

Fii brutar
ÎN LUMEA MARE

OCOLUL PĂMÂNTULUI

..... **CU 72 DE RETETE**

TÓTHNÉ LIBOR MÁRIA



EDITURA CASA, ORADEA, 2021

• Cuprins •

PREFAȚĂ **9**

MAIAUA **10**

PÂINI **12**

LII **54**

PRODUSE DE
PANIFICAȚIE **84**

PRODUSE DE PANIFICAȚIE
UMPLUTE **114**

COZONACI **136**

GOGOȘI **156**

INDEX **168**



• PREFAȚĂ •

Vă invit într-o călătorie în jurul lumii. Dacă mă însoțiți, vom vizita brutăriile din 29 de țări de pe 4 continente. De-a lungul călătoriei noastre vom face cunoștință cu pâinea tradițională a diferitelor națiuni, vom gusta lipii, produse de panificație, cozonaci fascinanți, iar ca desert vom consuma gogoși ușoare, pufoase.

Eu de multă vreme am introdus în bucătăria mea minunatele pâini și produsele tradiționale și gustoase din India, Italia, Franța sau Germania. Mă captivează diferitele lipii, care abia se deosebesc din punctul de vedere al aluatului, dar datorită formei lor și a mirodeniilor folosite sunt totuși specifice. Ca să nu vorbesc despre acele pâini minunate! Deși multe dintre ele sunt puțin cunoscute la noi, ne putem împrieteni ușor cu ele. Eu de multe ori prepar pâine italiană cu polenta (mămăligă din făină de mălai), pâine normandă cu mere, pâine nemțească cu varză murată sau pâine turcească de ramadan. Dar mă simt în largul meu și în lumea produselor de panificație, deoarece pur și simplu nu poți rezista unor delicatese turcești, spaniole, georgiene, ori scoțiene.

Aceste peregrinări mi-au dat ideea de a vă invita să mă însoțiți într-o călătorie în lumea aluaturilor dospite. Dacă veți fi alături de mine, gama de produse din brutăria dumneavoastră se va îmbogăți cu 72 de rețete, care se regăsesc în cele 6 capitole din această carte.

Mă puteți întreba pe bună dreptate, de ce am ales chiar aceste 72 de rețete. A fost o decizie grea, am adunat enorm de multe rețete pe care le-am testat prin foarte multe probe de coacere. Primii critici au fost cei din familia mea, soțul și băieții mei. După aceea i-am implicat și pe prietenii mei, chiar și vecinii au devenit degustători. Au fost rețete pe care le-am tăiat instantaneu de pe listă, nu pentru că nu ar fi fost bune, ci pentru că am considerat că nu corespund gusturilor de acasă. La altele am făcut mai mul-

te teste de coacere, decât ar fi fost necesare, fiindcă au devenit imediat preferatele noastre. Și am întâlnit și rețete care la prima vedere n-au avut nicio șansă să primească un loc în această carte, dar când le-am gustat, pur și simplu ne-au impresionat. Am încredere că aceste rețete vor fi și pe placul dumneavoastră.

Câteva sfaturi bune

În cartea *Fii brutar la tine acasă!* am scris foarte detaliat despre ingredientele de bază, pașii de frământare, dospire și coacere, de aceea acum nu le voi mai relua. În schimb aș dori să vă atrag atenția asupra unor detalii importante:

- Cantitatea lichidelor enumerate la ingrediente ar putea fi diferită față de cantitatea efectiv utilizată, aceasta fiind influențată de mai mulți factori: de calitatea făinii, de temperatura și umiditatea aerului, dar și de modul de frământare. Dacă aluatul este prea moale față de cel descris în rețetă, atunci putem să mai adăugăm puțină făină. Dacă aluatul este prea tare, mai adăugăm puțin lichid. Important e să adăugăm atât făina cât și lichidul treptat, puțin câte puțin, așteptând să se încorporeze în aluat.
- Timpul pentru dospire a fost stabilit pentru o temperatură ideală de 22-24°C. Dacă este mai cald de atât, timpul necesar dospirii se va reduce, dacă însă este mai răcoare, se va prelungi. În consecință, nu vom urmări ceasul, ci **consistența aluatului**. Începătorilor le-ar putea fi de ajutor verificarea cu degetul. Un aluat subdospit va reveni imediat când e apăsă cu degetul, deci mai trebuie lăsat la dospit. Dacă urma degetului va rămâne în aluat, revenind doar un pic, aluatul este dospit cât trebuie. Dacă urma degetului se scufundă în aluat înseamnă că avem un aluat prea dospit.
- Și timpul de coacere poate să difere, deoarece unele cuptoare coc mai mai tare decât altele.

