

Хлябът – свещената храна на човека

“ Жътва е... Пеят моми гиздави.

Пеят – хляб се прибира,

благословени ръце ще го омесят,

за да бъде по – велик от човека.“



Хлябът е една от храните, познати на човека от най-дълбока древност. Хората правят и консумират хляб още от неолитната ера. Учените смятат, че първият хляб, направен от житно зърно/стрито с камък/ смесено с вода и изпечен на огъня, е от около десет хиляди години преди Христа. Изкуството за правене на хляб е приписано на Египет. В древния свят египтяните са наричани “ хлебояди “. Около 1000 г. пр хр, египетски роби, докато приготвят храна за фараона, откриват тайната на „бухналия” квасен хляб. Освен това тук за пръв път е отгледан и нов сорт пшеница, който след определена обработка позволява изработването на бял хляб. Това е първият истински „модерен” **хляб** .Заедно с него хлябовете приготвени в Египет наближават 30 вида.



Не отнема много време на древните гърци да си присвоят метода на египтяните за производството на хляб, а в последствие и други народи започват да използват египетската техника. В римската империя хлябът и пшеницата се конкурират дори с месото. Първите хлебни фурни в Рим датират от II век преди новата ера. При археологически разкопки на град Помпей са открити близо **четиридесет хлебопекарни**.

В античния свят **хлябът** и трудът на неговите производители са високо ценени.

Ярък пример за това е намиращият се в Рим паметник на Еврисак- хлебопекар и търговец на хляб. В древен Рим дори съществува длъжността – едили/едно от задълженията им е да осъществяват контрол върху производството и качеството на хляба/.



В онези времена е възможно да се определи благосъстоянието на човек по това какво количество пшеница получава. През по-късните периоди от историята критерий за богатство е цветът на консумирания хляб. **Колкото по-светъл е хлябът, толкова по-богато е семейството.** Това се поражда от факта, че белите брашна са доста по-скъпи, поради по-трудния си метод на производство, за разлика от тъмните. Векове наред белият хляб е привилегия на богатите. Днес нещата изглеждат по различен начин. По-тъмните видове хляб поради високите хранителни качества, които притежават са по-здравословни и предпочитани пред по-светлите си варианти.

През средновековието в Европа хлябът се използвал не само за храна, а и като прибор – поставка за ястието/изяждана след привършване на ястието/. Това продължава до петнадесети век, когато е изработена първата дървена чиния.



Първият нарязан хляб се появява през 1928 г. Машината, която едновременно с нарязването и опакова хляба, е изобретена от Ото Фредерик Роведер. Друго важно събитие, съпътстващо развитието на хляба е откриването на процес, свързан с механизирани на ферментацията. Това се случва през 1961 г. и се прилага и до днес.

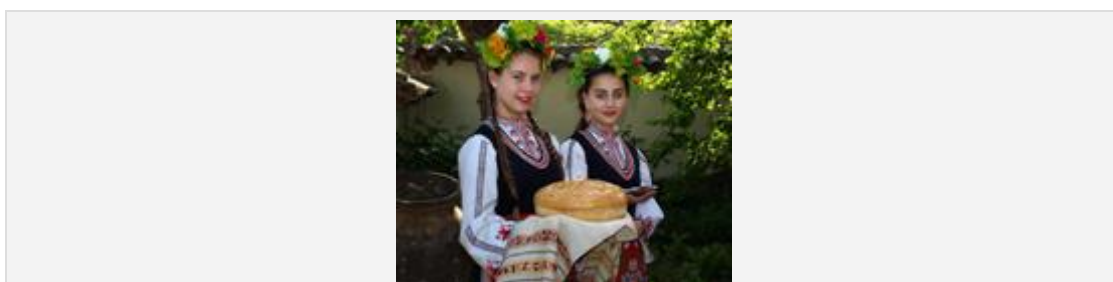
Казват, че срещата на човека с хляба започва с раждането му и трае през целия му живот. **Хлябът** възпитава, вдъхва надежда в трудни и съдбовни дни и вяра в бъдещето. Носи в себе си всички щастливи и тъжни, минали и настоящи мигове. Хлябът е символ на живота, свързан е с традициите и бъдещето на поколенията. Историята на един народ е днешна и утрешна, а значението на хляба-

непреходно.

