

Хлеб - наше богатство.

Светлана Фролова Пк 2-3.

# Из чего готовят хлеб?



Мука  
пшеничная



Яйц  
а



Вод  
а

- Хлеб — пищевой продукт, получаемый путём выпечки, паровой обработки или жарки теста, состоящего, как минимум, из муки и воды. В большинстве случаев добавляется соль, а также используется разрыхлитель, такой как дрожжи. Для приготовления хлеба употребляют пшеничную и ржаную муку, реже — кукурузную, ячменную и другие. Словом хлеб часто называют сельскохозяйственные культуры (пшеницу, рожь, ячмень и другие), а также само зерно этих культур и изготовляемую из него муку (см. Зерновые культуры). В некоторые сорта хлеба также добавляют специи такие как зёрна тмина, орехи, изюм, чеснок, курагу и зёрнышки (семена кунжута, мака и другие). Зёрнышки также служат для украшения.
- Хлеб можно есть отдельно, однако нередко его едят со сливочным, арахисовым или подсолнечным маслом, вареньем, маргарином, джемом, желе, мармеладом, мёдом, что по сути является блюдом, носящим название бутерброд. Хлеб используется также как основа для сэндвича. Он может быть только выпеченным или впоследствии подрумянен (например, в тостере) и может подаваться практически без ограничений от комнатной температуры до горячего состояния. В некоторых культурах хлеб одновременно используется и как столовый прибор.

# Чем полезен хлеб

- Обычный хлеб содержит в себе практически все питательные вещества, необходимые человеку. В хлебе есть белки, углеводы, витамины группы В, минеральные соединения, например жизненно важные для организма соли кальция, железа, фосфора. И что еще важно, хлеб обладает одним редким свойством — он никогда не приедается и не надоедает людям. Хлеб — практически единственный продукт, который не теряет своей привлекательности, сохраняет способность оставаться полезным, даже если он не используется в пищу сразу. Если хлеб зачерствеет, он все равно пригоден для употребления.
- Сегодня хлебом мы почти наполовину удовлетворяем потребность нашего организма в углеводах, на треть — в белках, более чем на половину — в витаминах группы В, солях фосфора и железа. Хлеб на 30 % покрывает нашу потребность в калориях.
- Некоторые ученые считают, что свойство хлеба вызывать у человека чувство насыщения зависит от содержащейся в белковых веществах хлеба глутаминовой кислоты, играющей важную роль в процессах обмена, происходящих в организме. Этим, по мнению специалистов, объясняется стремление каждого голодного человека утолить голод в первую очередь хлебными продуктами.

# Каким был хлеб на Руси

- С древнейших времен выпечка хлеба на Руси считалась делом ответственным и почетным. По свидетельству одного из древнейших письменных памятников, «Домостроя», во многих поселениях были специальные избы, приспособленные для выпечки хлеба.
- В этих примитивных пекарнях готовили хлеб мастера, которых называли хлебниками. Кроме хлебников, занимающихся, как мы бы теперь сказали, «промышленным хлебопечением», хлеб выпекали в каждом доме, и выполняли эту работу обычно женщины.
- В XI столетии на Руси выпекали кислый (сброженный) из ржаной муки хлеб. Производство ржаного хлеба было большим искусством, оно основывалось на применении специальных заквасок или квасов, секрет приготовления которых держался в строжайшей тайне и передавался из поколения в поколение. Кроме ржаного хлеба в монастырских пекарнях на Руси выпекали просфоры и хлеб из пшеничной муки, сайки, калачи и другие хлебные изделия. В летописях X-XII вв. упоминаются «хлебы чистое зело», «хлебы с медом, маком, творогом», ковриги, разнообразные пироги со всевозможной начинкой, являющиеся непременной частью праздничного стола.
- В XVI в. пекари на Руси уже подразделялись на хлебников, калачников, пирожников, пряничников, блинников и ситников, составляя значительную часть городских ремесленников. Они выпекали ржаной и пшеничный хлеб разных сортов, булочные изделия, пироги, пряники.

# Виды хлеба