SUFLETUL PÂINII:

• MAIAUA •

Pâinea adevărată se prepară cu maia. Maiaua este sufletul pâinii, secretul unei pâini bune. Știința preparării maiaiei datează de mii de ani. Egiptenii, cu siguranță din întâmplare, preparau deja în anul 5000 î.e.n., un sortiment de pâine cu maia. Probabil că la coacerea pâinii au folosit un terci acru fermentat, rezultatul obținut fiind de-a dreptul surprinzător. Prepararea maiaiei nu este complicată, având nevoie doar de timp. În schimb, utilizarea și păstrarea ei necesită multă practică, grijă și atenție. Deoarece în cartea *Fii brutar la tine acasă!* am vorbit despre bazele brutăriei, iar în rețete am folosit aluatul vechi a cărui pregătire nu prezenta probleme nici pentru începători, acum însă a sosit timpul să facem un pas înainte și să ne îmbogățim cunoștințele. Pentru a prepara maiaua, se amestecă o cantitate egală de făină și de apă, după care nu avem altceva de făcut, decât să așteptăm să se producă minunea. Datorită celulelor de drojdie naturală din aer și ale celor lipite pe suprafața boabelor de cereale, amestecul începe să fermenteze. După 24 de ore pe fundul borcanului se pot observa deja bule mici. A început fermentarea, drojdia a prins viață! Pentru a obține o maia matură, potrivită pentru ca aluatul să crească singur fără drojdie adăugată, se continuă fermentarea încă 6-7 zile. La început, maiaua are un miros neplăcut, dar în ultimele zile se schimbă, degajând o aromă ușor fructată, plăcut acrișoară.

Prepararea maiaiei

ZIUA 1 Într-un borcan curat se amestecă bine 25 g de făină pentru panificație, 25 g făină integrală de secară cu 50 ml apă caldă. Se pune capacul pe borcan și se lasă 24 de ore într-un loc cu temperatură constantă, caldă și ferit de curent. Nu plasați borcanul lângă un calorifer sau un cuptor cald. Temperatura optimă este de 22-24°C.

ZIUA A 2 - A După 24 de ore apar mici bule de gaz. Se amestecă maiaua cu o spatulă, se pune capacul pe borcan și se lasă încă 24 de ore.

ZIUA A 3 - A Maiaua și-a început transformarea, văzând cu ochii conține mai multe bule de gaz, care sunt și mai mari. Se scot din borcan 50 ml maia și se aruncă (dacă pregătim un aluat pentru pâine putem să-l adăugăm pentru un plus de savoare). Celor 50 ml de maia rămase în borcan li se adaugă 25 g făină pentru panificație, 25 g făină integrală de secară și 50 ml apă caldă. Se închide borcanul și se lasă, din nou, 24 de ore deoparte.

ZIUA A 4 - A Se repetă hrănirea efectuată în ziua a 3-a. Se scot din borcan 50 ml de maia și cei 50 ml rămași se hrănesc cu 25 g făină pentru panificație, 25 g făină integrală de secară și cu 50 ml apă caldă.

ZIUA A 5 - A Se procedează din nou la fel.

ZIUA A 6 - A Hrănirea se repetă la fiecare 12 ore.

ZIUA A 7 - A Acum se sporesc cele 100 g de maia rămase în borcan, prin adăugarea de 50 g făină pentru panificație, 50 g făină integrală de secară și 100 ml apă caldă. Maiaua va fi potrivită pentru coacere în 6-8 ore vara, iar iarna în 10-12 ore.

Maiaua noastră este gata. Acum începe sarcina cea mai grea, trebuie păstrată în viață. Trebuie îngrijită constant, hrănită cu atenție, altfel va muri de foame. Iarna ajunge în starea cea mai activă în 10-12 ore, adică de atât timp are nevoie pentru ca volumul să-i crească de aproximativ patru ori. Atunci este cea mai puternică. După aceea începe să se lase, adică se liniștește, devine flămândă. Trebuie hrănită sau pusă la frigider. Vara, în caniculă, acest timp se reduce. Maiaua proaspăt hrănită devine activă chiar și în 5-6 ore.

