



БОЛЬШАЯ
КНИГА
ВЫПЕЧКИ



ДЛЯ

ЮНЫХ ШЕФОВ



Аванта





ОГЛАВЛЕНИЕ

5

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ПЕЧЬ!

139

ГЛАВА 5
ТОРТЫ, КЕКСЫ И КАПКЕЙКИ



23

ГЛАВА 1
МАФФИНЫ, БЫСТРЫЙ
ХЛЕБ И ДРУГИЕ ЛАКОМСТВА
НА ЗАВТРАК



187

ГЛАВА 6
ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ,
СЛАДКИЕ ПИРОГИ И ТАРТЫ

218

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

55

ГЛАВА 2
ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ

81

ГЛАВА 3
ПИЦЦА, ЛАВАШ И ДРУГАЯ
НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

221

УКАЗАТЕЛЬ

103

ГЛАВА 4
ПЕЧЕНЬЕ, БАТОНЧИКИ
И ПИРОЖНЫЕ



НИЧТО НЕ СРАВНИТСЯ С ВЫПЕЧКОЙ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ СОБСТВЕННЫМИ РУКАМИ

Попробуй что-нибудь испечь и не поделиться с друзьями и родителями — устоять практически невозможно! И это замечательно, ведь подобные угощения здорово поднимают настроение. Проще говоря, готовя, ты радуешь любимых людей. Да и вкус у собственной выпечки лучше!

Как и наша первая кулинарная книга для детей, *Большая кулинарная книга для юных шефов*, эта книга опробована и одобрена маленькими поварами. Это значит, что тысячи детей по всему миру — таких же, как и ты — готовят по нашим рецептам и советуют их своим друзьям и родственникам, довольные процессом и результатами. Во время создания этой книги более 4 тысяч детей опробовали каждый из представленных рецептов, а затем поделились своими впечатлениями (и даже приготовили угощения на наших специальных кухнях), подсказав, что требует доработки, а что получилось идеально. С некоторыми из наших испытателей ты познакомишься на страницах этой книги. Большое спасибо каждому, кто помог сделать ее максимально вкусной!

Выпекание — это наука и искусство в одном флаконе. Поэтому не переживай, если во время готовки у тебя возникнут вопросы (никогда не стесняйся спросить совета у взрослого) или что-то не получится (это случается с каждым). Ошибки — важная часть готовки. К тому же зачастую они все равно выходят довольно вкусными.

Ну а самое важное — получай удовольствие от готовки по данной книге. Она поможет найти творческий подход к выпеканию. И конечно, не забывай гордиться своими будущими достижениями.



НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ПЕЧЬ!

КАК ПОНЯТЬ СИМВОЛЫ В КНИГЕ

Чтобы тебе было проще подобрать подходящий рецепт, в книге используется специальная система символов. Они указывают на сложность рецепта и особенности готовки.



1 шапка
рецепт для
начинаю-
щих



2 шапки
рецепт
средней
сложности



3 шапки
сложный
рецепт



= для готовки необходим нож



= для готовки необходима
микроволновка



= для готовки необходима кухонная
плита



= для готовки необходима духовка



= рецепт без ножей и нагрева

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ КНИГИ

Вообще выпекать (и готовить в целом) по рецепту — дело трех шагов, поэтому каждый рецепт данной книги разделен на три части. По нашему скромному мнению, основа успешной (и легкой) готовки — правильная организация процесса. Заранее подготовь ингредиенты (все измерено и доведено до нужной температуры) и оборудование перед выпеканием, и тебе не придется носиться по кухне в поисках кастрюли или внезапно кончившейся муки.

ПОДГОТОВЬ ИНГРЕДИЕНТЫ: начни со списка ингредиентов, подготовь их по инструкции. Взвесь и порежь все, что нужно, растопи масло. Промой фрукты и овощи. Для большего порядка можешь поместить ингредиенты в небольшие пластиковые контейнеры или миски.

СОБЕРИ КУХОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: подготовив ингредиенты, размести на столе кухонное оборудование, необходимое для готовки по рецепту.

ПОРА ПЕЧЬ: наконец-то пришло время смешать все ингредиенты и отправить их в духовку. Если какие-то ингредиенты нужно подготовить в последние минуты готовки, об этом будет дополнительно сказано в самом рецепте.

