

ОДНОЗЕРНЯНКА

самая чистая и безопасная пшеница



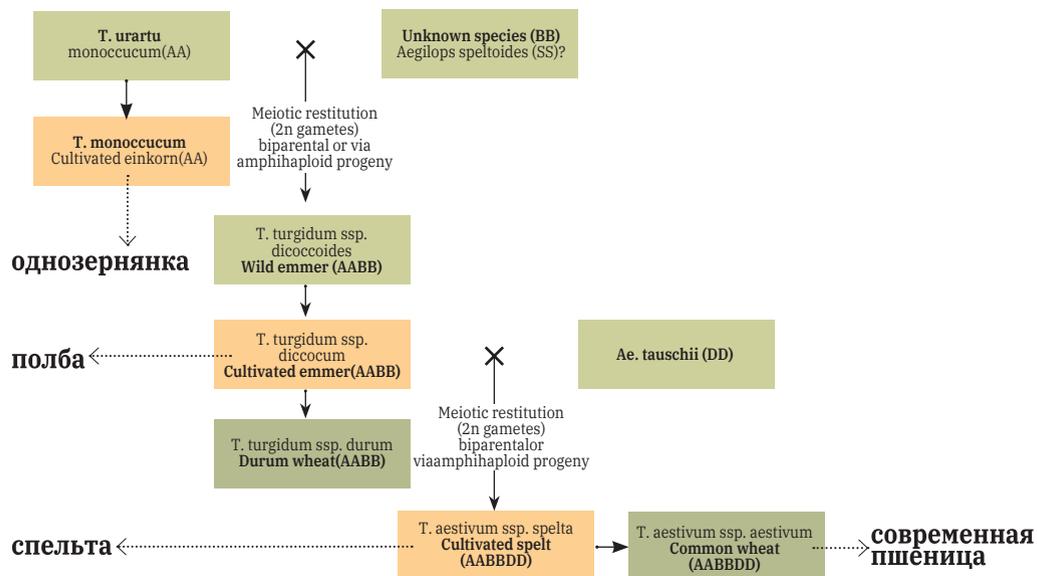
ОДНОЗЕРНО

Что такое однозернянка

Пшеница однозернянка — это дикая пшеница, одомашненная человеком более 14 тысяч лет назад. Она была основным злаком в сельском хозяйстве, начиная с неолита и до конца бронзового века, когда её заменили более урожайные виды пшеницы.

Сегодня однозернянка — это ответ на вызовы современной агропомышленности. Чистый природный продукт, обладающий свойствами дикой пшеницы, не тронутый ни гибридизацией, ни генной модификацией, не подверженный химическим обработкам. Однозернянка насыщена от природы питательными элементами, способна занять свою нишу на мировом рынке функционального питания.

В условиях растущего спроса на экологичные и безопасные продукты, однозернянка является базой, на основе которой можно построить широкую ассортиментную линейку вкусной и здоровой еды.



Мы выращиваем пшеницу однозернянку на био-сертифицированных полях нашего хозяйства в Ставропольском крае.



Что не так с современными злаками?

На протяжении тысячелетий крестьянский труд оставался самым распространённым и наименее производительным в мире. Ещё каких-то 200 лет назад сельским хозяйством занималось 90 % населения — то есть 9 крестьян могли прокормить одного человека, не занятого сельскохозяйственными работами.

Прогресс в сельском хозяйстве был очень медленным и постепенным. Человечеству понадобилось 6 тысяч лет, чтобы изобрести соху, ещё 2 тысячи — чтобы запрячь в неё быков, и ещё тысячу — чтобы придумать первый плуг и подцепить его к лошади. Люди постепенно, как сознательно, так и случайно, отбирали наиболее урожайные культуры для выращивания. Так, 8 тысяч лет назад к возделываемой пшенице однозернянке добавилась более урожайная полба, а ещё через 4 тысячи лет — спельта и мягкие сорта пшеницы.

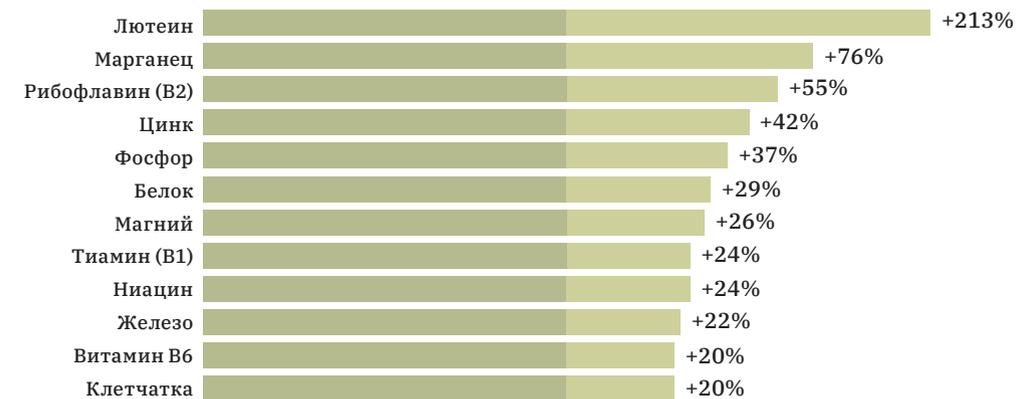
Даже в начале XX века сельское хозяйство не могло надёжно защитить ни крестьян, ни остальное население от голода, вызванного погодными катастрофами, болезнями урожая или нашествиями вредителей. Поэтому в XX веке использование научных открытий для решения проблемы продовольственного обеспечения человечества стало абсолютным приоритетом.

