

Есть хлеб или нет? Или всё-таки хлеб всему голова!

Автор: Инесса Оливка

30.01.2011 11:03 - Обновлено 30.01.2011 11:26



Покажите мне человека, который мог бы устоять перед запахом свежее испеченного хлеба. Я таких не знаю. Наверное, азы кулинарии идут с того времени, когда человек додумался поджарить протертое зерно, смешанное с водой и присыпанное золой, а не тогда, когда он стал жарить на костре мясо. Это и был первый хлеб, испеченный человеком. Было это тысячелетия тому назад. И только много позже египтяне научились печь хлеб на дрожжах и стали расплачиваться им за работу строителей пирамид. **А в древней Спарте хлеб вообще считался роскошью.**

С тех давних пор хлебу, а также всем изделиям из теста стала приписываться прямо-таки магическая, волшебная сила. Ведь тесто требует к себе бережного и внимательного отношения. С тех давних пор с хлебом связаны различные поверья. Например, такое: тот, кто съест последний кусок хлеба или пирога, должен поцеловать пекаря, иначе этому едоку счастья в жизни не видать. **А в Скандинавии считают, что парень и девушка обязательно полюбят друг друга, если едят одну и ту же булку...**

Люди научились просеивать муку через решето. В прошлом это выполнялось вручную. А эта процедура увеличивала стоимость хлеба (30% отходов), следовательно, доступна была лишь немногим привилегированным людям. Остальные же могли позволить себе есть только черный хлеб. **Во Франции, например, белый хлеб стал одним из главных символов французской революции.** Только с изобретением в 1879 году вальцовочной мельницы цены на очищенную муку значительно снизились, и у большинства людей появилась возможность есть белый хлеб ежедневно.

С точки зрения диетологии хлеб – источник энергии, так как это источник углеводов. Ответ на извечный вопрос, включать или нет хлеб в свой рацион, зависит от вас самих.

Есть хлеб или нет?

Каждый раз, садясь на диету, люди отказываются от хлеба. Но настолько ли вреден этот продукт для нашего веса? **Давайте разберемся, стоит ли есть хлеб или все же**

нет.

Эксперты, выступающие в защиту хлеба, говорят, что хлеб обеспечивает наш организм необходимыми углеводами. **Если вы садитесь на диету и исключаете хлеб, подобное питание пойдет вам только во вред.** Ведь углеводы

помогают нашему организму функционировать правильно, а заменить их чем-либо не так-то просто.

Эксперты, выступающие против хлеба, говорят, что не все углеводы одинаковые. Углеводы, содержащиеся в белом хлебе, перевариваются намного быстрее и поступают затем в кровь как сахар. **Повышая уровень инсулина, белый хлеб не способствует продолжительному насыщению и заряду бодрости.**

Все это говорит о том, что во время диеты можно не отказываться от хлеба, **однако стоит отдавать предпочтение именно черному хлебу, а не белому.**

Мы знаем, что в очищенной муке не хватает многих питательных веществ: белков, необходимых жирных кислот, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов, клетчатки. Известно также, **что очистка пшеничной муки повышает ее гликемический индекс с 35 до 70, тем самым превращает ее в продукт, вызывающий гипергликемию.** Проще говоря,

употребление белой муки ведет к лишним килограммам. А белая мука - это не только белый хлеб, но еще множество продуктов приготовленных из нее: макароны, пицца, торты и пирожные.

Черный хлеб обеспечит ваш организм бодростью и необходимыми для работы организма углеводами.

Ниже приведены несколько советов для тех, кто сомневается, есть хлеб или не есть.

Ешьте хороший хлеб!



Откажитесь от белого хлеба - в нем много сахара и соли. Лучше отдать предпочтение зерновому хлебу или ржаному. В умеренных количествах он никак не отразится на вашей фигуре.

Покупайте хлеб в специальных магазинах

В магазинах с находящимися при них пекарнях хлеб намного вкуснее и качественнее. Вы всегда сможете узнать, из чего сделан покупаемый вами товар.

Исключите из питания мучное

Очень важно отказаться от действительно вредных мучных изделий, содержащих хлеб: хот-догов, сэндвичей, гамбургеров. В них вы не найдете ничего полезного для вашего организма. А ведь именно они приводят к лишним килограммам, от которых потом так долго приходится избавляться.

Ешьте просто хлеб

Постарайтесь есть хлеб, не намазывая на него масло и не кладя сверху кусочки колбасы или сыра. Выработайте привычку есть просто хлеб, научитесь наслаждаться его неповторимым вкусом и запахом.

И все же мы едим изделия из теста, поём оды хлебу и колдуем на кухне, когда печем

вкусные пироги для своих любимых и родных.



Тесто капризно, как женщина, непредсказуемо и даже иногда коварно. Вы сами наверняка замечали, что один и тоже пирог каждый раз выходит разным, как старательно бы вы ни придерживались инструкций хлебопечения. Тем не менее, пышный, с хрустящей корочкой хлеб, испеченный умелой хозяйкой, никогда не сравнится с хлебом, изготовленным на хлебозаводе. Но, увы, в наше время пекут домашний хлеб разве что в деревнях, да и то не всегда, а жаль... Ведь даже в городе можно испечь замечательный хлеб в духовке, а если вы приобрели для себя мини-пекарню, вы всегда будете обеспечены вкусным и ароматным свежим хлебом.

Недаром в народе говорится: **«Хлеб на стол – и стол престол, а хлеба ни куска – и стол доска»**

. И особенно дорог свежее испеченный домашний хлеб к вкусному обеду, приготовленному опять-таки своими руками. Но главное условие, для того чтобы хлеб удался на славу, – это хорошее настроение не только у хозяйки, но и у всех домашних во время таинства приготовления теста.

Известно, что хлеб из муки грубого помола считается более полезным для организма, нежели белый хлеб. Печь ржаной хлеб в домашних условиях сложно, но вполне возможно. И если вы возьмете на себя смелость и испечете такой хлеб, думаю, радости близких не будет предела. Хоть работа эта трудоемкая и требует больших затрат времени, результат покроет все.

Итак, печем дома

Ржаной хлеб



На 4 кг ржаной муки требуется 2 л воды и 40 г соли. Сначала подготовим закваску, которую делают за сутки до выпечки хлеба. В небольшом количестве теплой воды растворим 5 г дрожжей и всыплем 100 г ржаной муки (мука также должна быть теплой). Замесим тесто и поставим в теплое место. Через сутки растворим закваску в теплой

Есть хлеб или нет? Или всё-таки хлеб всему голова!

Автор: Инесса Оливка

30.01.2011 11:03 - Обновлено 30.01.2011 11:26

воде и перемешаем. Потом вольем в квашню теплую воду, добавим разведенную закваску, всыплем треть ржаной муки, предназначенной для теста. Через 12-14 часов добавим соль и всю остальную муку, тщательно и долго вымесим тесто и снова поставим квашню в тепло.

Готовность теста определим по его упругости: нажмем пальцем – ямка медленно выравнивается, значит, можно печь хлеб. Остается положить кусок теста в форму, обсыпанную отрубями, слегка смочить поверхность караваевода водой и поставить в духовку. А если есть возможность испечь хлеб в русской печи, то слов нет, какой хлеб получается! Через 2-2,5 часа можно попробовать проткнуть хлеб сухой деревянной палочкой. Если она остается сухой, значит хлеб готов.