

# *Исследовательская работа «Хлеб всему голова»*

**□ ВЫПОЛНИЛА РАБОТУ:**

**УЧЕНИЦА МБОУ «СОШ №5»**

**МАЛЕНЬКИХ АЛИНА**

**□ РУКОВОДИТЕЛЬ:**

**УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**МБОУ «СОШ №5»**

**МОИСЕЕВА СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА**



# *Введение*

*✓ Среди всех продуктов питания хлебу испокон веков отводилась особая роль. Ни праздничный, ни каждодневный стол не обходятся без хлеба, ведь трапеза без хлеба не способна полноценно насытить и доставить истинное удовольствие.*



# Цель исследования



- ✓ 1. Узнать значение хлеба в жизни человека.
- ✓ 2. Узнать состав и пищевую ценность хлеба.
- ✓ 3. Найти познавательную информацию об этом уникальном продукте питания.

# Гипотеза исследования



- ✓ 1. Получение хлеба – это результат труда людей разных профессий.
- ✓ 2. Если человек будет знать, сколько затрачено труда для того, чтобы пришел хлеб к нам на стол, то будет бережнее относиться к нему.

# Задачи исследования

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ:

- ✓ изучить историю возникновения хлеба.
- ✓ выяснить весь путь хлеба от зёрнышка к булке.
- ✓ узнать, чем полезен хлеб для человека.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ:

- ✓ совершить экскурсию в музей хлеба.
- ✓ узнать состав хлеба и испечь хлеб в домашних условиях.

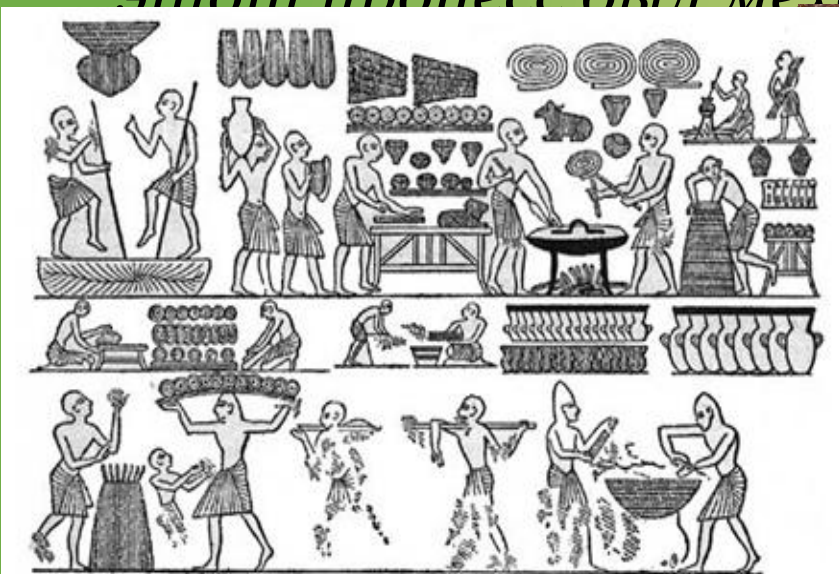


# История

- ✓ История хлеба началась более 15 000 лет назад. Первый хлеб представлял собой подобие запечённой кашицы, приготовленной из крупы и воды. Такой хлеб в виде лепёшки был основой пищи многих древних цивилизаций и начал приобретать большое значение в жизни людей, в следствии чего наши далекие предки стали строить свои жилища рядом с пшеничными полями. Считается, что хлеб из дрожжевого теста впервые появился в Египте в связи с местными благоприятными условиями для роста пшеницы, а для приготовления такого хлеба потребовалось вывести сорт пшеницы, содержащий достаточно много клейковины (белка).