С середины XX века сельское хозяйство кардинально изменилось. Концепция «Зелёной революции», внедрённая в различных странах начиная с 1940-х годов, позволила существенно увеличить производство злаков. Благодаря новым агротехнологиям, механизации, гибридизации сортов, активному применению удобрений и химических средств защиты, урожайность злаковых культур выросла в 2–3 раза. Пшеница стала дешёвым и доступным продуктом, отвечающим за четверть потребляемых человеком калорий. Глобальный объём производства зерна увеличился в несколько раз. Тем не менее, этот технологический прогресс привёл не только к уменьшению пищевой ценности продуктов, но и к возникновению новых проблем, связанных со здоровьем человека.

Современные злаки содержат больше крахмала, но при этом меньше белка, витаминов, минералов и микроэлементов, что снижает общую питательную ценность рациона. Снижение биодоступности нутриентов провоцирует дефициты, влияет на обмен веществ и общее состояние здоровья. Продукты, выращенные с использованием пестицидов, всё чаще связывают с ростом аллергических реакций. Если в 1970-х аллергии были редкостью, то к 2000-м стали повсеместным явлением, в том числе и аллергия на пшеницу.

Основные преимущества однозернянки:

1. Не провоцирует типичные глютеносвязанные реакции, поскольку имеет уникальный белковый состав.
2. Экологическая устойчивость: выращивание способствует сохранению биоразнообразия и устойчивому развитию агроландшафтов.
3. Минимальная обработка: не отбеливается, не обогащается искусственно, не содержит химикатов после помола.
4. Неприхотливость в выращивании:
 - Не требует синтетических удобрений (так как это не влияет на урожайность).
 - Не нуждается в гербицидах — обгоняет сорняки по росту.
 - Не требует инсектицидов — зерно защищено природной оболочкой.
 - Не требует фунгицидов — устойчива к грибковым заболеваниям благодаря естественному иммунитету.
 - Не загрязнена современной химией, так как не нуждается в ней.
5. Это изначально чистый сорт, который не проходил ни гибридизации, ни генетической модификации. Он ближе всего своим характеристикам к дикорастущей пшенице и, как и она, содержит всего 14 хромосом. Для сравнения: полба имеет 28 хромосом, а спельта и обычная пшеница — по 42.
6. Высокое содержание микроэлементов: по уровню витаминов минералов однозернянка превосходит современные сорта.



7. Природный вкус: ореховые ноты, сливочный цвет, высокая способность удерживать влагу при приготовлении.
8. У однозернянки более низкий гликемический индекс, что делает её предпочтительной для людей, следящих за уровнем сахара в крови.



Хлеб с корицей и изюмом



Вам понадобится:

Для теста:

- молоко — 126 г
- мёд — 1 ст. л.
- дрожжи инстантные — 8 г
- мука однозернянка — 275 г
- корица — 1 ч. л.
- изюм — 75 г
- масло сливочное 82,5 % — 56 г
- соль — 1 ч. л.
- яйцо — 1 шт.

Для начинки:

- коричневый сахар — 60 г
- масло сливочное 82,5 % — 28 г
- корица — 1 ч. л.

Изюм после промывания замачивают в тёплой (30–50 °С) воде примерно на 30 минут.

Приготовление:

1. Соединить тёплое молоко и мёд, до растворения. Добавить дрожжи и подождать 5–10 минут.
2. Смешать на медленной скорости муку, корицу и мягкое сливочное масло.
3. В смесь муки и масла добавить яйцо и смесь с дрожжами. На медленной скорости замесить тесто до гладкости так, чтобы оно собиралось в комок. Добавить изюм, перемешать, накрыть и дать тесту отдохнуть до увеличения объёма вдвое (40–50 минут).
4. Руками выложить тесто на коврик и раскатать в пласт размером 22х30 см.
5. Для начинки: смешать тёплое масло с сахаром и корицей. Намазать пласт теста и скатать в брёвнышко, начиная с короткой стороны.
6. Положить полученную буханку в форму 22х7,5 см (предварительно смазанную сливочным маслом). Дать подойти 30 минут.
7. Выпекать при 150–175 °С 35 минут. Вынуть из печи и сразу смазать сливочным маслом.
8. Готовый хлеб охладить в форме 5 минут, а затем выложить на решётку до полного остывания.

