VI открытая городская научно-практическая конференция учащихся

и педагогов учреждений дополнительного образования

«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Секция: Этнография и региональная культура

«Значение хлеба в жизни русского народа»

Быданова Елизавета,

10 класс (16 лет),

ГБОУ СОШ № 5 ОЦ «Лидер»

г.о. Кинель Самарской области

Руководитель:

Бородачева Наталья Викторовна,

учитель технологии

ГБОУ СОШ № 5 ОЦ «Лидер»

г.о. Кинель Самарской области

Самара 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Глава 1. Теоретическое исследование…….……4
1.1. История возникновения хлеба на Руси……4
1.2. Виды хлеба и традиции его потребления…….5
1.3. Хлебные поверья, традиции, обычаи……7
1.4. Полезные свойства хлеба и его влияние на здоровье человека……....8
Глава 2. Практическое исследование……...10
Исследование № 1. Проведение эксперимента…….10
Исследование № 2. Практическая работа……...12
Исследование № 3. Социологический опрос…….14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ……...16
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ……...18
ПРИЛОЖЕНИЯ
Приложение № 1. История появления первого хлеба…….19
Приложение № 2. История русского ржано-пшеничного хлеба……22
Приложение № 3. Хлеб блокадного Ленинграда…….25
Приложение № 4. Фронтовой хлеб……30
Приложение № 5. Ассортимент русского национального хлеба……...32
Приложение № 6. Поверья и обычаи славян, связанных с хлебом……33
Приложение № 7. Хлеб в русском народном творчестве……36
Приложение № 8. Хлебная милостыня……..40
Приложение № 9. Хлеб и здоровый образ жизни……41
Приложение № 10. Оригинальные способы хранения хлеба……..42
Приложение № 11. Экономная кулинария……45
Приложение № 12. Хлеб в женской косметичке……..48
Приложение № 13. Результаты социологического опроса……..50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что хлеб является одним из основных продуктов питания и всегда присутствует в рационе человека. Значение хлеба в ежедневной человеческой жизни трудно переоценить, но для многих молодых людей сегодня эта фраза кажется не совсем значительной, так как присутствие на их обеденном столе хлеба – явление обыденное. Мы относимся к хлебу, как к чему-то привычному. А ведь это неправильно. Нет на свете ничего дороже хлеба. Ведь хлеб-это имя существительное! И не потому, что слово относится к этой части речи. А потому, что это самое существенное для нас, это сущность нашей жизни.

Цель исследования: изучить какое значение имеет хлеб в жизни русских людей раньше и в настоящее время.

Задачи исследования:

1. Ознакомиться с историей возникновения хлеба на Руси.
2. Ознакомиться с видами национального хлеба и традициями его потребления.
3. Ознакомиться с местом хлеба в русском народном творчестве.
4. Ознакомиться с полезными свойствами хлеба и его влиянием на здоровье человека.
4. Провести эксперимент по определению лучшего способа сохранности хлеба.
5. Разработать предложения по использованию черствого хлеба и приготовить кулинарное изделие из него.
6. Провести социологический опрос среди учащихся школы, с целью определения роли хлеба в жизни современных подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что если современные подростки будут знать о том, какую роль играет хлеб в жизни каждого человека, то будут более бережно относиться к нему.

Объект исследования: хлеб.

Предмет исследования: роль хлеба в жизни русского человека.

Методы исследования: сбор и анализ информации из различных источников, эксперимент, наблюдение, практическая работа, социологический опрос.

Новизна исследования: в работе, кроме глубокого изучения роли хлеба в жизни русских людей, представлены практические советы по его хранению и использованию несвежего черствого хлеба в быту.

Практическая значимость заключается в том, что материалы данного исследования можно использовать не только в быту, но и при проведении классных часов в 1-11 классах, с целью формирования у учащихся бережного отношения к хлебу

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Теоретическое исследование

1.1. История возникновения хлеба на Руси

По мнению историков, хлеб появился примерно пятнадцать тысяч лет тому назад. В древние времена люди думали о том, как прокормиться и выжить в тяжелых условиях. Поэтому люди находились в постоянном поиске пропитания, в результате чего они обратили внимание на необычные растения, которые обладали свойством насыщать и утолять голод.

Эти растения оказались предшественниками современных злаковых культур, таких как пшеница, рожь или овес. Люди заметили, что эти семена очень хорошо взрастают, особенно на подготовленной и взрыхленной, предварительно политой почве. При этом, они увидели, что выросшие семена увеличиваются в количестве, в итоге возможно получить внушительный урожай (см. Приложение № 1).

Пашенное земледелие восточные славяне знали уже в I веке до н. э. Одной из первых хлебных культур в их хозяйстве было просо. Но уже в VII - X веках более широкое распространение получила рожь, названная «жито» от слова «жить», ибо ржаной - житный хлеб стал основной пищей народа - землепашца. Неурожай ржи, даже при обилии мяса, молока и других продуктов, считался величайшим бедствием.

На Руси всегда пекли кислый (на закваске) ржаной хлеб. Именно о нем говорили, что он «отец родной» и «всему голова» (см. Приложение № 2). Однако были такие сорта ржаного хлеба, которые не всегда могли купить даже очень состоятельные люди. К ним относился, например, «Боярский» хлеб, для выпечки которого использовали муку особого помола, свежее масло, в меру сквашенное (не перекисшее) молоко, а в тесто добавляли пряности. Такой хлеб пекли только по специальному заказу для особых случаев [1].

Простые люди на Руси пекли обычный хлеб из перемолотой муки, а вот в пекарнях при монастырях ассортимент хлебных изделий был очень широк – в него входили и просфоры, и хлеб с различными добавками (маком, медом, творогом), и различные ковриги, калачи, сайки, пироги.

С 16 века хлебопекарное дело стало разделяться на отдельные отрасли. Теперь каждая пекарня специализировалась на изготовлении каких-то одних изделий: появились хлебники, блинники, пирожники, калачники, пряничники и ситники. В 1638 г. согласно переписи в Москве было 2367 ремесленников, из них: 52 - хлебные пекари, 43 – пекли пряники, 7 – блины, 12 – пекли ситный хлеб.

На Руси от пекаря требовалось не только мастерство, но и честность. Ведь в стране нередко случался голод. В эти тяжелые годы за пекарнями устанавливался особый догляд, и

тех, кто допускал «подмес» или порчу хлеба, а тем более спекулировал им, сурово наказывали. Качество хлебных изделий строго контролировалось. Назначались хлебные приставы, которые ходили по рынкам и торжкам, проверяли и взвешивали хлеб и хлебные изделия. Если они обнаруживали нарушения, виновных штрафовали.

В конце XIX века сельские жители пекли хлеб сами в русских печах. В городах кроме маленьких пекарен, так называемых хлебных изб, были и хлебные дворцы, которые выпекали хлеб в большом количестве. Приготовление хлеба было тяжелым изнурительным ручным трудом и оставалось таким до середины XIX века. В основном хлебопечением занимались женщины.

Лишь во второй половине XIX века появились в России механизированные тестомесильные машины, тестоделители, конвейерные печи [5]. .

До 30-ых годов XX века хлеб в нашей стране пекли часто вручную, используя достаточно простые аппараты для выпекания, и только в 1931 г. вступил в строй первый хлебозавод-автомат талантливого инженера Г. П. Марсакова. Который выпускал 240 т хлеба в сутки, обеспечивая хлебом десятую часть жителей тогдашней Москвы.

Эти своеобразные по своей конструкции заводы напоминают гигантские карусели, где мука, а затем тесто движутся с этажа на этаж, пока не превратятся в румяные батоны или пышащие жаром хлебные караваи. Заводы системы Марсакова и по сей день остаются технически совершенными предприятиями.

1.2. Виды хлеба и традиции его потребления

Начинать разговор о нашем столе надо, конечно, с хлеба, ибо без хлеба всякий стол, а особенно русский, вообще немыслим. Ни один русский человек не сядет за стол без хлеба. Почти всех иностранцев, приезжающих в нашу страну, неизменно поражает, сколь много хлеба едят русские. Чем же объясняется высокое потребление хлеба в нашей стране?

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.

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.

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. Из муки, просеянной через сито, пекли **ситный хлеб**. Он был значительно нежнее **решетного хлеба**, который выпекался из муки, просеянной через решето. Низкокачественными считались **«пушные» виды хлеба**. Их пекли из непросеянной муки и называли мякиной. Лучшим же хлебом, который подавался на стол в богатых домах, был **«крупчатый» белый хлеб** из хорошо обработанной пшеничной муки.

Особой любовью на Руси всегда пользовались **калачи**. Калач был и на будничном столе рядового горожанина, и на пышных царских пиршествах. Царь посылал калачи в знак особого расположения патриарху и другим особам, имевшим высокое духовное звание. Отпуская слугу в увольнение, барин, как правило, давал ему мелкую монету «на калач».

В России издавна были известны калачи московские и муромские. Но муромские остались лишь в пословицах и памятниках, а московские сохранились до наших дней. Благодаря своему высокому качеству московский калач издавна прославился на всю Россию. «Московские калачи, как огонь, горячи», - одобрительно говорили в народе.

В южнорусских селениях готовили также и **заварной хлеб**, для чего муку перед заквашиванием заваривали кипятком. Хорошо вымешанное тесто ставили в теплое место, где оно подходило. Чтобы хлеба были пышными, рачительные хозяйки «подбивали» их и давали подойти второй и третий раз.

Готовое тесто разделывали на круглые хлебы (в виде высоких толстых лепешек) и выпекали в избяной печи на чисто выметенном поду (**подовый хлеб**). Хлебы иногда укладывали на листья капусты, а в некоторых областях в XX веке употребляли жестяные округлые цилиндрические или продолговатые прямоугольные формы (формовой хлеб).

Обычно хлеб выпекали раз или два в неделю, но в местностях с устойчивыми высокими урожаями (юг Западной Сибири) вошла в обычай ежедневная выпечка. В конце XIX — начале XX в Росси были популярны крендели, бублики, баранки, калачи [1].

За всю историю человечество не могло обеспечить себя хлебом в достаточном количестве, люди никогда не ели его вдоволь. Наши предки учили: «При сытости помни голод». Хлеб ничто не может заменить. Но вкус его почувствуешь по-настоящему тогда, когда попытаешься представить себе, что пережила Россия в годы неурожаев и в военное время.

В 19 веке из ста лет сорок были неурожайными. Немаловажную роль в возникновении голода играли и происходящие в стране политические и социальные явления (войны, революции и т. п.). Наиболее известные вспышки голода в России в XX веке — **голод в**

Поволжье 1921—1922 годов вызванный длительным отсутствием осадков и осложненный последствиями Гражданской войны. **Массовый голод 1932—1933 годов,** в период коллективизации, привел к гибели около 7 миллионов человек [9]. **Голод в блокадном Ленинграде 1941—1944**. За годы блокады погибло, по разным данным, от 600 тысяч до 1,5 миллиона человек (см. Приложение № 3).

И, наконец, после Великой Отечественной войны последний в истории Советского Союза **массовый голод 1946-47 годов.** По оценке М. Эллмана, всего от голода в 1946—1947 годах в СССР погибло от 1 до 1,5 млн. человек [3].

Действительно, цена хлеба в эти годы была человеческая жизнь. Особого внимания заслуживает история фронтового хлеба, которая представлена в приложении № 4.

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, бородинского, красносельского, калачей, ситников, саек (см. Приложение № 5). Большинство из этих старых сортов ведут свое начало с XIV - XV веков.