ziua
1



ziua
a 3-a



ziua
a 7-a



Maiaua, prefermentul sau plămădeală astfel preparată se pune la frigider. Înainte de coacere se scoate o porție din borcan, se hrănește cu făină și apă, iar când devine cea mai activă, adică îi crește volumul de aproximativ patru ori, se adaugă la aluat și se frământă. Dacă se obține prea multă maia, restul poate fi adăugat la cea din frigider. Maiaua păstrată la frigider rămâne activă chiar și 3 luni fără a mai fi hrănită. Dacă maiaua nu se folosește un timp mai îndelungat, poate apărea pe suprafața ei un lichid maroniu. Acesta trebuie aruncat de pe ea, apoi poate fi hrănită, reîmprospătată. Dacă maiaua se află la rece de mai multe zile, înainte de coacere e indicat să fie hrănită de cel puțin două ori. Cu 24 de ore înainte de coacere se scoate o cantitate mai mică, se hrănește, iar după 10-12 ore se hrănește din nou. Astfel devine mai puternică. Dacă nu avem vreme să hrănim maiaua, fiindcă vrem să coacem imediat o pâine, atunci putem

folosi și maiaua din frigider, dar în acest caz neapărat trebuie adăugată și puțină drojdie. Când cantitatea de maia depozitată la frigider scade, trebuie sporită. Înainte de a o pune din nou la frigider, se hrănește cel puțin de două ori, chiar dacă vom obține prea multă maia. Surplusul se poate face cadou, se poate utiliza sau se aruncă. Să nu ne pară rău, și acest lucru ține de prepararea maialei, deoarece se poate menține în viață doar dacă o hrănim constant. Maiaua bună are consistență de aluat, asemănătoare cu aluatul pentru găluște. Are un miros plăcut, ușor acrișor, de fermentat. Maiaua îngrijită corespunzător se poate menține activă la nesfârșit. Există maia care are mai bine de 100 de ani. Dacă textura își pierde elasticitatea, devine cenușie, lipicioasă, are un miros neplăcut, de borhot, atunci trebuie să facem o maia nouă, deoarece cea veche s-a supramaturat.



• *Pâini* •

• PÂINE CU POLENTA •

Pâinea aromatizată cu mămligă sau polenta este deopotrivă minunată la vedere și la gust. Porumbul îmbogățește interiorul alb ca zăpada al pâinii cu niște picățele galbene și îi conferă un gust plăcut și dulce.

INGREDIENTE

MAIA:

- 200 G FĂINĂ PENTRU PANIFICAȚIE
- 4 G DROJDIE PROASPĂTĂ
- 175 ML APĂ

ALUAT:

- 300 G FAINĂ INTEGRALĂ DIN GRÂU SPELTA (SAU FĂINĂ PENTRU PANIFICAȚIE)
- 1,5 LINGURIȚE SARE
- TOATĂ MAIAUA
- 20 G UNT
- 150 ML IAURT
- 3 G DROJDIE PROASPĂTĂ

POLENTA:

- 175 ML APĂ
- 35 G FĂINĂ DE PORUMB

- PREGĂTIRE: 12 ORE
+ CIRCA 2 ORE ȘI 30 DE MINUTE
- COACERE: CIRCA 45 DE MINUTE
- GRAD DE DIFICULTATE: MEDIU



1. Se prepară maiaua în seara de dinaintea coacerii. Se cerne făina într-un bol, deasupra se presară drojdia sfărâmată, se adaugă apa și se amestecă bine. Bolul se acoperă cu o folie alimentară bine întinsă și se lasă pentru o noapte pe blatul de bucătărie.

2. Se prepară mămligă. Se toarnă apă într-o cratiță, se fierbe până dă în clocot și se adaugă încet făina de porumb, amestecând continuu. În câteva minute se îngroașă, amestecând mereu. Se acoperă vasul și se răcește mămligă.

3. Ziua următoare se cerne făina într-un bol și se amestecă cu sarea. Se face o adâncitură în mijloc, se toarnă maiaua preparată în seara precedentă, se adaugă untul și polenta, se adaugă iaurtul, se sfărâmă și se presară drojdia. Se începe frământarea cu malaxorul sau cu mâinile. Când aluatul devine elastic, cu suprafața netedă și lucioasă și nu se mai lipește de bol sau de mâini, i se dă o formă rotunjită. Se așază într-un bol uns cu ulei sau presărat cu făină, se acoperă și se lasă la dospit timp de 30-40 de minute la temperatura camerei.

4. Planșeta se presară cu un strat subțire de făină și se răstoarnă cu grijă aluatul dospit pe ea. Se frământă din nou cu câteva mișcări ușoare, dar hotărâte, după care se rotunjește. Sub aluat se presară puțină făină, după care se acoperă cu bolul. Se lasă la odihnă timp de 15 minute. Între timp se tapetează un coș alungit pentru dospire cu un șervet textil de bucătărie mai gros și se presară bine cu făină.

5. Aluatul dospit se răstoarnă pe planșeta presărată cu făină și se turtește cu palmele până ajunge la o grosime de aproximativ un deget. Se pliază marginile atât din partea stângă, cât și din partea dreaptă și se apasă. După aceea se pliază până la mijloc partea de sus a aluatului, la fel se pliază și partea de jos și se apasă. La final se pliază în două, iar marginile se apasă cu muchia palmelor.

