Пшено, отваренное в воде  
Сухие овсяные хлопья  
Соль, уксус умебоси  
1 ложка масла (чтобы добавить в воду при варке пшена)  
Кукурузная мука (мелкого помола) или немного крахмала (майцена, кузу, ароурт)

Такой вид клецок можно делать также без содержания глютена (без овсяных хлопьев) или приготовить клецки из гречневой муки по такому же рецепту.

Сначала надо приготовить пшено. Существует специальный способ приготовления пшена: залейте воду в маленькую кастрюлю (пропорция пшено-вода должна быть 1: 1½); когда вода начинает кипеть, добавьте соль, одну ложку качественного масла и пшено. Затем положите кастрюлю в скороварку с 3 см воды (примерно). Закройте скороварку на 15 мин. (такой метод варки очень удобен, поскольку нет риска подгорания пшена). Таким способом можно готовить также кукурузную крупу, рис и гречку. Если вы используете обычную кастрюлю, поварите недолго, а затем выключите конфорку и оставьте, чтобы пшено настоялось.

Приготовление овсяных хлопьев: Возьмите высокую емкость, положите в нее овсяные хлопья и залейте холодной водой. Перемешайте слегка, а затем слейте воду с отрубями. Так вы избавитесь также и от ненужного крахмала, который сделал бы тесто слишком липким. Положите хлопья на сито, дайте им стечь и переложите в миску для приготовления теста для клецок. Пока готовится пшено, хлопья впитают влагу, и тогда их можно слегка приправить уксусом умебоси т.д. Теперь добавьте готовое пшено (не горячее!) и смешайте все. Можно также добавить соевый соус (по вашему вкусу). Чтобы тесто было гуще, добавьте кукурузной муки (пшеничная мука также подойдет) и немного крахмала.

Положите клецки в кипящую воду и варите в течение 8-10 мин. Когда они поднимутся к поверхности воды, выньте одну клецку и разрежьте ее, чтобы проверить, хорошо ли она проварилась внутри. Когда клецки охлаждаются, они становятся твердыми и тогда их можно использовать для приготовления других вкусных блюд. Можно порезать их ломтиками или на половинки и слегка поджарить на кунжутном масле. Другой способ использования: порезать поджаренные клецки ломтиками, добавить мелко нарезанного лука, маленькие кубики тофу или темпе. Это и будет еще одно вкусное блюдо! Примечание: Клецки можно приготовить из овсяных хлопьев (вымоченных), вареной овсяной крупы и пшена (в соотношении 1: 1: 1). Чтобы тесто было густым, добавьте гречневую муку и приправьте солью и мелко перемолотым тмином. Прекрасно сочетается с томатным песто.

#### Ассорти круп на одной сковороде

Лук

Масло

Специи (чеснок, петрушка, паприка и т.д.)

Отваренные крупы (гречка, рис (может быть белый), пшено, овсяная крупа)

Поджарьте лук, чеснок и специи по сковороде. Затем добавьте различные отварные крупы и нагрейте все. Если у вас есть достаточно времени, вы также можете добавить нарезанную морковь, петрушку, горох и т.д.

Тушите, пока овощи не станут мягкими. Если вы добавите несколько кусочков жареного тофу, темпе или сейтана, вы получите вкусное ризотто.

Все мы слышали много разных мнений на счет питания. Некоторые говорят, что плохая пища может вызвать проблемы со здоровьем, но хорошая еда не может их решить. Однако, люди, которые придерживаются принципов здорового питания, своим примером доказывают, что хорошая еда может помочь излечиться от многих болезней и улучшить как умственное, так и физическое здоровье!



**Это не совпадение! Руки этого сторонника здорового питания очень похожи на его любимый хлеб.**





## Что намазывать на хлеб?

### Давайте заглянем в кухню Петри Реиссовой

#### Гороховая масса

Желтый горох (разрезанный на половинки)  
Вымоченная морская капуста (полоска)  
Душица  
Можно добавить сушеную или тушеную морковь, петрушку и сельдерей (мелко нарезанный сельдерей очень хорошо подходит)  
Сушеные листья петрушки  
Копченый тофу (по желанию)  
Лук по вкусу  
Кунжутное (или оливковое) масло  
Соль  
Можно добавить перец кайенский (чили) (но не для детей)  
Положите горох в миску с холодной водой и оставьте минимум на 4 часа. Затем слейте воду (ведь горох может вызвать вздутие). Переложите горох в кастрюлю с холодной водой (воды не должно быть много, а лишь столько, чтобы покрыть горох) и начинайте готовить. Постоянно снимайте пену с поверхности, когда горох будет вариться, и не закрывайте кастрюлю крышкой, пока пена не перестанет появляться. Будьте внимательны, так как пена может вытечь на кухонную плиту. Добавьте морскую капусту (порежьте ее кубиками и добавьте вместе с водой, в которой она вымачивалась).  
Когда горох будет готов, добавьте соль, специи и мелко натертый копченый тофу. Разогрейте сковороду, положите на нее нарезанный лук и добавьте кунжутного масла. Когда лук поджарится, добавьте тертую морковь, петрушку и сельдерей, и готовьте, пока все овощи не станут мягкими. После этого добавьте в смесь горох, который к тому времени станет похожим на пюре. Смешайте все и еще слегка подогрейте. По вкусу можно также добавить немного оливкового масла, однако после добавления масла блюдо должно оставаться холодным, подогревать его уже не следует.  
Положите готовую массу в банки для хранения и закрутите крышками. Если вы

сохраняете массу в холодильнике, ее можно потреблять в течение недели. Вам даже не нужно будет использовать блендер, чтобы приготовить эту массу, ведь горячий горох становится мягким и похожим на пюре, когда перемешивается с другими ингредиентами.

#### Соевая масса

Отваренные соевые бобы (должны быть мягкие)  
Качественная горчица  
Растительное масло (подсолнечное масло подходит для жарки - оно имеет нейтральный вкус)  
Лук по вашему вкусу  
Морская соль  
Вода (для приготовления бобов - сколько нужно)  
Перец чили  
За несколько минут до того, как соевые бобы будут готовы, добавьте к ним соевый соус и варите до готовности. Отваренные бобы переместите в блендер, добавьте горчицы, масла, чили и немного воды, в которой варились бобы, чтобы облегчить перемалывание. Затем добавьте к смеси пассерованный или свежий лук. Если масса получилась слишком жидкая, положите ее в кастрюлю, добавьте немного крахмала и хорошо перемешайте.



## Что намазывать на хлеб?

### Чечевичная масса

#### Чечевица

Вымоченная морская капуста (не обязательно, однако с капустой чечевица быстрее мягнет и легче усваивается)  
Много лука, перца, моркови, петрушки, сельдерея, душицы, имбиря или чеснока  
Соль + соевый соус или уксус умебоси  
Копченый тофу  
Мука, чтобы сделать массу густой  
Масло

**Примечание:** Если в рецепте есть ингредиенты, которые вы еще не пробовали, мы искренне советуем попробовать их. Они должны быть доступны во всех продуктовых магазинах для здорового питания.