Хлеб с корицей и изюмом готов!



Печенье песочное



Вам понадобится:

- мука однозернянка – 300 г
- сахар – 120 г
- яйцо – 1 шт.
- ванильный экстракт – 1 ч. л.
- масло сливочное 82,5 % – 165 г
- разрыхлитель – 10 г

Приготовление:

1. Яйцо растереть с сахаром до полного его растворения.
2. В полученную массу добавить размягчённое сливочное масло и вымешивать до объединения.
3. В отдельной миске объединить муку и разрыхлитель. Небольшими порциями добавляем муку с разрыхлителем в яично-масляную смесь и хорошо вымешиваем, тесто должно формироваться в шар.
4. Оборачиваем тесто плёнкой и убираем в холодильник на 1,5 часа.
5. Охлаждённое тесто раскатываем в пласт толщиной 2 мм, вырубкой вырезаем печенье.
6. Застелить противень пекарской бумагой, выложить печенье и выпекать при температуре 180 °С 5–10 минут.



Лимонно-клюквенный кекс



Вам понадобится:

- мука однозернянка — 300 г
- сахар — 90 г
- яйцо — 1 шт.
- яичный белок — 1 шт.
- молоко — 180 г
- соль — 1 ч. л.
- сливочное масло 82,5 % — 170 г
- разрыхлитель — 1 ч. л.
- сода — 1/2 ч. л.
- сок лимона — 2 ст. л.
- цедра лимона — 2 шт.
- ванильный экстракт — 2 ч. л.
- клюква — 250 г

Приготовление:

1. Сливочное масло взбить с солью и сахаром до растворения сахара, добавляя яйцо и белок.
2. В полученную смесь добавить молоко, вымесить до однородной массы.
3. Муку смешать с содой и разрыхлителем. В жидкую смесь добавить муку с разрыхлителями, замесить тесто.
4. Добавить цедру, клюкву и лимонный сок, быстро замешать до однородной массы.
5. Оставить тесто на 30 минут при комнатной температуре. Далее выложить тесто в форму печь 20–25 минут при температуре 170–180 °С.

Лимонно-клюквенный кекс готов!



Творожные СОЧНИКИ



Вам понадобится:

- сливочное масло 82,5 % – 150 г
- сахарный песок – 75 г
- яйца+белок – 150 г
(2 яйца С0 и 1 белок яйца С0)
- мука однозернянки – 315 г
- разрыхлитель 10 г

Для начинки:

- творог 9 % – 300 г
- яйца – 60 г
(1 яйцо С0) + желток одного яйца
- сахарный песок – 60 г
- соль – 1/4 ч. л.

Приготовление:

1. Взбить масло с сахаром до однородной консистенции, постепенно добавив яйца и белок.
2. В массу добавить муку и разрыхлитель и замесить мягкое нелипкое тесто.
3. Обернуть тесто в пищевую плёнку и убрать в холодильник на 30 минут.
4. Творог для начинки взбить с сахаром, добавить яйцо+желток, замешать до объединения.
5. Готовое тесто разделить на 10–12 частей. Каждую часть раскатать в пласт и вырезать форум круга.
6. На одну половину круга положить 13–17 г творожной начинки и накрыть её второй половиной круга. Края слегка защемить.
7. Выпекать 15–20 минут при 180 °С.

Однозернянки
(в пакете)
7-2024
г
елки – 21 г,
укта: 

С/РАР
ТНОСИ-
42605,
дний,
ос-
я,



Рассыпчатая каша из однозернянки

Вам понадобится:

- зёрна пшеницы-однозернянки цельные — 300 г
- соль повареная — 3 г
- сахар — 5 г
- вода — 750 мл
- сливочное масло для подачи

Приготовление:

1. Тщательно промойте зёрна водой в большой ёмкости до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. Поместите зёрна в кастрюлю и залейте 750 мл воды (соотношение 1:1,5).
3. Доведите воду до кипения на сильном огне, затем добавьте соль и сахар. Кипятите 10 минут, периодически помешивая.
4. Затем убавьте огонь до слабого и варите кашу с приоткрытой крышкой еще 20–30 минут до испарения воды.
5. Готовность каши определяется по консистенции зерна: оно должно быть мягким, но сохранять легкую упругость при разжёвывании.



Шарлотка

Вам понадобится:

- яйцо куриное – 350 г (5 яиц С1 + 1 белок)
- сахар – 160 г + 15 г ванильного сахара
- мука однозернянки – 180 г
- разрыхлитель теста – 10 г
- сливочное масло – 30 г

Приготовление:

1. В отдельной миске смешать муку и разрыхлитель, отставить в сторону.
2. Яйца + 1 белок взбить с сахаром и ванильным сахаром до получения пышной белой массы (около 8 минут).
3. Яблоки промыть, очистить от кожуры и сердцевины и нарезать кубиками. Половину одного яблока нарезать тонкими дольками.
4. Взбитые яйца в два этапа смешать лопаткой со смесью муки и разрыхлителя, между этапами добавить растопленное сливочное масло.
5. Форму смазать сливочным маслом и присыпать сахарным песком. На дно выложить яблочные дольки и залить их небольшим количеством теста.
6. В оставшееся тесто вмешать яблоки, залить в форму.
7. Выпекать 35–40 минут при t 170 °С, до сухой лучинки.



