

Группа 1- 07.01.21

Группа 2- 11.01.21

Тема: Хлеб - основа жизни.



Вам и расскажут, и в книгах прочтёте:
Хлеб наш насущный всегда был в почёте.
Низкий поклон мастерам урожаяв,
Тем, кто зерно в закромах умножает,
И хлебопекам-умельцам искусным,
Всем, кто нас радует хлебушком вкусным.

Хлеб — уникальный продукт. На черном хлебе и воде можно прожить достаточно долго без ущерба для здоровья. Зёрна пшеницы, ржи и других злаков богаты углеводами, минералами и витаминами, которые долго сохраняют свою активность. Его питательная ценность и вкусовые качества не пропадают в течение длительного времени. Историки и археологи считают, что хлеб был «открыт» свыше 15 тысяч лет назад. В каменном веке люди ели зерна в сыром виде. Позднее они научились растирать их между камнями — будущими жерновами, и полученную муку смешивали с водой. Первый хлеб представлял собой жидкую зерновую кашу или похлебку. Когда древние люди научились добывать огонь, они стали печь пресные лепешки. Таким образом, проблема питания была отчасти решена: человек был обеспечен сытной пищей в виде маленьких зернышек. Первыми настоящими хлебопеками считаются древние египтяне. Еще во времена строительства пирамид, 5–6 тысячелетий назад, они открыли способ разрыхлять тесто путем брожения — например, однажды древний египтянин оставил смесь муки и воды в теплой печи на ночь, а утром он обнаружил неожиданно мягкое тесто, из которого получился гораздо более вкусный хлеб. Так на смену твердокаменным лепешкам пришли пышные булки. Считается, что имя хлебу дали древнегреческие пекари. Хлеб они выпекали в глиняных формах — горшках, называвшихся «клибанос». Именно от этого названия и появилось слово «хлеб», 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». Древние египтяне и греки выпекали хлеб главным образом из пшеницы. В Древней Греции первое упоминание о хлебе, искусство выпечки которого греки позаимствовали у египтян, относится к V веку до н. э. Редко кто задумывается, когда берёт хлеб в руки, о том, сколько же людей приложили свои руки, чтобы хлеб появился на нашем столе. Существует такая легенда: однажды заспорили пахарь, сеятель и пекарь. Пахарь утверждал, что хлеб творит земля. Сеятель говорил: что солнце, пекарь — огонь. Вы забыли о человеке, — сказал мудрец, — хлеб — дитя человеческое. Действительно скольким людям нужно потрудиться, чтобы мы смогли отведать вкусного, ароматного хлеба. Основные наши кормилицы — пшеница, рожь и ячмень. А знаете ли вы, как хлеб на стол приходит? Непросто приходит хлеб на стол. Для того чтобы маленькое зёрнышко стало хлебом, надо три силы: Земля, Солнце, Труд. Хлеб это дело тысячи и тысячи человеческих рук. Хлеб — исключительно полезный продукт, имеющий огромную пищевую ценность, полезные свойства хлеба можно назвать просто уникальными. Исключая из рациона питания хлеб, человек лишает свой организм огромного количества чрезвычайно полезных веществ. Диетологи определили, что в состав хлеба входят все абсолютно необходимые для нормальной жизнедеятельности современного человека питательные вещества и незаменимые аминокислоты. Соотношение в хлебе белков и углеводов находится в верной пропорции, составляющей один к шести. Входят в состав хлеба витамины необходимой группы B, клетчатка,