4 СЕКРЕТА УСПЕШНОГО ВЫПЕКАНИЯ

СЕКРЕТ #1: ЧИТАЙ ВНИМАТЕЛЬНО

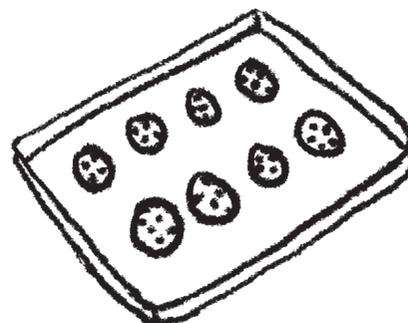
Если ты учишься выпекать, то, скорее всего, следуя рецептам. Потребуется некоторое время, чтобы понять язык, который в них используется (см. «Расшифровываем язык выпекания», с. 8).

- Начни с базовой информации. Сколько еды получится по рецепту? Сколько времени займет готовка (иногда выпекание хлеба занимает 2 полных дня)? Если ты хочешь позавтракать или перекусить днем, лучше выбрать рецепт, рассчитанный на небольшое время готовки, меньше часа.
- Убедись, что у тебя есть необходимые ингредиенты и оборудование. Не стоит начинать делать тесто для торта, если на кухне нет формы для выпечки подходящего размера. И, конечно, прежде чем делать тесто для хлеба, нужно убедиться, что на кухне есть дрожжи.
- Выпекание не терпит неточностей. Пропорции — все! Поэтому почти все угощения из этой книги важно готовить по рецепту. Но, как и в случае с нашей первой книгой, на страницах этой книги мы разместили специальные колонки «Сделай по-своему». Они вдохновят тебя на творческие решения и подскажут, что можно сделать с угощением, чтобы оно еще больше пришлось тебе по вкусу.

СЕКРЕТ #2: КОНЦЕНТРАЦИЯ

Выпекание требует супервнимательности — каждый ингредиент одинаково важен для успешной готовки по рецепту.

- Измеряй **ОЧЕНЬ** аккуратно (больше советов на с. 10). В выпекании это даже важнее, чем во время обычной готовки, ведь количество каждого ингредиента в таком рецепте может сильно повлиять на результат. Слишком много (или недостаточно) дрожжей, разрыхлителя теста или пищевой соды могут испортить весь рецепт.
- Рецепты написаны с указанием времени («выпекать 22 минуты»), а также с использованием визуальных подсказок («готовить до золотистой корочки»). Хорошие повара на кухне задействуют все свои чувства — зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.
- Многие рецепты содержат в себе временные рамки, например, «готовить до золотистой корочки, 22–26 минут». Эти рамки обусловлены разницей кухонных плит и духовок. Поставь таймер на минимальное указанное время. Если после срабатывания таймера угощение все еще не готово (больше советов о том, как оценить готовность, на с. 15), продолжай выпекать.



СЕКРЕТ #3: НЕ ЗАБЫВАЙ О БЕЗОПАСНОСТИ

Да, плиты могут быть опасными (они же горячие!). Если вдруг у тебя возникли какие-то сомнения — смело проси о помощи взрослого.

- Используй нож, который тебе хорошо подходит. Это зависит от размера твоей руки и навыков.
- Горячие плиты и духовки могут стать причиной болезненных ожогов. Держи в голове, что все, что стоит на плите (включая ручки и крышку кастрюли) может быть горячим. Все, что находится внутри духовки, точно горячо. Всегда используй кухонные рукавицы.
- Мой руки перед готовкой.
- Мой руки после того, как потрогал сырые яйца.
- Никогда не позволяй еде, потребляемой сырой или неприготовленной (например, порезанные ягоды), контактировать с едой, которую ты приготовишь (например, сырые яйца).
- Никогда не оставляй что-либо на кухонной плите без присмотра. Всегда выключай плиту и духовку после завершения готовки.



СЕКРЕТ #4: ОШИБКИ — ЭТО НОРМАЛЬНО

Ошибки — обычное дело в выпекании, а также отличная возможность чему-нибудь научиться. Так что не переживай! Подумай, что можно сделать иначе в следующий раз. Может, стоило поставить таймер, чтобы не забыть проверить печенье в духовке. А может, стоило измерять немного аккуратнее.