Дрожжевые блины

Вам понадобится:

- мука из однозернянки — 210 г
- молоко — 250 г
- вода — 250 г
- яйцо — 2 шт.
- дрожжи быстродействующие — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- сахар — 30 г
- соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- масло растительное — 30 г

Приготовление:

1. В тёплом молоке и воде растворите сахар и дрожжи, оставьте на 10–15 минут.
2. Добавьте яйца, соль и муку из однозернянки, перемешайте до однородности.
3. Влейте растительное масло и снова перемешайте.
4. Накройте тесто и оставьте на 40–60 минут в тёплом месте — пока оно не поднимется и не станет пузырчатым.
5. Выпекайте блины на хорошо разогретой сковороде с двух сторон до румяности.

Блины

Вам понадобится:

- молоко — 250–260 мл
- сахар — 1 ст. л.
- соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- яйцо С0 — 2 шт.
- мука — 145 г
- растоплённое сливочное масло — 2 ст. л.

Приготовление:

1. Просейте муку через крупное сито для разрыхления.
2. Смешайте все ингредиенты до однородной массы.
3. Охладите готовое тесто перед жаркой в холодильнике.
4. Жарьте блины в предварительно разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла.



Кулич

Вам понадобится:

- мука из однозернянки — 600 г
- дрожжи instantные — 12 г
- вода или молоко — 260 мл
- сахар — 150 г
- соль — 5 г
- яйцо — 110 г (2 шт. СО)
- сливочное масло — 150 г

Приготовление:

1. Муку соединить с дрожжами в миске и перемешать венчиком.
2. В отдельной чаше размешать воду (t не менее 21 °С) с солью и сахаром.
3. В дже с мукой сделать лунку, влить воду с солью и сахаром.
4. Начать замес теста с помощью насадки миксера «крюк», параллельно вбивая по одному яйцу, а затем добавить размягчённое масло.
5. Когда тесто соберётся в один чуть липкий комок, нужно оставить его настаиваться на силиконовом коврике 20 минут.
6. После расстойки распределить по формам для запекания и оставить настаиваться ещё примерно на 1–1,5 часа в тёплом месте.
7. Выпекать при t 120 °С примерно 35–40 минут. Если шапочки кулича быстро подрумянились, то их можно накрыть фольгой и продолжить выпекание.



Мария Рыкова

- Пекарь-технолог, специализируется на ремесленном хлебе на закваске.
- Основатель школы домашних пекарей russian-hleb с лицензией.
- Более 5000 учеников по всему миру.
- Автор книги «Душа хлеба».
- Автор блога о полезном хлебе.

<https://t.me/russianhleb>

https://vk.com/school_russian_hleb

“

Я пеку хлеб и другую выпечку на муке из пшеницы однозернянки потому что:

1. Только в этой муке огромное содержание белка — мне это важно и как технологу (эта мука прекрасно позволяет держать каркас тартина, я добавляю её в смесь для тартингов), и как маме детей, которые не всегда хотят есть мясо. Кроме того, она богата не только белком, но и цинком, магнием и антиоксидантами, что делает хлеб по-настоящему питательным.
2. В выпечке на однозернянке невероятный вкус и аромат — мука из однозернянки придаёт выпечке особый, ни на что не похожий вкус с ореховыми нотками и лёгкой естественной сладостью.
3. Моя закваска любит добавление однозернянки, сразу оживает и быстро поднимается. Однозернянка — это выносливое растение, устойчивое к болезням и плохой погоде, поэтому её выращивают без применения пестицидов.

Выпекая хлеб из однозернянки, вы прикасаетесь к истокам земледелия. Это один из первых видов пшеницы, которую начал культивировать человек.

”



Штоллен из однозернянки

по уникальному рецепту Марии Рыковой



Штоллен — одна из тех праздничных выпечек, которые невозможно готовить без тепла, смысла и истории. Сегодня мы делимся особым рецептом штоллена — его специально для нашего канала разработала Мария Рыкова, мастер, чьё имя знают тысячи домашних пекарей.