1.3. Хлебные поверья, традиции, обычаи

Трудно переоценить значение хлеба в жизни русского человека. Это не только пища необходимая и незаменимая, но и древнейший символ плодородия, благополучия, довольства в славянской календарной обрядности. «Хлеб, ты наш батюшка, — уважительно обращались к нему русские крестьяне. — А рожь — матушка». «Ешь пироги, хлеб береги» — так гласит народная мудрость. Благополучие крестьянской семьи определялось словами «хлеба вдоволь».

Наши предки (как и другие народы) относились к хлебу с огромным уважением, считая его священным. Об этом говорят существовавшие многие сотни лет поверья и обычаи славян, связанные с хлебом. Древние земледельцы были убеждены, что «не пашня родит хлеб, а небо» и называли хлеб «небесный», «божественный». Самым большим грехом на Руси считалось уронить хотя бы одну крошку хлеба, еще большим – растоптать эту крошку ногами. Не из-за скупости подбираются все крошки за столом, а из-за почтительного отношения к бесценному продукту (см. Приложение № 6).

Существовало множество обрядов, направленных на выращивание богатых хлебов, а русские пословицы сохранили для нас отголоски тех верований, которые были связаны с этой

постоянной заботой человека на земле. Хлеб, являясь мерилом ценности мира и человека, стал основой множества поучительных изречений, отражающих всю красоту и мудрость народного миросозерцания, народной оценки жизни, наблюдений тонкого народного ума (см. Прил. № 7).

На Руси всегда брали хлеб, отправляясь свататься: на хлеб клали руки молодых при заключении договоренности о свадьбе (это называлось рукобитье). На свадьбе родители благословляли жениха с невестой не только иконой, но и хлебом. После венчания молодых встречали хлебом и солью. Потом этот хлеб везли вместе с приданым невесты. Предлагают вкусить каравай и гостям. Хлеб с солью считается символом гостеприимства и по сей день.

Были распространены и такие хлебные обычаи славян: его брали с собой в дальнюю дорогу, чтобы он охранял в пути - «Едешь на день, хлеба бери на неделю»; для изгнания смерти его клали на место, где умер человек. Хлеб вместе с квашней и хлебной лопатой выносился на улицу для защиты посевов от приближающийся грозы. Использовали хлеб, и чтобы остановить пожар: с ним обходили горевшее строение или просто бросали его в огонь.

Издавна на Руси самой дорогой почиталась милостыня хлебная: «Хлеб — аки тело Христово, соль — аки ум, квас — аки душа, вода — аки Дух Святый». Наши предки знали, как правильно подавать милостыню (см. Приложение № 8). Ведь по учению церкви благотворительность — одно из обязательных проявлений христианской любви к ближнему, выражающейся в безвозмездной помощи и поддержке всех нуждающихся. Грех — не помочь живой душе, а «всяка жива душа калачика чает».

1.4. Полезные свойства хлеба и его влияние на здоровье человека

Медицинские работники уделяют достаточно весомую роль месту хлеба в рационе каждого человека. По их утверждениям, в сутки мы должны есть не меньше 250 гр. этого продукта. Доза может быть и больше, в зависимости от индивидуальных показателей - весовой категории, возраста и энергетических потребностей. В разных странах мира объем потребления хлеба в питании отличается. В среднем он варьируется от 150 до 500 гр. в сутки.

Ученые-диетологи пришли к интересному выводу: оказывается, обыкновенный хлеб содержит в себе практически все необходимые человеку полезные вещества. В пшеничном хлебе белка содержится больше, чем в ржаном (соответственно 8,6 и 5,6%). Особенно много в хлебе углеводов (в ржаном 40 – 43%, пшеничном 42 – 52%); жиров в нем мало – от 0,6 до 2,9%.

Хлеб – существенный источник витаминов группы В. Он служит повседневным поставщиком растительной клетчатки. Наконец, хлеб – источник необходимых организму минеральных веществ, а именно: селена, магния, марганца, кремния, кобальта, цинка, хлора, натрия, калия, железа, фосфора; и еще многих микро- и макроэлементов.

При помощи одного лишь хлеба человек почти на 50% удовлетворяет суточную потребность в углеводах, на 1/3 – в белках, более 60% - в солях фосфора, кальция, железа и

витаминах группы В. Хлеб является источником примерно 30% суточной нормы каллорий.

Для хлеба свойственны характерные вкусовые, ароматные и структурные показатели. Он имеет также особый химический состав – денатурированные белки с клейстеризированным крахмалом. Благодаря этому хлеб способствует нормализации пищеварения и улучшению усваиваемости потребляемой вместе с ним пищи.

Если немного варьировать составляющие и способ приготовления хлебобулочных изделий, можно добиться изготовления разных их видов, в зависимости от потребностей каждого конкретного человека. Существуют сорта с пониженной кислотностью – показанные для употребления при язвенных заболеваниях, бессолевые – при сердечно-сосудистых недугах, гипертонии и почечной недостаточности. Развитие промышленности предусматривает выпуск хлеба предназначенного для положительного влияния на здоровье населения в неблагоприятных экологически загрязненных регионах. Существуют специально разработанные методики приготовления этого продукта для детей разных возрастов, с учетом их потребностей.

Большинство добавок предназначены для улучшения качеств пшеничного хлеба. Это объясняется тем, что ржаной хлеб изначально обладает более высокой биологической ценностью. Также очень полезными считаются изделия, приготовленные из отрубевидных частиц. В них остается большее количество активных и полезных веществ.

Так какой же хлеб выбрать? Действительно, при сегодняшнем изобилии разных сортов этого продукта, очень трудно остановить свой выбор на каком-то одном виде. Конечно, у многих сложился уже свой вкус: кто-то берет исключительно ржаной хлеб, кто-то – пышные булки, а кто-то – только цельнозерновой хлеб или хлеб с отрубями. Однако какой бы сорт вы ни выбрали, всегда обращайте внимание на корочку.

Именно она является самой полезной составляющей в хлебе. Наверняка многие из нас в детстве, неся домой свежий, горячий батон, не могли удержаться от соблазна отгрызть хрустящую корочку. Интуитивно мы понимали ее полезность, ведь именно корка является источником антиоксидантов и содержит большее количество полезных соединений, чем мякиш. Полезные свойства корочки помогают противостоять развитию склероза и многих разновидностей онкологических заболеваний. Но не любая корка полезна: этими свойствами обладает лишь хорошо пропеченная, светло-коричневого цвета. А вот недопеченная или, наоборот, подгорелая корка может отрицательно сказаться на здоровье, особенно у людей с проблемами желудочно-кишечного тракта.

Таким образом хлеб считается не только каждодневной пищей, но и лекарственным средством, которое может излечить людей от многих болезней (см. приложение № 9) .

2. Практическое исследование

Исследование № 1. Проведение эксперимента

***Цель*:** определить лучшую тару для хранения хлеба.

Ход исследования.

Для эксперимента взяла:

1. Стеклянную банку.
2. Пластмассовый контейнер.
3. Железную банку.
4. Картонную коробку.
5. Керамическую масленку.
6. Полиэтиленовый пакет.
7. Бумажный пакет.
8. Морозильную камеру.

Для эксперимента взяла кусочки хлеба 3-х сортов: черный, батон белого хлеба, бородинский.

Эксперимент начала 16 сентября.

20 сентября заметила, что в железной банке, картонной коробке, открытом полиэтиленовом и бумажном пакетах хлеб начал подсыхать и уже на следующий день хлеб в данных условиях превратился в сухари.

Самое интересное я наблюдала в других емкостях.

21 сентября заметила плесень на бородинском хлебе в керамической масленке. Значит, в ней самые неблагоприятные условия хранения хлеба. (Покрытие керамической масленки сохраняет влажность – это и является причиной появления плесени).

22 сентября наблюдала плесень в перевязанном полиэтиленовом пакете, закрытом пластмассовом контейнере.

И только 24 сентября заметила плесень на бородинском хлебе в закрытой стеклянной банке.

Значит, самые лучшие условия для хранения хлеба – это закрытая стеклянная банка. В ней хлеб дольше сохранил свежесть: не имел посторонних запахов, был мягким, дольше не плесневел.

25 -26 сентября наблюдала, что плесень на бородинском хлебе продолжала расти. Она перекинулась на белый хлеб.

4 октября решила начать новый эксперимент. В емкости для хранения поместила только белый и черный хлеб.

5-6 октября хлеб в железной банке, картонной коробке, открытом полиэтиленовом и бумажном пакетах подсох и превратился в сухари. Это для меня не было новым.

8 октября заметила плесень на белом и черном хлебе в полиэтиленовом пакете.

9 октября – плесень на белом и черном хлебе в пластмассовом контейнере.

Интересно то, что керамическая масленка имела самые губительные условия для бородинского хлеба. Белый и черный хлеб, на удивление, чувствовали себя там отлично. Оказывается, по составу бородинский хлеб имеет больше воды. Испаряемая вода создала благоприятные условия для развития плесени на бородинском хлебе.

10 октября белый и черный хлеб в керамической масленке подсох.

11 октября испортился хлеб в стеклянной банке.

Самое удивительное, спустя месяц достала из морозилки кусочки хлеба. Положила их на тарелочку. В течение дня хлеб разморозился и выглядел отлично: был мягким, отсутствовала плесень. Правда, немного ухудшились вкусовые качества.

Выводы исследования:

1. Из выбранных 3-х сортов хлеба раньше всех портится бородинский хлеб, для него губительны условия керамической посуды.
2. Лучше хранится белый и черный хлеб в железной банке, картонной коробке, открытом полиэтиленовом и бумажном пакетах. Хлеб быстро подсыхает и превращается в сухари, подсохший хлеб не опасен для здоровья человека и его можно употреблять в пищу.
3. Не советую хранить хлеб в полиэтиленовом пакете, пластмассовой хлебнице, в данных условиях хлеб быстро покрывается плесенью.
4. Хлеб, который хранится в стеклянной емкости, дольше сохраняет свежесть, срок хранения бородинского хлеба в данных условиях не более 5-х дней, белого и черного – не более 6 дней.
5. Если у вас планируется длительная поездка, а хлеб остался неиспользованным, то лучше хлеб разместить в морозильной камере, в этих условия хлеб дольше сохраняет свежесть.

Таким образом, можно сказать, что когда хлеб сохнет, это значит, что он потерял влагу, но своих питательных свойств ни на грамм. Даже наоборот, диетологи считают, что после выпечки хлеба, до того, как он попадет на стол должно пройти не меньше 8 часов. Интересно, что царь Михаил Федорович запрещал и продавать, и есть «хлеб из печи». А Петр I, известный своими удивительно мудрыми указами, когда-то постановил, что продавцы свежеиспеченного хлеба должны быть биты батогами.

В старину было принято заворачивать хлеб в льняное или холщовое полотенце, желательно однотонное, а в особо торжественных случаях - с небольшой вышивкой. Ещё наши

предки установили, что если хлеб завернуть в чистую белую бумагу или ткань, то высыхание замедляется и каравай сохраняет свои свойства до 7 дней. 15 оригинальных способов сохранения хлеба представлены в приложении № 10 .

Итак, что можно сделать, чтобы спасти черствый хлеб?

Исследование № 2. Практическая работа

Цель: определить способы возвращения былой мягкости хлеба и использования черствого хлеба в быту.

