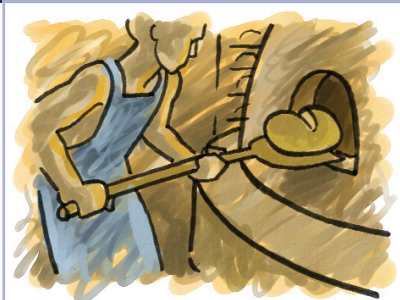




Наш хлеб

Хлеб – всему голова!



История хлеба насчитывает около 12 тысяч лет. Считается, что в те далекие времена народы, перешедшие к оседлому образу жизни, научились выращивать хлебные злаки и получать из них зерно, годное в пищу и для хранения. Зерна перетирали между плоскими камнями (далекими предками жерновов) и так получали продукт, подобный нынешним пшеничным хлопьям. Размолотое таким образом зерно заливали водой и вымешивали, а из получившегося теста делали

лепешки, которые выпекали на предварительно раскаленных в очаге камнях. Подобный способ выпечки хлеба в виде твердых пресных лепешек можно встретить и в наши дни в ряде стран Азии и Африки, а мука, которую используют для его приготовления, получается в основном из ячменя, проса, кукурузы и гречихи, то есть из зерен, бедных клейковиной.

Изобретению привычного нам кислого хлеба, приготовленного из дрожжевого теста (заквашиванием густого водного раствора богатой клейковиной муки из ржи или пшеницы пивными или хлебопекарными дрожжами с последующей ферментацией, называемой также «поднятием теста»), мы обязаны древним египтянам. Около 4 500 лет назад они начали выпекать такой хлеб, хотя и делали его из муки более грубого помола, чем нынешний. Египтяне также изобрели и первые печи для хлебопечения, а открытия археологов, сделанные при раскопках древних гробниц, доказывают, что этот народ знал не менее 50 разных видов хлебных изделий, в том числе и с различными добавками. В повседневной пище населения ряда стран мира хлеб и иные зерновые продукты занимают более 50%. Латиноамериканские кукурузные тортильи, арабские лепешки, индийские чапати, разнообразнейшие азиатские и африканские лепешки – прямые потомки пресного хлеба, а хлеб из дрожжевого теста в его многочисленных и самых разнообразных видах – от ржаных буханок до французских булок и батонов – наследники изобретения древних египтян.

Вне зависимости от времени и места зерно и хлеб были и остаются символами жизни и изобилия. Для древних цивилизаций, существовавших в Средиземноморье, хлеб был основным продуктом питания, и в то время его название было синонимом понятия «пища».

У мусульман есть мудрая поговорка: «Можно класть хлеб на Коран, но нельзя положить Коран на хлеб».

Христианская культура, в свою очередь, также придавала хлебу символическое значение: пресные лепешки (просвиры), используемые в обряде причастия, олицетворяют тело Христа. Хлеб был окружен почетом, им не кормили животных. Согласно древней традиции, следовало ломать хлеб, а не резать его ножом. И ныне в патриархальных французских семьях во время еды хозяин дома разламывает хлеб и раздает его куски собравшимся за столом домашним. Зерна злаков можно есть цельными (вареными или обжаренными) – как, например, рис, основную пищу на Дальнем Востоке, в Южной и Юго-Восточной Азии, или печеными (как кукурузу), а также подвергнув их дополнительной термической обработке в виде различных каш – гречневой, пшенной или перловой, характерных для бело русской кухни, румынской мамалыги и испанской поленты из кукурузной муки, кускуса в Северной Африке, табуле с пшенной кашей и турецкого плова. Иногда зерна едят сырыми – мюсли в Альпах.



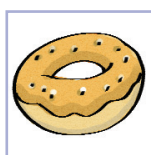
Зерна злаков и некоторых других культур (гречихи) имеют ряд достоинств, которые дают им преимущество перед остальными пищевыми продуктами:

- после сушки они могут храниться длительное время как в виде зерна, так и в виде крупы или муки;
- они содержат большое количество углеводов, являющихся основной энергетической составляющей нашей пищи, поэтому даже из небольшого количества зерна, крупы или муки можно приготовить сытные блюда.

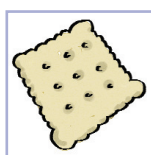
Специфичный хлеб и хлебобулочные изделия разных народов



Каравай
(Россия,
Украина,
Беларусь)



Бейгл
(США)



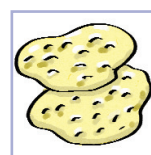
Бисквит
(Западная
Европа)



Брецель
(Германия)



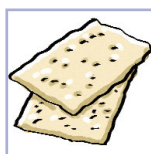
Бриошь
(Нормандия,
Франция)



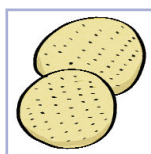
Наан
(Индия)



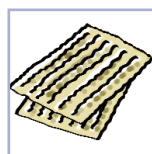
Тандыр-нан
(Средняя Азия)



Лаваш
(Кавказ)



Юха
(Азербайджан)



Маца
(Израиль)



Пита
(Ближний
Восток)



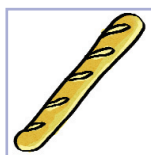
Пицца
(Италия)



Тортилья
(Мексика)



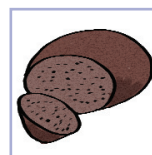
Фолар
(Португалия)



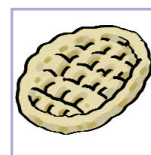
Французский багет
(Франция)



Чиабатта
(Италия)



Вестфальский хлеб
(Германия)



Матнакаш
(Армения)