Вам понадобится:

Для стартер:

- 300 г закваски левито мадре на пике

Для теста:

- вся закваска
- 1 яйцо и 1 желток
- 60 г молока и 40 г воды
- 7 г соли
- 100 г сливочного масла
- 40 г сахара
- 60 г сиропа топинамбура
- 300 г цельнозерновой муки однозернянки

Для начинки:

- 170 г сухофруктов (клюква сушёная, вишня вяленая, курага мелко нарезанная)
- 50 г шоколада, мелко нарезанного
- марципан (по желанию)
- «шубка»
- 100 г сахарной пудры
- 80 г сливочного масла

Приготовление:

1. **Подготовка начинки.** Заливаем сухофрукты кипятком, промываем и обсушиваем. Можно замочить их на ночь в апельсиновом соке, небольшом количестве рома и смеси пряностей для имбирных пряников. Перед использованием отжать и подсушить полотенцем.

2. **Тесто.** Смешать воду, молоко, левито мадре, яйцо, желток, сироп топинамбура и всю муку. Оставить на 30 минут для аутолиза. Тесто будет плотным, так и должно быть. Добавить мягкое сливочное масло частями. Затем всыпать сахар и тщательно вмешать до растворения. После добавить соль. Замесить до гладкости и однородности. Вмешать нарезанные сухофрукты и шоколад.

3. **Брожение.** Накрыть миску плёнкой и оставить при 23–24°C на 6–7 часов (удобно на ночь).

4. **Формовка.** Присыпать стол мукой, выложить тесто, дать отдохнуть 15 минут. Разделить на 3 части по ~400 г. Каждую часть расплющить, сложить «оконными створками» или «как укрывая малыша». В середину выложить трубочку марципана (если используете).

5. **Расстойка.** Уложить заготовки в формы (кексовые или л-7), проложить пергамент. Накрыть плёнкой и оставить на 4–5 часов при комнатной температуре.

6. **Выпечка.** Разогреть духовку до 180 °C выпекать 35–40 минут без пара. Если верх слишком подрумянивается — накрыть фольгой.

7. **После выпекания.** Горячие штоллены смазать маслом и щедро обсыпать сахарной пудрой, формируя плотную сахарную «шубку». Полностью остудить, завернуть в пергамент, затем в ткань или фольгу.



Синнабон на пшенице однозернянке

по уникальному рецепту Марии Рыковой



Вам понадобится:

Для стартера:

- 100 г закваски левито мадре на пике

Для теста:

- вся закваска
- 1 желток
- 20 г молока и 12–20 г воды
- 3 г соли
- 35 г сливочного масла
- 15 г сахара
- 20 г сиропа топинамбура
- 100 г цельнозерновой муки однозернянки

Для начинки:

- масло сливочное — 30 г
- коричневый (можно белый) сахар — 50 г
- корица — 1 ст. л.

Глазурь:

- сливочный сыр — 75 г
- сахарная пудра — 75 г
- молоко — 1 ст. л.
- лимонный сок — 1 ст. л.

Приготовление:

1. **Тесто.** Смешиваем воду, молоко, левито мадре, яйцо и желток, сироп топинамбура и всю муку до увлажнения муки. Оставляем на 30 минут на аутолиз. Тесто будет достаточно плотным, так и должно быть. Замешиваем тщательнее. Режем на кусочки сливочное масло. После аутолиза добавляем масло, вмешивая его частями. Далее добавляем сахар, посыпая и тщательно замешивая до растворения. Далее также добавляем соль. Тщательно вымешиваем тесто до однородности и гладкости.

3. **Брожение.** Закрываем миску плёнкой и оставляем тесто на брожение на 6 часов при 23–24 градусах (у меня обычно стоит ночь на подоконнике).

4. **Формовка.** Раскатываем тесто в пласт толщиной 5 мм, сверху смазываем топлёным сливочным маслом, посыпаем сахаром и корицей, и сворачиваем в рулет. Далее режем на булочки, толщиной около 4–5 см и выкладываем на противень на пергамент на расстойку.

5. **Расстойка** около 4–5 часов, возможно чуть быстрее (зависит от силы вашей закваски) под плёнкой.

6. **Выпечка** в разогретой духовке при 175–180 °С 30 минут.

7. **После выпечки** поливаем булочки глазурью (готовим её заранее — тёплый сливочный сыр взбиваем блендером или миксером с молоком, сахарной пудрой и лимонным соком). И оставляем булочки на пропитку на 5 минут, после чего их можно пробовать.



Максим Едлин

- Пекарь-технолог с 13+ годами опыта работы с органической мукой.
- Вице-президент Московской Гильдии Пекарей и Кондитеров, член жюри профильных конкурсов.
- Основатель ТМ «Едлин Хлеб» и «Едлин Керамика», разработчик керамических форм.
- Автор мастер-классов (6000+ учеников) и участник научных исследований по хлебу.
- Участник телепроектов о хлебе; пекарня «Едлин Хлеб» единственная в России входит в видеогид Мишлен.

Почему в своей пекарне я делаю ставку на муку из однозернянки

Меня часто спрашивают коллеги-пекари: «Неужели среди всего разнообразия современной муки тебе не хватает пшеницы? Зачем ты возишься с этой древней зерновой культурой?» Отвечаю честно: современной пшеницы мне хватает. А вот вкуса, смысла и благодарного отклика от теста — часто нет.