Сначала поджарьте лук, затем добавьте тертую морковь, петрушку и сельдерей. После этого посыпьте солью, добавьте отваренную чечевицу и мелко нарезанный копченый тофу и тушите все вместе. Полейте уксусом, добавьте соли, соевого соуса и специй по вашему вкусу. Мы рекомендуем душицу + чеснок, имбирь + чеснок, или чеснок + острый карри и перец чили + имбирь или кориандр. При необходимости можно сделать массу более густой с помощью муки, разведенной с холодной водой. В конце приготовления можно добавить немного кунжутного масла (или другого масла на ваш вкус) и перемолоть все в блендере (чтобы получить необходимую для массы консистенцию). Однако лучше хранить чечевичную массу без масла, и делать небольшое количество массы за один раз (для одного приема пищи). Блюда, смешанные из многих ингредиентов, быстрее окисляются и теряют качество. Если вы все же храните

массу, положите ее в банки для хранения и закрутите крышками. При хранении в холодильнике массу можно употреблять в течение недели.

Мы также рекомендуем приобрести вакуумные крышки для банок, ведь в них продукты могут храниться в 3 раза дольше, и вам не нужно будет готовить массу часто. Чечевичная масса может использоваться как дополнение к основному блюду, а также и отдельно - для намазывания на хлеб. Если вы едите массу с хлебом, рекомендуем намазать хлеб сначала маслом.

### Масса из брокколи

Брокколи, лук, зеленый перец (рекомендуем маленькие и светло-зеленые перцы)  
Томатное пюре  
Соль, чеснок, тимьян  
Кунжутное масло (или другое масло)  
Одна большая отварная картофелина или кукурузная крупа, чтобы загустить массу  
Поджарьте лук на масле, добавьте нарезанный ломтиками чеснок, мелко измельченную брокколи, зеленый перец, тимьян и томатное пюре. Тушите все на сковороде, и если необходимо, добавляйте воду, однако готовая масса не должна быть водянистой. Если томатное пюре кислое, его можно подсластить. Когда смесь остынет, перекрутите ее через мясорубку, вместе с добавленной картошкой или кукурузной крупой. По вкусу можно добавить оливкового масла.  
Если вам не важна однородность массы, лучше не перемалывает ее в мясорубке, ведь после перемалывания масса окисляется очень быстро, имеет короткий срок хранения, и теряет больше питательных веществ за время хранения.

### Масса из нута (хумус)

Примерно 600 г отварного нута (должен быть мягкий)  
30 мл оливкового масла  
Сок лимона (по вкусу)  
4 зубчика чеснока  
Несколько ложек тахини (кунжутной пасты)  
Морская соль, перец, петрушка (перец можно заменить мелко перемолотым перцем чили, кориандром и т.д.)

Сначала нужно поместить отваренный нут с небольшим количеством отвара и маслом в блендер и перемолоть. Затем добавьте сок лимона, перетертый с солью, кориандром и т.д. чеснок. Не следует добавлять петрушку в блендер, лучше мелко нарезать ее и посыпать уже готовую массу.

### Масса из авокадо (вкусно и быстро)



2 авокадо (спелые)  
2 зубчика чеснока  
Сок лимона (по вкусу)  
Морская соль  
Хорошо перетрите мякоть авокадо вилкой, смешайте с остальными ингредиентами и масса готова. Эту массу следует потреблять сразу после приготовления, ведь мякоть авокадо быстро окисляется и становится темной.

### Рыбная масса из тушеного филе



400 г рыбного филе (треска и т.д.)  
1 сельдерей (среднего размера)  
2 средних моркови  
Кунжутное или подсолнечное масло  
Уксус умебоси или сок лимона  
Домашний майонез или сметана  
Горчица (без консервантов)  
Соль, перец

Потушите рыбное филе на масле, приправив только солью и перцем. Одновременно приготовьте морковь и сельдерей на пару, пока они не станут мягкими. Когда все приготовится и остынет, перетрите филе вилкой и выньте кости (это можно сделать сразу в сковородке). После этого добавьте к филе мелко натертую морковь и сельдерей, горчицу, немного сметаны или домашнего майонеза. Вместо сметаны или майонеза можно просто добавить качественного масла. По вашему вкусу вы можете заправить массу уксусом (придаст кисло-сладкого вкуса) или соком лимона.

### «Соус тартар» - соус «тофу»

Вам понадобится соевый сыр «тофу»  
Масло (кунжутное или оливковое)  
Уксус умебоси  
Лук  
Соус можно сделать слаще с помощью яблочного концентрата или кленового сиропа  
Горчица без консервантов (можно использовать также горчицу с хреном)  
Соль и перец  
Постепенно смешайте тофу с маслом (несколько ложек). Добавьте все остальные ингредиенты и перемешивайте до образования однородной пасты. Посыпьте мелко нарезанным луком. Если вы используете свежий тофу, масса получится очень мягкая и однородная. Можно также слегка поварить тофу, чтобы он легче усваивался организмом. Воду, оставшуюся от варки тофу, можно также добавить к смеси при перемешивании.



## Сладкий песто из базилика



Сладкий базилик  
Оливковое масло  
Жареные семена подсолнечника  
Несколько зубчиков чеснока  
Сок лимона  
Соль  
Положите сладкий базилик, соль и масло в блендер и взбейте. Приправьте смесь перетертым чесноком (вкус чеснока не должен перебивать вкус сладкого базилика) и соком лимона. После этого добавьте жареные семечки (крупно или мелко перемолотые). Можно также добавить орехи кешью вместо семян подсолнечника. Добавляйте семена/орехи и масло по вкусу и в зависимости от того, насколько густой песто вы хотите получить. Если взять 100 г базилика, у вас получится около 0.7 л песто.

## Томатный песто



Вам понадобятся сушеные томаты, которые можно найти в продуктовых магазинах для здорового питания. Нарезьте их и взбейте с оливковым маслом в блендере. Сушеные помидоры содержат соль, поэтому вам не нужно больше ничего добавлять. Песто готов! Такой соус прекрасно сочетается с рисом, а также им можно приправлять другие массы. Жареные семечки можно добавить по вкусу.

## Кхи - очищенное масло

Этот вид масла - часть индийской культуры. К тому же это очень хороший способ продлить срок хранения масла. После очистки оно становится очень полезным. Оно очень легко усваивается организмом человека и имеет свойство связывать все токсины, которые растворяются в жирах (таким образом, помогая выведению токсинов из организма). Более того, масло кхи - очень вкусное (напоминает вкус орехов). При изготовлении кхи лактоза и казеин отделяются, и остается только чистый масляный жир. Такое масло, в отличие от обычного масла, можно использовать при нагревании до высоких температур (до 200 ° C), а значит, оно подходит и для жарки. Паста с таким маслом приобретает несравненный вкус! При хранении в холодильнике, кхи можно употреблять гораздо дольше, чем обычное масло.



Приготовление: Масло нужно нагреть на очень медленном огне. Во время того, как оно нагревается и очищается, следует снимать пену, которая образуется сверху. Необходимо очень осторожно нагревать масло и помешивать время от времени, чтобы оно не пригорело. Когда на масле перестанет образовываться пена, и оно начнет приятно пахнуть, это означает, что кхи готово. Можно процедить масло через марлю.