1. Возвращаем былую мягкость. Для этого в ходе практической работы мы использовали несколько способов:

- **Духовка.** Нужно завернуть хлеб в смоченный водой пакет из бумаги и положить его в духовку, разогретую до 150 °С. Вместо пакета можно использовать влажное чистое полотенце из натуральной ткани, а вместо воды - молоко.
- **Микроволновая печь.** Маленькие буханки или булочки разогревают в пакете для пищевых продуктов при мощности 800-900 Вт 10 секунд. Точное время подбирается опытным путем. Если хлеб большой, желательно поставить его на 10 секунд и потом добавлять по 3 секунды, проверяя степень разогрева. **Внимание!** Если недосмотреть, хлеб может перегреться и еще больше засохнуть.
- **Сковорода.** Хлеб равномерно смачивается, кладется на разогретую сухую сковородку, накрывается крышкой.
- **На пару.** Необходимо налить в большую кастрюлю воду, накрыть ее сверху дуршлаком (вода не должна его касаться). Потом хлеб делится на куски, кладется в дуршлаг, накрывается крышкой. Вода доводится до кипения, огонь уменьшается, и хлеб держится на пару 5 – 15 минут.
- **В двух кастрюлях.** Нужно поставить большую кастрюлю с горячей водой на огонь, в нее поместить меньшую кастрюльку с порезанным хлебом. Он держится внутри, пока вода не остынет.

Вывод: самый простой способ возвращения хлебу былой мягкости – это в духовке и на сковороде. Остальные способы или трудоемки (на пару и в двух кастрюльках), или требуют постоянного внимания (в микроволновке).

2. Используем для приготовления еды.

Рецептов, в которых используется черствый хлеб, очень много (См. Приложение № 11).

В этой работе мы приведем **мастер – класс по изготовлению пирога «Ночка».**

Для этого нам потребуется: 300 г черствого ржаного хлеба, 100 г сахара, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 20 г какао, 200 г сметаны, ваниль.

1. Натертый хлеб перемешать с растертым маслом.

Фото 1

Фото 2

Фото 3

2. Добавить желтки, сахар, какао, сметану, ваниль.

Фото 4

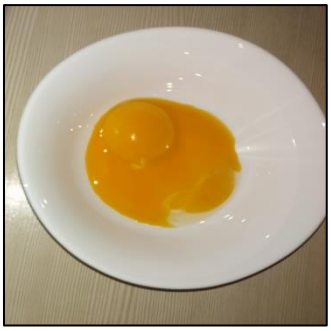


Фото 5

Фото 6

3. Вымешать и добавить взбитые яичные белки.

Фото 7 Фото 8

4. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпекать

Фото 9 Фото 10 Фото 11

3. А что делать, если не хочется готовить?

- Подсушенные в духовке кусочки хлеба можно покрошить и смешать с землей для посадки комнатных растений. Сухарики хорошо удерживают влагу и подпитывают цветы.
- Кусок засохшего хлеба можно положить в ящик с овощами и фруктами – это позволит сохранить их подольше в свежем виде (лишняя влага будет впитываться с хлебом). Менять кусочек желательно ежедневно или хотя бы через день.
- Рыболовы давно привыкли использовать размоченный черствый хлеб для ловли карпов и сазанов. Для этого нужно нарезать ломтиками черствый белый хлеб, удалить корку, намочить в воде, а затем тщательно размять в руках.
- Из черствого хлеба можно сделать маску для волос. Маска из черствого ржаного хлеба поможет укрепить волосы, предотвратить появление перхоти. Приготовление питательной маски для волос из черствого хлеба: 250 г черствого ржаного хлеба нужно залить горячим молоком в количестве 150 грамм, дать постоять полчаса. Затем нанести на корни волос и распределить по всей длине волос. Укутать голову полотенцем, подождать 30 минут. Смыть маску теплой водой.
- Для осветления зубов 1 чайную ложку хлебного мякиша смешивают с 1 чайной ложкой питьевой соды, разводят 3 % - ной перекисью водорода до консистенции сметаны и этой смесью протирают зубы 1 раз в неделю.
- Для осветления и отбеливания кожи рук можно воспользоваться хлебным мякишем, размоченным в горячем молоке: нанесите его на руки на 15 – 20 минут, а затем смойте теплой водой. После любой физической работы, например на даче, полезно на чистые руки нанести хлебную маску «Нежные ручки», для приготовления которой смешайте столовую ложку толченых ржаных сухарей, 50 – 70 грамм вазелина или глицерина. Массу толстым слоем нанесите на руки, через 15 – 20 минут смойте теплой водой [7].

Другие рецепты использования хлебной косметики можно прочитать в приложении № 12.

- Можно измельчить хлеб и взять с собой на прогулку, чтобы покормить голубей или воробьев. Если неподалеку есть водоем, можно порадовать уток или лебедей.

Исследование № 3. Социологический опрос

Цель: узнать, как современные подростки относятся к хлебу.

В опросе приняли участие учащиеся 5-9 классов, в количестве 65 человек. Респондентам были предложены следующие вопросы:

1. Как часто Вы едите хлеб?

А). Каждый день б). Редко в). Никогда

2. Какой хлеб Вы больше любите?

А). Пшеничный б). Ржаной в). Любите всякий г). Не любите никакой

3. Знаете ли Вы, что к хлебу надо относиться бережно?

А). Да б). Нет

4. Рассказывали ли тебе о роли хлеба?

А). Да б). Нет

5. Если «да», то где?

А). В семье б). В детском саду в). В школе г). Другое

6. Часто ли Вы не доедаете кусок хлеба?

А). Всегда б). Часто в). Редко г). Никогда

7. Куда девают в вашей семье несвежий черствый хлеб?

А). Выбрасывают б). Сушат сухари в). Скармливают животным

г). В вашей семье не остается несвежего черствого хлеба.

8. Знаете ли Вы как можно использовать несвежий черствый хлеб?

А). Да б). Нет

Результаты социологического опроса представлены в приложении № 13.

Выводы: большинство ребят с удовольствием едят хлеб каждый день и только очень незначительная часть опрошенных не употребляет его, скорее всего они соблюдают диету. Предпочитают есть как пшеничный, так и ржаной хлеб. Многие учащиеся знают о бережном отношении к хлебу, стараются доедать хлеб за столом. Но настораживает тот факт, что, несмотря на это, большинство учащихся в своих домах выбрасывают хлеб, не зная как можно его использовать. Следовательно, моя работа может сослужить им добрую службу, так как в ней я очень подробно рассказала о значении хлеба в жизни человека и способах его использования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проделанной работы я пришла к следующим выводам:

1. **Хлеб - один из самых удивительных продуктов природы и человеческого труда**, один из самых древних и самых значительных, самых надежных видов пищи на земле. Хлеб создан тысячелетней человеческой мудростью, мастерством и упорной, тяжелой — «в поте лица своего», самой нужной в мире работой.

2. **Рождение хлеба — всегда чудо:** и много веков назад, когда далекие наши предки впервые отведали обугленные на кострах комки твердой зерновой каши — прародительницы первого хлеба. И в наши дни, когда на огромных хлебозаводах мощные печные агрегаты непрерывно выносят из своих недр золотистые потоки пшеничных калачей, батонов, булок, глянцевито-коричневых караваев и буханок ржаного хлеба. Днем и ночью работают хлебозаводы, днем и ночью происходит сотворение великого продукта, от которого и сегодня зависит жизнь на земле.

3. **Хлеб сопровождает каждого из нас от первых шагов до последних дней.** Одно из самых ярких воспоминаний о детстве — ломоть хлеба из ласковых рук матери. Это мог быть черный ломоть военного хлеба, замешенный на слезах и горе человеческом, это могла быть сдобная булочка мирных лет, ароматная лепешка, необычайно вкусный бублик или сладкий сухарик. Бесспорно одно: каждый из нас на всю жизнь сохраняет память о хлебе. И чем труднее он доставался нашим предкам, тем теплее воспоминания о нем.

4. Можно без преувеличения сказать, что **хлеб является вечным продуктом**, мерой достатка людей, символом национального богатства, одним из самых надежных средств борьбы человека с голодом, болезнями, преждевременной старостью.

«Недаром над всеми явлениями человеческой жизни, — сказал академик И.П. Павлов при вручении ему Нобелевской премии в Стокгольма 12 декабря 1904 года, — господствует забота о хлебе насущном. Он представляет ту древнейшую связь, которая соединяет все живые существа, в том числе и человека, со всей окружающей природой».

5. **Сегодня во всех относительно благополучных странах — изобилие хлеба**. Ежегодно тысячи хлебозаводов, выпекают для нас около более 50 миллионов тонн хлеба, булочных, бараночных, сдобных изделий, сухарей, пряников, пирогов — море хлебного товара на всякий вкус, на любой случай. Изобилие хлеба и доступность его каждому из нас — это одно из величайших достижений человечества, ставшее сегодня реальной гарантией нашего благосостояния.

6. Говоря об изобилии хлеба, нельзя забывать и о том, какой ценой оно достигнуто. **В каждом ломте хлеба — труд миллионов людей:** трактористов и агрономов, комбайнеров и мелиораторов, металлургов и машиностроителей, селекционеров и генетиков, микробиологов и

биохимиков, хранителей зерна и мукомолов, дрожжевиков и пекарей, водителей хлебных фургонов, продавцов булочных — людей таких разных профессий, но одного конвейера, поставляющего хлеб к нашему столу. Человек, имеющий при себе зерна пшеницы, ржи или других хлебных злаков, может обеспечить себя в течение продолжительного времени полноценным питанием.

7. **Хлеб**, являясь мерилом ценности мира и человека, **стал основой множества поучительных изречений**, отражающих всю красоту и мудрость народного миросозерцания, народной оценки жизни, наблюдений тонкого народного ума.

8. **Хлеб считается** не только деликатесным блюдом, но и **лекарственным средством**, которое излечивает людей от многих болезней.

9. **Черствый хлеб** является отличным косметическим средством, а также из него можно приготовить различные кулинарные блюда, что позволяет сэкономить значительные денежные средства.

И напоследок вспомним еще одну народную мудрость: **«Хоть по-старому, хоть по-новому, а без хлеба ни прожить».** Действительно, всё в жизни проходит и меняется, но такие извечные и простые ценности, как хлеб, всегда остаются с нами. Многие в наши дни стали забывать истинную цену хлеба. Но есть люди, которые ещё помнят о том, как тяжело было добывать хлеб в войну. А сколько людей погибло от голода! Во имя их памяти мы должны дорожить хлебом, беречь то, что у нас есть.

Итак, задачи исследования выполнены, цель - изучить какое место занимает хлеб в жизни русских людей раньше и в настоящее время, достигнута. Гипотеза исследования частично подтверждена. Для полного подтверждения необходимо в дальнейшем привлечь внимание сверстников, помочь им разобраться в истинной ценности хлеба и научить уважать хлеб.

В связи с этим я планирую продолжить работу и провести ряд выступлений на классных часах, а также оформить в школьной столовой стенд, на котором можно будет размещать полезную информацию по теме исследования, рецепты блюд из черствого хлеба.

Во время зимних холодов, вместе с учащимися 5-8 классов, на уроках технологии будем жарить сухарики и потом подкармливать птиц на школьном дворе и во дворе подшефного детского сада.

Список литературы:

1. Большая энциклопедия «почемучек»/ Пер. с англ. Е.В. Комисарова, В.А.Жукова. - М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2006.
2. Веселов А. П. Борьба с голодом в блокадном Ленинграде // Отечественная история. — 2002. — № 3.
3. Голод 1947 г. в СССР. М. Эллман // Экономическая история. Обозрение / Под ред. Л. И. Бородкина. Вып. 10. М., 2005. С. 197—199
4. Ивницкий Н. А. Голод 1932—1933 годов // М., 1995
5. Иллюстрированный энциклопедический словарь/ Ред. кол.: В.И. Бородулин, А.П. Горкин и др. – М.:Большая Российская энцикл., 1998.
6. Мы – славяне! Семенова М. Санкт – Петербург, Азбука, 1997.
7. Народный лекарь, № 1, 2014.
8. Поляков, В. А. Голод в Поволжье, 1919 - 1925 гг.: происхождение, особенности, последствия. Волюфад. 2007.
9. Постановление ГД РФ от 2 апреля 2008 г. N 262-5 ГД "О заявлении Государственной Думы Российской Федерации «Памяти жертв голода 30-х годов на территории СССР»
10. Русские легенды и обычаи. Грушенко Е. – М.: Эскимо, 2005.
11. Русская мифология (энциклопедия) - М.: Эскимо, 2005.
12. Словарь славянской мифологии. Грушенко Е. - Нижний Новгород, 1995 г.

