



ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ

.....

# ХЛЕБ

*вкусный, целебный*

.....

ПЕЧЕМ

.....

ЕДИМ

.....

ЛЕЧИМСЯ



Москва  
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 615.874  
ББК 53.51  
П32



Охраняется законодательством РФ  
о защите интеллектуальных прав.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника  
Я.А. Галеевой*

**Пигулевская И.С.**  
П32 Хлеб вкусный, целебный. Печем, едим, лечим-  
ся. — М.: Центрполиграф, 2018. — 286 с.

ISBN 978-5-521-85448-6

Хлеб... Пожалуй, единственный продукт, который знают люди всех времен и народностей. Но оказывается, что под словом «хлеб» в разных культурах подразумеваются разные вещи. У одних народов это выпечка из ржаной или пшеничной муки, у других — дрожжевые или пресные лепешки из муки самых разных злаков: кукурузы, пшеница, ячменя, овса, могоара, чумизы, дагуссы, чечевицы, гороха, нута, гречки, риса, льна, сорго, тэффа, амаранта, кеноа, сои, каштана, арахиса... Каждое из этих растений имеет уникальный набор питательных веществ, а это значит, что оно будет определенным образом воздействовать на организм, насыщать его и даже лечить. Сейчас многие пекут хлеб дома, а это значит, что каждая хозяйка может испечь такой хлеб, который нужен именно ее семье. Цельнозерновой хлеб медленно высвобождает энергию. Это полезно для диабетиков, ведь уровень сахара в крови повышается медленно. Это помогает контролировать чувство голода, а также вес. Хлеб на закваске быстро дает энергию, когда это действительно нужно. Кроме того, он легче усваивается и рекомендуется для людей с проблемами желудка, он хорошо влияет на кишечную флору, помогает ее восстановить. Хлеб улучшает память и концентрацию, обогащает минералами, витаминами и ненасыщенными жирными кислотами, регулирует обмен веществ, защищает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, хорошо утоляет голод... Читайте книгу, пекуте хлеб по разнообразным рецептам, данным на страницах, лечитесь, используя советы народной медицины, угощайте родных и близких и будьте здоровы!

**УДК 615.874  
ББК 53.51**

ISBN 978-5-521-85448-6

© «Центрполиграф», 2018



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Кажется, все знают, что такое хлеб. Но если поговорить с людьми разных стран и культур, то окажется, что под словом «хлеб» могут пониматься достаточно разные вещи. У одних народов это выпечка буханок или батонов из ржаной или пшеничной муки, у других — дрожжевые или пресные лепешки из муки самых разных злаков.

Еще 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. Хлебом-солью встречали дорогих гостей. Хлеб вносят в дом на новоселье. Краюху материнского хлеба брали с собой в дорогу.

Одна из версий гласит, что имя хлебу дали древнегреческие пекари. Хлеб они выпекали в глиняных формах — горшках, называвшихся «клибанос». Именно от этого названия и появилось слово, которое в разных вариантах позаимствовали другие народы: древние готы называли хлеб «хлайфс», от него в старонемецком языке образовалось слово «хлайб», трансформировавшееся затем в русский «хлеб». Другие считают, что слово хлеб восходит к праславянской форме \*хлѣвъ, которая является заимствованием либо из германского праязыка (герм. \*xlaifaz), либо из какого-либо раннегерманского наречия.



«Хлеб всему голова» — гласит народная мудрость. Он — один из основных продуктов питания и всегда присутствует в рационе человека. Хлеб никогда не приедается. Однако у разных народов хлеб печется из муки разных зерен. Каждое растение имеет определенный набор питательных веществ, витаминов и микроэлементов, а это значит, что оно будет определенным образом воздействовать на организм человека, помогать ему, может быть, даже лечить. Сейчас вполне можно испечь хлеб дома, в духовке или хлебопечке, а это значит, что каждая хозяйка может испечь такой хлеб, который ей больше нравится и который будет помогать именно так, как нужно.



---

## КАК ПОЯВИЛСЯ ХЛЕБ

Хлеб — пищевой продукт, получаемый путем выпечки, паровой обработки или жарки теста, состоящего, как минимум, из муки и воды. Кроме этого, в хлеб добавляется соль и по желанию другие ингредиенты. Хлеб может быть как дрожжевым, так и пресным.

Для приготовления хлеба в Европе употребляют пшеничную и ржаную муку, реже — кукурузную, ячменную и другие. Однако для изготовления разных видов хлеба во многих странах мира используют самые разные зерна. К хлебным зерновым культурам можно отнести пшеницу, рожь, рис, овес, кукурузу, ячмень, гречиху, киноа, сорго, просо, дагуссу, могар, чумизу, амарант, и все равно список будет не полным. Сюда же можно отнести маниоку (кассаву), несколько видов пальм, хлебное дерево, арророуту и другие.

