

15 удивительных фактов о хлебе

Хлеб — один из немногих продуктов, которые люди едят каждый день на разных уголках планеты. Мы настолько привыкли к этому угощению, что относимся к нему как к чему-то обычному и даже обыденному, а ведь он «всему голова»! Что мы не знаем о хлебе — продукте, который не так прост, как кажется?

1. Судьбоносная ошибка

Первый прообраз хлеба был испечен больше 5000 тысяч лет назад — в Древнем Египте. История рассказывает, что по недосмотру раб, приставленный к кухне, забыл убрать на ночь смесь воды и крупы с теплой печи, а наутро увидел забродившее тесто. Опасаясь наказания, он все же испек из него лепешку. Ее вкус оказался намного аппетитней, чем обычно. Так появился первый хлеб на «закваске» — мягкий, пышный и пористый.

А вы знали?

Древние египтяне высоко чтили хлеб. На письме он обозначался тем же иероглифом, что и солнце — круг, по центру которого точка.

2. Свой праздник



Начиная с 2006-го года, 16 октября на всех уголках планеты отмечается World Bread Day — Всемирный день хлеба. Его появлению мы обязаны Международному союзу пекарей-кондитеров. Цель торжества — отдать дань уважения хлебу, как самому ценному продукту на Земле.

Кстати, на Руси, помимо этого праздника, отмечают Хлебный Спас (Ореховый Спас). На это священный праздник хозяйки всегда пекли хлеб из урожая новой муки, после чего освящали его в Церкви.

3. Хлебные хоромы

В Доме-музее Сальвадора Дали на Монмартре в Париже существует хлебная комната. Вся обстановка в ней, начиная с мебели и заканчивая предметами интерьера (например, люстрой) выпечена из теста. Такой подарок сделали почитатели таланта Сальвадора Дали всем, кто интересуется жизнью и творчеством великого представителя сюрреализма.

4. Рекордная скорость

Мы привыкли считать, что изготовление хлеба — дело долгое. Стоит только вспомнить народную сказку «Петушок и два мышонка», в которой мыши Круть и Верть нашли в поле колосок, но поленились обмолотить его и приготовить пирожки, переложив все на плечи Петушка Золотое Горлышко. А между тем, в Книге рекордов Гиннеса записан рекорд по самому быстрому изготовлению хлеба. Специалисты из Wheat Montana Farms & Bakery пожали пшеницу в поле, обмолотили ее, после чего испекли хлеб всего за 8 минут 13 секунд!

А вы знали?

Французы — нация, которая держит пальму первенства в мире по количеству съедаемого хлеба. Это 67 кг выпечки в год на душу населения.

5. Освобождение от налогов

В десятом веке в Византийской Империи пекари, которые снабжали население хлебом, освобождались от всех налогов и повинностей. Это нужно было для того, чтобы каждый житель мог в любой момент получить вкусный качественный хлеб. При этом тех мастеров, которые плохо работали или делали продукцию низкого качества, строго наказывали. Например, могли привязать к позорному столбу, избить плетями или вовсе — изгнать из города.

6. Наказание за грехи

На территории Индии неуважение к хлебу считается самым серьезным оскорблением, которое можно нанести хозяевам дома. Хлеб здесь почитают все — от мала до велика. При этом в истории есть свидетельства, что преступников, совершивших злодеяние, на время лишали хлеба. Чем тяжелее был проступок, тем дольше длился период воздержания.

7. 600 граммов как эталон

В 1266-м году в Англии был принят закон, который регулировал массу хлебобулочных изделий, а также их стоимость и оплату работы пекарей. Удивительно то, что он просуществовал целых 600 лет! Так, только в 2008-м году правительство разрешило выпекать хлеб, который весит меньше 600 г!

8. Не только пшеница

Разновидностей хлебобулочных изделий сегодня существует огромное количество. На разных уголках земли хлеб выпекают из пшеницы, ржи, овса, сорго, ячменя, кукурузы, проса, дурра и риса. Например, хлеб на основе дурра — однолетнего растения рода сорго, производят в Средней Азии, Афганистане, Аравии, Африке и странах Средиземноморья. Он имеет приятный кисловатый вкус.

Факт!

Каждый день в мире люди съедают около 9 миллионов буханок хлеба!

9. Уникальная посуда

В Средние Века на территории Европы хлеб служил не только пропитанием, но и выступал в качестве... столовых приборов. Накрывая стол, хозяйки клали кусочки черствого хлеба, размером 10 на 15 см, каждому участнику трапезы. Затем в них накладывалась пища. После обеда «тарелки» отдавали бедным или скармливали домашним животным. Перестали использовать их только в четырнадцатом веке, когда посуду научились делать из дерева.

10. Коварный холод

Проведенные за рубежом эксперименты показывают, что в холодильнике хлеб черствеет в 6 раз быстрее, чем, если бы он хранился при комнатной температуре.