Хлябът заема съществена част от менюто на българина. Колкото и богата да е трапезата, без неговия аромат и вкус тя е незавършена. Българската пословица:

“ Никой не е по-голям от хляба “

е израз на голямото уважение и преклонение към хляба. Почитан и възхваляван хлябът е важен символ,отразяващ българската традиция и душевност. Свързани с народните обичаи,обредните хлябове имат огромно значение в нашата култура. Те се приготвят от най-бялото и чисто брашно. В зависимост от ритуала, за който е приготвен, обредният хляб може да символизира здраве, плодородие, благополучие и пр.



В България той е символ и на гостоприемство. Традиция е официалните гости да се посрещат с хляб и сол-хлябът носи щастието, а солта е частицата скръб, без която не може. Разчупената пита от младоженците е знак за властта в семейството-който отчупи по-голямото парче, той „повежда хорото”. При раждането на дете се меси пита, която се разчупва с високо вдигнати ръце, за да израстне детето силно и здраво. Първокласниците се посрещат с питка и мед, за да е сладко и изпълнено със смисъл учението. Хлябът съпровожда човека през целия му жизнен път-от раждането до смъртта му. При смърт се меси пита “ пътна “- с пита е посрещнат човек на белия свят, с пита се изпраща към вечността.

Създадени са и интересни метафори, свързани с хляба :

- “горчив хляб “- хляб, получен с тежък труд
- “ сладък хляб “ – хляб, придобит с оценен от другите труд
- “ черен хляб “ – символ на бедност
- “ топъл хляб “ - символ на желание
- “ тесто “ – символ на потекло
- “ от добро тесто “ – символ на почтеност

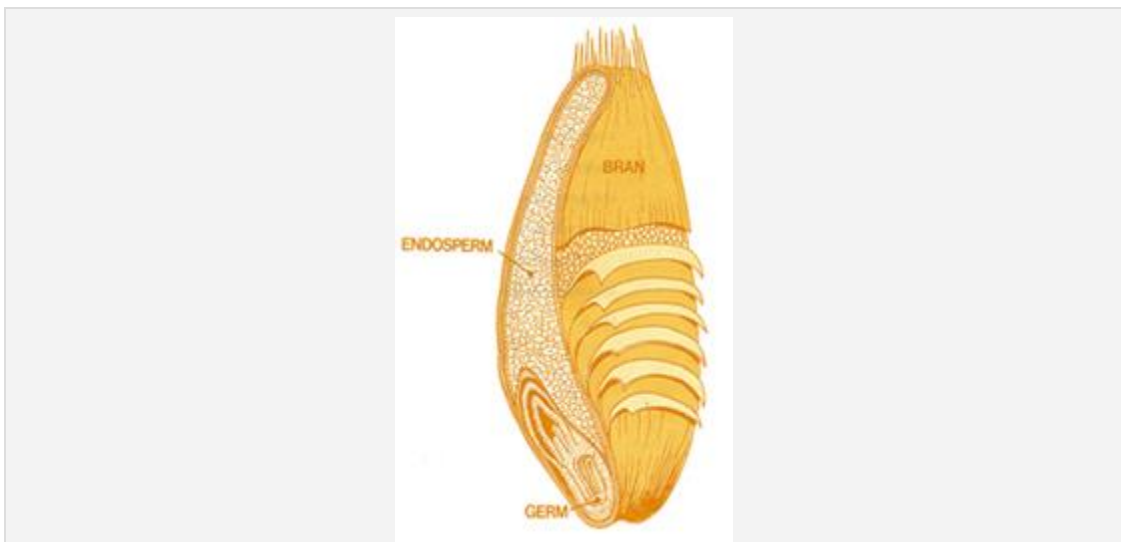


В нашето съвремие хлябът съществува в много форми и видове, произтичащи от ресурсите, средствата, навиците и религията на хората, които го създават и потребяват. Хлябът за българина е като виното и сиренето за французите, бирата за чехите, пицата за италианците. Приготвен по рецепти на старите пекари, съчетавайки майсторлъка на традицията с желанието на модерния човек за здравословен начин на живот, днес хлябът се предлага на пазара във все по-голямо разнообразие.

Въпреки голямото разнообразие от видове и форми, хлябът се произвежда предимно от втасало с хлебна мая тесто, съдържащо три еднакви елемента : **брашно, вода и сол.**

Брашното е основната съставка на хляба. Най-често използваните брашна се получават от зърнени култури : пшеница, ръж, царевица и пр.

