

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение



Центр развития ребенка –  
Детский сад первой категории № 58 «Жемчужинка»

## Консультация для родителей по теме:

# «Хлеб –



*Из опыта работы: воспитателя  
I квалификационной категории  
Сухоруковой А.К.*

# История хлеба.

Издавна у славян существовал обычай: люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь. Хлеб - посол мира и дружбы между народами, остается им и ныне. Изменяется жизнь, переоцениваются ценности, а хлеб-батюшка, хлеб-кормилец остается самой большой ценностью. Каждый по-своему помнит, воспринимает и ценит его. Но есть для всех без исключения одно общее: хлеб - это жизнь.

Ни праздничный, ни каждодневный стол не обходятся без хлеба, ведь трапеза без хлеба не способна полноценно насытить и доставить истинное удовольствие.

Хлеб в доме является символом благополучия и богатства, так как хлеб не раз спасал от голода целые народы. Этот продукт наделяли и некой мистической силой: считалось, что если взять хлеб в дорогу, он не только всегда насытит, но и будет оберегать в пути, а соль является древним и уже забытым символом охраны, сбережения дома от пожара, позднее она стала высоким мерилom ценности и вкуса пищи, то есть символом хорошей еды.

На Руси к хлебу всегда относились с большим почтением, дорогих гостей встречали хлебом и солью, а во время свадебной церемонии молодожены клали руки на хлеб. Вынос хлеба-соли как высший и торжественный знак народного расположения сохранился и до сих пор.

## Когда и где родился хлеб?

В одном из музеев, словно бесценное сокровище, хранится ломтик хлеба, которому... 6 тысяч лет! Ученые нашли его на дне озера. Когда-то, очень давно, он попал в густой ил, со временем окаменел и так сохранился до наших дней

Ученые полагают, что впервые хлеб появился на земле свыше пятнадцати тысяч лет назад. Жизнь наших предков в те далекие времена была нелегкой. Главной заботой была забота о пропитании. В поисках пищи они-то и обратили внимание на злаковые растения. Эти злаки являются предками нынешних пшеницы, ржи, овса, ячменя. Древние люди заметили, что брошенное в землю зерно возвращает несколько зерен, что на рыхлой и влажной земле вырастает больше зерен. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, затем научились растирать их между камнями, получая крупу, и варить ее. Так появились первые жернова, первая мука, первый хлеб. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Она и является прародительницей хлеба. Ее в наше время еще употребляют в виде хлебной похлебки в некоторых странах Африки и Азии. У дикорастущей пшеницы зерна с трудом отделялись от колоса. И, чтобы облегчить извлечение их, древние люди сделали еще одно открытие. К тому времени человек уже научился добывать огонь и применял его для приготовления пищи. Было замечено, что подогретые зерна легче отделяются от колосьев. Собранные злаки начали нагревать на разогретых камнях, которые помещали в вырытые для этого ямы. Случайно человек обнаружил, что если перегревшиеся зерна, то есть поджаренные, раздробить и смешать с водой, каша получается гораздо вкуснее той, которую он ел из сырых зерен. Это и было вторым открытием хлеба. Примерно шесть с половиной - пять тысяч лет назад человек научился возделывать и культивировать пшеницу и ячмень. В то время изобрели ручные мельницы, ступки, родился первый печеный хлеб. Археологи предполагают, что однажды во время приготовления зерновой каши часть ее вылилась и превратилась в румяную лепешку.

Своим приятным запахом, аппетитным видом и вкусом она удивила человека. Тогда-то наши далекие предки из густой зерновой каши стали выпекать пресный хлеб в виде лепешки. Плотные неразрыхленные подгорелые куски бурой массы мало напоминали современный хлеб, но именно с того времени и возникло на земле хлебопечение. Когда древний человек с великим трудом взрыхлил землю, посеял зерно, собрал урожай и испек из него хлеб, тогда он обрел и родину. Прошло еще много времени и свершилось еще одно чудо. Древние египтяне научились готовить хлеб со сброженного теста. Считают, что по недосмотру раба, готовившего тесто, оно подкисло и, чтобы избежать наказания, он все же рискнул испечь лепешки. Получились они пышнее, румянее, вкуснее, чем из пресного теста.