- Не переживай, если угощение не вышло идеальным. Печенье неправильной формы такое же вкусное. Если ты съешь свои «ошибки» с удовольствием, остальным они тоже понравятся. Не забывай: ты что-то приготовил! Это невероятно круто.



РАСШИФРОВЫВАЕМ ЯЗЫК ВЫПЕКАНИЯ

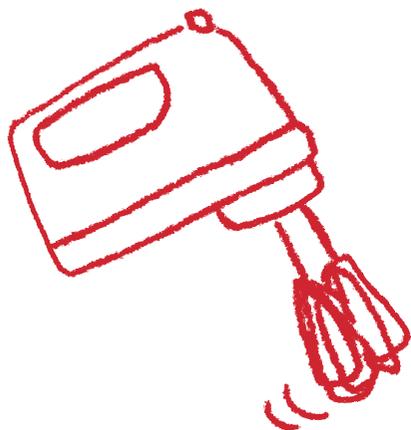
ПЕРЕМЕШИВАТЬ ВЕНЧИКОМ: перемешивать ингредиенты до тех пор, пока они не образуют однородную массу. Например, венчиком перемешивают сухие ингредиенты типа муки, сахара, разрыхлителя теста и пищевой соды.

МЕШАТЬ: объединять ингредиенты в миске или другой емкости для готовки. Чаще всего для этих целей используют силиконовую или деревянную лопатку.

ВЗБИВАТЬ: интенсивно перемешивать с помощью венчика или электрического миксера, чтобы насытить ингредиенты воздухом, увеличив, таким образом, их объем (например, можно взбить сливки, а можно — масло и сахар, чтобы получить тесто для печенья).

СОСКРЕБАТЬ: соскабливать ингредиенты с боковых поверхностей миски, кастрюли, блендера или комбайна обратно в центр или же из миски в кастрюлю. Силиконовая лопатка отлично подойдет для этой работы.

МЕСИТЬ: перемешивать тесто руками (или при помощи стационарного миксера), чтобы сделать его более вязким и клейким.



ПОДНИМАТЬСЯ: дрожжи образуют газовые пузырьки, из-за чего тесто поднимается. Иначе говоря, оно увеличивается в объеме, приобретая особый вкус и аромат.

ОЧИЩАТЬ: удалять кожуру или другой внешний слой с еды, обычно с фрукта или овоща. Для этих целей чаще всего используют овощечистку.

СНИМАТЬ ЦЕДРУ: отделять цветную ароматную кожуру с лимона, лайма или апельсина (цветная кожура и называется цедрой). Не включает в себя горький белый слой (мездра), расположенный под цедрой.

РЕЗАТЬ: разделять еду на мелкие кусочки с помощью ножа.

- Мелко нарезанные = кусочки 3–6 мм.
- Средне нарезанные = 6–12 мм.
- Крупно нарезанные = 12–19 мм.

Используй линейку, чтобы понять разницу в размерах.

РУБИТЬ: нарезать еду ножом на кусочки 3 мм и меньше.

А ЧТО НАСЧЕТ ИНГРЕДИЕНТОВ?

МУКА: всегда держи на кухне обычную пшеничную муку — она пригодится для множества рецептов, от тортов до печенья. В некоторых случаях потребуется специальная кондитерская мука (в ней содержится меньше глютена, поэтому выпечка получается более воздушной), хлебопекарная мука (там его, наоборот, больше) или цельнозерновая пшеничная мука.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО-СПРЕЙ: мы часто советуем использовать масло-спрей — смажь им формы для выпечки, и угощения точно к ним не прилипнут. А для особо липкого теста или выпечки, которой нужно хорошо подняться, иногда используют кулинарные спреи с добавлением муки. Если под рукой такого нет, можно добавить тонкий слой муки поверх обычного масла-спрея.

ЯЙЦА: в наших рецептах мы использовали крупные яйца. В выпечке важно использовать ингредиенты указанных размеров.

РАЗРЫХЛИТЕЛЬ ТЕСТА И ПИЩЕВАЯ СОДА: разрыхлители необходимы для приготовления пышных панкейков, маффинов, тортов, печенья и т. д. Пищевая сода и разрыхлитель теста не взаимозаменяемы.