✓ Для первых видов хлеба было много способов заквашивания теста. Можно было использовать в качестве дрожжей бактерии, имеющиеся в воздухе. Для этого нужно было только оставить тесто на открытом воздухе на какое-то время перед выпечкой. Эта технология до сих пор используется при изготовлении хлебной закваски. Первые печи для изготовления хлеба были изобретены жителями Египта. Они оставили описание сложного процесса выпечки хлеба, об этом свидетельствуют их иероглифы и рисунки. Свой опыт они передали грекам, а те свою очередь римлянам. Римляне к 100 веку нашей эры распространили эти навыки по всей Европе. До начала 1900 годов производство хлеба опиралось на ручной труд. В 1908 году в Мельбурне с помощью техники этот процесс был механизирован.



# Происхождение хлеба



✓ Ещё в древние времена люди думали о том, как прокормиться и выжить в тяжелых условиях. Поэтому они стали обращать внимание на необычные растения, которые оказались предшественниками современных злаковых культур, таких как пшеница, рожь или овес. Сначала зерна ели в сыром виде, затем стали растирать их и варить своеобразную кашу. Во время приготовления каши часть смеси попало в огонь, и получилась лепёшка, которая очень привлекла людей своим поджаристым вкусом и видом. После этого люди стали не варить кашу, а печь лепёшки. Такая лепёшка и стала появлением первого хлеба на Руси.



# Состав хлеба

- ✓ Мука-главная составляющая часть хлеба.
- ✓ Жидкость-для приготовления теста (вода, молоко).
- ✓ Дрожжи-традиционная закваска для теста.
- ✓ Соль, сахар.
- ✓ Вкусовые добавки-животные и растительные жиры, яйца.



Состав блокадного хлеба:

- ржаная обойная мука - 75%,
- пищевая целлюлоза - 10%
- жмых - 10%,
- обойная пыль - 2%
- выбойки из мешков (пыль, выбиваемая из мешков, в которых хранилось зерно) - 2%
- хвоя - 1%.



# Пищевая ценность хлеба

Ржаной хлеб более ценен, чем пшеничный. По химическому составу они не сильно отличаются, но белки ржаного хлеба богаче незаменимой аминокислотой-лизинном-и поэтому считаются более полноценными. В таком хлебе больше марганца, цинка, меди, железа, витаминов В1, В2, В6, РР и ненасыщенных жирных кислот. Ржаной хлеб менее калориен, чем белый: он содержит менее крахмала и больше пищевых волокон.



В состав белого хлеба входит глутаминовая кислота, которая играет важную роль в обмене веществ и обеспечивает способность хлеба «не приедаться» даже при ежедневном употреблении. В результате в нашем рационе начинают преобладать пустые калории и крахмал, не обладающие никакой жизненной силой, однако способствующие накоплению в организме лишних жиров.

# Путь хлеба на стол

## Технология изготовления хлеба: от зерна до буханки

Какой «путь» проходит пшеничное зерно, прежде чем на столе появится буханка хлеба



### Пашня

Подготовка почвы для посева: вспахивание, разрыхление



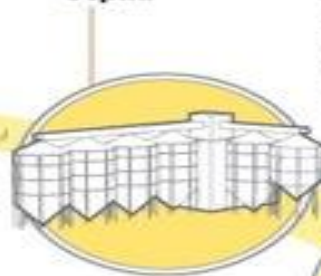
### Посев

Проверка зерна на всхожесть, посев яровых культур – весной, озимых – в августе-сентябре



### Уборка урожая

Комбайнирование. Измельчение соломины злаковых культур. Формирование колена



### Транспортировка и хранение зерна



### Мукомольный завод

Переработка зерна в муку. Из пшеничной муки – белый хлеб, из ржаной – черный



### Пекарня

Просеивание муки. Замес теста в специальных емкостях (дежках) объемом по 1000 л. Приготовление жидкого теста (опары) в течение 4 часов. Замес густого теста. Разделение теста на части массой 230 г. Выпекание буханок хлеба

## Питательная ценность хлеба для организма человека

Необходимые микроэлементы, которые дает хлеб:

- белок – 20%
- тиамин (витамин B1) – 26%
- ниацина (провитамин PP) – 24%
- рибофлавин (витамин B2) – 14%
- железо – 34%
- кальций – 17%



# Музей хлеба

На Руси к хлебу всегда относились с большим почтением. В честь этого продукта были созданы музеи в разных городах мира. Один из таких 22 ноября 2007г. был открыт в Москве.





