



Бородинский хлеб имеет необычный, сладковато-пряный вкус и аппетитный аромат, который достигается за счет использования заварки и пряностей. Заваркой служит ржаной солод, замешанный с мукой и

заваренный кипятком. Отличительной особенностью бородинского хлеба можно считать посыпку из кориандра, которая придает готовому хлебобулочному изделию характерный вкус и аромат.

Бородинский хлеб содержит очень много полезных для организма человека веществ. Один из них - тиамин (витамин B1), необходимый для нормального функционирования нервной системы. Присутствуют и другие витамины группы B, а также PP, A, B; необходимые микроэлементы - железо, магний, фосфор, калий; незаменимые аминокислоты, белки, ферменты, клетчатка. Волокна клетчатки, словно щетка, вычищают кишечник, освобождая организм от шлаков и токсинов.

Все ингредиенты, входящие в состав хлеба, увеличивают его полезность. Солод насыщен микроэлементами, патока, кроме большого набора витаминов, содержит полезный неочищенный сахар, а пряности способствуют выведению мочевой кислоты. Употребление бородинского хлеба предупреждает дисбактериоз, атеросклероз, подагру, онкологические и многие другие заболевания.



Хлеб Бочу — традиционный литовский хлеб. Несколько веков назад его выпекали только по особым праздникам. Хлеб имеет тёмно-коричневый мякиш и насыщенный кисло-сладкий вкус благодаря ржаной заварке.

Тмин придаёт хлебу Бочу незабываемый пряный аромат.

На приготовление хлеба уходит до 72 часов, поскольку делают его в 3 – 4 этапа.

В дореволюционной России хлеб считался одним из самых вкусных среди хлебобулочных изделий из ржаной муки. Его изготавливали в мини-пекарнях, в промышленных масштабах его не выпускали из-за долгого цикла производства (30-40 часов) и дороговизны. После революции 1917 года перед пекарями стояла задача печь хлеб с низкой себестоимостью и быстрым циклом производства.

Этот хлеб богат клетчаткой, магнием, витаминами группы B, фосфором, железом и другими полезными веществами. Регулярное употребление заварного ржаного хлеба нормализует пищеварение, предупреждает образование холестериновых бляшек, обладает желчегонным действием, активизирует обмен веществ, улучшает аппетит.



Рациональное и сбалансированное питание занимает важное место в жизни современного человека.

Со снижением потребления населением белков, витаминов и минеральных элементов происходит изменение структуры их питания, что приводит к необходимости создания продуктов, обогащенных этими дефицитными компонентами. Причины нарушения могут носить множественный характер, и обусловлены социальными факторами, привычками людей, а главное - отсутствием у большинства знаний в области здорового питания.

Хлебобулочные изделия обеспечивают около 60 % физической потребности человека в пищевых веществах и энергии, а также на протяжении многих лет занимают одно из основных положений в продовольственной части потребительской корзины, обладают постоянным спросом и устойчивым ассортиментным рядом.

Автономное учреждение
профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры
«СУРГУТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»
Отделение сферы услуг

АЗБУКА ПОЛЬЗЫ В БУЛКЕ ХЛЕБА



Словарь здоровья

Пшеничная мука – богата витаминами группы В, которые участвуют в обмене веществ, улучшают состояние кожи, волос и ногтей, а также способствуют нормализации функций нервной системы.

Ржаная мука – имеет множество полезных аминокислот, здесь есть и витамины группы В, витамин РР, Е, такие микроэлементы, как калий, кальций, йод, железо. Мука богата клетчаткой, полезной для пищеварения. Выпечку из ржаной муки могут назначать при различных лечебных диетах.

Солод – это продукт, который получается при проращивании зерен разных злаков. Различают разные виды солода, а зависимости от зерновой культуры, которую проращивают. Существует, так называемый, ржаной солод. Его получают из зерен ржи.

В нем содержатся витамины А, С, Е, К, РР, несколько из группы В, а также некоторые важные микроэлементы: калий, кальций, селен, цинк, фосфор, магний, натрий, марганец и другие.

По особенностям производства ржаной солод делится на ферментированный и неферментированный.

Ферментированный (красный) подвергается термическому воздействию. Используется в качестве сырья для производства ржаного хлеба, аромата ржаной корочки. Красный солод добавляется во многие виды заварных хлебов.

Неферментированный (белый) используется для обогащения теста полезными веществами.

Закваска – представляет собой, симбиоз молочнокислых бактерий и диких дрожжей в форме колоний в питательной среде из муки и воды.

Хлеб приготовленный на закваске ржаной и пшеничный можно считать биологически активной добавкой, способной заменить применение искусственных минерально-витаминных комплексов и положительно влиять на переваривание самого себя в организме.

Методика выведения ржаной закваски

Шаг 1 (24 часа при 25°C):

100 - мука ржаная ц/з или обдирная;
100 - вода.

Шаг 2 (7-10 часов при 25°C):

100 - тесто (закваска) из шага 1 (остаток не используется);
50 - вода;
50 - мука.

Шаг 3 (7-10 часов при 25°C):

100 - тесто (закваска) из шага 2 (не используется);
50 - вода;
50 - мука.

Шаг 4 (7-10 часов при 25°C):

50 - тесто (закваска) из шага 3 (не используется);
75 - вода;
75 - мука.

Шаг 5 (10-12 часов при 25°C):

30 - тесто (закваска) из шага 4 (не используется);
85 - вода;
85 - мука.

--	--	--