## Что кушать с хлебом?

### Цветной салат с фасолью

Отварная красная и белая фасоль в соотношении 1:1  
Лук по вкусу  
Белый тофу  
Маринованный красный перец  
Салатное масло (например, сочетание кунжутного и оливкового масла)  
Соевый соус и морская соль по вкусу  
Отварите фасоль, чтобы она стала очень мягкой (лучше сначала вымочить фасоль в воде в течение 12 часов, а после этого отварить в течение 45 мин. в скороварке). Когда фасоль почти готова, можно добавить соевого соуса и доварить до готовности. Перец порежьте ломтиками, а лук на мелкие кусочки, натрите тофу на терке и положите все в салатную миску. Добавьте уже охлажденную фасоль, полейте маслом (если нужно) и хорошо перемешайте салат.



### Нут с красным перцем и сейтаном (или темпе)

Нут  
Морская капуста  
Зеленый или белый перец (на 500 г нута нужно 4 перца)  
2 красных перца  
Можно также использовать нарезанный сельдерей  
Лук  
Сейтан (поджаренный темпе)  
Хорошо перемолотый тмин  
Паприка (сушеная)  
Соевый соус, соль  
Подсолнечное или другое масло  
Немного муки для сгущения (может быть без глютена - кукурузная, гречневая мука, молотый амарант и т.д.)  
Сначала необходимо сварить

вымоченный/пророщенный нут. После этого попасеруйте на масле лук (чем больше лука, тем вкуснее), а также тмин и паприку (для более насыщенного вкуса). Затем добавьте мелко нарезанный зеленый и красный перец. Потушите все на сковороде некоторое время, а затем добавьте отваренный нут и горячую воду (количество воды зависит от того, сколько соуса вы хотите сделать). Отварите все ингредиенты вместе и приправьте при варке соевым соусом и солью. Чтобы смесь стала густой, добавьте пшеничной муки, перемешанной с водой. Однако чтобы блюдо легче усваивалось, лучше совсем не использовать муку (тогда соус не будет содержать глютена). Часть вареного нута можно смолоть в блендере, добавить к смеси и тщательно перемешать. Однако следует помнить, что в перемолотом виде пища быстрее окисляется и сохраняется не очень долго. Добавьте к смеси сейтан или темпе и дайте всем ингредиентам хорошо прогреться на сковороде вместе. Чтобы смесь была более пастообразная, добавьте муку, перемешанную с соевым соусом или соевой пастой. Перед подачей на стол украсьте нарезанным зеленым луком, кресс-салатом и т.д.  
Соус можно подавать к отварным крупам, например, к сочетанию риса и гречки, а также к клецкам.  
Примечание: Если вы готовите сочетание риса и гречки, их следует варить отдельно и смешивать уже тогда, когда они полностью готовы, поскольку эти крупы имеют различную способность впитывать воду.



## Овощные салаты



Пробуйте разнообразные сочетания овощей и выбирайте то, что вам больше нравится. А мы лишь поделимся с вами несколькими любимыми рецептами. Летом мы обычно делаем салаты из свежих овощей, а зимой мы сначала вымачиваем овощи в кипятке (в зависимости от размера овощей в течение 2-5 мин.), а потом делаем из них салаты. Для приготовления отварных салатов используйте комбинации из таких овощей - лук (разрежьте на две половины и отварите), морковь, капуста, брокколи, цветная капуста, свекла (лучше готовить на пару, не снимая кожуру) и другие. Салаты из отварных овощей прекрасно сочетаются с майонезом и тофу. Сочетание для салатов из свежих овощей:

- Капуста, лук, капуста китайская, морковь, помидоры, перец или сладкая кукуруза
  - Капуста, морковь, сельдерей, петрушка, лук
  - Капуста, свекла, морковь, сельдерей, лук
  - Пророщенные бобы мунг, лук, помидоры
- Весной особенно необходимо употреблять пророщенные зерна и семена. Таким образом, организм питается ценными витаминами, минералами и ферментами, в которых он очень нуждается после зимы.
- Пророщенная чечевица, лук, помидоры или морковь, сладкий базилик
  - Китайская капуста, белая или обыкновенная редька, лук, морковь, помидоры, огурцы
  - Кочанный салат, огурцы, лук, редька и т.д.

Если вы хотите, чтобы ваш салат был действительно вкусным, следует выбирать только свежие овощи и заправлять их натуральным качественным маслом или уксусом.

Пример: В маленькую кастрюлю налейте воды и нагрейте. Добавьте солода (ячменного или пшеничного) и перемешивайте, пока солод не растворится полностью. Можно также использовать кленовый сироп или яблочный концентрат (последний делает заправку также слегка кислой). Мы предпочитаем использовать солод, а не сахаром, поскольку он более полезен для организма. Положите одну ложку солода в 500 мл воды, добавьте 2 ложки уксуса умебоси (он уже соленый), немного винного или яблочного уксуса и сок лимона. Можно приправить морской солью, яблочным концентратом по вашему вкусу. Мы рекомендуем заправлять салаты кунжутным, оливковым или сафлоровым маслом. В салат можно добавить травы: укроп, тмин, душицу, сладкий базилик, любисток, листья петрушки (можно сушеные) и другие. А также хорошо сочетаются с салатом поджаренные семена подсолнечника, тыквы и кунжут.

### Салат из цветной капусты

Сварите цветную капусту (разделите предварительно на кусочки) в подсоленной воде, чтобы она стала мягкой. Однако будьте внимательны, чтобы не переварить капусту. Переложите в миску, добавьте несколько нарезанных помидоров (салат станет цветным), мелко нарезанный лук и свежие листья петрушки. Заправьте уксусом умебоси, а также растворенным солодом, коричневым сахаром и кленовым сиропом, чтобы подсластить блюдо. Полейте качественным маслом холодного отжима (кунжутным или оливковым). Салат прекрасно сочетается с майонезом или сметаной.

Быстрый салат из белой редьки  
Натертую белую редьку (дайкон) поместите на тарелку, полейте уксусом умебоси и посыпьте поджаренным кунжутом. Можно также добавить корень имбиря.

#### Салат из сельдерея и свеклы

Сварите свеклу. Сельдерей используется свежей. Натертую свеклу и сельдерей поместите в миску, добавьте мелко нарезанного лука, зубчик чеснока, полейте маслом, соком лимона или уксусом, посолите по вкусу. По желанию добавьте сметану и поджаренные семена.



#### Салат из пророщенных бобов мунг

Положите пророщенные бобы мунг в миску, добавьте нарезанный лук и поджаренные семена кунжута. Перемешайте. Приправьте салат уксусом умебоси, яблочным концентратом, кленовым сиропом или солодом, однако не используйте все перечисленное сразу. Можно добавить немного органического масла (например, кунжутного). Вы можете разнообразить состав салата, добавив нарезанные помидоры и сметану.



С пророщенными семенами или зернами можно готовить разнообразные салаты, однако будьте осторожны, ведь некоторые пророщенные бобовые и семена имеют сильное влияние на пищеварение.

#### Ферментированные салаты

Ферментировать можно не только капусту, но и почти все виды овощей. Попробуйте ферментировать морковь, сельдерей, зелень и различные виды трав. Соль (около 10 г на 1 кг овощей) даст овощам слегка кисловатый вкус в течение всего лишь одного дня. Нарезать овощи следует в соответствии с тем, когда они вам нужны: если вы хотите, чтобы ферментированный салат был готов в тот же день, вам следует нарезать ингредиенты очень мелко. Сок из овощей должен достичь крышки банки.