Интернет источники:

13. Сайт интернет: http://o-xlebe.com

Приложение № 1

История появления первого хлеба

Ученые полагают, что впервые хлеб появился на земле свыше пятнадцати тысяч лет назад. Главной заботой наших предков была забота о пропитании. В поисках пищи они-то и обратили внимание на злаковые растения. Эти злаки являются предками нынешних пшеницы, ржи, овса, ячменя. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, затем научились растирать их между камнями, получая крупу, и варить ее. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Ее в наше время еще употребляют в виде хлебной похлебки в некоторых странах Африки и Азии. Примерно шесть с половиной - пять тысяч лет назад изобрели ручные мельницы, ступки, родился первый печеный хлеб.

Первые жернова

Первый хлеб

Ручная мельница

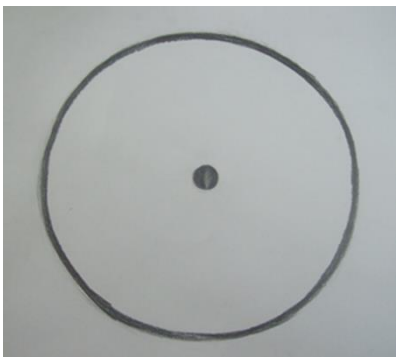
Ступка

Первый печеный хлеб

Наши далекие предки из густой зерновой каши стали выпекать пресный хлеб в виде лепешки. Древние египтяне научились готовить хлеб из сброженного теста. Они овладели искусством разрыхлять тесто с помощью брожения, которое вызывается мельчайшими организмами - дрожжевыми грибками и молочнокислыми бактериями. Так, 5-6 тысяч лет назад в **Древнем Египте** было положено начало развитию хлебопекарного производства. На разрезе хлеба, приготовленного из сброженного теста, видно множество мелких пор. Это результат жизнедеятельности

дрожжевых грибков. 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. 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 посредине. В честь хлеба слагались гимны.



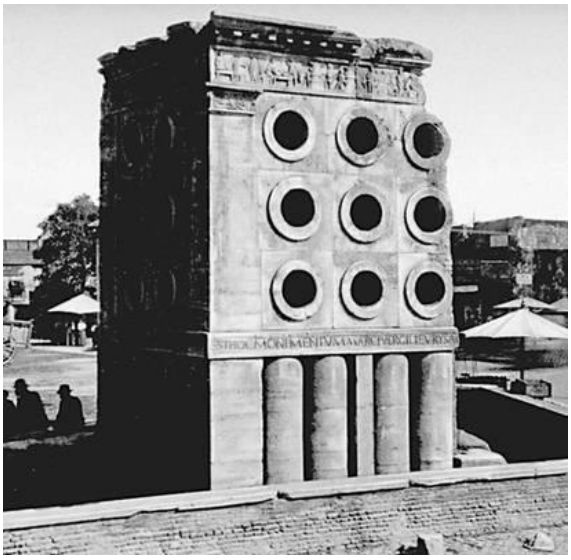
Искусство приготовления разрыхленного хлеба из сброженного теста от древних египтян перешло в **Грецию и Рим.**

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.

В **Древней Греции** хлеб считали совершенно самостоятельным блюдом. 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. На **Востоке** к хлебу было тоже особое отношение. 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. Так же, как к хлебу, народ с давних времен с уважением относился к труду тех, кто его пек. В древних государствах пекари были в большом почете и занимали самые высокие посты. Тех, кто готовил хлеб низкого качества, наказывали: могли остричь наголо, выпороть, привязать к позорному столбу или даже отправить в изгнание. Мастера-пекари рецепты хлеба держали в строжайшей тайне и передавали их из поколения в поколение.

Успешному пекарю, который знал толк в выпекании хлеба, традиционно ставился памятник. До сих пор во многих европейских городах сохранились надгробия с памятниками, которые ставили в честь выдающихся пекарей, основателей знаменитых пекарен. Так, до настоящего времени в Риме сохранилось надгробие-монумент высотой 13 метров пекарю Марку Вергилию Эврисаку, жившему 2 тысячи лет назад, основателю нескольких больших пекарен. Эти пекарни обеспечивали хлебом почти все население Рима [1].



Приложение № 2

История русского ржано-пшеничного хлеба

Что называется русским ржаным хлебом? Думаю, это понятие у большинства соотечественников и иностранцев ассоциируется с очень ароматным кисловатым на вкус ржаным караваем (круглым подовым хлебом) и кислосладкой буханкой бородинского формового хлеба.

Когда и как ржаной каравай стал русским? За ответом на этот вопрос обратимся к истории.

Пашенное земледелие восточные славяне знали уже в I веке до н. э. Одной из первых хлебных культур в их хозяйстве было просо. Азербайджанский ученый Ибн-Руста (вторая половина IX - начало X века) писал: «Хлеб, наиболее возделываемый славянами - просо». Но уже в VII - X веках более широкое распространение получила рожь, названная «жито» от слова «жить», ибо ржаной - житный хлеб стал основной пищей народа - землепашца. Неурожай ржи, даже при обилии мяса, молока и других продуктов, считался величайшим бедствием. На Руси всегда пекли кислый (на закваске) ржаной хлеб. Именно о нем говорили, что он «отец родной» и «всему голова».

В голодные годы, когда не хватало до нового урожая скудных запасов, тысячи бедняков из центральных губерний России отправлялись на юг в поисках пропитания и заработка. Гнали их голод и нужда. Все было хорошо в чужих, хлебных краях, да ржаного хлеба там не знали! Вот и приходилось с голоду есть калачи - здешний пшеничный хлеб.

Известный историк кулинарии В.В. Похлебкин писал, что в 1736 г. 54-х тысячная русская армия, вступив в Крым, вынуждена была питаться местным пшеничным хлебом, и непривычные к белому пресному хлебу солдаты стали болеть.

Хлеб в России умели печь всегда. Использовали тысячи различных рецептов - у каждой деревни и даже каждой хозяйки был свой. Существовали также очень старые традиции и рецептуры городской выпечки.

По переписи 1638 г. в Москве было 2367 ремесленников, больше всего среди них было тех, кто занимался хлебным промыслом (каждый девятый); 52 пекли хлеб, 43 - пряники, 7 - блины, 12 - ситники. В то время в Москве было много пекарен, называемых «хлебными избами».

Самая большая хлебная изба была в Измайлове при царском дворе. Именовали ее «хлебным дворцом». Этот «дворец» разделялся на палаты, в которых пекли ржаные и пшеничные хлеба разных сортов.

«Государев хлебный дворец» был построен в Кремле на «хлебно-сытном дворе», на том месте, где сейчас расположена Оружейная палата. В палатах «хлебного дворца» трудились 70 пекарей, выпекавших хлеб для царской семьи и многочисленной челяди.

В XVI - XVII в.в. придворные пекари назывались басманниками. Они вырабатывали для царского стола ржаной хлеб, именуемый басманом («Басман» - по-татарски дворцовый или казенный хлеб). На этом хлебе особым штампом наносился узор («басма»). Басманники жили в Хлебном и Калашном переулках, на Варварке, где располагалась Басманная слобода.

А вот бородинский хлеб в отличие от ржаного каравая, появился значительно позднее.

Вскоре после Бородинской битвы вдова генерала Тучкова, погибшего в великом сражении, на месте его гибели воздвигла часовню, а затем основала Спасо-Бородинский женский монастырь, впоследствии став в нем игуменьей Марией (в миру Маргарита Михайловна Тучкова, урожденная Нарышкина).

В монастырях традиционно занимались хлебопечением. Известно, например, умение печь хлеба Св. Преподобного Феодосия Печерского, одного из основателей Киево-Печерской Лавры. Даже став игуменом, Феодосии (1009-1074 гг.) нередко входил в хлебную, замешивал тесто и выпекал хлеб.

Монахини Бородинского монастыря изобрели особый вид долго не черствеющего, заварного ржано-пшеничного хлеба, названного «бородинским».

Вскоре, «бородинский» хлеб стали выпекать повсюду, и он завоевал широкую известность.

Думаю, в те времена бородинский хлеб готовили только подовым, т.к. еще в 1934 г. в соответствии с НД бородинский считался штучным подовым в виде каравая или продолговатого батона массой не более 2 кг.

Из какой же муки готовили ржаной хлеб наши предки? Сначала, очевидно, из муки грубого помола, полученной из целого зерна. А с развитием мукомольного процесса - из более тонкого, и по современной терминологии, сортового.

Пшеничная мука очень тонкого помола, освобожденная от остатков оболочек (отрубей), называлась сеяной, а хлеб из нее - ситник.

Понятие ржаная пеклеваная мука в дословном переводе тоже означает «сеянная мука», заимствовано оно из польского языка: «питловани» по-польски значит «сеянная»; в свою очередь, глагол «питловач» (сеять) восходит к немецкому «питель» (сито, решето). «Питлованию» превратился на Руси в «пеклеваный» (по созвучию со словом «печь»). Так что «ситник» и «пеклеваный» - слова однозначные, но ситником называли хлеб из пшеничной муки, а пеклеваным из ржаной [12].

До революции всякая мукомольная фирма считала необходимым выпускать как можно больше сортов муки, отличающихся чем-нибудь (или несколькими процентами выхода или только названием) от сортов муки, вырабатываемых другими компаниями. Государство не регулировало число и качественные признаки сортов муки. В результате рынок был наводнен большим количеством сортов муки различных выходов и названий.

В 1924/25 гг. было узаконено обращение на рынке 28 сортов пшеничной и 9 сортов ржаной муки: простой помол без очистки и с очисткой на тараре, обойная, обдирная, отсевная, сеяная I и II сорта, пеклеваная I и II сорта. Выход названных сортов муки составлял от 99,3% до 43%, зольность от 2,4 до 0,8% на сухое вещество, сорта отличались крупнотой помола.

Изменения жизненного уклада, наступившие после 1917 г., потребовали и изменений в производстве и снабжении населения хлебом, иначе чуть ли не каждый десятый работник должен был самостоятельно печь хлеб.

Мало того, что вся русская деревня «казенного» хлеба не знала, и в больших городах - Петербурге, Москве, Казани, Саратове и др. - покупать хлеб большинству было не по карману. Еще в конце 20-х годов согласно статистике, 40-60% городского населения пекли хлеб дома.

После 1917 года нужно было создать новую промышленность. И она была создана, да еще с опережением зарубежных технических решений.

Первый завод талантливого инженера Г.П. Марсакова в Москве был пущен в 1931 г. и выпускал он 240 т хлеба в сутки, обеспечивая хлебом десятую часть жителей тогдашней Москвы.

При этом сотрудничество отечественных технологов, инженеров и ученых в условиях крупного механизированного производства и стало фактором, позволившим сохранить многие качества традиционного русского ржаного хлеба. Не зря в 70-х гг. ряд европейских государств приобрел технологию и рецептуры российского ржаного хлеба. Не случайно западно-германские газеты писали: «Советы в отличие от наших союзников и друзей, транспортируют в соседние страны не ракеты, а хлебозаводы и технологию производства хлеба».

Приложение № 3

Хлеб блокадного Ленинграда

Мальчишка примерно 13-ти лет
Бежал и ногою подбрасывал хлеб.
В него словно в мячик мальчишка играл,
Забрасывал в лужи и снова пинал.