6. Se așază în coșul pregătit, cu fața în jos. Se presară cu un strat subțire de făină, se acoperă cu marginile rămase în exterior ale prosopului de bucătărie și se lasă la dospit timp de aproximativ 1 oră, până își dublează volumul. Între timp se încinge cuptorul la 230 °C, pe nivelul de jos al cuptorului se pregătește un vas metalic și se introduce o tavă să se încălzească bine.

7. Aluatul dospit se răstoarnă în tava fierbinte, se crestează în lungime cu o lamă ascuțită, făcând o tăietură de 4 mm adâncime și se introduce în cuptorul fierbinte. Se toarnă în vasul metalic 200 ml de apă fierbinte și se închide ușa cuptorului. După 10 minute temperatura se scade la 200 °C și se continuă coacerea 30-35 de minute. Pentru ultimele 15 minute se scoate vasul metalic. Pâinea se așază pe un grilaj, se pulverizează cu apă rece, astfel coaja va deveni lucioasă.



• PÂINE DIN TICINO •

Pâinea albă specifică cantonului Ticino este formată din mai multe chifle mici pentru a se putea rupe cu ușurință cu mâna. Deși a devenit populară abia la începutul secolului al XX-lea, un artist italian a reprezentat într-o pictură o pâine foarte asemănătoare încă în anii 1500. Va fi preferată de cei care iubesc pâinea cu coajă subțire, dar crocantă, cu interior pufos și moale.

INGREDIENTE

ALUAT VECHI:

- 80 ML APĂ
- DROJDIE PROASPĂTĂ CÂT UN BOB DE MAZĂRE
- 120 G FĂINĂ PENTRU PANIFICAȚIE

ALUAT:

- 500 G FĂINĂ SUPERIOARĂ
- 2 LINGURIȚE SARE
- TOT ALUATUL VECHI
- 50 G UNT MOALE
- 150 ML LAPTE
- 150 ML APĂ
- 10 G DROJDIE PROASPĂTĂ

• PREGĂTIRE: 12 ORE

+ CIRCA 2 ORE ȘI 30 DE MINUTE

• COACERE: CIRCA 40 DE MINUTE

• GRAD DE DIFICULTATE: MEDIU



1. Se prepară aluatul vechi în seara dinaintea coacerii. Se toarnă apa într-un bol, se sfărâmă drojdia în apă și se amestecă până se dizolvă. Se adaugă făina și se frământă bine. Bolul se acoperă cu o folie alimentară bine întinsă și se lasă la fermentat timp de 10-12 ore la temperatura camerei.

2. Ziua următoare se cerne făina într-un bol și se amestecă cu sarea. Se face o adâncitură în mijloc, se adaugă aluatul vechi rupt în bucățele și untul, se toarnă laptele și apa, la urmă se sfărâmă și se presară drojdia deasupra. Se începe frământarea cu malaxorul sau cu mâinile. Când suprafața aluatului devine netedă și lucioasă și nu se mai lipește de mâini sau de marginea bolului, se transferă într-un alt bol, se acoperă și se lasă la dospit la temperatura camerei, timp de 30-35 de minute, până își dublează volumul.

3. Planșeta se presară cu un strat subțire de făină și se răstoarnă cu grijă aluatul dospit pe ea. Se porționează în 10 părți egale, care se rotunjesc pe rând. Turțițele se acoperă cu un șervet de bucătărie și se lasă la odihni 10-15 minute. Între timp se tapetează cu hârtie de copt o tavă de aproximativ 30x45 cm.

4. Turțițele se rotunjesc încă odată, după care se modelează pe planșetă pentru a obține forme lunguiețe. Se pun în tavă câte 5 batoane în două rânduri în așa fel încât doar să se atingă. Se acoperă cu un prosop de bucătărie și se lasă la dospit timp de 50-60 de minute, până își dublează volumul. Între timp se încălzește cuptorul la 230 °C și pe nivelul de jos al cuptorului se pregătește un vas metalic mai mic.

5. Batoanele dospite se crestează în lungime cu o lamă ascuțită, făcând o tăietură de aproximativ 4 mm adâncime și se introduc în cuptorul fierbinte. Se toarnă în vasul metalic 200 ml de apă fierbinte și se închide repede ușa cuptorului. După 10 minute temperatura se reduce la 200 °C și se mai continuă coacerea timp de aproximativ 30 de minute. Pentru ultimele 15 minute de coacere se scoate vasul metalic. După coacere pâinicile se pun pe un grilaj și se pulverizează imediat cu puțină apă rece.