У древних египтян, евреев, греков и римлян в большом распространении был хлеб из ячменя. В наши дни ячменный хлеб употребляется в южной Германии, Швейцарии и Греции, хлеб из овсяной муки — в Шотландии и Швеции, из кукурузы — в Венгрии и Румынии, Северной и Южной Америках. В Индии, Южном Китае и некоторых других странах роль хлебного растения принадлежит рису. Хлеб из дурры (кислый на вкус) употребляется в Египте. В Африке и Азии распространены лепешки из сорго.



Когда появился хлеб? Точно ответить невозможно. Мы знаем только первое письменное упоминание о хлебе, найденное в записях Древнего Египта. В них говорится, что люди употребляют хлеб.

Ученые предполагают, что однажды люди нашли растущие колосья пшеницы или ржи, попробовали их есть и поняли, что эти зерна способны хорошо насыщать организм. Затем люди увидели, как растут зерна и что из одного зернышка вырастает несколько, и стали выращивать, хранить и употреблять их в пищу. Первоначально зерна не перетирали, а варили нечто вроде каши или похлебки. Потом в хозяйстве появились первые каменные жернова, с помощью которых зерна измельчали. Но и тогда из муки не пекли, а делали густую похлебку. Есть версия, что однажды эта похлебка пролилась в печи и запеклась, так и появился первый хлеб. Он был в виде лепешек. Подобные лепешки до сих пор выпекают в разных странах. Это и мексиканская тортилья, и индийские чапати, и китайские маньтоу, шотландская овсяная лепешка, североамериканская кукурузная лепешка, эфиопская ынджера. Такой хлеб в виде лепешки стал основой пищи многих древних цивилизаций: шумеры ели ячменные лепешки, а в XII веке до н. э. египтяне могли купить в палатках на улицах деревень лепешки, которые назывались «та».

О том, как появился дрожжевой хлеб, точных данных нет. Считается, что впервые он стал известен в Древнем Египте. Есть легенда, что однажды раб, которому было поручено печь лепешки, забыл тесто на солнце, стояла сильная жара, тесто прокисло. За это раба могли наказать, поэтому он никому не рассказал о происшествии и испек лепешки из «испорченного» теста. Они оказались мягкими и пышными. Когда хозяева стали расспрашивать, как это получилось, раб во всем признался, и с этих пор хлеб стали печь из дрожжевого теста.



В раннединастический период в Египте была найдена и выращена пшеница, которую можно было молотить без предварительной сушки на огне. Кроме того, именно в Египте появился сорт пшеницы, содержащей достаточно много клейковины.

Из Египта рецептура дрожжевого белого хлеба разошлась постепенно по всему миру. В Древней Греции хлеб считался таким деликатесом, что чем богаче был хозяин жилища, тем больше хлеба он ставил на стол для угощения гостей. Хлеб ели отдельно от других продуктов, как отдельную перемену. Но и к другим блюдам его подавали тоже.

Для первых видов хлеба было много способов заквашивания теста. Можно было использовать в качестве дрожжей бактерии, имеющиеся в воздухе. Для этого нужно было только оставить тесто на открытом воздухе на какое-то время перед выпечкой. Эта технология до сих пор используется при изготовлении хлебной закваски. Плиний Старший писал, что галлы и иберийцы использовали снятую с пива пену, чтобы делать «более легкий [то есть менее плотный] хлеб, чем [делали] другие народы». В тех частях древнего мира, где вместо пива пили вино, в качестве закваски использовали смесь из виноградного сока и муки, которой позволяли забродить, или пшеничные отруби, пропитанные вином. Однако наиболее распространенным методом было оставить кусок теста при приготовлении хлеба и использовать его на следующий день в качестве источника брожения.

В своем сочинении «Пир мудрецов» древнегреческий автор II—III веков н. э. Афиней описывает некоторые виды хлеба, пирожных, печенья и другой выпечки. Среди сортов хлеба упоминаются лепешки, медовый хлеб, буханки в форме гриба, посыпанные маковыми зернами, и особое военное блюдо — хлебные завитки, запеченные на вертеле. Тип и



качество муки, использовавшейся для приготовления хлеба, также могли различаться. Как отмечал автор III века до н. э. Дифил, «хлеб, сделанный из пшеницы, по сравнению с тем, что сделан из ячменя, более питательный, легче усваивается, и всегда лучшего качества. В порядке достоинства, хлеб, сделанный из очищенной [хорошо просеянной] муки является первым, после него — хлеб из обычной пшеницы, а затем хлеб, сделанный из непросеянной муки».