Самодельная банка для «соленья». В такой обычной банке можно делать все виды ферментированного салата ежедневно. Вместо пружины можно использовать маленькие камешки.



## Сладости на закваске

### Фруктовый пирог



#### Тесто

500 г пшеничной муки

В тесто можно добавить отварное пшено, ведь этот злак прекрасно сочетается с фруктами

150 г закваски (приблизительно; если закваски меньше, тесто поднимается медленнее)

50 г растительного жира (или подсолнечного масла / рапсового + оливкового масла, при использовании масла, добавляйте меньше воды)

Можно добавить изюм (лучше отваренный), жареные и перемолотые семена льна или подсолнечника

1 ложка жидкого солода (например, ячменного) или коричневого сахара (однако, если вы используете сладкие фрукты, подслащивать тесто не нужно)

Большая щепотка соли

Слегка теплая вода - примерно 330 мл (тесто должно быть мокрее, чем обычное тесто, чтобы оно быстро не высыхало)

Примечание: Тесто, изготовленное на закваске, не так сильно пригорает в сравнении с обычным тестом.

Если вы не хотите добавлять отварную крупу, следует дать на 100 г больше муки. Тесто для пирога не поднимается так сильно, как хлебное тесто.

#### Посыпка:

Смешайте по вкусу такие ингредиенты: тертую кокосовую стружку, корицу (или имбирь), муку (пшеничную, гречневую, кукурузную или ячменную), немного растительного жира или масла, солод (или коричневый сахар/кленовый сироп/яблочный концентрат), тертые

орехи. При использовании солода, помните, что его следует сначала растворить в горячем жире.

#### Приготовление:

Сначала смешайте закваску с водой, затем добавьте все остальные ингредиенты и перемешайте. Установите функцию «ферментация» на хлебопечке на 3 часа. Температура должна быть 30 °С. Тесто достаточно поднялось, когда в нем видны маленькие пузырьки. Если температура в вашей кухне превышает 22 °С, вы можете выложить тесто в емкость для выпекания, смазать водой и дать ему подняться еще раз.

Выложите тесто на противень, застеленный бумагой для выпекания. Слой теста должен быть достаточно тонким (этого количества теста должно хватить на два противня среднего размера). Вместо использования бумаги для выпекания, вы можете просто смазать противень растительным жиром, а затем посыпать мукой или кокосовой стружкой.

На тесто положите разнообразные фрукты по вашему желанию, сочетайте сладкие и кисловатые фрукты; для этого пирога можно использовать даже консервированные фрукты. Мы рекомендуем: сладкие яблоки или груши + абрикосы, сливы, чернику, клубнику и т.д. Если фрукты очень сочные, выжмите их слегка перед тем, как класть на тесто, а также уберите избыточную влагу, посыпав крахмалом.



К фруктам можно добавить также 2 ложки кунжутной пасты тахини или перемолотых жареных семечек подсолнечника.

Продолжительность выпекания зависит от высоты слоя теста (идеальная высота - около 1 ½ см). Лучше приготовить два низких пирога, чем один высокий. Если у вас осталось лишнее тесто, можете приготовить из него блины на сковороде.

Сначала выпекайте пирог в разогретой духовке в течение 10-15 мин. Затем выньте, посыпьте сверху заготовленной посыпкой, уменьшите температуру в духовке и выпекайте еще 15 мин. Так посыпка не сильно потемнеет. Когда вы почувствуете приятный запах на кухне - ваш пирог готов. Точное время приготовления зависит от типа духовки, поэтому вам следует самостоятельно определить оптимальную продолжительность выпекания.

### **Пирог из кус-куса (не требует выпечки)**

2 стакана кус-куса (или 1 ½ стакана кус-куса и ½ стакана овсяных хлопьев)  
4 стакана сидра (соотношение кус-куса и жидкости будет изменяться, если вы добавите другие сухие ингредиенты).  
Если вы делаете пирог на большее количество людей, используйте 400 г кус-куса и 200 г овсяных хлопьев (не мелких).

Если вы хотите добавить изюм или другие сушеные фрукты, отварите их отдельно. Если вы положите изюм в миску, где смешиваете кус-кус с жидкостью, изюм впитает жидкость, предназначенную для кус-куса. Только когда кус-кус впитает всю жидкость, добавляйте изюм.

Добавьте в смесь большую щепотку соли. Можно также добавить приправу из корицы или имбиря, немного кокосовой стружки или жареных лесных орехов. Чтобы разнообразить рецепт, можно перемешать сидр с небольшим количеством растительного молока (например, сушеного рисового, гречневого молока и т.п.), тогда кус-кус будет мягче.

Смажьте форму для выпечки жиром и посыпьте кокосовой стружкой. Разложите отваренный кус-кус на форму. Смажьте слой кус-куса глазурью из агара.

Для ее приготовления смешайте агар с водой в соотношении 1 г агара на 10 мл воды. Сначала дайте агару вобрать немного воды, а затем перемешайте все с сидром и щепоткой соли, после чего проварите.

После этого отварите фрукты (яблоки, груши + клубнику или абрикосы и т.д.) до такого состояния, чтобы они переварились и превратились в смесь. Добавьте агар к фруктам. Можно досыпать щепотку соли, чтобы смесь не была слишком кислой, добавить орехового масла или тахини, что тоже смягчает кислый вкус. В этом случае агара требуется меньше (смешайте его с водой в соотношении ½ г на 10 мл). Агар застывает и становится холодным. Летом особенно хорошо класть свежую клубнику на кус-кус и заливать глазурью из агара перед тем, как глазурь застынет. Тогда клубника будет зафиксирована на слое кус-куса.

Примечание: Отваривайте кус-кус так: закладывайте кус-кус в кастрюлю с кипящей водой, варите в течение некоторого времени, а затем выключите конфорку и оставьте кус-кус в горячей воде до готовности.



### Маленькие булочки на закваске (примерно 40 булочек по 30 г)



550 г муки из органической спельты  
200 г закваски  
160 г молока (можно растительного молока)  
130 г риса или пшеничного сиропа  
150 г органического растительного жира или 120 г масла  
4 г соли

Цедра лимона

Яйцо (на поверхность булочек)

Примечание: Если вы хотите добавить коричневый сахар в тесто, возьмите примерно 70 г сахара и добавьте больше молока. Если вы производите муку дома самостоятельно, вам не нужно будет добавлять в тесто яйца. Смешайте молоко с сиропом, затем добавьте в смесь закваску. Затем добавляйте муку, соль, растительный жир / масло и цедру. Тесто не должно липнуть к рукам. Оставьте готовое тесто на 2 часа при температуре 27 °С, чтобы оно поднялось. Затем снова замешайте тесто в течение некоторого времени и оставьте еще на час или два, чтобы оно снова поднялось. Когда тесто будет готово, сформируйте маленькие шарики и положите на лоток, застеленный бумагой для выпечки. Формировать булочки можно так: возьмите маленький стакан и нажмите его дном внутрь булочки, чтобы сделать место для начинки. Смажьте поверхность взбитым яйцом. После закладки начинки, посыпьте поверхность булочки посыпкой или украсьте иным образом. Можно оставить на некоторое время, чтобы булочки немного поднялись, а затем выпекайте их в течение 20 мин. при температуре 170 °С.