# Значение хлеба

✓ Хлеб всегда занимал особое место в жизни человека и культуре русского народа. В древние времена у славян существовал такой обычай: люди, которые вместе переломили хлеб, становятся друзьями на всю жизнь. Хлеб считался послом всего мира и дружбой между народами. Впрочем, такое предположение остается по сей день. С годами меняется жизнь, традиции и ценности, а хлеб всегда остается самой большой и главной ценностью у всех. Среди всех продуктов питания именно хлебу всегда отводилась главная роль. Поэтому о нем говорят: «Хлеб всему голова».



Для древних греков хлеб был даром богов, в Индии считали, что жизнь человека, не употребляющего хлеба, будет несчастной, на Руси хлеб всегда был символом достатка. В настоящее время почти все религии считают хлеб благословенной пищей. Хлеб в доме является символом благополучия. Так же этот продукт наделяли некой мистической силой: считалось, что если взять хлеб в дорогу, он не только всегда насытит, но и будет оберегать в пути. С хлебом было принято провожать на фронт и встречать солдат с войны. Также хлебом поминали тех, кто умер. У каждого человека был свой хлеб и для каждой ситуации особенный. Однако все без исключения уверены, что хлеб – это вдохновение и жизнь. На праздничном столе именно хлебу отводилось отдельное особое место. Дорогих гостей всегда встречали красивым караваем и солью.



# Виды хлеба

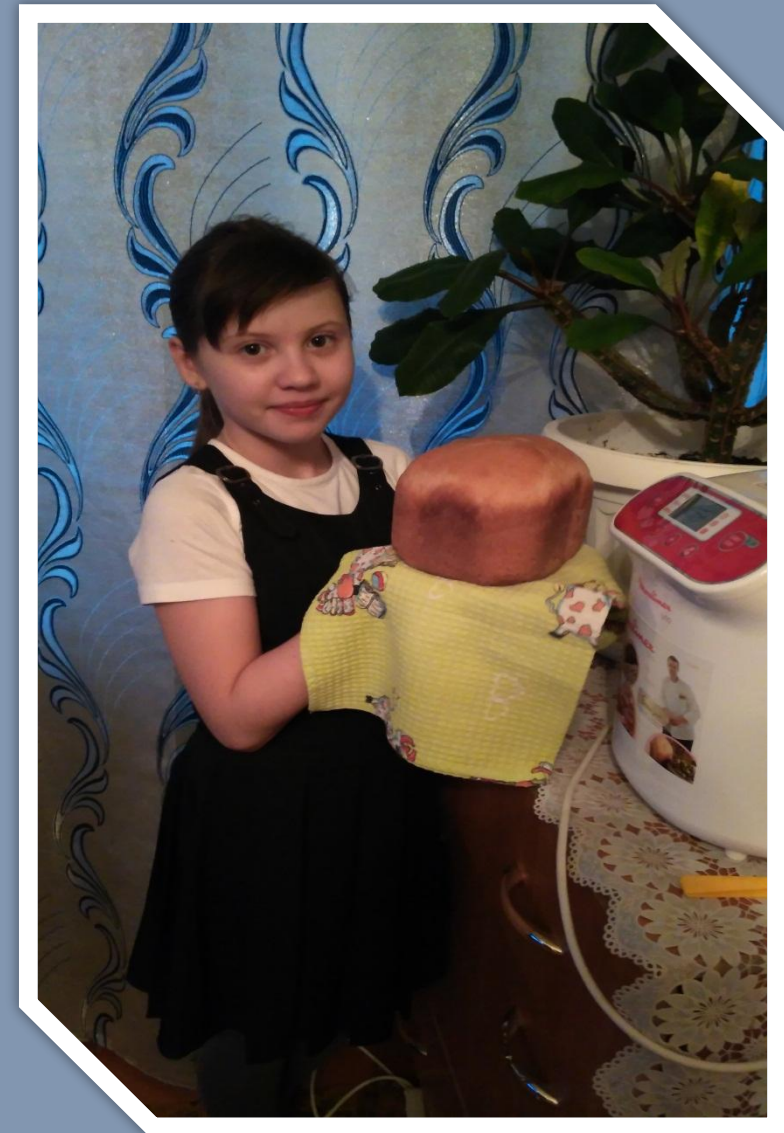
✓ Сколько людей, столько и мнений, а сколько народов – столько и хлебов. В каждой стране или даже в каждом городе существуют уникальные рецепты и традиции, связанные с хлебом и выпечкой.