ДРОЖЖИ: дрожжи — это одноклеточные грибы (да, они живые!). Они поглощают сахара, а затем выделяют углекислый газ, который и помогает подняться хлебу. Дрожжи бывают свежими (их еще называют прессованными) или сухими.

САХАР: белый сахарный песок — один из наиболее популярных подсластителей, хотя иногда в рецепте указывают сахарную пудру или коричневый тростниковый сахар. Если в рецепте отсутствует уточнение, можно использовать и светло-коричневые сорта сахара (например, демерара), и темно-коричневые (например, мусковадо). Если по рецепту требуется

просто «сахар», подразумевается белый сахарный песок.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: молоко, сливки, йогурт и сметана — распространенные ингредиенты. Готовя выпечку, важно использовать тот молочный продукт, который был указан в рецепте (не стоит заменять сливки обезжиренным молоком).

ЭКСТРАКТ ВАНИЛИ И ВАНИЛИН: ваниль — один из самых популярных ароматов в мире. Его получают двумя способами: чистый экстракт ванили делается из стручков (или коробочек) лианы под названием ванильная орхидея. Второй вариант — синтетический ванилин, который производят в лабораториях. Для рецептов подойдут оба варианта.

ШОКОЛАД: существует много видов шоколада: горький, темный, молочный, белый. Они отличаются содержанием какао-массы (в темных и горьких плитках какао больше, а в белых его нет вообще).

КАКАО-ПОРОШОК: это порошок без добавления сахара, который получают путем измельчения какао-бобов. Для выпечки отлично подойдет голландский какао-порошок (его еще называют алкализированным или европейским). Благодаря особому способу обработки pH, то есть кислотность, в таком порошке выше. Это придает ему яркий шоколадный вкус и более темный оттенок.

СОЛЬ: существует множество видов соли. Рецепты в этой книге требуют простой поваренной соли (соль мелкими кристаллами — мы ее засыпаем в солонку). Ты можешь также использовать крупную кошерную или пищевую морскую соль, но ее потребуется немного больше.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО: используй несоленое сливочное масло. Соленое масло — отличный вариант для бутерброда, но из-за него еда может показаться пересоленной.



КАК ВСЕ ИЗМЕРИТЬ?



Выпечка требует аккуратных измерений. Существует два способа измерения ингредиентов: по весу, то есть с использованием весов, или по объему — с использованием мерных стаканов и ложек.

ПРИ ПОМОЩИ ВЕСОВ



Включи электронные весы и поставь на них миску. Нажми кнопку «tare» (тарирование), чтобы обнулить вес (то есть вес миски не будет учитываться).



Медленно добавляй ингредиент в миску, пока не достигнешь нужного веса.

КАК ИЗМЕРИТЬ СЫПУЧИЕ ПРОДУКТЫ И ЖИДКОСТИ

СЫПУЧИЕ ПРОДУКТЫ следует измерять в соответствующих мерных емкостях — небольших металлических или пластиковых стаканчиках с ручками. Каждый набор, как правило, имеет емкости разных размеров. Погрузи мерный стакан в сыпучий продукт и сними излишки верхней частью столового ножа.

ЖИДКОСТИ также следует измерять в специальных мерных емкостях для жидкостей (большие прозрачные пластиковые или стеклянные стаканы с рисками по бокам, большой ручкой и носиком). Поставь стакан на стол и наклонись, чтобы увидеть, где находится нижняя точка т. н. мениска — вогнутой арки на поверхности жидкости, по которой и нужно измерять ее количество. Обрати внимание, что небольшое количество сыпучих продуктов и жидкостей измеряют при помощи мерных ложек.





КАК ИЗМЕРИТЬ КОЛИЧЕСТВО ЛЕДЯНОЙ ВОДЫ



Когда по рецепту необходимо использовать ледяную воду, крайне важно, чтобы вода была очень-очень холодной — но лед в самой еде нам не нужен! Вот самый простой способ отмерить нужное количество ледяной воды.

Заполни большой бокал льдом и водой. Поставь его в холодильник и достань прямо перед использованием, не раньше — это **ОЧЕНЬ** важно! Размести сито над миской или мерной емкостью для жидкостей. Поставь миску или емкость на весы (если ты их используешь) и нажми кнопку «tare» для обнуления веса. Затем пропусти ледяную воду через сито, пока в миске или емкости не окажется нужное количество воды. Лед можно выкинуть.

МИКРОВОЛНОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Большинство микроволновок имеют регулировку мощности, что позволяет готовить блюда на разных настройках. Так, очень важно растапливать масло и шоколад на 50% от полной мощности. Управление может отличаться на разных моделях, но скорее всего тебе предложат выбрать нужную мощность перед выставлением времени готовки. Если сомневаешься, попроси помочь взрослого.



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Зачем ждать, пока выпечка остынет, если она и горячей вкусная?

Знаем-знаем: никому не хочется ждать, пока угощение остынет. Но чаще всего это делается не просто так. Например, горячий хлеб может опасть, или «сдуться», его будет тяжело резать, а на вкус он будет тягучим как жвачка. Наносить глазурь на горячий торт, капкейк или печенье — плохая идея (разве что тебе по душе суп из глазури).

Как правильно хранить выпечку?

Осталось недоеденное угощение? Прежде всего, дай ему полностью остыть. Затем положи выпечку в герметичный контейнер или пластиковый пакет с застежкой. В таком виде выпечку можно хранить на кухонном столе 2–4 дня. В холодильнике выпечка зачерствеет быстрее.

Кстати, а почему хлеб вообще черствеет?

Отличный вопрос. Хлеб и правда черствеет, а также сохнет и покрывается корочкой спустя несколько дней. Все дело в процессе, который называется ретроградацией. Во время выпекания хлеба жидкость в тесте соединяется с крахмалом в муке, из-за чего он размягчается, делая сам хлеб мягче и пластичнее. Но спустя некоторое время после выпекания крахмал начинает превращаться в кристаллы, которые удерживают в себе большое количество воды. Жидкость все еще там, но она скрыта, из-за чего хлеб и кажется сухим. Чтобы сделать черствый хлеб вкуснее, его можно поджарить. Тепло высвобождает удерживаемую воду и вернет кусочек хлеба к жизни.

А что такое глютен?

Да, мы постоянно говорим о глютене (его еще называют клейковиной). И не просто так: он очень важен для хлеба, а не только вызывает аллергию у некоторых людей. Почему? Глютен — это белок. Он образуется при смешении муки и воды. Длинные нити белков чем-то похожи на резинки для волос, и они также хорошо растягиваются. Это крайне важно при поднятии хлеба, так как сформированный нитями глютеный каркас способен удерживать внутри теста воздух, помогая ему увеличиваться в объеме. Когда ты месишь тесто, ты превращаешь глютен в прочный каркас, который удерживает много воздуха. Отсюда — приятная тягучая текстура.

Почему при работе с тестом иногда не нужно посыпать стол мукой?

Разные виды теста обладают разной текстурой — все зависит от того, что ты готовишь. Какое-то тесто очень липкое. Делая из него булочки или лепешки, нужно посыпать стол и руки небольшим количеством муки, чтобы тесто ни к чему не прилипло. Другие виды теста относительно сухие, поэтому мука не требуется. Не волнуйся: в наших рецептах всегда указано, понадобится ли дополнительная щепотка муки или нет.



10 КЛЮЧЕВЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ШАГОВ

КАК РАСТОПИТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Сливочное масло можно растопить в небольшой кастрюле на кухонной плите (на среднем/слабом огне), но в микроволновке будет еще легче.

1. Разрежь масло на кусочки по 14 г каждый. Помести их в миску, которую можно использовать в микроволновке.
2. Помести миску в микроволновку, на миску поставь небольшую тарелку. Нагревай масло на половине мощности (см. с. 11) в течение 30–60 секунд (в зависимости от количества масла), пока оно не растопится. Как только оно растопилось, выключай микроволновку. Используй кухонные рукавицы, чтобы достать миску из микроволновки.

РАЗМЯГЧАЕМ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Сливочное масло, которое только что достали из холодильника, достаточно твердое. Но зачастую для приготовления выпечки или глазури требуется размягчить масло, прежде чем смешивать его с другими ингредиентами. Размягчить — значит дать ему около 1 часа на нагревание с 1,5 градусов (его температура в холодильнике) до 18 градусов (прохладная комнатная температура). Но есть два способа ускорить этот процесс.