Когда компания «Однозерно» впервые предложила мне протестировать их муку из однозернянки, я подошел к задаче с изрядной долей скепсиса. Я ожидал получить «очередную полбу» — капризную, плосковатую на вкус и непредсказуемую в расстойке. Но первый же замес развернул мое сознание на 180 градусов. И вот уже несколько лет эта мука занимает отдельную, почетную полку в моей пекарне.

Почему я «пересел» на однозернянку?

1. Вкус, который не нужно маскировать. Обычную пшеничную муку высшего сорта мы часто «спасаем» различными натуральными добавками — однозернянке это не нужно. У неё собственный, ярко выраженный вкус: сливочный, с нотой жареного фундука и лёгкой сладостью. Когда печёшь хлеб только из неё или с высоким процентом в смеси, у тебя нет ощущения, что ешь «картон». Ты чувствуешь вкус зерна.

2. Биодоступность, а не просто «белок». Мы привыкли мерить муку цифрами на упаковке: содержание белка 12 %, 14 %. Но забываем, что белок белку рознь. У однозернянки структура белка иная. Да, она даёт меньше объёма, чем сильная пшеница, но этот белок легче усваивается. Для меня как для эксперта важно не только испечь красивый хлеб, но и дать продукт, который не будет лежать камнем в желудке у потребителя.

3. Цвет теста как показатель качества. Посмотрите на тесто из муки однозернянки. Оно имеет тёплый, золотисто-жёлтый оттенок. Это не пигмент и не хитрость производителя — это каротиноиды. Те же вещества, что отвечают за пользу моркови. В муке из однозернянки их содержание в десятки раз выше, чем в пшенице. Такой хлеб не только вкусный, он физически красивый в разрезе.

Каково это — работать с ней?

Здесь я не буду лукавить: однозернянка сложнее, чем привычная нам мука высшего сорта. И это главное, что нужно понять пекарю, который решает с ней работать.

- Гидратация. Это камень преткновения новичков. Мука из однозернянки обладает низкой водопоглотительной способностью. Если в пшеничный хлеб вы спокойно льёте 70–75 % воды, то здесь планка опускается до 50–60 %. Тесто не терпит «болота». Оно становится липким и расплзается быстрее. Но когдаловишь этот баланс, тесто становится благодарным и эластичным.
- Клейковина. Да, её мало. Да, она слабая. Забудьте о долгом интенсивном замесе на высокой скорости. Мы перемальываем клейковину, превращая тесто в пасту. Однозернянка любит тишину: низкие обороты, бережное складывание, долгая, холодная ферментация.
- Поведение в печи. Пшеничный хлеб с хорошей клейковиной рвется в печи, даёт мощный «овен-спринг». Однозернянка растёт медленнее, благороднее. Вы не получите огромных дырчатых мякишей, как на чиабатте. Но вы получите ровную, шелковистую структуру и невероятный хруст корочки, который не черствеет сутками.

Итог:

Я выбрал муку однозернянки не вопреки, а благодаря её характеру. В мире, где всё унифицировано ради прибыли и скорости, работать с таким зерном — значит вернуться к ремеслу. Это мука, которая проверяет пекаря на прочность. И если вы готовы к диалогу с тестом, а не к диктату, она откроет вам вкус хлеба, который был знаком человечеству тысячи лет назад.

Это честь — представлять продукт такого уровня в этом каталоге.



Пряничное тесто на муке из однозернянки

по уникальному рецепту Максима Едлина



Вам понадобится:

Для карамели:

- сахар тростниковый органический – 1500 г
- вода родниковая (кипяток) – 600 мл

Для теста:

- мука пшеницы однозернянки (цельнозерновая или сеяная) – ~2400 г (900 г + ~1500 г)
- масло сливочное – 600 г
- мёд – 9 ст. л. (около 270 мл)
- яйца – 6 шт.
- желтки – 6 шт.
- сода природная – 3 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.

Специи (регулируйте по вкусу):

- корица молотая – 6 ч. л.
- имбирь молотый – 3 ч. л.
- гвоздика молотая – по 1 ч. л. (каждой специи)
- кардамон молотый – по 1 ч. л.
- мускатный орех молотый – по 1 ч. л.
- душистый перец молотый – по 1 ч. л.
- анис молотый – по 1 ч. л.
- перец розовый молотый – по 1 ч. л.
- мята сушёная молотая – по 1 ч. л.

Мука из однозернянки имеет меньше клейковины, чем пшеничная, тесто нежнее и рассыпчатее. Не переборщите с мукой, чтобы пряники не стали плотными.

Приготовление:

1. **Приготовление карамели (будьте осторожны!).** В кастрюле с толстым дном растопите 1500 г сахара на среднем огне, постоянно помешивая для равномерности. Когда карамель станет золотисто-коричневой, убавьте огонь до минимума и тонкой струйкой влейте 600 мл кипятка. Карамель будет сильно бурлить и пузыриться. Держитесь на безопасном расстоянии. Варите, помешивая, до растворения сгустков и небольшого выпаривания. Снимите с огня.