### Начинка из творога

500 г творога (сыворотку слейте)  
2 желтка из домашних яиц

2 яичных белка (взбитые белки нужно будет добавить в конце приготовления)  
1 пакетик ванильного сахара + 30 г коричневого сахара

Можно также добавить изюм, вымоченный в роме или цедру лимона

Начинка из сливочного масла

Органическое сливочное масло очень дорогое. Однако можно приготовить начинку из сливочного масла самостоятельно.

Возьмите консервированные абрикосы и дайте жидкости из них стечь, потушите их некоторое время и добавьте сушеные фрукты перемолотые в мясорубке (изюм, абрикосы, сливы и т.д.)

По вкусу, добавьте немного сока лимона и рома.

Посыпка

120 г муки

60 г жира

Ванильный сахар

40 г коричневого сахара

### Штрудель на закваске

Штрудель на закваске можно сделать из того же теста, которое используется для пирога. Однако для приготовления штруделя не нужна отварная крупа, а также следует добавлять меньше воды. В зависимости от того, какой штрудель вы хотите приготовить - сладкий или соленый - добавляйте воду или растительное молоко в тесто. Тесто должно быть мягкое, но не прилипать ни к рукам, ни к миске.

Для сладкого штруделя используйте смесь подсолнечного и оливкового масла.

Для соленого штруделя используйте только оливковое или только кунжутное масло - в соответствии с вашим вкусом. Подсолнечное масло для жарки можно добавлять в любое тесто. Не используйте нерафинированное масло при разогреве продукта до температуры выше 110 °С. Такое масло больше пригодно для салатов и холодных блюд. Дайте тесту постоять в течение 1 ½ часа, а затем переложите в большую тарелку, положите начинку, заверните тестом сверху и дайте еще раз подняться, оставив еще на некоторое время, перед выпеканием.



## Сладкий хлеб на закваске



1) Вам нужно подготовить 250-300 г закваски. Если у вас нет такого количества закваски, следует ее сделать. Если ваша закваска слишком кислая (такое может произойти, если вы не используете ее больше недели), лучше сделать свежую закваску для этого рецепта. Смешайте около 50 г закваски из 120 мл чуть теплой воды, а затем добавьте 150 г пшеничной муки. Дайте тесту подняться в хлебопечке (при температуре 28 °С). Подождите около 3-х часов.

2) Положите 60 г сухого растительного молока в 280 мл чуть теплой воды (вместо воды можно использовать жидкое рисовое молоко). Сухое молоко растворится быстро. Затем смешайте с подготовленной закваской и добавьте лимонного аромата - цедру лимона смешанную с коричневым сахаром или с растворенным солодом. Растворите 140-170 г пшеничного сиропа в небольшом количестве воды. Добавьте две большие щепотки соли и 60 мл подсолнечного масла. Вы получите негустую смесь, которую следует загустить с помощью около 600 г пшеничной муки мелкого помола (не используйте муку из спельты). Добавьте 40 г изюма, 60 г нарезанных абрикосов, 50 г грецких или лесных орехов и 50 г крупно натертого очищенного миндаля. Если нет указанных орехов, можно использовать несоленый жареный арахис. Хорошо вымешайте тесто, оно должно быть не такое густое, как обычное хлебное тесто. Если оно слишком жидкое, добавьте еще муки. Затем дайте ему подняться в течение 2-2 ½ часов при температуре 28 °С.

3) Вымешайте тесто еще раз (в течение 5 мин.), затем выньте тестомесители, разровняйте поверхность теста, украсьте нарезанными миндальными орехами и оставьте на 2 ½ - 3 часа для того, чтобы оно еще раз поднялось.

4) Перед выпечкой, накройте емкость крышкой. Выпекайте в течение 1 ¾ ч. при 140 °С (условия выпечки этого хлеба похожи на условия приготовления обычного хлеба). Когда хлеб будет готов, выньте емкость и накройте кухонным полотенцем. Храните в герметичном пакете, чтобы предотвратить высыхание.

## Маковик

600 г отварной крупы (пшена;  
соотношение пшена к воде - 1: 1 ½)  
200 г изюма  
150-200 г перемолотого мака (часть мака может быть заменена на перемолотые орехи или кокосовую стружку по вашему вкусу)

Можно добавить также несколько ложек подсолнечного масла

Перемолотый зубок чеснока (или имбирная приправа)

Ванильный сахар (можете сделать его самостоятельно в домашних условиях - просто смешайте ваниль с коричневым сахаром)

Цедра лимона

Можно добавить немного рома (с натуральной ванилью)

Если вам нужно сделать тесто гуще, можно добавить гречневой муки, пшеничной муки или ростков пшеницы. Емкость для выпекания нужно будет смазать жиром

И конечно - соль, однако помните, что соль уже содержится в отварной крупе



Сначала следует перемолоть крупу в мясорубке. Затем промойте изюм в горячей воде и взбейте их в блендере с небольшим количеством воды. Добавьте ростки, перемолотый мак, специи и коричневый сахар. Тщательно перемешайте. Смажьте форму для выпекания жиром и посыпьте мукой, выложите тесто в форму и выпекайте. Чтобы проверить готовность маковика, можно воспользоваться специальным термометром (с металлической иглой для измерения температуры внутри пирога).

### **Пирог из хлопьев (может служить также основой для торта)**

250 г пшеничной муки  
250 г овсяных хлопьев  
250 г кукурузной посыпки  
200 г изюма  
Цедра лимона  
Специи (имбирь, смесь кардамона и аниса)

Для вкуса или для сгущения теста можно добавить кокосовую стружку или перемолотые орехи, а также перемолотый жареный кунжут с несоленым арахисом

Соль  
Вода

Подсолнечное масло (около 50 г, однако если вы добавляете орехи, масла нужно меньше)

Порошок винного камня

Смесь хлопьев и кукурузной посыпки насыпьте в кастрюлю с водой и дайте смеси впитать воду (идеально - в течение ночи, но минимум 4 часа.) Соотношение хлопьев к воде - 1: 1, соотношение кукурузной посыпки к воде 1: 1 ½. Изюм следует также вымочить в воде в течение ночи или слегка проварить вместо вымачивания.

На следующий день взбейте изюм в блендере (вместе с оставшейся водой) и положите их в кастрюлю с хлопьями и кукурузной посыпкой. Добавьте соль, масло, перемолотые орехи, специи и порошок винного камня. Тесто должно быть средней густоты (похожим на густое масло). Смажьте емкость для выпекания жиром и посыпьте кокосовой стружкой. Выложите тесто в емкость и выпекайте в течение 25 мин.

Пирог можно разрезать на два слоя и наполнить сливками или мармеладом. За 10 мин. до окончания выпечки можно намазать поверхность пирога мармеладом или агаром (смесью агара с тертыми яблоками и солью).