А взрослые люди с работы шагали,
И взрослые люди все это видали.
Но хоть бы один ему слово сказал.
Играет мальчишка, ну, что же, скандал!

А разве те люди войны не видали?
А разве те люди не голодали?
Неужто они навсегда позабыли,
Как хлеба кусочек на сутки делили?

Снимите очки и захлопните книжку!
Я очень прошу – урезоньте мальчишку!
Остановите! Ему объясните!
Пусть он запомнит на тысячу лет,
Что самое главное в жизни – хлеб!

Это стихотворение было написано поэтом, пережившим тяжелые годы войны. Он своими глазами видел, как люди умирали от голода во время блокады Ленинграда. Ленинградский блокадный хлеб... как он мал, 125-граммовый кусочек хлеба, в котором было только 7% настоящей муки. Но ленинградцы были рады и этому и продолжали трудиться и воевать в голодном и осажденном городе. Враг надеялся задушить ленинградцев голодом. Но город жил, боролся, помогая фронту. Люди голодали, но не теряли человеческого достоинства, старались помогать друг другу и особенно заботились о детях.

В это тяжелое для всей страны время дети были помощниками старших. Они умели ценить каждую крошку хлеба

Особенно страшной была зима 1941– 1942 гг. От голода умирало до 8 тыс. ленинградцев в сутки. 630 тысяч жителей Ленинграда не увидели весны 1942 года. В музее истории Ленинграда хранится кусочек заплесневелого хлеба величиной с мизинец. Таков был в зимние месяцы блокады дневной паёк для жителей осаждённого немцами города. А людям нужно было работать, нужно было жить, нужно было выжить – назло фашистам, назло бомбёжкам и обстрелу.

Живой – значит победа!
Его отмеряли так скудно, так строго,
Его заливали крутым кипятком,
Его называли не хлебом – ПАЙКОМ.

С соломой, мякиной, с трухой и со жмыхом –
Он все же казался желанней всего,
И матери тайно и тяжко вздыхали,
Когда на частицы делили его.

В дыму ленинградское небо,
Но горше смертельных ран
Тяжелого хлеба
Блокадного хлеба
125 грамм.
125 блокадных грамм –
С бедой и кровью пополам.

А вот 125-граммовый кусочек хлеба, испеченный по блокадному рецепту уже после войны. В состав хлеба входило около 50 процентов муки, а всё остальное – различные примеси.

В блокаду действовало 14 хлебозаводов, каждый из них выпекал хлеб с разными «добавками» и примесями. Стандартная буханка имела такой состав: 63% — ржаная мука, 4% — льняной жмых, 8% — овсяная мука, 4% — соевая мука, 12% —

солодовая мука (ради добавления которой было приостановлено производство пива и сырьё было перевезено на хлебозаводы).

Также добавлялась мука из луба деревьев, которая содержит 3 до 6% крахмала и сахаров, подсолнечная лузга, измельчённый торф. Именно тогда на целлюлозе стали выращивать дрожжи с целью получения белка, так называемые «белковые дрожжи», которые шли в пищу. Также из целлюлозы вырабатывали патоку.

Есть данные, что в состав хлеба входили такие компоненты, как отруби, опилки, торф, жмых и др.

Интересно, что производство хлеба не прекращалось ни на день, несмотря на бомбёжки, отсутствие электричества и воды, которую приходилось носить самим работникам из Невы, и голод самих работников хлебозавода, которые также гибли от истощения (!)…

Вот слова главного технолога Володарского хлебокомбината Галины Канаевой: «Есть ли вода, есть ли дрова, энергия? Неважно — ты не имеешь права не выпечь хлеб».

Так как же выживали люди в это страшное время, как спасались от голода? Возможно, в пищу использовали дикие растения на огородах, в парке, жёлуди, мягкий слой под корой деревьев, лишайники и пр.? Но для этого нужно обладать хотя бы минимальными знаниями местной флоры...

Блокада продолжалась с 8 сентября 1941 по 27 января 1944 года. Целых 3 года!

Историческая справка:

«За годы блокады погибло, по разным данным, от 400 тыс. до 1,5 млн человек. Так, на Нюрнбергском процессе фигурировало число 632 тысячи человек. Только 3% из них погибли от бомбёжек и артобстрелов; остальные 97% умерли от голода».

Оказывается, что были «блокадные» рецепты и книги о том, как найти пропитание в осажденном городе.

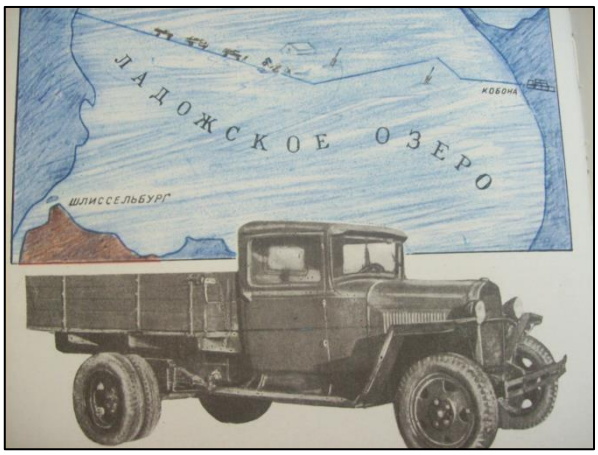
Действительно, ленинградским Ботаническим институтом были выпущены брошюры «Использование в пищу ботвы огородных растений и заготовка ее впрок», «Травяные заменители чая и кофе», в которых рассказывается о том, как заготавливать и готовить те или иные травы.

Вот один из таких рецептов:

«100 граммов щавеля растолочь в деревянной чашке, всыпать 1-1,5 чайные ложки соли, влить 0,5-1 ложку растительного масла или 3 столовые ложки соевого кефира, после чего размешать».

И ещё: «Собрать 100 граммов свежих зеленых листьев одуванчика, взять 1 чайную ложку соли, 2 столовых ложки уксуса, если есть, то добавить 2 чайные ложки растительного масла и 2 чайные ложки сахарного песку».

А какую высокую цену заплатили защитники блокадного Ленинграда, когда доставляли хлеб через Ладогу осажденному, умирающему, но несдающемуся городу.



В блокадный Ленинград отправляли продовольствие. Его собирали по всей стране.

Вот данные: на 20 февраля 1942 года в город отправлено:

– 12 414 тонн муки и 760 тонн мяса из Саратовской области;

– 2140 тонн рыбы и 576 тысяч банок консервов из Сталинградской области;

– 185 вагонов продовольствия из Пензенской области;

– 136 вагонов продовольствия из Горьковской области;

– 157 вагонов муки, 60 вагонов масла и 20 вагонов крупы и гороха из Куйбышевской области;

– 400 тонн сухих морских водорослей из Мурманской области (впоследствии из них было приготовлено около 4000 тонн растительной икры и желе).

Приведём некоторые воспоминания и дневниковые записи, чтобы вы могли представить себе картину тех дней.

Жительница Ленинграда Э.Г. Левина в своём дневнике пишет:

«12 января 1942 года. Четвертый месяц блокады. Нет воды, нет электричества, радио. По улице лежат трупы — проходим мимо. Люди не едят, не моются, лица опухшие. (Надо запомнить, что спички ценят 10 р. коробок, кило хлеба — 350-450 руб., кило сахару — 1000—1200 руб., керосин 30 руб. пол-литра).

31 января. Пока людям еще очень трудно. Карточки мы получим только 2-го — у многих хлеб на 31-ое был взят вперед — 3 дня для истощенных людей — это новые смерти. Звонила Фаня: Т.О. не встает, не знают, как дожить до 2-го числа. На рынке хлеб 400 руб. кило, за

валенки просят кило хлеба, за шкап красного дерева — кило хлеба, за вышитый купон на платье — 400 гр., за покрывало 300 гр. Сахар 1000 руб. кило, масло 100 руб. — 25 гр….

6 февраля. Город полон объявлениями: «продается, меняется» — город сплошной рынок; вещи, особенно мебель, стоят гроши. Город полон пустых квартир. Вчера стояла за мясом с 6-ти утра до часа дня — получила 300 гр.; давка, круженье на месте в месиве голодной толпы — разбили кассу и прилавок. Завтра обещают масло: рабочим 200 гр., служащим 150 гр., иждивенцам 100 гр….

13 февраля. Хлеб 500 руб. кило — его хотят больше всего. Нина купила 3 буханки хлеба: одну за 100 руб. и 2 по 300 руб. — удача.

16 февраля. Хлеб подешевел — 300 руб. кило. Папиросы продолжают дорожать — теперь пачка «Беломора» 100 руб.

21 июля. Цены заскакали вновь: хлеб 250-300 р. (на вокзалах эвакуирующимся дают и там торговля — не хватает денег на дорогу), соевое молоко — 30 р. литр, тоже подешевела крупа — 400-500 р., картофель — 300 р. кило, очень дороги овощи, спички — 40-50 р. коробок — теперь выдали по коробке на карточку — ждем, что подешевеют. Керосин тоже должен подешеветь, был 100 руб. за литр. Купила 6 тарелок чудного французского фарфора за 12 р. 35 к.

9 августа. Цены на продукты снижаются: хлеб — 250 р., масло — 1500, табак — 120 р. (100 гр.). [2].

Вы можете себе представить, что этот 125-граммовый кусочек – это минимальный дневной рацион пищи.

В Санкт-Петербурге, например, специально для Музея Хлеба ближайшая пекарня готовит «блокадный хлеб»: те самые 125 граммов, выдаваемые ленинградцам ежедневно в Великую Отечественную войну.

Блокадный хлеб, как и в те суровые годы, состоит из жмыхов, овсяной муки, мучной пыли и гидроцеллюлозы. Он специально выпекается по рецептуре военного времени, чтобы посетители музея смогли попробовать настоящий вкус той долгожданной и трудной ленинградской Победы!

Приложение № 4

Фронтовой хлеб

Ржаной муки было мало, и при выпекании хлеба для бойцов Сталинградского фронта широко использовалась ячменная мука. Особенно вкусными с применением ячменной муки получались сорта хлеба, приготовляемые на закваске. Так, ржаной хлеб, в состав которого входило 30% ячменной муки, почти не уступал по качеству чисто ржаному.

Хлеб фронтовой часто выпекался под открытым небом. Солдат шахтерской дивизии Донбасса И. Сергеев рассказывал: «Я скажу о боевой хлебопекарне. Хлеб составлял 80% всего питания бойца. Как-то нужно было дать хлеб полкам в течение четырех часов. Въехали на площадку, расчистили глубокий снег и тут же, среди сугробов, на площадке сложили печь. Затопили, просушили ее и выпекли хлеб».

Вот рецепт военного хлеба **«Ржевский»**:

Картофель варили, очищали, пропускали через мясорубку. Выкладывали массу на доску, посыпанную отрубями, охлаждали. Добавляли отруби, соль, быстро замешивали тесто и помещали его в смазанные жиром формы, которые ставили в духовку.

Хлеб фронтовой Москвы выпекался на хлебозаводах. По заданию правительства было налажено производство хлеба для населения в условиях огромного дефицита сырья. Московский технологический институт пищевой промышленности разработал рецепт рабочего хлеба, который специальными приказами, распоряжениями, инструкциями доводился до руководителей предприятий общественного питания.

Работники хлебозавода не знали отдыха: выпекали хлеб, разбирали на топливо деревянные дома, добывали ведерками на жгучем морозе из проруби воду для замесов, дежурили под огнем на наблюдательной вышке, выгружали муку. Проблемы возникали при выгрузке муки. Трехпудовый мешок мужчины тащили вчетвером, а женщины впятером. Муку просеивали через сито. После просеивания зачастую оставались пули, осколки. В условиях недостаточной обеспеченности мукой при выпечке хлеба широко использовались картофель и другие добавки [3]. .

