



Национальный хлеб

Хлеб – всему голова. Эта пословица на разных языках звучит по-разному, но смысл её понятен абсолютно всем, потому что на столе у человека любой национальности в любой стране мира есть универсальный продукт – хлеб.

Несколько лет газета «Невинномысский рабочий» вела проект «Под небом единым седого Кавказа», который пользовался популярностью у читателей и был по достоинству оценен журналистским сообществом – занял III место во Всероссийском конкурсе СМИ на лучшее освещение темы межэтнического взаимодействия народов России и их этнокультурного развития «СМИротворец-2011». Редакция газеты решила продолжить тему и открывает новый проект «Национальный хлеб», в котором будет рассказывать о национальной культуре предстателей различных народов и народностей, проживающих в Невинномысске, о традициях национального хлебопечения и раскроет секреты рецептов выпечки хлеба. Корреспонденты намерены побывать в гостях у коллектива Невинномысского хлебокомбината, ознакомиться с процессом выпечки хлеба индивидуальными предпринимателями, узнать рецепты приготовления домашнего хлеба, ароматных пирогов, аппетитных булочек... К этому проекту могут присоединиться все, кто с почтением относится к хлебу, печет его в больших объемах или только для своей семьи. Пусть об этом узнают в городе. Пусть благодаря этому проекту кто-то впервые задумается о значимости хлеба и его важной миссии – объединять людей.

Идем в гости

Историю потрогаем руками...

Сегодня мы идем на Станцию юных натуралистов. Именно здесь в 1985 году решили, что городу нужен музей хлеба.

В музее представлено несколько экспозиций. Все предметы собирались сотрудниками станции и детьми с большой любовью, иногда их приносили горожане. У каждого экспоната – своя история. На экскурсии с удовольствием приходят дошколята и учащиеся школ города.

Говорить о хлебе – значит говорить о его огромном значении для человека, о труде земледельца, агронома, пекаря, об охране природы...

Хлеб ценился во все времена, рассказала Лариса Константинова (на фото), заведующая музеем хлеба. Слово «хлеб» имеет древнегреческое происхождение. Дело в том, что греки выпекали хлеб в специальных горшках – «клибаносах». Постепенно приспособившись к произношению разных народов, греческий «клибанос» превратился в русское слово «хлеб».

Первый хлеб, который можно было использовать в пищу, по сведениям археологов, появился 15 тысяч лет назад до нашей эры и был изготовлен из протертых желудей. Первый хлеб из пшеницы изготовили совершенно случайно, когда люди попробовали пшеницу на вкус и постепенно стали смешивать ее с водой и выпекать лепешки на горячих углях.

В XII веке с развитием земледелия на Руси стали сеять рожь, ячмень, тогда и появился ржаной хлеб. За сытость и дешевизну по сравнению с пшеничным его чаще использовали в пищу.

Наши предки отождествля-

ли хлеб с солнцем, плодородием, продолжением рода. К хлебу относились как к живому существу. Он являлся ключевым элементом множества обрядов: свадебного, родильного, похоронного, без него не обходился ни один праздник.

Есть в музее и макет русской печки (ее изготовили по старинным фотографиям). Печь занимала центральное место в избе, про нее говорили – наша матушка, кормилица.

Здесь можно увидеть старинные чугуны, глиняные горшки, деревянную лопату для хлеба, ухват, глиняную макитру (в ней растирали мак, ставили опару) и крынки для хранения молока, простокваши. Все экспонаты подлинны, «потерты временем». Представлены в музее и орудия труда земледельца: железный плуг и зубцовая борона.

Особое место занимает экспозиция «Хлеб войны. Блокада Ленинграда», в которой собраны фотографии жителей блокадного Ленинграда, легендарной Дороги жизни, хлебной карточки, отрывки из личных дневников блокадников. Есть даже рецепт, а также кусочек ленинградского хлеба.

Сегодня, к сожалению, люди не так трепетно относятся к хлебу. Его нужно ценить, беречь каждую крошку, и к этому приучать детей, чтобы не терялось национальное и духовное отношение к хлебу, – завершая экскурсию, сказала директор Станции юных натуралистов Наталья Смурова.

В музее хлеба (ул. Революцион-



ная, 9, Станция юных натуралистов, тел. 3-77-24) можно прийти с родителями, а можно классом или



группой. Здесь будет интересно и детям, и взрослым. Музей работает без выходных с 9 до 17.30. ■

Народ и его хлеб

Пирог, лаваш, каравай – что хочешь, выбирай!

Во все времена хлеб являлся показателем благополучия народа. Русский каравай, греческий и армянский лаваш, немецкий штрудель, осетинский пирог, грузинские хачапури, абазинские лакумы – у каждого народа свои виды хлеба, своя народная мудрость...