Для вдохновения - пирог, сделанный одним из наших читателей

### **Десерт из миндаля и моркови (печеный)**

300 г тертого миндаля  
300 г мелко натертой моркови  
150 г солода  
150 г цельнозерновой муки мелкого помола

600 г отварного пшена  
Щепотка соли

Взбейте отварное пшено в блендере и положите его в миску вместе с миндалем, тертой морковью и солодом. Помешайте и добавляйте муку (пшеничную, просяную или рисовую) с небольшим количеством воды, если нужно. Смажьте емкость для выпекания жиром и посыпьте мукой. Выложите тесто в емкость и выпекайте в течение 30 мин. при температуре 180 °С.

## Амазаке - сладкий десерт без сахара

Амазаке - это десерт, сделанный из ферментированного риса, пшеницы и других злаков. Он прекрасно подходит для маленьких детей, поскольку в него не добавляется сахар. Десерт становится сладким естественным путем - благодаря расщеплению сложных молекул.

Сначала нужно прорастить пшеницу (емкость с пшеницей должна стоять в темном месте; ростки должны вырасти более чем на 1 см в высоту, их следует поливать два раза в день). Пророщенную пшеницу можно перемолоть сразу или подождать пока она высохнет, а затем перемолоть.

Промойте рис, залейте его водой и сварите. Соотношение риса к воде - 1: 1  $\frac{1}{4}$  (следует точно соблюсти соотношение). Когда рис сварился, следует дать ему остыть так, чтобы можно было к нему прикасаться (примерно 50 °С). Перемешайте рис с пшеницей. Положите кастрюлю в теплое место с температурой не менее 40 °С (на батарею, в духовку, под покрывало). Если у вас есть хлебопечка нового поколения, вам будет очень удобно использовать ее для этого - просто выставьте нужную температуру и будьте уверены, что внутри поддерживается заданная температура. Время от времени помешивайте смесь и пробуйте, насколько она сладкая. Весь процесс займет около 6 часов. Когда рис станет достаточно сладким, завершите процесс ферментации, нагрев смесь до 90 °С. Прогреть необходимо в полном объеме весь объем смеси, постоянно помешивая ее, поскольку смесь может легко пригореть.

Амазаке можно использовать для приготовления разнообразных десертов - добавляйте агар, кэроб, жареные орехи, цикорий, семена и т.д.



Подготовьте пророщенную пшеницу.



Сварите рис.



Смешайте перемолотую пророщенную пшеницу с рисом.



После ферментации в течение нескольких часов злаки превратятся в сладкую массу.



## Сладости быстрого приготовления

### Овсяные лепешки (вкусный и питательный перекус для детей в школе или дома)



1 кружка овсяных хлопьев  
100 г миндаля  
100 г изюма или других сладких сушеных фруктов (абрикосов, слив)  
200 мл растительных сливок (можно заменить растительным молоком с добавлением небольшого количества растопленного жира)  
Высыпьте хлопья в кастрюлю, залейте их растительными сливками и варите на малом огне в течение 5 мин. пока смесь не загустеет. Затем добавьте очищенный и нарезанный миндаль и сушеные фрукты и хорошо перемешайте. Подготовьте емкость для выпекания - смажьте жиром и посыпьте мукой. Чайной ложкой делайте небольшие шарики из смеси и выкладывайте их в подготовленную емкость. Выпекайте лепешки в духовке, выставив среднюю температуру, пока они не станут золотисто-коричневыми. Если лепешки кажутся вам недостаточно сладким, можно добавить немного солода в сливки следующий раз.

### Чернослив с миндалем покрытый шоколадом

Чернослив  
Очищенный миндаль  
Качественный шоколад (органический)  
Немного кокосового масла или пальмового масла  
Нужно потушить чернослив в течение короткого времени, а для взрослых можно немного вымочить в роме.  
Положите миндаль внутрь слив, проткните зубочисткой и покройте

шоколадом, растворенным в пальмовом масле / кокосовом масле. Оставьте десерт на бумаге для выпечки, пока шоколад не застынет.

### Сердечки с изюмом

(мягкое и вкусное печенье, может долго храниться)

50 г цельнозерновой пшеничной муки  
140 г грецких орехов  
160 г изюма  
100 мл лимонного сока  
1 яичный белок + 1 желток  
Миндаль для украшения  
Взбейте орехи и изюм вместе в блендере (можно перемолоть в мясорубке), добавьте муку, сок лимона и яичный белок. Тщательно перемешайте смесь, чтобы она стала однородной и не прилипла. Оставьте до следующего дня. Затем раскатайте тесто в пласт толщиной 5 мм и вырежьте маленькие сердечки. Смажьте сердечки яичным желтком и украсьте половинкой миндального орешка. Положите сердечки в емкость для выпекания и выпекайте в нагретой духовке (170-180 °С) в течение 10 мин. Выньте емкость из духовки и дайте сердечкам немного остыть на ней.

### Печенье из семян подсолнечника

100 г цельнозерновой пшеничной муки  
50 г майцены (кукурузного крахмала)  
60 г рисового сиропа  
Ванильный сахар (не обязательно)  
100 г растительного жира  
100 г семян подсолнечника  
1 яйцо (не обязательно)  
Слегка прожарьте семена и измельчите. Смешайте растопленный растительный жир с сиропом, добавьте кукурузный крахмал, семена и муку.

Если нужно, добавьте немного воды. Положите тесто в кондитерский мешок, смажьте емкость для выпекания жиром и выжимайте тесто из мешка на емкость, формируя небольшие шарики. Выпекайте их при температуре 160 °С до золотисто-коричневого цвета. Шарики можно украсить шоколадной поливкой (растопите органический шоколад в небольшом количестве кокосового масла или пальмового масла).



### Миндальные шарики

360 г очищенного миндаля  
2 ложки белого рома  
125 г пшеничного солода (можно заменить медом)  
2 яичных белка, 1 желток (для намазывания поверхности)  
Щепотка соли  
50 г цельнозерновой пшеничной муки  
Жир, чтобы смазать емкость для выпекания  
Следует перемолоть 300 г миндаля, смешать с солодом и ромом и отложить в холодное место на некоторое время. Взбейте яичные белки со щепоткой соли. Затем добавляйте муку в смесь из миндаля и осторожно перемешивайте. Смажьте емкость для выпекания жиром, сформируйте маленькие шарики из теста и выложите их в емкость. Смажьте шарики желтком и украсьте тремя половинками миндаля. Выпекайте до золотисто-коричневого цвета в предварительно разогретой духовке.

### Яблоки и другие фрукты в агаре

(Быстрый десерт, подходит для взрослых и детей)

Яблоки, немного клубники

Цедра лимона

Зубчик чеснока

Агар (1 г на 10 мл жидкости, ½ г - если смешиваете с фруктовой массой).

Тахини (кунжутная паста) или ореховое масло

Немного солода, если нужно

Вода

Смешайте агар с 20 мл воды и подождите, пока он растворится. Если агар не в виде порошка, это может занять несколько часов. Очистите яблоки и потушите их с небольшим количеством воды, специями и щепоткой соли. Затем взбейте яблочную массу в блендере. Слегка проварите агар со щепоткой соли, чтобы он растворился в воде полностью. Добавьте к агару яблочную массу и готовьте еще некоторое время. Чтобы смесь стала густой, добавьте тахини или ореховое масло (или обычное органическое масло). При необходимости добавьте солода. Нарежьте свежую клубнику, положите ее в маленькие мисочки, залейте горячей смесью и оставьте, чтобы все остыло. (Зимой можно использовать замороженные фрукты для этого рецепта.)