3. **Заваривание муки и смешивание основы.** Добавьте в горячую массу масло, мёд, соль и все специи, тщательно перемешайте. Всыпьте 900 г муки из однозернянки, быстро замешайте густую заварную основу без комков. Остудите массу до температуры не выше 40 °С.

4. **Замес теста.** В остывшую пряную массу добавьте 3 ч. л. соды, перемешайте. Взбейте 6 яиц с 6 желтками, влейте в основу и тщательно перемешайте. Постепенно досыпьте ~1500 г муки, замешивая мягкое, эластичное, нелипкое тесто.

5. **Отдых теста.** Заверните тесто в плёнку и оставьте «отдохнуть» в холодильнике на ночь (можно до 7 дней). За это время мука набухнет, специи равномерно распределятся, тесто станет более пластичным.

После отдыха тесто готово раскатке и формовке.

Антон Магдюк

Бренд-шеф сети ресторанов «М2 Органик Клуб» в Москве, работает в ресторанном бизнесе с 20 лет, учился в кулинарном колледже в Омске. Около десяти лет провёл за границей — учился у шефов фешенебельных ресторанов в Швейцарии, Австрии, Вьетнаме и Катаре. Был шеф-поваром московского ресторана Aviator, бренд-шефом ресторанов «Облака», «Спасский», Saint. С января 2022 года Антон занимает должность бренд-шефа ресторанов органической кухни М2 Органик Клуб.



Сейчас многие люди полностью отказываются от употребления хлеба, а у вас в меню целая хлебная тарелка! Это какой-то особенный хлеб?

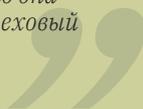
У нас в ресторане мы предлагаем брускетты на фермерском хлебе из пекарни «М2 Органик Клуб» с разными начинками — это камчатский краб, с сладким чили и красной икрой и брускетта с копчёной неркой слабой соли, свежими томатами и красной икрой, плюс в качестве комплимента мы предлагаем попробовать другие виды хлеба из нашей пекарни.

Сейчас в Органик Клуб планируются блюда из айнкорна, расскажите немного о них и что вас привлекло в этом древнем зерне?

Однозернянка (einkorn) — это самый первый, дикий вид пшеницы и у неё совсем другая структура белков, поэтому она не так аллергенна, как современные злаки. Для меня это возможность прикоснуться к истории и почувствовать вкус того мира, который был миллионы лет назад.

Чем айнкорн отличается от обычных злаков, от полбы и спельты?

Однозернянка — это прародительница всех современных злаков, в чём-то она напоминает полбу, но на мой взгляд нежнее, имеет более изысканный ореховый привкус.





Оладушки

Вам понадобится:

- молоко – 250 мл
- йогурт – 140 г
- яйцо С0 – 2 шт.
- сахар – 30 г
- масло сливочное растопленное – 2 ст. л.
- разрыхлитель теста – 10 г
- мука – 170 г

Приготовление:

1. Просейте муку через крупное сито для разрыхления.
2. Смешайте все ингредиенты до однородной массы.
3. Охладите готовое тесто перед жаркой в холодильнике.
4. Жарьте блины в предварительно разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла.



Канеле

Вам понадобится:

- молоко — 500 мл
- ванильный стручок — 1 шт.
- мука однозернянки — 125 г
- сахар — 250 г
- соль — 1 г
- куриное яйцо — ½ шт.
- яичный желток — 60 г
- сливочное масло — 50 г
- ром — 50 мл
- натуральный пчелиный воск — 100 г

Пчелиный воск в рецепте канеле можно заменить, тщательно смазав формы сливочным маслом и посыпав их сахаром. Это позволит добиться аналогичной текстуры и карамелизации.

Приготовление:

1. В молоко добавить стручок ванили, нагреть на небольшом огне на плите, не доводя до кипения. Дать настояться. Вынуть стручок.
2. В миске смешать муку, сахар и соль. Вбить сверху яйцо и яичные желтки, не перемешивать.
3. Добавить туда же половину тёплого, настоянного с ванилью молока. Аккуратно вымесить до однородности, избегая комочков и взбивания.
4. Сливочное масло растопить и добавить в тесто.
5. Влить оставшееся молоко и добавить ром, аккуратно перемешать до однородности.
6. Тесто накрыть плёнкой и убрать на ночь в холодильник.
7. Воск растопить в кастрюльке на слабом огне.
8. В каждую формочку по очереди наливать воск и быстро сливать обратно в кастрюльку. На внутренней поверхности формочки должен остаться тонкий слой воска, который моментально застынет.
9. Утром разлить тесто по формочкам с восковым покрытием: в маленькие — по 48 грамм, в большие — по 96 грамм.
10. Поставить в разогретый до 210 °С духовой шкаф в режиме «низ + конвекция» на 12 минут. Затем снизить температуру до 180 °С и выпекать еще 35 минут. Полностью охладить и вынуть из форм.



