

Без хлеба куска везде тоска



Хлеб – символ домашнего очага. Как только наши древние прародители оставили свою кочевую жизнь, они стали выпекать хлеб. И вот уже 15 тысяч лет он стоит во главе нашего стола. Сегодня домашний хлеб – редкость, но на смену искусству хлебопечения приходит искусство выбора. Определить качество хлеба на стадии его покупки достаточно сложно.



Как нужно правильно выбирать хлеб, научила технолог хлебопекарного предприятия ООО «Технология» Наталья ЛЮБАНОВА.

Зачастую купив румяный, ароматный хлеб, красивый на вид, мы тщетно пытаемся нарезать его ровными аккуратными ломтиками. Но он или крошится

Хлеб – кладь клетчатки; в этом продукте есть белки, углеводы, витамины, жизненно важные минеральные соединения, много триптофана – аминокислоты, которая стимулирует выработку гормона хорошего настроения.

Многие дамы, следящие за своим весом, отказываются от употребления хлеба. И напрасно, ведь в нём присутствуют почти все минеральные вещества, необходимые человеку. Кроме того, многие производители специально добавляют в тесто витамины группы В, С, РР, белки, кальций, железо и лецитин. Хлеб отличается богатым содержанием клетчатки, стимулирующей работу кишечника. А регулярное употребление в пищу хлеба, сделанного из муки грубого помола, способствует снижению уровня холестерина в клетках крови. Хлеб из отрубей ещё полезнее: он способен защитить сердце и сосуды от болезней, даже от рака.

– А вообще, ржаной хлеб полезнее пшеничного. Там меньше белков, жиров и больше минеральных веществ. Батон по полезным свойствам приравнивается к пшеничному хлебу. Но он более калорийный, – кон-

■ **За год россиянин съедает** около 120 кг хлеба, что на 40 кг больше, чем едят немцы, и на 60 кг больше, чем итальянцы. Только ООО «Технология» выпускает 6 тонн продукции в сутки. Возврат практически нулевой.

■ **Согласно статистике**, взрослый россиянин получает из хлеба и хлебобулочных изделий от 1/4 до 1/2 всех потребляемых калорий.

■ **Прежде чем хлеб попадает на стол потребителя**, он проходит 18-часовой процесс приготовления.

тес от этой булки и тщательно продезинфицируйте хлебницу уксусной кислотой. Споры плесени могут распространяться и там.

– Кроме того, с наступлением жарких дней бывают случаи появления в хлебе картофельной палочки, – предупреждает Наталья Викторовна. – Это микроорганизм, который для человека неопасен, но крайне неприятен. Заражённый хлеб обладает довольно специфическим запахом, так что есть вы его попросту не будете.

А в центре булки при разрезании можно обнаружить пахучую популцию субстанции. Если хлеб лежит на окне, да ещё и в мешочке – это самая благоприятная среда для развития картофельной палочки.

Хранение

Чтобы избежать порчи хлебной продукции, необходимо хранить её в сухом прохладном месте. «Однако не стоит держать её в холодильнике», – отмечает технолог. Наличие влаги, питательная среда пониженной кислотности и температура свыше 35 градусов сказываются на хлебе самым негативным образом. **Чтобы дольше сохранить полезные свойства хлебобулочных изделий, храните их в деревянных хлебницах.**

■ Выбирайте хлеб, который вы уже когда-то покупали.

Не ошибётесь, если приобретёте продукцию знакомого производителя, качество изделий которого вам известно.

■ **Не экономьте.** Дешёвый хлеб не может быть качественным. Приготовление хлеба — трудо- и энергозатратный процесс, не считая всех остальных расходов. Если цена сравнительно дешёвая — значит, производитель на чём-то сэкономил.

■ **Как проверить хлеб?** Дома булку можно разрезать пополам острым ножом. Если пористость мякиша будет равномерно распределена и останется эластичной — значит, продукция качественная. Если эти показатели будут не выполнены — хлеб недопечён и употреблять его не стоит.

■ **Балуйте иногда семью домашним хлебом.** Именно он самый вкусный и полезный. Дома вы не смотрите за ценой изделия, используете молоко, а не воду, масло, а не маргарин. И, конечно, вкладываете в него свою душу.

Хлеб — это единственный продукт, который нам никогда не надоедает. Мы едим его каждый день, в любое время и не хотим от него отказываться. Наши предки не случайно называли хлеб «святым», «даром Божиим» и сложили о нём множество прекрасных песен и замечательных пословиц. Они ценили и уважали хлеб, потому что он сама жизнь.

Научившись выбирать хлеб, нужно научиться правильно его есть

Если свежий хлеб у вас ассоциируется с булкой, о которую можно греть руки на морозе, задумайтесь о своём желудке. Горячий хлеб употреблять в пищу нельзя: вредно для здоровья. Он созревает при остывании и готов к употреблению лишь через 40–45 минут после выпекания. Владельцы пекарён считают, что самый вкусный хлеб — сегодняшний, а диетологи рекомендуют для профилактики гастрита есть только вчерашний.

Корочка или мякиш?

Хрустящая хлебная корочка намного полезнее для здоровья человека, чем мякиш, утверждают учёные, так как в процессе выпечки образуются антиоксиданты, которые помогают бороться со склерозом и онкологическими заболеваниями.

Сочетание с другими продуктами

Полезно запомнить: жирные продукты (борщ, сельдь, сало) подают к ржаным хлебом, а постные — с белым. С любым видом хлеба прекрасно сочетаются овощи и зелень.

Вредители

Многие хозяйки считают, что, если срезать заплесневевший кусок, оставшийся хлеб можно есть без опасений. Но это не так, ведь плесень — это грибы, и их нити способны прорасти сквозь хлеб. Таким образом, споры плесневых грибов, попав в организм, могут вызвать не только пищевое отравление, но и сложные заболевания крови и органов дыхания. Если вы обнаружили плесень — сразу избавь-

те маленький кусок, или буквально разламывается в руках. Это происходит по причине некачественной выпечки и выбора плохой рецептуры. Такая продукция не соответствует государственному стандарту и санитарным нормам. Употребление этих хлебобулочных изделий наносит вред нашему здоровью.

Внешний вид «правильного» хлеба:

■ ровный, без трещин, подрывов;

■ правильной формы, без деформаций;

■ для ржаных сортов — тёмно-коричневый цвет, для пшеничных изделий — золотистый; пузыристая или белёсая корка получается при нарушении технологического процесса или из-за плохого качества муки;

■ без посторонних включений (особенно опасен чёрный нагар, окислы, которые содержат канцерогены и могут быть причиной онкологических заболеваний).

На этикетке должен быть указан производитель и срок реализации продукции: у булочных изделий — 16–24 часа, ржаных — 36–72 часа, пшеничного хлеба — 24, в упаковке — 48 часов.

Если хлеб хранится в полипропиленовом пакете, обратите внимание, есть ли на нём капельки влаги (конденсат). Они появляются, если хлебобулочные изделия упаковали горячими. Такой хлеб «задыхается», лишается хрустящей корочки, а позже становится пищей для плесени.

Польза хлеба

В последние годы качество хлеба заметно снизилось. Поэтому диетологи стали много говорить и писать о том, что хлеб не очень полезен. Наталья Лобанова опровергает эту мысль:

— Сейчас есть разный хлеб. Лично я не сторонница хлебной продукции с добавками. Она не приносит пользу. А хлеб, изготовленный традиционным способом, с соблюдением всех технологий, содержит необходимые микроэлементы для повышения сопротивляемости организма.