### Рисовые мюсли



Примерно 20 мл ячменного солода  
10 мл органического подсолнечного масла для жарки (поскольку она не имеет выразительного вкуса)  
2-3 пачки воздушного риса (140-210 г)  
Семена, орехи, кокосовая стружка, изюм и т.д. (вкус будет более выразительным, если эти ингредиенты немного поджарить)  
Налейте солод на сковородку и готовьте в течение некоторого времени (не следует нагревать долго, поскольку он может подгореть). Затем залейте в миску и сразу смешайте с воздушным рисом и орехами.  
Смажьте сковороду маслом и выложите готовую смесь слоем примерно в 4 см толщиной. Хорошо разровняйте смесь и оставьте, чтобы она затвердела. После этого можно нарезать на кусочки.

### Сладости из кунжута

Кунжут (слегка поджаренный, без масла)  
Солод



Одну часть кунжута следует мелко перемолоть. Вторую часть используйте в виде целых семян. Смешайте все с солодом и замесите такое тесто, которое не липнет к рукам. Если солод слишком жидкий, можно проварить его с ложкой масла.

### Печеные мюсли

400 г овсяных хлопьев  
100 г кхи (очищенного масла) или органического подсолнечного масла для жарки  
80 г семян подсолнечника  
50 г кунжута  
20 г семян тыквы  
150-200 г ячменного (или другого) солода  
50 г изюма или других сушеных фруктов  
100 г или более различных перемолотых орехов, кокосовой стружки и т.п.

**Примечание: Различные виды солода имеют разную степень сладости.** Поэтому количество добавленного солода зависит от того, какой именно солод вы используете. Если солод достаточно сладкий, изюм можно не добавлять.

Нагрейте жир на сковороде и растопите в нем солод. Затем положите остальные ингредиенты (кроме сухофруктов) в большую миску и добавьте растопленный солод. Все тщательно перемешайте и выложите смесь на противень (этого количества хватит на 2 противня) и выпекайте в духовке при температуре 160 °C до золотистого цвета. Помешивайте смесь при выпечке, поскольку она может пригореть. Когда смесь готова, добавьте сухофрукты. Рекомендуем хранить в стеклянной емкости.

### Натуральные подсластители

**Молоко из злаков:** это наиболее натуральный подсластитель, поскольку он сделан из злаков (пищи, которая больше всего подходит человеку с эволюционной точки зрения).  
Время от времени можно употреблять сироп из злаков, свежие или сушеные фрукты (но не редкие тропические фрукты), кленовый сироп, коричневый сахар, красные ягоды и т.д.

**Мед:** относитесь к нему, как к лекарству! Мед полезен для пчел больше, чем для людей. Мед следует употреблять в таком количестве, которое умещается на кончике ножа.

## Сушеные деликатесы

### Сырные крекеры



Время приготовления: 4-6 ч. Количество порций: 5-10  
1 чашка семян подсолнечника  
1 чашка бразильских орехов  
1 чашка миндаля  
1 помидор  
1 чашка нарезанного красного перца  
¼ чашки перемолотых семян льна  
Щепотка тмина  
2 чайные ложки соли  
Попробуйте приготовить вкусные крекеры по этому рецепту. Детям особенно понравится!  
1 Вымочите семена подсолнечника, бразильские орехи и миндаль в течение 4 час.  
2 Взбейте все ингредиенты в блендере до такой консистенции, которая вам нравится.  
3 Выложите на лист для пастилы Paraflexx (дегидратор Excalibur) и сушите в дегидраторе в течение 18 час.  
4 Через 6-8 ч. сушки порежьте на кусочки желаемой величины и формы.

### Персики и груши



Время приготовления: 1 час. Количество порций: 1-4

1 чашка молотых очищенных персиков  
½ чашки молотых очищенных груш  
Для настоящих сладкоежек.

1 Груши и персики нужно перемолоть вместе, подсластить, если нужно.

2 Залейте смесь на лист для пастилы Paraflexx.

3 Сушите в дегидраторе при температуре 57 °С до образования пастилы.

### Медовый пирог с черникой



Время приготовления: 75 мин.  
Количество порций: 12  
½ чашки сушеных ягод  
2/3 чашки масла  
1/3 чашки сахара  
3 яйца  
1/3 чашки меда  
1 столовая ложка ванильного экстракта  
1 1/3 чашки муки  
½ чайной ложки порошка для выпечки  
Можно использовать чернику, клубнику (ломтиками), малину или сочетание ягод. Подавайте со взбитыми сливками, мороженым или без добавок.  
1 Положите сушеные ягоды в пароварку с медленно кипящей водой на 5-10 мин., пока фрукты не станут мягкими.  
2 Разогрейте духовку до 175 °С.  
3 В большой миске перетрите масло с сахаром. Добавьте яйца и перемешайте. Добавьте мед и ваниль. Вмешайте половину муки и порошок для выпечки. Затем постепенно добавьте остальную муку и тщательно перемешайте.  
4 Медленно добавьте ягоды в смесь и перемешайте, чтобы они распределились равномерно.  
5 Переместите тесто в емкость для выпекания хлеба (20x10см). Выпекайте в течение 60 мин. Проверить на готовность можно с помощью зубочистки. Засуньте зубочистку в пирог и выньте - если тесто не прилипает к зубочистке, пирог готов.  
6 Оставьте пирог остывать на 40 мин. в форме в выключенной духовке. Выньте из формы и дайте остыть полностью.



## Напитки

### Чай

Наиболее рекомендуемыми видами чая является чай без дополнительных ароматизаторов и чай без кофеина (или с уменьшенным содержанием кофеина). Летом можно употреблять чай из листьев малины или клубники. Можно собирать и готовить различные смеси трав в течение года, или употреблять специальные чаи для очищения организма, лечебные и т.д.

### Сладкий овощной напиток

Подготовьте такие мелко нарезанные ингредиенты: ¼ чашки лука, ¼ чашки моркови, ¼ чашки капусты, ¼ чашки сладкой тыквы (не обязательно). Положите все в кастрюлю, налейте 4 чашки кипящей воды и варите в течение 2-3 мин., затем уменьшите огонь и варите еще 20 мин. Процедите и пейте напиток горячим или слегка теплым. Вареные овощи можно использовать в приготовлении других блюд. Примечание: Не рекомендуется использовать никакие специи. Напиток можно хранить в холодильнике. Перед употреблением просто нагрейте его. Этот напиток прекрасно подходит для периода поста. Организм получает необходимые питательные вещества, однако не перегружается. Также этот напиток полезен для людей, страдающих болезнями поджелудочной железы или пониженным содержанием сахара в крови. Многие люди сейчас страдают понижением уровня сахара в крови, так как пища, которую мы потребляем или слишком щелочная, или очень кислотная (и то, и другое - крайности!) Здоровая пища (такая как крупы, овощи, бобы) находится «посередине» и обычно не является очень популярной. Хотя такая еда - здоровая и наиболее доступная.