# Как же пекли хлеб и относились к нему?

Древние египтяне овладели искусством разрыхлять тесто с помощью брожения, которое вызывается мельчайшими организмами - дрожжевыми грибами и молочнокислыми бактериями, о существовании которых они и не подозревали. Так, 5-6 тысяч лет назад в Древнем Египте было положено начало развитию хлебопекарного производства. На разрезе хлеба, приготовленного со сброженного теста, видно множество мелких пор. Это результат жизнедеятельности дрожжевых грибков, которые вызывают в тесте спиртовое и молочнокислое брожение с образованием углекислого газа, спирта и молочной кислоты. Углекислый газ, стремясь выйти из теста, разрыхляет его и создает пористость, что делает хлеб пышным и рыхлым. Молочнокислые бактерии в процессе жизнедеятельности образуют в тесте молочную кислоту, которая способствует набуханию белков муки, улучшению вкуса и аромата выпеченного хлеба. Хлеб из сброженного теста не только вкуснее, он дольше - сохраняется свежим и лучше усваивается организмом. Древнеегипетские хлебопеки готовили разнообразные виды хлеба: продолговатый, пирамидальный, круглый, в форме плетенок, рыб, сфинксов. На хлебе ставили знаки в виде розы, крестика, знака семьи или рода, на изделиях для детей - в виде петуха, котенка, индюка и др. Выпекали сладкие хлебцы, в состав которых входили мед, жир, молоко, ценились они дороже, чем обычный хлеб. Искусство приготовления разрыхленного хлеба со сброженного теста от древних египтян перешло в Грецию и Рим. Такой хлеб считался в этих государствах деликатесом, доступен был только богатым, для рабов выпекался черный хлеб - плотный и грубый. Специально выпекали хлеб для спортсменов, которым предстояло участвовать в Олимпийских играх. По случаю спортивных состязаний в Олимпии для участников и гостей пекли особый белый, хорошо разрыхленный хлеб и подавали его с маслинами и рыбой. Во все времена хлеб высоко ценился и почитался человеком. Он был поставлен в один ряд с золотом и солнцем

В принятой в Древнем Египте скорописи солнце, золото и хлеб обозначались одинаково - кружочком с точкой посередине. В честь хлеба слагались гимны. В Древней Греции хлеб считали совершенно самостоятельным блюдом и употребляли как и каждое отдельно подаваемое блюдо. Чем богаче дом и чем знатнее хозяин, тем обильнее и щедрее угощал он своих гостей белым хлебом. К хлебу относились и с суеверным почтением. Считалось, что человек, съевший пищу без хлеба, совершал большой грех и за это будет наказан богами. Например, в Индии преступникам в зависимости от тяжести преступления не давали хлеба определенное время. Неуважение к хлебу приравнивалось к самому страшному оскорблению, какое можно нанести человеку. У многих народов хлеб считался целебным средством от многих заболеваний: нюхая свежеспеченный хлеб, можно лечить насморк, а черствый - помогает при заболевании желудка и кишечника. Так же, как к хлебу, народ с давних времен относился к труду тех, кто его пек. В древних государствах пекари были в большом почете и занимали самые высокие посты.

Приготовление хлеба было тяжелым изнурительным ручным трудом и оставалось таким до середины XIX века. Лишь во второй половине XIX века появились в России механизированные тестомесильные машины, тестоделители, конвейерные печи. За всю историю человечество не могло обеспечить себя хлебом в достаточном количестве, люди никогда не ели его вдоволь. Хлеб ничто не может заменить.

Но разве и сегодня не достойно уважения бережное отношение к хлебу? Каждый человек, знающий свою историю, любящий свой народ, не может небрежно отнестись к хлебу. Следует помнить о том, что хлеб на нашем столе появляется благодаря нелегкому труду людей 120 профессий. Беречь его должны не только те, кто сеет, убирает, хранит зерно в закромах, выпекает из него хлеб, а каждый из нас ежедневно обязан помнить, что хлеб - бесценное сокровище. Бережливость, уважение к хлебу не от скупости, не от бедности. Мы знаем, что в хлебе заложен не только труд наших современников - земледельцев, в нем пот и кровь предков. Хлеб - общее богатство, и мы должны воспитывать к нему уважение будущих поколений.

# Русский человек и хлеб.

Ни один русский человек не сядет за стол без хлеба. Почти всех иностранцев, приезжающих в нашу страну, точно так же, как посещавших Россию во времена Марко Поло иностранных путешественников, неизменно поражает, сколь много хлеба едят русские.

Чем же объясняется высокое потребление хлеба в нашей стране, в частности в России? Прежде всего, надо иметь в виду, что русский национальный хлеб - это черный хлеб, т.е. хлеб из ржаной муки, дрожжевой, кислый. И это многое объясняет. Как показали новейшие биохимические исследования, такой хлеб хорошо усваивается, особенно если он приготовлен на закваске, а не просто на прессованных дрожжах. А именно так готовился русский национальный ржаной хлеб. Закваска - это часть старого теста, которое остается на дне и стенках посуды, в которой замешивается тесто. Она богата витаминами, ферментами и другими полезными для нашего организма веществами, которые еще более активизируются, попадая вместе с тестом в печь. Например, хрустящая корочка черного хлеба - это один из важнейших источников пополнения нашего организма витамином В1

Истории известен интересный факт, волей случая послуживший экспериментом, который весьма наглядно показал, к чему может привести внезапное лишение русского человека черного хлеба. Во время русско-турецкой войны в 1736 году 54-тысячное русское войско вступило на вражескую территорию Крымского ханства. Обозы с ржаной мукой, которую везли в Россию, застряли где-то в степях Украины. Пришлось печь хлеб из местной пшеничной муки. И тогда в войске начались болезни. "Наипаче приводило воинов в слабость то, - отмечал в своих записках адъютант командующего этим войском Христофор Георг фон Манштейн, что они привыкли есть кислый ржаной хлеб, а тут должны были питаться пресным пшеничным".