Гарантия на хлеб, которая была введена в Османской империи, стала первой в истории человечества. Там его употребляли очень много, богачи его ели как дополнение к другим блюдам, а для бедняков он был основой питания. Гарантию на качество хлеба ввел в 1502 году султан Баязид в столице империи. Потом подобная гарантия распространилась на всю Османскую империю. После ее принятия в государстве появились целые династии первоклассных мастеров по выпечке хлеба.

В Византии еще в X веке в хлебных цехах висел указ: «Хлебники не подвергаются никаким государственным повинностям, чтобы они безо всяких помех могли печь хлеб».

Англия стала первой страной, которая на государственном уровне узаконила контроль за ценой на хлеб. Это произошло в 1266 году, и действовал закон более 600 лет.

В средневековой Европе хлеб использовался и в качестве «тарелок». На стол клались куски черствого хлеба размером примерно 15 на 10 см, которые впитывали соки от пищи. После еды эти куски отдавали нищим или скармливали собакам. Лишь в XV веке стали применять деревянные тарелки.

В Древней Руси пекли так называемый квашеный хлеб. Это был хлеб на закваске, а сама закваска представляла собой остатки теста, которое выстаивали в предыдущий день. На Руси впервые начали выпекать ржаной хлеб. Он был всегда гораздо дешевле белого и более доступен про-



стым людям. Если же случался неурожай, то приходилось в тесто добавлять все подряд: желуди, кору дуба, лебеду, свеклу, в новые времена — картофель.

В Европе хлеб пекли преимущественно из пшеницы и ржи, причем в течение XIX века в Западной Европе ржаной хлеб был вытеснен пшеничным. Ржаной сейчас выпекают в Скандинавии и частично в Германии.

Хлеб — один из самых распространенных продуктов питания. Во многих странах существуют свои национальные разновидности хлеба: бейгл (США), брецель и пумперникель (Германия), багет, бриошь и круассан (Франция), фоккача и чабатта (Италия), фолар (Португалия), рейкялейпя (Финляндия), каравай (Россия, Украина, Белоруссия), паляница (Украина), лаваш и чурек (Кавказ), матнакаш (Армения), шоти-пури (Грузия), юха (Азербайджан), патыр (Узбекистан), лао-бин (Китай), лахох (Йемен, Джибути, Сомали), маца (Израиль), наан и чапати (Индия), пита (Ближний Восток), тандыр-нан (Средняя Азия), тортилья (Мексика) и многие-многие другие.

Существуют еще и хлебные зерновые культуры — группа растений некоторых ботанических семейств (злаковых, а также гречишных и амарантовых), возделываемых ради зерна, которое употребляется в пищу.

Хлебные зерновые культуры вместе с зернобобовыми составляют группу зерновых культур. Не относящиеся к злакам растения (например, гречиха) могут рассматриваться как псевдозерновые. Часть хлебных зерновых культур, зерно которых, как правило, используется для производства крупы, относят к крупяным культурам.

Из хлебных культур производят муку, кондитерские изделия, корма; применяют в приготовлении напитков, получении спирта.

Пшеница, кукуруза и рис составляют 87 % всех производимых в мире зерновых.



Польза хлеба разных видов:

— цельнозерновой хлеб медленно высвобождает энергию. Это очень полезно для инсулина, ведь уровень сахара в крови повышается медленно, и организму не нужно сразу выбрасывать в кровь большую дозу инсулина. Это также помогает контролировать чувство голода, а также вес и здоровье. Такой хлеб рекомендуется для людей с диабетом и при соблюдении диеты при высоком уровне холестерина;

— хлеб на закваске быстро дает энергию, когда это действительно нужно. Кроме того, он легче усваивается и рекомендуется для людей с проблемами желудка. Такой хлеб хорошо влияет на кишечную флору, помогает ее восстановить. У этого вида хлеба более низкий гликемический индекс, чем у хлеба на дрожжах. Хлеб на закваске сохраняется свежим долгое время, вплоть до 10 дней;

— дрожжевой хлеб и булочки из белой муки очень вкусные, хрустящие, просты в приготовлении, ароматные. Только не стоит ими увлекаться, потому что они очень калорийны.

А вообще полезность хлеба в ежедневном рационе заключается в следующем:

- улучшает память и концентрацию,
- питает организм,
- обогащает ежедневный рацион минералами, витаминами и ненасыщенными жирными кислотами,
- регулирует обмен веществ,
- защищает от заболеваний желудочно-кишечного тракта,
- хорошо утоляет голод.

### История каравая

Она началась еще в Древнем Египте. Именно египтяне создали традицию использовать в качестве символа богатства и благополучия круглый хлеб, олицетворяющий солнце, от них она перешла к грекам и римлянам, а позднее была унаследована славянскими народами.