

A still life photograph featuring several loaves of bread and a vase of wheat stalks. The bread includes a large round loaf with a dusting of flour, a smaller round loaf, and a long braided loaf. The wheat stalks are in a clear glass vase. The background is a dark, textured surface.

Марям Петросян

О хлебе

Марям Петросян

О хлебе

<https://litres.ru/74573667>

SelfPub; 2026

Аннотация

Здравствуйте, дорогие читатели! Книга о хлебе, о производстве хлеба, о рецептах хлеба, о бизнесе хлеба.

Содержание

Введение	4
Глава 1. О хлебе.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

О хлебе

Введение

Книга о нашем верном друге-хлебе, который нас кормит. Иногда бывает так, что вы очень голодны, а продукты, которые у вас есть, они предназначены для готовки, которая в процессе или только в планах ещё. Достаточно покушать несколько кусков хлеба, и даже без ничего другого, сам хлеб очень вкусный и сытный.

Глава 1. О хлебе.

Хлеб — один из древнейших и важнейших продуктов питания, который получают путём выпечки разрыхлённого теста. Он не только обеспечивает организм энергией, но и играет значительную роль в культуре и традициях разных народов.

С точки зрения пищевых технологий, хлеб — это продукт, который получают путём выпечки теста из муки, воды, соли и разрыхлителя (дрожжей или закваски). В зависимости от рецепта в тесто могут добавлять сахар, жир, молоко и другие ингредиенты.

Считается, что хлеб появился в эпоху неолита. Вероятно, сначала люди ели зёрна сырыми, затем заметили, что если поджарить колосья на камнях или запечь в золе, они становятся мягче. Есть версия, что первые лепёшки получились случайно: каша пролилась на огонь, вода выкипела, а на дне осталась плотная масса.

В Древнем Египте уже знали дрожжевую выпечку. В Средние века белый хлеб был роскошью, а бедняки часто добавляли в муку примеси — каштаны, жёлуди. Промышленная революция позволила выпекать хлеб более равномерно и массово.

Разнообразие хлеба поражает: у каждого народа есть свои традиционные сорта. Вот некоторые из них:

По типу муки: пшеничный («белый»), ржаной («чёрный»), смешанный ржано-пшеничный («серый»), из альтернативных злаков (гречневый, овсяный).

По степени обработки зерна: цельнозерновой (из муки, полученной из цельного зерна с сохранением оболочек и зародыша) и из рафинированной муки высшего сорта.

По способу разрыхления: дрожжевой, на закваске (с использованием естественных микроорганизмов), с химическими разрыхлителями.

По форме и способу выпечки: формовой, подовый, тандырный, лаваш, пита, чиабатта, багет, бриошь, хала.

Хлеб — источник сложных углеводов (крахмала и пищевых волокон), растительного белка, витаминов (группы В, Е), а также минералов (магний, железо, селен, цинк).

Цельнозерновой хлеб особенно полезен: в нём сохраняется больше клетчатки, витаминов и минералов, которые сконцентрированы в оболочке и зародыше зерна. Клетчатка не переваривается в организме, но играет важную роль в пищеварении: способствует регулярному стулу, служит питанием для полезной микрофлоры кишечника и помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

Однако людям с целиакией (наследственной непереносимостью глютена) или другими заболеваниями, при которых показана безглютеновая диета, хлеб противопоказан.

При выборе стоит обращать внимание на внешний вид:

неправильная форма может указывать на низкое качество муки или ошибки при брожении;

трещины на поверхности — признак перебродившего теста;

мелкие пузыри — недобродившее тесто;

тёмная окраска или толстая корка — слишком долгая или высокотемпературная выпечка;

бледная корка — пониженное содержание сахара.

Оптимальные условия для хранения хлеба — температура $+20...+25\text{ }^{\circ}\text{C}$ и влажность воздуха не выше 70%.

Способы хранения:

При комнатной температуре — в сухом тёмном месте, подальше от источников сырости и тепла. Можно использовать тканевый мешочек или льняное полотенце.

В холодильнике — хлеб дольше не плесневеет, но может быстрее черстветь.

В морозилке — при температуре $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ хлеб сохраняет свойства до полугода. Размораживать лучше при комнатной температуре. Повторно замораживать нельзя.

Не рекомендуется хранить хлеб в герметичном полиэтиленовом пакете (из-за конденсата), в плотно закрытом контейнере без вентиляции, а также рядом с фруктами, выделяющими этилен (ускоряет черствение).

Хлеб в культуре и этикете

В русском языке слово «хлеб» имеет и переносные значения: «добывать свой хлеб» (зарабатывать на жизнь), «это

мой хлеб» (средство к существованию). С хлебом связаны традиции: встречать гостей хлебом-солью, что символизирует гостеприимство и благополучие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.