макроэлементы, микроэлементы и множество чрезвычайно полезных составляющих для нормального функционирования органов и систем человеческого организма. Наибольшие полезные свойства хлеба присутствуют в продукте, приготовленном из муки грубого помола, именно такой хлеб значительно нормализует деятельность кишечника, способствует активному выведению из организма человека токсинов, шлаков и других вредных элементов. Включая в свой рацион питания хлеб грубого помола, вы значительно укрепляете сердечно — сосудистую систему, эффективно снижаете уровень холестерина в крови. Чрезмерное употребление хлеба может нанести вред здоровью человека. По статистике, разбалансировка питания происходит как раз из-за обильного употребления белого хлеба, а также булочек, рогаликов, и других хлебобулочных продуктов. Это и становится причиной развития ожирения, набора лишнего веса. К тому же, злоупотребление может привести к увеличению холестерина в организме, особенно, употребляя именно белый хлеб. Хлеб едят почти во всех странах мира. Даже в местах, где пшеница не растёт; муку делают из других ингредиентов, например; кукурузы, ржи, риса и используют её для изготовления простых питательных блюд похожих на хлеб. Благодаря иностранным праздникам, а также огромному количеству и разнообразию ресторанов в нашей стране мы познакомились с хлебом многих национальных кухонь. Сколько людей, например, попробовали чабатту (лепёшку из пресного теста) или наан в индийских ресторанчиках? Пиццу употребляют не только в греческой или турецкой кухне, в нашей стране она также стала очень привычной. Европейский хлеб в отличие от азиатского и южноамериканского, главным образом сделан из обычной пшеничной муки с использованием дрожжей. В Европе имеется удивительный выбор различного хлеба — от сдобного, тщательно приготовленного греческого пасхального хлеба до простых, но превосходных багетов (французских булочек). Хлеб и мучные изделия, занимают важное место в питании турок. Любовь к хлебу существуют в этой стране с древнейших времён. Местные пекари утверждали, что их покровителем является Адам, первый человек на Земле, которого научил печь хлеб архангел Гавриил.

У разных народов мира существуют пословицы о хлебе.

Русская пословица: Хлеб на стол так и стол престол; а хлеба ни куска — и стол доска.

Белорусская пословица: Сытый считает звезды в небе, а голодный думает о хлебе.

Чувашская пословица: Рыба не хлеб, ею сыт не будешь.

Сказка про хлеб

Однажды обессилевший от голода волк попросил еды у пастуха. Пастух дал волку большой кусок хлеба. «Какая вкусная у вас, людей, еда, — сказал волк. — Если бы мы ели такую еду, то не нападали бы на ваших овец. Как ее делают?»

«Это история долгая, – сказал пастух. – Вначале надо землю вспахать».

«И можно есть?!»

«Нет. Погоди. Потом нужно землю засеять».

«И можно есть?!»

«Да погоди ты. Я же сказал – это история долгая».

И пастух продолжил рассказывать волку длинную цепочку сельскохозяйственных операций о том, как нужно ждать урожая, потом жать, скирдовать, молотить, сушить, молоть, печь... Волк то и дело ввязывался с вопросом: «И можно есть?» А в конце сказал: «Вкусная у вас, людей, еда, но трудная. Видно, будем мы на овец ваших нападать».

Вся жизнь человеческая – это смесь трудного и вкусного, трудного и красивого. Огромный труд стоит за светом обычной электрической лампочки или за струей воды из крана. Этот чужой труд нужно ценить, а лучший способ – трудиться самому. Легко пачкается только то, что выстирано мамой. То, что выстирал и выгладил сам, бережется тщательнее и пачкается неохотно.

Отгадав эти загадки, ты узнаешь какие основные компоненты входят в состав хлеба:

Бела беляна по полю гуляла,
Домой пришла – в сусек легла.

Ответ _____

Они знают своё место –
Заставляют «расти» тесто.

Ответ _____

В морях и реках обитает,
Но часто по небу летает.
А как наскучит ей летать,
На землю падает опять.

Ответ _____

Что за странный порошок,
С виду неприметный.
Но любое блюдо он,
Делает отменным.

Ответ _____

Дорогой друг! Разгадай загадки и раскрась картинку, присылай ответы и рисунок на электронный адрес lipko.oksana@mail.ru, с указанием имени и фамилии.

