

Хлеб является величайшим изобретением человека, давность которому более 10 тысяч лет. В Древнем Египте он был единственным вознаграждением за труд. Хлеб – всему голова. Без него невозможно представить себе ни завтрак, ни обед, ни ужин.

Хлеб для человека имеет большое питательное и лечебное значение. В нём имеются белки, жиры, углеводы и другие, жизненно важные вещества. С хлебом человек удовлетворяет на 1/3 суточную потребность в белках и углеводах растительного происхождения. Суточная норма для взрослого – 350 грамм. Белки хлеба, особенно ржаного и из муки низших сортов, содержат все незаменимые аминокислоты, без которых немыслима жизнь. В сочетании с животными продуктами хлеб позволяет обеспечить наилучшую сбалансированность аминокислот белков, минеральных солей и витаминов, необходимых организму. В нём содержатся витамины В1, В2, РР, Е и другие. Организм лучше усваивает питательные вещества, которые содержатся в белом хлебе, однако пищевая ценность его намного ниже, чем хлеба из муки грубого помола. Чёрный хлеб содержит значительно больше белков, минеральных солей и витаминов. Постоянное употребление только белого хлеба приводит к снижению перистальтики пищеварительного тракта, нарушению обмена веществ. Однако людям, страдающим воспалительными процессами желудка и кишечника, полезнее белый хлеб.

Не покупайте слишком много хлеба: от долгого хранения он черствеет, теряет вкус, может заплесневеть. Хлеб начинает черстветь через 10-12 часов хранения. Рекомендуются хранить хлеб из обойной муки не более 48 часов, хлеб из сортовой муки – 24 часа, а булочные изделия – 16 часов, считая со времени выпечки.

Правила хранения:

- Храните хлеб в специальных хлебных контейнерах.

- Контейнер, в котором хранится хлеб, не реже одного раза в неделю мойте горячей водой и хорошо просушивайте.

- Храните отдельно ржаной и пшеничный хлеб: белый хлеб легко впитывает запах чёрного и теряет вкус.

- Хлеб черствеет медленнее, если его завернуть в чистую бумагу или ткань.

Есть у хлеба одно редкое и весьма приятное качество – он не приедается. Хорошо сказал по этому поводу поэт М. Светлов: «В каждой, даже самой вкусной пище есть свой привкус, а у ржаного хлеба вкус есть, но привкуса нет».