

## Это интересно



Хлеб богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных веществ. Самым полезным является темный хлеб: ржаной или из пшеничной муки грубого помола (с отрубями, барвихинский, докторский). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Темный пшеничный хлеб богат витаминами группы В, а также витамином Е. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный с добавлением зерен подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

Зерновые культуры—важнейшая группа из возделываемых человеком. Зерно—основной продукт питания человека с древних времен, сырье многих отраслей промышленности, корма для сельскохозяйственных животных.

Среди хлебных злаковых культур наиболее распространены пшеница, рис, кукуруза, рожь, ячмень, просо и сорго.

При переработке зерна получают муку. Сорта муки различаются, главным образом сечением крупинок, которые получают при перемалывании. У высшего сорта сечение крупинок наименьшее. Однако при таком тонком помоле мука лишается многих своих полезных качеств. Большой биологической ценностью характеризуются менее очищенные сорта муки, т.к. в них содержится больше белка, жира, минеральных веществ и витаминов, частично удаляемых при очистке оболочек зерна.

Большой пищевой ценностью обладает ржаная мука, особенно обойная и обдирная.

В традиции питания многих народов весьма популярными являются блюда, приготовленные при смешивании различных видов муки. Так, из смеси пшеничной и гречневой муки принято готовить настоящие русские блины, из смеси ржаной и пшеничной—карельские пироги (калитки), из ячменной и пше-

Хлеб – это жизнь, он вечен, как мать.  
Как Родина. Вслушайтесь в слово «страда».  
Оно дышит огнем, зноем боя. Земледелец –  
как солдат на войне. Войны нет, но хлебный  
фронт никогда не кончается.

(Расул Гамзатов.)

## Колос к колосу – Родине сноп

**Колос дорог, хоть и мал,  
Подбери, чтоб не пропал**



СП "Детский сад Солнышко"  
ГБОУ СОШ № 3 г. Похвистнево

# Хлеб - всему голова



**Слава миру на земле!**

**Слава хлебу на столе!**

**Слава тем, кто хлеб растил,**

**Не жалел труда и сил!**



## Информационная справка



Потребление дикорастущих хлебных злаков в питании человека в виде целых сырых зерен, размягченных замачиванием в воде, возникло, вероятно, еще в эпоху мезолита. В дальнейшем началось дробление зерна, а еще позже—поджаривание его с последующим дроблением. В это время хлебная пища состояла главным образом из каш и похлебок. С изобретением каменной зернотерки (ранний неолит) в пище человека появился печеный хлеб в виде пресных лепешек. Предполагается, что способ изготовления хлеба из кислого теста был открыт в Древнем Египте, откуда он распространился и в другие страны. Ученые утверждают, что хлебу не менее 15 тыс. лет.

Одному из хлебопеков в Древнем Риме Марку Вергилию Эврисаку 2 тыс. лет назад был воздвигнут 13-метровый монумент, сохранившийся до сегодняшних дней.

400 лет назад на Руси на рынках и торжках дежурили специальные хлебные приставы, которые следили за тем, чтобы торговцы продавали высококачественный хлеб. Нарушившие правила подвергались телесным наказаниям.

Дрожжевое тесто готовят двумя способами – опарным и безопарным. Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным – для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое, сдобное).



# Не в пору и обед, коли хлеба нет.

## Наши рецепты

### Безопарный способ

В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 35-40°C воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40°C и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленный маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3-4 ч. для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 мин. и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.



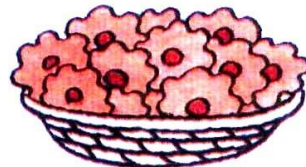
### Опарный способ

В дежу вливают подогретую до температуры воды (60-70% от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35-60%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой 35-40°C на 2,5-3 ч. для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2-2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью и сахаром, меланж или яйца, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленный маргарин.

Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2-2,5 ч. для брожения. За время брожения тесто обминают 2-3 раза.

### Расход сырья на 1 кг.

Тесто дрожжевое сдобное (для ватрушек, пирогов, кулебяк и др.): мука пшеничная высшего сорта—641г., сахар—34г., маргарин столовый—29г., меланж—34г., соль—10г., дрожжи (прессованные)—19г., вода—258г.



## Наши традиции

У нас есть общая традиция. В зимнее время мы развешиваем кормушки для птиц и подсыпая в них хлебные крошки. А когда наступает весна, к нам возвращаются перелетные птицы и мы встречаем их «жворонками». Это булочки, похожие на птичек, а глазки у них сделаны из изюминок.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Хлеб на стол—и стол престол.

Хлеб—всему голова

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Плох обед, если хлеба нет.