Оставить на кухонном столе: разрежь масло на кусочки размером 2 см (чтобы увеличить площадь поверхности). Положи масло на тарелку и подожди примерно 30 минут. Когда масло начнет проминаться даже от легкого прикосновения (попробуй надавить пальцем), его можно будет использовать.

Положить в микроволновку: разрежь масло на кусочки размером 2 см, затем положи их на тарелку для микроволновки. Нагревай в микроволновке 10 секунд на половине мощности (см. с. 11). Проверь масло пальцем. В случае необходимости, нагревай еще 5–10 секунд.



КАК РАЗБИВАТЬ ЯЙЦА И ОТДЕЛЯТЬ ЖЕЛТКИ ОТ БЕЛКОВ

Прежде всего — если, конечно, ты их не варишь — яйца необходимо разбить. Для некоторых рецептов требуется отделить желток (желтая часть) от белка (прозрачная часть), чтобы использовать их в разных целях. Отделять желток от белка гораздо легче, если яйца холодные.



1. Как разбить: несильно ударь яйцо о поверхность стола или разделочную доску.



2. Над миской раздели скорлупу на 2 части. Желток и белок вылей в миску. Скорлупу можно выбросить.

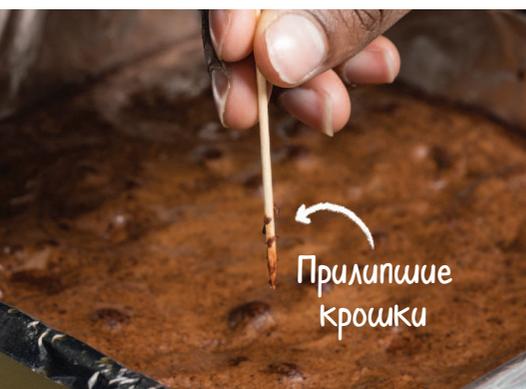


3. Как отделить желток от белка: рукой очень аккуратно перемести желток во вторую миску.



Иногда по рецепту требуется слегка взбить яйцо, чтобы использовать его в качестве смазки для теста. Так тесто покроется румяной блестящей корочкой, а его края можно будет легко склеить друг с другом при необходимости.

Несильно ударь яйцо о поверхность стола или разделочную доску. Затем над миской раздели скорлупу на 2 части. Желток и белок вылей в миску. Скорлупу можно выбросить. Взбей яйцо вилкой до однородной смеси. Подсказка: быстрые движения вилкой из стороны в сторону взбивают яйцо лучше, нежели движения по кругу.



ОПРЕДЕЛЯЕМ СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ ПРИ ПОМОЩИ ЗУБОЧИСТКИ

Вот простой способ узнать, готова ли выпечка (маффины, капкейки, торты, хлеб). Обращай внимание на указания в рецепте — где-то зубочистка должна выходить чистой, а где-то допускается пара прилипших крошек. Но если к ней пристало влажное липкое тесто — продолжай выпекать.

Вставь зубочистку в центр выпечки, а затем достань ее. Посмотри, остались ли на ней крошки и сверь результат с конкретным рецептом, чтобы решить, готова ли выпечка или нужно продолжать готовить.

ВЫСТИЛАЕМ ФОЛЬГУ С «РУЧКАМИ»

Если выстелить форму для выпечки двумя отрезками фольги, доставать брауни, торты и даже батончики из гранолы будет гораздо легче. Отрезки должны равняться ширине формы, но быть длиннее, чтобы фольга свисала с ее краев.

Для квадратной формы 20 см оба листа фольги должны быть 20 см в ширину и примерно 32 см в длину.

Для формы 32×22 один из листов должен быть 32 см в ширину, а второй — 22 см. Оба листа должны быть примерно 45 см в длину.



1. Сложи 2 длинных листа алюминиевой фольги, чтобы по ширине они равнялись форме для выпечки. Листы должны быть одной ширины в случае с квадратной формой, но разными — для прямоугольной.



2. Выложи листы фольги в форме для выпечки перпендикулярно друг другу. Фольга должна свисать с краев формы. Прогладь фольгу по углам и бокам формы, чтобы она к ней плотно прилегала.