Хлеб был мерой жизни в Великую Отечественную войну, его делили на осьмушки в тылу, отдавая большую часть тем, кто сражался на фронте.

В память о том тяжелом времени, о самом жизненно необходимом продукте военного времени в городе Зеленогорске около магазина «Хлеб» установлен памятник Хлебу. На гранитном постаменте высотой 80см, лежат бронзовые хлебобулочные изделия. Основа композиции - это черный хлеб, 125 суточных граммов которого сохранил жизнь тысячам голодных блокадников. Кроме военной буханки, разрезанной наполовину, присутствует и современная продукция местного хлебокомбината – сухари, батон, бублики.

Приложение № 5

Ассортимент русского национального хлеба

Хлебопекарная промышленность выпускает широкий ассортимент печеного хлеба, который подразделяется по виду и сорту муки – на хлеб ржаной (из отбойной, обдирной и сеяной муки), пшеничный (из обойной 2-го, 1-го и высшего сорта) и ржано-пшеничный.

Хлеб ржаной и ржано-пшеничный

Украинский

Ситный

Любительский

Крестьянский

Хуторский

Бородинский

Хлеб пшеничный

Из муки высшего сорта

Из муки первого сорта

Из муки второго сорта

Приложение № 6

Поверья и обычаи славян, связанные с хлебом

Каждому из нас приходилось слышать о необходимости уважительного бережного отношения к хлебу. Однако причину при этом называют обычно одну: в хлебе, мол, заключен нелегкий человеческий труд. Между тем нелегкий труд вложен во всякую хорошую вещь или продукт питания. Почему же именно хлеб – «всему голова»? Дело в том, что теперь просто мало кто помнит о глубоких мифологических корнях, которые имеют наши взгляды на хлеб.

Хлеб был для славян священным даром Богов. Освоив приготовление каш и блинов, древнейшие наши предки, так или иначе, вышли на хлеб. Всем нам случалось видеть (и трогать руками) тесто, приготовленное для пирога. Оно кажется совершенно живым – теплое, нежное, дышащее. Существует множество древних поверий, связанных с хлебом и тестом. Вот некоторые из них.

Хлеб славяне чаще всего выпекали в форме кольца, делая калач или каравай[6]. И это было неспроста: через отверстие этого хлеба (который считался оберегом) смотрели на людей, чтобы получить их симпатию или защитить себя от сглаза или какого-нибудь другого магического воздействия. В Болгарии, например, хлеб с отверстием выпекали перед первым севом и через него просеивали зерно, потом его вешали в амбар. Все это делалось для того, чтобы получить хороший урожай и сохранить его. А южные славяне, когда первый раз доили овец, пропускали первые струи молока всё через тот же хлеб с отверстием в надежде, что надои молока будут большими и животные будут здоровы.

На Руси всегда брали хлеб, отправляясь свататься: на хлеб клали руки молодых при заключении договоренности о свадьбе (это называлось рукобитье). На свадьбе родители благословляли жениха с невестой не только иконой, но и хлебом. После венчания молодых встречали хлебом и солью. Потом этот хлеб везли вместе с приданым невесты.

Когда молодоженов встречают хлебом-солью, кто отщипнет больший кусок и съест, тот и будет в доме хозяином. При этом подруги невесты или кто-то из гостей поют.

Слово «каравай» имеет интересное происхождение. Древние люди приносили в жертву богам животных, а позже стали печь хлеб в форме коровы. Отсюда появилось и такое название.

Каравай хлеба всегда был символом семьи (именно отсюда пошло выражение «отрезанный ломоть» – человек, который навсегда покинул отчий дом и оторвался от близких родственников). Поэтому когда при выпечке хлеба он отслаивался или разламывался, это считалось предвестником раздора в семье или дальней поездки одного из ее членов.

У древних славян хлеб считался плодом чрева Матери Земли. Поэтому зерно для посева в поле выносили только мужчины. Они проходили по полю, раздевшись донага, как будто заключая союз с Матерью Землей. Женщины при этом присутствовать не могли – считалось, что они могут помешать зачатию, а значит и урожая не будет[12].

Священной выпечкой также считались блины. На древнеславянском языке слово «блин» имело сходное значение со словом «молоть». То есть блин – это выпечка из перемолотого зерна. По форме же блин напоминал солнце, а светило для славян было в древние времена высшим божеством.

Квашня – жидкое тесто – всегда стояла в избе на почетном месте. Брожение олицетворяло Жизнь, поэтому после похорон славяне старались сразу заглянуть в посуду с тестом, чтобы Жизнь победила Смерть.

На кадку с квашней перед свадьбой усаживали и новобрачную. Это делалось для того, чтобы в семье был достаток и благополучие.

С хлебом связаны и культуры других народов. Например, интересно узнать, что английское обращение «лорд» означает ничто иное, как «хранитель хлебов», а «леди» – та, что замешивает хлеб.

Есть и общие правила, которые в измененном виде существуют почти у всех народов.

Например, хлеб нельзя выбрасывать. В былые времена это считалось настоящим кощунством. Тому, кто это сделал, грозил голод и дурные времена.

Нельзя и брать с тарелки последний кусок хлеба. У многих народов это считается плохой приметой.

Хлеб нельзя переворачивать – это может повлечь ссору в семье или неприятности.

Больным людям хлеб дают откушать в первую очередь. Это способствует исцелению, ведь каравай отдает больному всю свою силу.

Не разрешалось, чтобы один человек доедал хлеб за другим, – заберешь его счастье и силу.

Люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь.

Дашь во время еды хлеб со стола собакам – постигнет бедность.

«Хлеб наш насущный…» – эти слова молитвы ежедневно произносят миллионы людей всего мира, подчеркивая особое значение этого продукта в качестве пищи для тела и осознавая значение духовной пищи для духовного насыщения. Хлеб как символ имеет огромное значение в христианстве.

На десятый день после Пасхи принято отмечать родительский вторник. Каждая семья обязательно брала с собой вино, хлеб и другую пищу и отправлялась на кладбище. Всех знакомых и незнакомых, кто встречался по пути, угощали хлебом, яичком или конфеткой «за поминовение души» или «за помин». Считали, что чем больше сегодня раздать угощений здесь на земле, тем больше воздастся усопшим на том свете.

На Руси считали, что судьба человека, его удача, сила и здоровье, зависят от обращения с хлебом (буханкой, куском и каждой крошкой).

Когда у человека во время еды валились изо рта крошки, считалось это к его близкой смерти. Если упала хлебная крошка, ее нужно было поднять, обязательно поцеловать и съесть или бросить в огонь [11].

Многие хлебные обычаи сохранились и до наших дней, а вместе с ними и уважительное отношение к хлебу. Без этого продукта не обходится ни одно значимое событие, будь то праздник, обычная трапеза или ритуальное действие.

Приложение № 7

Хлеб в русском народном творчестве

Хлеб всегда играл огромную роль в жизни русского человека, поэтому в нашем фольклоре всегда было множество пословиц, поговорок, примет, песен, с ним связанных. Не случайно в сборниках народного творчества произведениям о хлебе зачастую отводится целый раздел.

Хлеб на Руси ассоциировался вообще со всеми насущными житейскими потребностями. В нашей речи существуют такие устоявшиеся выражения:

- «Хлебное место» - доходная работа.
- «Заработать на хлеб» - означает заработать на то, что необходимо для пропитания, существования.
- «Свой кусок хлеба» - самому заработать себе на жизнь.
- «Дать хлеб» - обеспечить кому-либо доход.
- «Его хлебом не корми» - говорят о чьем-нибудь сильном увлечении.
- «Она хлеба не просит» - говорят о вещи, которая хранится никому не мешая, и может пригодиться.
- «Хлеба и зрелищ» - удовлетворение самых простейших, примитивных потребностей человека.
- «Делить хлеб-соль» - говорят о тесной дружбе.
- «Посадить на хлеб и воду» - лишать пищи в наказание за что либо, наказать ограничением пищи, голодом.
- «Перебиваться с хлеба на квас» - жить в крайней бедности.
- «Забыть хлеб-соль чью-либо» - проявить исключительную неблагодарность по отношению к тому, чьим дружелюбием и гостеприимством когда-то пользовался.

В русских пословицах заключена многовековая народная мудрость и народный опыт Вот одни их многих о хлебе.

Каков у хлеба, таков и у дела.

На соль пьется, на хлеб спится.

Не гляди в небо – там нет хлеба, а к земле ниже – к хлебу ближе.

Пот на спине – так и хлеб на столе.

Доплясались, что без хлеба остались.

Где хлеб, тут и мыши.

До завтра оставляют только хлеба, а не дела.

Рано вставать – много хлеба добывать, а долго спать – долг наспать.

Плох обед, коли хлеба нет.

Был бы хлеб, а зубы сыщутся.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.

Разговором сыт не будешь, если хлеба не добудешь.

Не удобришь рожь, соберешь хлеба на грош.

Поезжай на день, а бери хлеба на неделю.

Чей хлеб ешь, того и обычай тешь.

Толкование смысла пословиц о хлебе

Зачастую возникает вопрос о том, как правильно трактовать ту или иную пословицу. В этом разделе указаны некоторые краткие толкования.

«Будет хлеб — будет и песня!» Известно, что хлеб был раньше и, пожалуй, остается по сей день важнейшим продуктом. На Руси по урожаю ржи и пшеницы судили о том, насколько благоприятным будет год, не придется ли жить впроголодь. Потому что из ржи и пшеницы будет мука, а из муки хлеб. Можно жить без многих продуктов, но хлеб в доме должен быть в первую очередь. Потому и поговорка такая, будет хлеб, остальное приложится.

«Чужие хлебы приедчивы». В каждой семье хлеб пекли по-своему. Даже при очень похожих рецептах результат на вкус мог довольно сильно отличаться. И каждая семья, естественно, привыкала ко вкусу собственного домашнего хлеба и считала свой рецепт самым вкусным. Отсюда и выражение пошло. Оно не означает, что соседский хлеб плохой, просто хлеб, которым угощают может надоесть, а свой домашний — уже привычный и самый вкусный.

«Отрезанный ломоть к хлебу не приставишь». Того, что сделано, уже не изменишь.

«Хлеб везде хорош — и у нас и за морем». Культуры везде разные, правители разные, но суть человеческая и основные ценности едины.

«Хлеб — всему голова». Пожалуй, это самая популярная пословица о хлебе, однако, толкование ее знакомо не всем. Значение хлеба в жизни людей сложно оценить. Без него не обходился ни один прием пищи, ни одно застолье, потому что хлеб — это сытно и полезно. Какие бы блюда сложные или простые ни подавались на стол, а хлеб должен был быть обязательно. Даже если случался голод, пока есть из чего испечь хлеб, можно прожить до следующего урожая. Кроме того, стоит не забывать, что многие сражения и войны начинались из-за плодородных земель, на которых выращивали пшеницу и рожь. Если враг поджигал поле, в котором росла рожь, он обрекал поселение на голод. И потому, во многих политических и военных конфликтах причиной было желание улучшить благосостояние, а значит хлеб как символ этого благосостояния.

«Говорят — хлебы варят, а щи пекут». Многие из народных слухов могут быть вымышленными, а вовсе не правдой.

«Не для Иисуса, а для хлеба куса». Так говорят о поступках людей, в основе которых лежит меркантильный интерес, личная выгода или нажива. Но, при этом, сам человек преподносит целью поступка какие-либо высшие идеалы или благородные идеи. Так могут говорить и о людях, которые пытаются заработать на вере или надежде человеческой.