### Растительное молоко

Грудное молоко является лучшей пищей для млекопитающих (и, конечно, для человека тоже). Однако лишь для новорожденных и грудных детей. Кормить ребенка грудью нужно в течение

не менее года. Однако многие матери не имеют достаточно грудного молока, и причиной этого может быть то, что они не ведут здоровый образ жизни. Наша «цивилизованная» жизнь влияет на нас очень негативно. Когда младенцы достигают минимум 2 месяцев, грудное молоко можно заменить на молоко из злаков вместе с прикормкой козьим молоком один раз в день. Если мать имеет немного грудного молока, можно сочетать кормление грудью и кормление молоком из злаков. Младенцам до 6 месяцев мы рекомендуем готовить молоко без содержания глютена - например, молоко из риса, пшена, маиса и т.п. Такого же правила следует соблюдать при приготовлении молока для детей с аллергией на глютен.

#### Базовый рецепт

600 г риса  
200 г пшена (или овса)  
150 г нута, чечевицы  
50 г семян: кунжут, лен, семена подсолнечника, тыквы, миндаль  
Небольшое количество морской капусты или вакамэ  
Ячменный или овсяный солод  
Положите зерновые в большую тарелку, добавьте достаточно воды (соотношение 1: 5) и оставьте на ночь. Расположите ингредиенты на тарелке слоями: крупы - бобовые - семена - овощи - зелень. Положите все (вместе с жидкостью) в скороварку и готовьте на слабом огне 2 часа. Когда смесь готова, залейте ее в стеклянную емкость для хранения. Перед употреблением разогрейте, добавьте 1-2 чайные ложки солода и смешайте в блендере. Для детей, которым уже исполнился один год, можно добавить немного кэроба.

**Примечание Петры Рейссовой:** Когда мои дети начали ходить, я добавляла в эту смесь меньше воды, чем рекомендовано в рецепте и у меня выходила густая масса. В таком виде я добавляла ее в овощные супы.

## Домашний йогурт



Если у вас есть возможность покупать органическое или козье молоко, вы можете делать домашние йогурты без добавок и химикатов.

Нагрейте молоко - температура должна достичь минимум до 75 °С (но лучше вскипятить). Затем дайте остыть до 50 °С. К небольшому количеству молока добавьте йогурт, содержащий живые бактерии йогурта (на 2 л молока требуется 50 мл такого йогурта). Обычно «живой» йогурт изготовлен только из коровьего молока. Однако вам нужно лишь небольшое количество такого йогурта, поэтому можно сделать исключение и использовать его.

Вылейте смесь в остальное молоко и поставьте в хлебопечку, нагретую до 40-50 °С. Йогурт будет готовиться 4-8 часов (чем больше «живого» йогурта, тем быстрее). После приготовления, ему следует дать остыть до 10 °С, чтобы процесс ферментации прекратился.

Йогурт можно хранить в холодильнике до 5 дней. Следует отметить, что йогурт из козьего молока всегда более жидкий, чем йогурт из коровьего молока, поскольку содержит меньше протеинов. Йогурт, однако, не следует считать полноценной основной пищей, его можно использовать для украшения других блюд или как десерт. Рекомендуем употреблять йогурт с овощными салатами и семенами, а не с солодом и фруктами.

### Несколько слов о молоке

Молоко - это первая пища, которую мы потребляем от рождения. Однако грудное

молоко отличается от коровьего молока. Эволюция человека не предусматривала того, что человек будет потреблять молоко всю жизнь, а также того, что мы будем сушить молоко, пастеризовать, делать сметану, масло, сыр и «улучшать» его разнообразными способами. При пастеризации, наиболее ценные вещества повреждаются и минералы (кальций, фосфор и т.д.) становятся непригодными для усвоения. Молоко может также вызвать серьезные аллергические реакции - ринит, боль в горле, бронхит, заболевания ушей и кожи. Потребление молока создает благоприятную среду для развития микробов, вызывающих астму, ревматический артрит и тому подобное. Это лишь краткий перечень возможных проблем. Итак, если вы хотите быть действительно здоровыми, избегайте потребления молочных продуктов.



## Содержание:

«Умная пища ...».....	1
Здоровый хлеб или «модифицированный» хлеб?.....	1
Некоторые неправильные высказывания о хлебе.....	2
Как на самом деле выглядит хлеб на закваске?.....	2
Начнем с традиционной закваски.....	5
Домашняя закваска - способ приготовления.....	6
Домашняя закваска против промышленных дрожжей.....	7
Как изготовить традиционную закваску	7
Хранение традиционной закваски.....	8
Хлеб на закваске.....	9
Простой пшеничный хлеб с семенами...	9
Пшеничный хлеб с вареной крупой.....	9
Пшенично-ржаной хлеб.....	9
Ржаной хлеб.....	9
Хлебобулочные изделия на закваске.....	11
Рулеты с квашеной капустой.....	11
Багеты.....	11
Пицца, булочки.....	11
Блины на закваске.....	12
Блины из муки грубого помола.....	12
Блины из вареных злаков и пшеничной муки.....	12
Блины из пшеничной и кукурузной муки, а также овсяных хлопьев.....	12
Тесто без глютена.....	13
Блины без содержания глютена.....	13
Клецки.....	14
Клецки из пшена и овсяных хлопьев.....	14
Ассорти круп на одной сковородке.....	15
Что намазывать на хлеб?.....	16
Гороховая масса.....	16
Соевое масса.....	16
Чечевичная масса.....	17
Масса из брокколи.....	17
Масса из нута (Хумус).....	17
Масса из авокадо.....	18
Рыбная масса из тушеного филе.....	18
«Соус тартар» - соус «тофу».....	18
Сладкий песто из базилика.....	19
Томатное песто.....	19
Кхи - очищенное масло.....	19
Что кушать с хлебом?.....	20
Цветной салат с фасолью.....	20
Нут с красным перцем и сейтаном (или темпе).....	20
Овощные салаты.....	21
Салат из цветной капусты.....	21
Быстрый салат из белой редьки.....	22

Салат из сельдерея и свеклы.....	22
Салат из пророщенных бобов мунг.....	22
Ферментированные салаты.....	22
Сладости на закваске.....	23
Фруктовый пирог.....	23
Пирог из кус-куса.....	24
Маленькие булочки на закваске.....	25
Штрудель на закваске.....	25
Сладкий хлеб на закваске.....	26
Маковик.....	26
Пирог из хлопьев.....	27
Десерт из миндаля и моркови.....	27
Амазаке - сладкий десерт без сахара....	28
Сладости быстрого приготовления.....	29
Овсяные лепешки.....	29
Чернослив с миндалем покрытый шоколадом.....	29
Сердечки с изюмом.....	29
Печенье из семян подсолнечника.....	29
Миндальные шарики.....	30
Яблоки и другие фрукты в агаре.....	30
Рисовые мюсли.....	30
Сладости из кунжута.....	31
Печеные мюсли.....	31
Натуральные подсластители.....	31
Сушеные деликатесы.....	32
Сырные крекеры.....	32
Персики и груши.....	32
Медовый пирог с черникой.....	32
Напитки.....	33
Чай.....	33
Сладкий овощной напиток.....	33
Растительное молоко.....	33
Домашний йогурт.....	34



---

Sana

---