11. Теплее — горячее

Одна из достопримечательностей Исландии — традиционный ржаной хлеб под названием Rjúgbraud. Его выпекают на пару в горшке или деревянных бочках, которые закапывают в землю вблизи горячих источников. Хлеб получается без корочки, довольно плотный и имеет сладковатый вкус. Подают его на стол вместе с маслом, паштетом из баранины или с селедкой.

Один из самых популярных сортов хлеба в России — бородинский. Согласно ГОСТу, он должен быть приготовлен из смеси ржаной обойной и пшеничной хлебопекарской муки второго сорта, красного ферментированного солода, соли, сахара и пряностей — патоки, аниса, тмина и кориандра.

При проверке экспертами Росконтроля оказалось, что 4 из 5 образцов не соответствуют по органолептическим свойствам требованиям межгосударственного стандарта. Настоящим качественным бородинским хлебом признан только один продукт — хлеб «Коломенский», «Бородинский».

12. Лекарство от малокровия

Ржаной хлеб — хороший помощник в борьбе с малокровием. В нем на 30% больше калия и на 50% магния, чем в белом хлебе. К тому же, исследования показывают, что люди, которые отдают предпочтение ржаному хлебу, реже страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы и ишемической болезни сердца.

13. Острые факты

Автором и создателем первой промышленной машины для нарезки хлеба стал американский изобретатель Отто Фредерик Роведдер. Работу над машиной он начал в 1912-м году, но пекарни не спешили приобретать его изобретение, считая, что после нарезки хлеб быстрее черствеет. И только в 1928-м году, когда Отто дополнил машину функцией оборачивания

изделия в упаковку, его работой заинтересовались. Первая пекарня, которая приобрела такую машину, находилась в Чилликоти, Миссури.

14. Корица — не просто пряность

В 2008-м году американские ученые разработали упаковку хлеба, которая спасает его от заражения плесенью. Это разновидность бумаги, пропитанная маслом корицы. Тестирование показало, что она продлевает свежесть и срок хранения хлебобулочных изделий до 10 дней!

На заметку!

В 2016-м году ученые из Челябинска придумали хлеб, который назвали «антистресс». Секрет выпечки, снимающей тревожные состояния и помогающей победить стресс — в добавках-биопротекторах — полисахариде из бурых водорослей — фукоидане и соединении из растения стевия — стевиозиде.

15. Лунная пища

Первая пища, которую люди употребили на Луне, была хлеб. Американец Базз Олдрин — астронавт, который вторым ступил на поверхность Луны, взял с собой в полет серебряную чашу с вином и хлебом. Сразу по прибытию на естественный спутник Земли он провел обряд причастия и вкусил хлеб.

Интересно, что был ли Базз на Луне или нет — сегодня предмет многочисленных споров. В сентябре 2002-го года кинорежиссер Барт Сибрел — сторонник теории заговора, публично предложил астронавту поклясться на Библии, что он не совершал высадку на спутнике, однако тот отказался, после чего был обвинен в трусости и лицемерии.

Комментарий эксперта

Ксения Король, спортивный нутрициолог, фитнес-тренер, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов
Хлеб принято относить к опасным для фигуры продуктам. Многие люди сейчас полностью исключают данный продукт из своего питания. А ведь наши предки очень активно употребляли хлеб в пищу!

Запомните: нет абсолютно плохих и абсолютно хороших продуктов. У каждого продукта свои качества, которые нужно учитывать.

Чрезмерность вредна в потреблении любого продукта.

Причина, по которой хлеб попал в немилость — высокое содержание углеводов (45-55 г на 100 г продукта в среднем). Однако важно понимать, что углеводы являются самым чистым источником энергии. Исходя из норм рационального питания, их доля в рационе должна составлять больше половины. Чем больше в углеводистой пище клетчатки, тем больше в продукте ценности.

Поэтому лучше отдавать предпочтение темному хлебу из муки грубого помола, цельнозерновому хлебу. Вариант хуже — хлеб, насыщенный клетчаткой искусственно (на полке он обычно называется фитнес-хлеб). Чем светлее хлеб, тем больше обработана мука. В белом хлебе клетчатки не остается вовсе.

Качественный хлеб служит богатым пищевым источником следующих веществ:

Хром

Дефицит хрома приводит к повышению уровня глюкозы в крови, а также холестерина. Он входит в состав гормона инсулин, который хорошо известен тем, что понижает уровень сахара в крови. Также хром очень важен для нашей щитовидной железы.

Натрий

Регулирует электролитный баланс, давление, мышечные сокращения. Дефицит натрия приводит к судорогам в икрах ног, падению артериального давления и апатии.

Сера

У серы много функций, среди них — ликвидация токсических продуктов обмена. Она входит в состав многих тканей, ферментов, гормонов и витаминов.

Какой же хлеб лучше?

Цельнозерновой хлеб полезнее, чем хлеб из рафинированной муки за счет содержания большего количества питательных веществ и клетчатки. Еще лучше хлеб — из пророщенных зерен, так как проращивание деактивирует фитиновую кислоту. Адекватной заменой обычному хлебу могут также стать безглютеновые хлебцы, особенно в детском питании.