«Круто замешено, да не пропечено». Дело могло сначала выглядеть очень интересно и перспективно, возможно, в него вкладывался большой труд, но в результате усилия не были оправданы, и итог оказался разочаровывающим.

«Без закваски хлеба не месят». Без подготовки к делу не приступают.

В разных ситуациях поговорки могут трактоваться по-разному, но общий смысл един.

Пословицы в картинках

«Каковы у хлеба, таковы и у дела»

«Сколько не думай, а лучше хлеба не найти»

Загадка:

Над бабушкиной избушкой висит хлеба краюшка.
Собаки на нее воют, а достать не могут. (Луна)

Скороговорки:

Бублик, баранку, батон и буханку
Пекарь из теста испек спозаранку.

Хорош пирожок, внутри творожок.

Хлеб ржаной, батоны, булки
Не добудешь на прогулке.

Считалки:

Дождик, дождик, поливай - будет хлеба урожай.

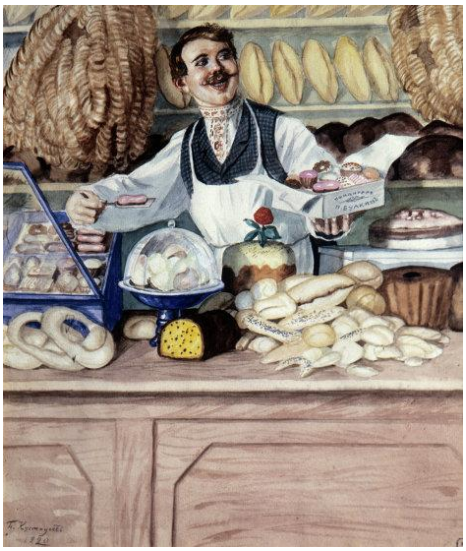
Будут булки, будут сушки, будут вкусные ватрушки.

Катилась торба с высокого горба.

В этой торбе хлеб, соль, пшеница.

С кем ты хочешь поделиться?

Многие русские поэты, художники воспевали русское поле, нелегкий крестьянский труд, и плод этого труда – хлеб.



Приложение № 8

Хлебная милостыня

Издавна на Руси самой дорогой почиталась милостыня хлебная: “Хлеб — аки тело Христово, соль — аки ум, квас — аки душа, вода — аки Дух Святый”. Самым же наилучшим хлебом был пшеничный, или калач. Он и лакомство, без которого и праздник невесел, и наивысшая награда, наилучшая похвала даровитому хозяину. Он и плата за отходные промыслы, и самое дорогое подаяние.

В народе говорили: *«Нужда научит калачи есть»*. А нужда заставляла крестьян северных губерний России отправляться на работы в южные губернии, где едят пшеничный хлеб (калач). В дальнейшем смысл пословицы изменился: есть калачи стало означать «питаться подаянием»: «Привел господь с ручкой идти под чужими окнами... Вот до чего лакомство-то доводит! Видно, который и богат мужик, да без хлеба — не крестьянин. Ох, нужда-то выучит, как калачи едят!» (Д.Н. Мамин-Сибиряк «Хлеб»).

Наши предки знали, как правильно подавать милостыню. У каждого дома в христианской деревне был ящичек для святой милостыни, прибитый к стене рядышком с дверью. Ныне немного сохранилось таких ящичков, и хлебную милостыню тайно кладут на подоконник. Откройте «В людях» Максима Горького и вы найдете там замечательное описание «тихой милостыни»: «Бабушка осторожно подходила к темным окнам мещанских домишек, перекрестясь трижды, оставляла на подоконниках по пятаку и по три кренделя, снова крестилась...» [13].

Нижегородские купцы, чьими пожертвованиями и денежными вкладами жили многие, ценили хлебную милостыню и не гнушались ею. Крупный благотворитель и представитель хлебного дела, 1-й гильдии купец Николай Александрович Бугров помогал погорельцам строиться заново, раздавал деньги и муку: «Когда Мысы сгорели, он 40 дней кормил всех бесплатно. Каждую неделю выдавал по лотку муки». В бедственные 1891—1892 годы помощь Н.А. Бугрова голодающим выглядела масштабно и выразительно, особенно — на фоне общего, часто формального подхода. Он согласился продать губернской Продовольственной комиссии весь закупленный хлеб по заготовительной цене — 1 руб. 28 коп. за пуд, то есть полностью отказавшись от прибыли. При этом многие купцы-хлеботорговцы ограничились лишь бесплатным представлением складских помещений для собранных Продовольственной комиссией продуктов. На этом фоне раздача Бугровым крестьянам большого количества муки выглядит очень впечатляюще. Память о его помощи до сих пор жива – о ней с благодарностью рассказывают старожилы Городца – потомки тех, кого он спас от голодной смерти.

Приложение № 9

Хлеб и здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни становится приоритетом в современном мире. Но вместе с этим мы отходим от своих исконных традиций, к примеру, снижаем употребление хлеба. Действительно ли такая мера оправдана? Хлеб кормил человечество веками и является важным продуктом в рационе человека. Однако, сегодня мы не испытываем дефицита в питании, как наши предки. В магазине можно купить любые продукты, даже те, которые не растут в родном регионе, или для которых в данный момент не сезон. Мы можем удовлетворить любую потребность нашего организма тогда, когда нам это потребуется.

И все же хлеб для человека – продукт исконный, а значит естественный. Даже диетологи сегодня признают, что в хлебе есть все необходимые вещества для нормального функционирования человеческого организма. Хлеб часто обвиняют в излишней калорийности и переизбытке углеводов. Однако исследования показали, что соотношение белков и углеводов в хлебе равняется 1 к 6, а это идеальная пропорция. Конечно, наиболее полезным ученые признают хлеб из муки грубого помола, из ржаной муки, с добавлением отрубей. В этих видах хлеба большое содержание клетчатки, витаминов и микроэлементов. Употребление такой выпечки помогает нормализовать пищеварение, избавиться от шлаков и токсинов, укрепить сосуды, снизить количество холестерина.

В пшеничном хлебе больше белка и крахмала, его калорийность выше. Однако этот хлеб имеет меньшую кислотность и легче переваривается. Поэтому пшеничный хлеб диетологи советуют есть людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. При этом если кусочки подсушивать – калорийность снизится, а желудку это будет даже более полезно, так как при употреблении такого хлеба желудочный сок выделяется лучше.

Хлеб, в котором содержатся отруби, содержит в себе йод и лактозу. Поэтому он крайне полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы и просто для пожилых людей. Отрубной хлеб снижает холестерин, а значит, спасает от атеросклероза и способствует улучшению различных процессов в организме.

Производители предлагают сегодня богатый ассортимент хлеба, поэтому любой человек может выбрать булку, считаясь со своими предпочтениями и состоянием здоровья. В продаже можно найти бессолевой, безбелковый хлеб, хлеб с повышенным содержанием йода, клетчатки и многие другие варианты. Есть выход и для людей, которые не доверяют масштабному производству. Сегодня существует качественное оборудование для домашнего хлебопечения. Выпекая хлеб дома, можно быть уверенным, что этот продукт не будет содержать вредных жиров и растительных добавок [7].

Приложение № 10

Оригинальные способы хранения хлеба

Иногда говорят: «даже хлеба нет», подразумевая, что этот продукт должен всегда быть в каждом доме. И желательно свежий. Как правильно хранить хлеб, чтобы он не черствел, не плесневел и сохранял вкус?

Способ № 1 хранения хлеба

В старину было принято заворачивать хлеб в льняное или холщовое полотенце, желательно однотонное, а в особо торжественных случаях - с небольшой вышивкой. Ещё наши предки установили, что если хлеб завернуть в чистую белую бумагу или ткань, то высыхание замедляется и каравай сохраняет свои свойства до 7 дней.

Способ № 2 хранения хлеба

Оказывается, хлеб быстрее всего черствеет при температуре +2°С - а именно столько на верхней полке холодильника. Дело в том, что свежий хлеб имеет определённую влажность (в среднем около 50%), а в результате хранения влага из него испаряется и хлеб черствеет. Причём наиболее интенсивно процесс испарения влаги из хлеба идёт при температуре 0-2°С. Поэтому хранить хлеб лучше при комнатной температуре или в морозильной камере, но не в холодильнике.

Способ № 3 хранения хлеба

Сегодня многие хранят хлеб в полиэтиленовых пакетах. Но специалисты замечают, что их нежелательно использовать повторно! Ещё лучше хранится хлеб в полиэтиленовых пакетах с отверстиями. Это позволяет ему не черстветь и предупреждает появление плесени в течение 4-5 дней. Отверстия можно сделать дыроколом.

Способ № 4 хранения хлеба

Ещё один современный вариант - специальные мешочки, которые продаются в супермаркетах и хозяйственных отделах магазинов. Они состоят из трёх слоёв: верх и прокладка из хлопчатобумажной ткани, а между ними - прослойка из перфорированного полиэтилена. Подобные мешочки позволяют сохранить полезные вещества хлеба и его свежесть в течение очень длительного срока.

Способ № 5 хранения хлеба

Для того чтобы сохранить хлеб свежим в течение длительного времени, есть и такой старый способ: резать целый батон или буханку хлеба надо не с края, а от середины. Разделив батон пополам, отрежьте от середины нужное количество ломтиков, а оставшиеся части плотно сложите срезами друг к другу и так и храните. Таким образом хлеб остаётся словно защищенным с двух сторон и дольше не черствеет.

Способ № 6 хранения хлеба

В морозилке. По современным хлебопекарным технологиям во всём мире хлебокомбинаты производят недопечённую продукцию: в таком виде она может храниться в холодильнике достаточно продолжительное время. И у нас многие сетевые магазины и закусочные пекут хлеб, намеренно его немного недопекая. Он хранится в виде полуфабриката, а затем непосредственно перед продажей его выпекают окончательно. Этот принцип можно использовать и дома. В морозильной камере при температуре -18°С хлеб может храниться до полугода. Причём замораживать можно любой вид хлеба: и чёрный, и белый, и зерновой. Перед употреблением его надо разогреть при небольшой температуре в духовке. Однако учтите, что после разморозки хлеб очень быстро черствеет, поэтому его нужно разогревать непосредственно перед употреблением.

Способ № 7 хранения хлеба

А вот выпечка будет сохранять свою свежесть в течение 2-3 дней, если с ней в кастрюлю положить сырое яблоко.

Способ № 8 хранения хлеба

Хлеб не так быстро черствеет, если в хлебницу положить кусочек сахара, небольшую очищенную картофелину или дольку яблока - это позволит убрать излишнюю влагу и поддерживать уровень влажности на одном уровне.

Способ № 9 хранения хлеба

Если вы сами испекли хлеб, перед тем, как убрать его на хранение, следует обязательно полностью охладить в течение трёх часов. Охлаждённый хлеб лучше режется и не комкается под ножом.

Охлаждают хлеб на решётке, вынув из формы и спрятав от сквозняков.

Способ № 10 хранения хлеба

Чёрный и белый хлеб хранить вместе нельзя, так как смешение хлебных дрожжей приводит к его порче: хлеб начинает плесневеть. К тому же белый хлеб в таком случае приобретает специфический запах чёрного. Поэтому разные виды хлеба раскладывайте по бумажным или полиэтиленовым пакетам.

Способ № 11 хранения хлеба

Предохранит хлеб от плесени горсточка соли, положенная в плотно закрытую хлебницу.

Способ № 12 хранения хлеба

Лучше всего держать хлеб в закрытой посуде. Можно выбрать для хранения специальные хлебницы - например, металлические, пластмассовые, деревянные. Такие ёмкости должны быть достаточно герметичными и иметь минимальную площадь вентиляционных отверстий, также

они должны стоять в сухом светлом месте, чтобы не было плесени, быстро образующейся в тени.