Профитроли

Вам понадобится:

- вода — 250 мл
- мука однозернянки — 150 г
- соль — 1 щепотка
- сливочное масло — 100 г
- сахар — 1 ч. л.
- яйцо — 4 шт. (С0)

Приготовление:

1. Тёплая вода с сливочным маслом доводится до кипения на среднем огне. Далее высыпается посеянная мука, соль и сахар, активно замешивается на небольшом огне.
2. После тесто замешивается (вручную лопаткой или с помощью крюка в миксере) в течение 2–3 минут до тёплого состояния. Далее в тесто вбивается по одному яйцу, пока оно не станет гладким, чуть жидковатым. Отсаживаются профитроли с помощью кондитерского мешка.
3. Выпекать при t 190 °С около 40 минут, так как готовые профитроли из однозернянки могут оказаться внутри сырыми.



Александр Александров

СЕО «Волконский»

“ С 2017 года мы развиваем в сети кафе-пекарен «Волконский» идею основательницы бренда Стефани Гарез — «от поля до прилавка». Для меня это больше, чем бизнес-стратегия, скорее личный принцип. Важно кормить людей только тем, в чём уверен сам.

В 2025 году мы обратились к реликтовым сортам зерна. Современная пшеница, пройдя путь гибридизации ради урожайности, утратила вкус и питательную ценность. Мы же вернулись к истокам — в частности, к однозернянке. Это один из древнейших видов, сохранивший природную целостность: в ней содержится вдвое больше клетчатки, мягкий белковый профиль и естественный баланс микроэлементов. Хлеб из такого зерна плотный, влажный, с теплыми ореховыми нотками и живым ароматом. Он богат минералами и микроэлементами, содержит меньше крахмала, чем изделия из привычной пшеницы. Зерно устойчиво к болезням, а его природная оболочка создаёт естественный защитный барьер, за счёт чего резко снижается необходимость в обработке химикатами.

Работа с реликтовым зерном требует особого подхода. Помол производится на каменных жерновах, исключая окисление. Муке нужно больше воды, а тесту — только длительная ферментация (не менее 24 часов). Это уже ремесло, а не конвейер. Сегодня в нашей линейке — хлеб из однозернянки, классический Галет де Руа на миксе муки, печенье и кексы. Ассортимент будет расти, но принцип останется неизменным: качество важнее количества.

”

wolkonnsky.com



Творожные вафли

Вам понадобится:

- сыр творожный — 200 г
- яйца — 2 шт.
- сахар — 50 г
- ванильный сахар — 10 г
- мука однозернянки — 100 г
- разрыхлитель — 8 г
- соль — щепотка
- сливочное или растительное масло — 2 ст. л.

Для разнообразия можно добавить в тесто измельчённые орехи, цукаты или кусочки шоколада.

Количество сахара можно регулировать по вкусу.

Приготовление:

1. Сыр разомните вилкой или перебейте блендером до однородной консистенции.
2. Добавьте к сыру яйца, сахар, ванильный сахар и щепотку соли. Тщательно перемешайте или взбейте миксером до получения однородной массы.
3. Растопите сливочное масло (можно заменить на растительное) и дайте ему остыть до комнатной температуры.
4. Добавьте растопленное масло в сырную смесь и перемешайте.
5. Просейте муку вместе с разрыхлителем и постепенно добавляйте в тесто, помешивая венчиком или миксером до получения однородной массы без комочков.
6. Консистенция теста должна быть средней густоты.
7. Разогрейте вафельницу, слегка смажьте рабочую поверхность растительным маслом перед первым использованием.
8. Выложите порцию теста (примерно 70–80 г) в центр вафельницы, равномерно распределите и закройте крышку.
9. Выпекайте 3–6 минут до золотистого цвета. Точное время зависит от модели вафельницы.
10. Готовые вафли аккуратно достаньте с помощью деревянной или силиконовой лопатки.
11. Подавайте вафли с джемом, вареньем, мёдом, сметаной, свежими фруктами или ягодами.

Используйте все преимущества
дикой пшеницы:
выбирайте однозернянку!

Официальный дистрибьютор ООО «ДЕКО-ПРО»
deco-pro.ru

Розничные магазины:

121359, Россия, г. Москва, ул. Партизанская, д. 43.

Тел./факс: +7 (495) 739-22-62, +7 (499) 398-07-88.

197183, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, д. 36.

Тел./факс: +7 (812) 779-11-20, +7 (812) 779-11-40.

Телефон интернет-магазина: +7 (495) 739-62-67.

top-decor.ru

 vk.com/topdecor_ru  dzen.ru/topdecor_ru  t.me/topdecor_ru



top-decor.ru



dzen.ru/odnozerno



odnozerno.ru