Приверженность русских к черному хлебу и, наоборот, трудности, испытываемые другими народами при переходе с привычного для них пресного хлеба на кислый, неоднократно

отмечались и в специальной медицинской литературе, и в художественной особо наблюдательными писателями. Во время своего путешествия на Кавказ А.С. Пушкин заметил, что пленные турки, строившие Военно-Грузинскую дорогу никак не могли привыкнуть к русскому черному хлебу и поэтому жаловались в целом на пищу, им выдаваемую, хотя она была хорошей. "Это напомнило мне, - говорил Пушкин, - слова моего приятеля Шереметева по возвращении его из Парижа: "Худо, брат, жить в Париже: есть нечего, черного хлеба не допросишься". Когда же спустя несколько дней Пушкин сам оказался без черного хлеба и ему предложили лаваш, он отозвался на это такими резкими строками в своем дневнике: "В армянской деревне, выстроенной в горах на берегу речки, вместо обеда съел я проклятый чурек, армянский хлеб, испеченный в виде лепешки пополам с золой, о которой так тужили турецкие пленники в Дарьяльском ущелье. Дорого бы я дал за кусок русского черного хлеба, который был им так противен".

Отсюда видно, что привычка к хлебу как ни к одному другому продукту обусловлена настолько глубокими национальными традициями, что она порождает определенный условный рефлекс, влияет в целом на психику человека. Поэтому-то хлеб и является таким продуктом, который определяет собой восприятие еды в целом.

Вот почему неудивительно, что привычка и любовь к черному кислому хлебу у русского народа издревле была настолько сильна, что даже имела серьезные исторические последствия для всей истории России. Дело в том, что один из важнейших в истории Европы расколов - разделение церквей на западную и восточную, на католичество и православие - произошел в значительной степени из-за хлеба. В середине XI века, как известно, в христианской церкви разгорелся спор об евхаристии, то есть о том, следует ли употреблять квасной (кислый) хлеб, как это делалось в Византии и на Руси, или пресный (опресноки) согласно практике католической церкви. Византия, стоявшая во главе восточной церкви, вынуждена была выступить против запрета папы Льва IX употреблять кислый хлеб, так как не сделает она этого,



то лишилась бы союза и поддержки Руси. В России же кислый хлеб воспринимался как символ национальной самобытности, и отказ от него для русских был бы невозможен.

На протяжении веков искусство хлебопечения в России получило исключительное развитие, в результате чего было создано то разнообразие сортов и видов национального хлеба, которым всегда славилась Россия. Этот процесс не окончился, между прочим, и по сей день. Российские хлебопеки разработали технологию выпечки таких сортов хлеба, как обдирный, столовый, барвихинский, освоили выпечку до десятка сортов диетических хлебов, среди которых докторский, здоровье, белково-отрубной, молочный, ахлоридный, бессолевой. В то же время широкое распространение имеют в стране проверенные вековым опытом народа традиционные хлебные сорта вроде заварного, пеклеванного, бородинского, красносельского, калачей, ситников, саек. Большинство из этих старых сортов ведут свое начало с XIV - XV веков

Ассортимент видов хлеба в нашей стране в силу многонационального состава населения шире, чем где-либо в мире, но он не исчерпывает, конечно, всех видов хлеба, которые изобрело человечество. В Скандинавии, Финляндии, например, издавна привыкли питаться твердым, сухим хлебом - кнэкебрёдом. Начиная с конца 50-х годов некоторые виды этого хлеба были освоены и в нашей стране, но в несколько измененных вариантах. Так возникло большое семейство хрустящих хлебцев - от черного ржаного обдирного до пшеничного десертного и любительского. И хотя такой хлеб был вовсе не типичен для нашей страны, население которой издавна привыкло к мягким, свежим видам хлеба, он нашел своего потребителя и прижился у нас.

Да, ломоть хорошо испеченного хлеба составляет одно из величайших изобретений человеческого ума - можем мы повторить вслед за

К.А. Тимирязевым. Хлеб - это такая пища, которую нельзя заменить ничем. "Заболев, мы вкус к хлебу теряем в последнюю очередь; и как только он появляется вновь - это служит признаком выздоровления. Хлеб можно потреблять в любое время дня, в любом возрасте, в любом настроении; он делает вкуснее остальную пищу, является основной причиной и хорошего, и плохого пищеварения. С чем бы его ни ели - с мясом или любым другим блюдом, - он не теряет своей привлекательности". Эти слова принадлежат Антуану Огюсту Пармантье, жившему в XVIII веке, но они как будто бы сказаны сегодня, ибо ни роль хлеба в нашем питании, ни наше отношение к нему с тех пор не изменились. Наоборот, мы все больше и больше осознаем огромное значение хлеба.

**Издrevле хлеб считался той святыней, которую нужно было почитать и хранить в любой ситуации, и сколько бы ни прошло веков, хлеб всегда останется символом самой жизни.**