Способ № 13 хранения хлеба

Хорошо хранится хлеб завёрнутым в льняную салфетку в деревянных хлебницах. Лучшие из них - из можжевельника и бересты. Но найти можжевеловую хлебницу нелегко, и стоит она недёшево, хотя возможны более простые варианты с использованием разных пород дерева, в том числе и в комбинации с можжевельником. В хлебницах из бересты не появляются плесень и грибок, поскольку береста - прекрасный антисептик.

Способ № 14 хранения хлеба

Чтобы продукт не портился непосредственно в хлебнице, нужно периодически мыть и протирать её уксусным раствором и хорошо просушивать. Хотя бы раз в неделю удаляйте крошки.

Способ № 15 хранения хлеба

Не покупайте лишний хлеб.

Как можно освежить чёрствый хлеб. Рецепты свежести

Если хлеб всё же зачерствел, ни в коем случае его не выбрасывайте! Есть способы сделать его не просто полезным, но и очень вкусным.

- Нарежьте тонкими ломтиками, подсушите и подавайте к столу в виде сухариков. Хранить их следует в чистых полотняных мешочках. Сухарики также можно использовать для панировки, приготовления киселей, запеканок, кваса или есть с бульоном.

- Если батон или буханку черствого хлеба обрызгать водой и поместить в духовку на 3-5 минут при температуре 150-160°С, то хлеб снова приобретает свойства свежего.

- Если зачерствела целая буханка, необходимо порезать её на куски толщиной не более одного сантиметра. Нарезанные куски нужно положить в дуршлаг или сито, можно завязать в марлевый мешочек, и устроить над кипящей водой на высоте 2-3 см.

- Горячий хлеб долго не теряет своей свежести, если его уложить в термос с широким горлом. Точно так же можно «реанимировать» черствое печенье, булочки и любые изделия из теста.

- Кроме того, из черствого хлеба можно приготовить хлебно – сырно – яичную запеканку. Делается она по следующему рецепту: порежьте хлеб на мелкие кубики. Смешайте масло, яйца, соль и перец. Взбейте полученную смесь миксером или вручную. Форму смажьте маслом. Положите сухарики, залейте полученной яичной смесью и подождите минут 20, пока пропитаются. Сверху посыпьте любым натёртым сыром и поставьте в духовку минут на 20-25.

Приятного аппетита!

Приложение № 11

Экономная кулинария

Рецепты блюд из черствого хлеба

1. Молочный суп с хлебными фрикадельками.

Возьмите залежавшийся пшеничный хлеб, яйца, сливочный маргарин, молоко. Из перечисленных продуктов сделайте тесто, хорошо его размяв. Сформируйте фрикадельки и отварите их в молоке. Заправьте суп по вкусу солью и сахаром. Перед подачей, положите кусочек сливочного масла.

Для фрикаделек: 200 г пшеничного хлеба, 100 мл молока для замачивания хлеба, 1 яйцо, 30 г сливочного маргарина; для супа: 1 л молока, 30 г сливочного масла, 20 г сахара, соль по вкусу.

2. Оладьи из ржаного хлеба с яблоками.

Ржаной хлеб нарезать на куски и залить горячим молоком. Размоченный хлеб разомните, добавьте яйцо, муку, нарезанные мелко сырые яблоки и тщательно перемешайте. Полученное тесто, ложкой, наливают на горячую сковороду, предварительно обильно

смазанную маслом и выпекают оладья. Подают со сметаной и сахаром. Для оладьев возьмите: 250 г ржаного хлеба, 300 г молока, яйцо, 80 г муки, 40 г масла, 150 г яблок, 120 г сметаны, 40 г сахара, соль.

3. Лепешки из черствого хлеба.

Понадобится: половина буханки черного или серого хлеба ломаем на крупные куски и заливаем молоком или водой (что есть под рукой). Размягший хлеб отжимаем, слив лишнюю жидкость, добавляем 2 яйца, з ст.л. муки, 100 грамм натертого сыра, на крупной терке трем шпикачки — 1-2 штуки (можно заменять другим), 1-2 зубчика чеснока, соль, специи — сладкий красный перец, черный, майоран, по желанию тмин. Все продукты хорошенько перемешать и жарить, как обычные драники. Очень вкусно и холодными, и горячими!

4. Шарлотка из пшеничного хлеба с яблоками

На 200 г пшеничного хлеба – 2 яйца, 1 стакан молока, 4 средних яблока, полстакана сахарного песка, 2 ст. л. Сливочного масла, 1 ст. л. Панировочных сухарей, корица, ванильный сахар, лимонная цедра по вкусу, 350 г пшеничных сухарей, 300 г молока, 4 ст. л. Растворимого (или молотого) кофе (или какао), 2 яйца, 200 г сахара, 150 г сливочного масла, 50 г ядер грецких орехов.

5. Торт минутка

В кипяченое молоко всыпать кофе, процедить. Половину молотых сухарей залить 1 ст. горячего молока с кофе. Яйца растереть с сахаром, развести оставшимся молоком и проварить на маленьком огне до загустения. Масло взбить, постепенно добавляя яично-молочную смесь. Крем разделить пополам, одну часть перемешать с подготовленными сухарями и выложить на

блюдо. Оставшимся кремом украсить торт, посыпать его измельченными орехами и поставить в холодильник для застывания на 2-3 часа.

6. Пирог «Ночка»

300 г черствого ржаного хлеба, 100 г сахара, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 20 г какао, 200 г сметаны, ваниль.

Натертый хлеб перемешать с растертым маслом. Добавить желтки, сахар, какао, сметану, ваниль. Вымешать и добавить взбитые яичные белки. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпекать.

7. Салат Хлебный

Продукты: 250 г черного хлеба любого сорта, 1 пучок зеленого лука, 5 яиц, майонез, 1-2 дольки чеснока по желанию, растительное масло для жарки

Инструкции: Хлеб нарезать кубиками и обжарить на растительном масле со всех сторон до состояния гренок. Выложить в миску. Охладить. Сваренные вкрутую яйца порубить, зеленый лук нарезать колечками. Смешать хлебные кубики, яйца и лук. Можно добавить тертый чеснок. Все заправить майонезом. Сразу подавать, пока не размякли сухарики.

8. Тартинки «по-итальянски

На 4 порции вам понадобится: Черствый пшеничный или ржаной хлеб – 300г, помидоры – 250г, сыр – 100г, масло сливочное или маргарин – 50г, оливки – 70г, зелень.

Приготовление сего блюда: Хлеб нарезать ломтиками толщиной в 1см и обжарить. Сверху уложить помидоры, нарезанные кружками, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке на 5-10 минут на небольшом огне.

9. Рецепты хлебного супа

Хлеб пшеничный – 200 г, бульон – 1 л, зелень петрушки и пастернака – 10 г, чеснок, соль по вкусу.

Нарезанный мелкими кусочками хлеб положить в кастрюлю, добавить измельченную зелень петрушки, пастернака, залить горячим мясным бульоном и варить, пока хлеб не разварится. Суп заправить растертым с солью чесноком.

Приятного аппетита!

Приложение № 12

Хлеб в женской косметичке

Хлеб – это не только наша основная пища, но и чудесное косметическое средство. Его использовали еще наши бабушки и прапрабабушки, и судя по всему, успешно. Хлебные маски способны сделать волосы более здоровыми и блестящими, а кожу чистой и гладкой.

При всём при этом, хлебная косметика абсолютно натуральная и дешёвая. Для домашнего ухода за кожей можно применять и ржаной, и пшеничный хлеб. Во ржи содержатся минералы, витамины, клетчатка, углеводы и белки. Не менее ценной является и пшеница: она содержит жирные кислоты, витамин В и витамин молодости Е.

Приведём примеры нескольких косметических рецептов с использованием хлеба.

Маска из хлеба от угрей

Очистите от кожуры одно кислое яблоко и положите его ненадолго в холодильник. Измельченную яблочную кожуру залейте стаканом кипятка и дайте настояться. После этого процедите данный настой, залейте им 2-3 ломтика ржаного хлеба и подождите, пока они не размякнут до состояния кашицы. К полученной смеси добавьте тёртое яблоко из холодильника. Перемешайте всё и нанесите толстым слоем на лицо на 20 минут, после чего умойтесь прохладным настоем ромашки или календулы.

Маска из хлеба для отбеливания кожи

Ржаной хлеб нужно засушить до сухарей. Две ложки измельчённых сухарей (лучше с содержанием отрубей) заливаются 3 ложками молока и 1 ложкой спирта. Смесь наносится на лицо на полчаса, затем смывается водой. Маска эффективна и против пигментных пятен.

Маска из хлеба для смягчения кожи

Пшеничные сухари мелко размалываются и смешиваются с яичным белком. Состав наносится на очищенную кожу лица. После этой маски кода станет заметно нежней и бархатистей.

Маска из хлеба от морщин

Свежий пшеничный хлеб нужно перемешать с морковным соком и ложкой мёда. Можно приготовить состав впрок, положить его в банку, и пользоваться по мере необходимости. Маску лучше наносить в вечернее время.

Маска из хлеба для жирной кожи

Ржаной хлеб смешивается с мёдом и тёплым молоком до однородности. Маску нужно наносить на лицо несколько раз в неделю. В результате поры сузятся, а жирный блеск исчезнет.

Маски для укрепления волос с черствым хлебом

Черствый хлеб можно использовать для укрепления волос. 50 г коры дуба и 60 г луковой шелухи залейте литром кипятка и кипятите на водяной бане 40-50 минут. Отвар процедите и добавьте в него черствый черный хлеб (без корки). Перемешайте кашицу и вотрите ее в кожу головы. Накройте голову полиэтиленом, укутайте полотенцем. Маску подержите 1-2 часа. Делать процедуру надо раз в неделю.

Скраб для лица с черствым хлебом

Мякиш черствого черного хлеба (примерно полбуханки) пропустите через мясорубку и добавьте по столовой ложке мелкой соли и соды. Смесь храните в стеклянной посуде. Перед применением 1 ст. л. смеси смешайте с 1 ст. л. молока и нанесите на влажную кожу лица. Протирайте лицо легкими массирующими движениями. Когда кашица будет свободно двигаться по коже, смойте теплой водой, а затем ополосните лицо прохладной подсоленной водой. Такой скраб прекрасно очистит и увлажнит кожу.

Питательные маски для лица с черствым хлебом

Четверть черствого батона измельчите в мясорубке, затем прокрутите треть стакана очищенных от косточек вишен. Разомните вилкой и добавьте треть стакана крыжовника (лучше взять перезрелый) и 1-2 ложки сметаны. Маску нанесите на лицо толстым слоем на 20-25 минут. Затем аккуратно снимите, умойтесь теплой водой, протрите лицо тоником и нанесите питательный крем. Делайте такую маску не чаще 1 раза в месяц.

Лечебные свойства хлеба

Приложенный к нарывам, фурункулам ржаной хлеб, размоченный в горячем молоке, ускоряет их созревание. Из теплого ржаного теста делают мягчительные припарки. И еще один совет: если вам нужно быстро вывести прыщик на коже, то пожуйте ржаной хлеб с солью, а затем полученную лепешку приложите к прыщику — и он быстро высохнет и отшелушится. Ведь слюна обладает антисептическим действием, соль вытягивает гной, а хлеб дезинфицирует и подсушивает

Приложение 13

Результаты анкетирования

Ответы на вопросы распределились следующим образом:

Диаграмма 1

Диаграмма 2

Диаграмма 3

Диаграмма 4

Диаграмма 5

Диаграмма 6

Диаграмма 7

Диаграмма 8