Сегодня в Невинномысске выпекается несколько десятков видов хлебобулочных изделий. И это неудивительно, потому что наш город многонациональный. По данным государственной переписи населения 2010 года, в Невинномысске проживает 118,4 тысячи человек – русские (106,4 тыс.), украинцы (2,4 тыс.), армяне (2,2 тыс.), цыгане (600), татары (500), белорусы и азербайджанцы (по 400 человек), абазинцы, немцы и черкесы (по 300), греки, грузины и табасараны (по 200), ногайцы и осетины (по 100) и более 3 тысяч человек других национальностей (информация предоставлена отделом по вопросам национально-этнических отношений, связям с общественными, религиозными организациями и казачеством администрации Невинномысска). И каждый народ отдает предпочтение тому или иному виду хлеба.

Представьте, что человек в день съедает 100 и более граммов хлеба. Сколько его нужно, чтобы накормить весь город? А сколько не съедается в каждой семье и безжалостно выбрасывается? Если бы люди больше знали о ценности хлеба...

В обычном хлебе содержится практически полный набор полезных веществ, необходимых человеку. Всего 100 граммов хлеба доставляет в организм до 347 ккал. Хлебом мы на половину снабжаем наш организм углеводами, на треть – белками, солями фосфора и железом. Хлеб из ржаной и пшеничной муки грубого помола богат аминокислотами и биологически активными веществами.

Выбирая хлеб, покупайте столько, сколько можете съесть за 2-3 суток. Нельзя хранить хлеб в полиэтиленовом пакете. Лучше всего он чувствует себя в глиняной хлебнице с отверстиями для воздуха, где буханка «дышит», не засыхает и сохраняет аромат. На втором месте – хлебница из лозы. На третьем – металлическая и пластиковая. Если у вас нет хлебницы, заверните хлеб в хлопчатобумажное полотенце, и он еще долго будет радовать вас вкусом и ароматом. И не забывайте рассказывать детям о ценности хлеба. Ведь во все времена человечество прививало подрастающему поколению любовь, уважение и бережное отношение к этому бесценному продукту. ■

Готовим вместе

Пусть у каждого будет свой первый домашний хлеб

Очень люблю, когда в моем доме пахнет свежеспеченным хлебом. Он создает атмосферу тепла и уюта, притягивая к столу семью, друзей, родных и близких. Круглый с золотистой корочкой – хлеб всегда становится главным украшением стола. В его приготовления нет ничего сложного.

Ирина ПРОВОРОВА

Если вы до сих пор не приобрели хлебопечку – не отчаивайтесь. Есть много рецептов приготовления домашнего хлеба в духовке. Один из них, проверенный временем, я предлагаю вашему вниманию. Уверена, что даже новичок справится с задачей.

Понадобится 2 стакана теплой воды (у меня мерный 250-граммовый стакан), 4 чайные ложки сахара с горкой, 2 чайные ложки сухих дрожжей, 2 чайные ложки соли, 4-4,5 стакана муки и растительное масло.

В глубокую емкость налейте теплую воду, растворите в ней сахар, добавьте дрожжи, накройте полотенцем и поставьте в теплое место на 10-15 минут. Если процесс брожения начался, о чем будет свидетельствовать пенящаяся дрожжевая «шапочка», – про-

должайте. Добавьте в воду соль и размешайте. Просейте муку и добавьте в емкость. Замешайте ложкой (а еще лучше – деревянной лопаткой) густое и вязкое тесто. Выложите его на стол и, постоянно добавляя муку, замесите эластичное, не очень тугое тесто. Сформируйте ком, положите его в емкость и дайте постоять час-полтора в теплом месте. Для этого можно использовать водяную баню: поставьте на слабый огонь большую кастрюлю с водой, накройте, например, деревянной разделочной доской и сверху – полотенцем. И только после этого ставьте емкость с тестом. Это нужно для того, чтобы тесто равномерно поднималось и при этом не подсыхало снизу.

Через час-полтора, когда тесто увеличится в объеме в 3-4 раза, аккуратно достаньте его из емкости и начинайте месить, щедро

поливая руки растительным маслом. Когда тесто станет эластичным и без комочков, придайте ему форму шара, а потом, перекатывая в руках, как бы заправьте его края внутрь снизу, чтобы верхняя часть слегка растянулась (это и станет красивой хлебной корочкой). Тесто заложите в форму (я беру круглую разъемную), смазанную растительным маслом и слегка присыпанную мукой. Накройте полотенцем и вновь поставьте в теплое место. Тесто должно слегка возвышаться над краем формы. Обратите внимание: если резко или заблаговременно снять полотенце, то хлеб «спадет» и не будет высоким, поэтому раскрывать его нужно перед самой посадкой в духовку.

Нагрейте духовку до 220°C. Выпекайте хлеб 15 минут, потом снижайте температуру до 180°C



Вот такой хлеб получается у меня. Получится и у вас!

и продолжайте выпекать еще 30 минут.

О готовности свидетельствуют румяная корочка и удивительный аромат. Достаньте хлеб и дайте ему немного остыть на бумажной салфетке и под тонким кухонным полотенцем. Если выложить хлеб на плоское блюдо – он «подпарится» снизу и станет влажным, поэтому лучше использовать деревянную решетку или, например, картонный лоток из-под яиц.

Вот и всё! Хлеб готов! Приятного аппетита! ■