# *Хлеб своими руками*

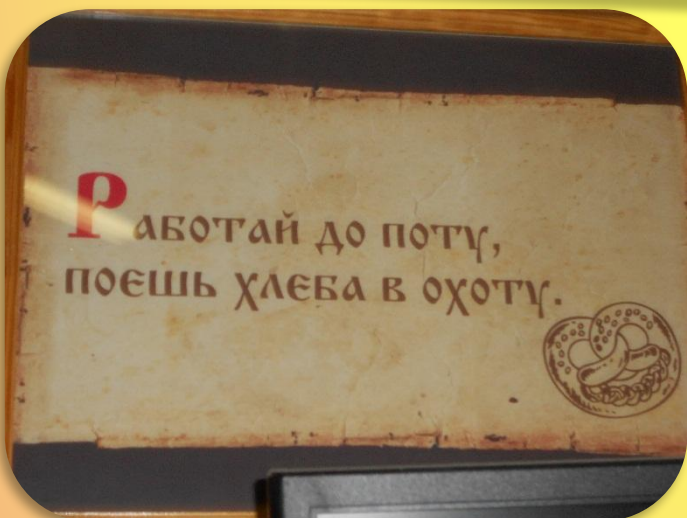
✓ *К сожалению, хлеб из магазина не всегда радует нас вкусом. Люди старшего поколения, вспоминая вкус домашнего хлеба, делают сравнения не в пользу современного. Выпечка хлеба в духовке по силам не каждой хозяйке, ведь это требует сноровки и времени. Однако домашний хлеб самый вкусный.*



# Пословицы и поговорки



«Хлеб да соль!» —  
говорит русский  
человек,  
приветствуя всех.  
Сколько в русской речи  
поговорок и пословиц,  
связанных с хлебом!



***Не напрасно народ  
С давних пор и поныне  
Хлеб насущный зовет  
Самой первой святыней.  
Золотые слова  
Забывать мы не вправе:  
«Хлеб всему голова!»-  
В поле, в доме, в державе!***



# Список используемых источников

- ✓ Кармазин В., Наш хлеб, Издательство: Правда, 1986г.
- ✓ Алмазов Б.А., Наш хлеб, Научно-художественная книга, 1985г.
- ✓ Русские народные загадки, пословицы, поговорки, Москва, Просвящение, 1990г.
- ✓ Детская энциклопедия, Хлебные истории, или Хлеб от А до Я, Москва, 2012г.

- ✓ <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/4109-znachenie-hleba-i-hlebobulochnyh-izdeliy-v-pitanii-i-zhizni-cheloveka.html>
- ✓ <http://kedem.ru/history/20090114-bread/>
- ✓ <http://www.hlebopechka.net/vidy-hleba.php>
- ✓ <http://sostavproduktov.ru/potrebitelyu/vidy-produktov/hleb>
- ✓ <http://www.nazdor.ru/topics/food/products/currency/467987/>
- ✓ <http://www.mifinarodov.com/po-sekretu-vsemu-svetu/obyichai-svyazannye-s-hlebom-na-rusi.html>
- ✓ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B>