Хранителните стойности и качеството на брашното зависят от кои части на зърното е получено. Всички зърнени култури имат сходно устройство на зърното :



- **обвивка** – това е най-външната част; тя е многослойна, богата на хранителни влакнини, минерали и витамини от В група; съставлява 15% от теглото на зърното;

- **среден слой** / ендосперм / – богат на въглехидрати и протеини; с ниско съдържание на витамини от група В; съставлява най-голяма част от теглото на

зърното – 80%;

- **зародиш** – най-вътрешния слой на зърното; богат на протеини, минерали и витамини – най-вече витамин Е и витамини от група В; съдържа до 10% мазнини, които понижават трайността на брашното; съставлява 2-3% от масата на зърното; зародишът е изключен при производството на повечето брашна;

От средния слой на зърното се произвеждат така наречените фини брашна, а пълнозърнестите- и от трите слоя.

Пепелно съдържание на брашното – показател, показващ количеството минерален остатък в пепелта, получена при изгарянето на определена доза брашно; колкото по-пълнозърнесто е брашното, толкова пепелното му съдържание е по-високо; числото, с което се обозначава всеки тип брашно, съответства именно на този показател;

У нас се използват основно тип 500, 700,1000/ръжено/, 1150/типово/ и 1850/пълнозърнесто/. С цел постигане на определени качества на хляба – плътност, вкус, консистенция и пр., в зависимост от желаната промяна, се добавят и други видове брашна : оризово, соево, царевично, малцово.

Съществуват няколко признака за разделяне на хляба по видове:

А. Според технологията на приготвяне

- **хляб без квас** /пресен хляб/ – меси се от от брашно, вода и сол; за да се приготви е нужно малко време и не голямо умение; яде се топъл, насища повече и затова замества много други ястия;

- **хляб с квас** – има по-голямо значение от безквасния както във всекидневието, така и в обичайно-обредната система; приготвянето му изисква умение и опит, хубав квас и добро брашно;

Б. Според цвета на брашното

- **бял хляб** – приготвен от бяло брашно

- **тъмен хляб** – приготвен от тъмно брашно

В. Според типа на брашното



- **бял пшеничен хляб** – всички видове хляб, направени от бяло брашно,

пречистено от триците; в тази група влизат: хляб „Стара Загора“, хляб „Добруджа“, луксозните хлябове и пр.; тава са най-популярните хлябове; пшениченото брашно, от което са изработени, им придава неповторим вкус;



- **пълнозърнест хляб** – хляб, произведен от натурално, непречистено от триците брашно, получено при смилане на цялото зърно; продукт, в който се запазват всички вещества, влизащи в състава на пшеницата или ръжта; богат на минерали, белтъчини и витамини; в тази група влизат: хляб Пълнозърнест/с цели зърна/, хляб Пълнозърнест/с едро смлени зърна/, хляб Многозърнест/с различни видове цели зърна/ и др.; пълнозърнестите хлябове са здравословна храна, полезна за диабетици и хора спазващи диети за редуциране на теглото;

- **типов (софийски) хляб** – хляб приготвен от брашно, подобно на пълнозърнестото; с високо съдържание на фибри; съдържа по-малко трици и е малко по-беден на витамини, поради липсата на пшеничени зародиши; притежава почти същите свойства като пълнозърнестия хляб;

- **ръжен хляб** – хляб произведен от ръжено брашно, близко по състав и свойства до пшениченото; с по-висока биологична ценност от пшеничения; нискокалоричен, богат на фибри, с високо съдържание на витамини и минерали; по-беден на белтъчини; ръжта блокира калция, но това не означава, че ръженият хляб е по-малко здравословен от типовия и пълнозърнестия; ръжта придава плътна структура и осигурява питателността;

Г. Според типа на произвежданите асортименти :

- **основни типове хляб** – „Стара Загора“, „Добруджа“, „Типов“;



- **луксозни хлябове** – хлябове, произведени от брашно тип 500, по технология, близка до тази на хляб „Стара Загора“; освен основните съставки/брашно, мая, сол и вода/, луксозните типове хляб могат да съдържат и други суровини /олио, захар, прясно мляко и др./, което подобрява техния вид, вкус и аромат;

- ръжен, ръжено-пшеничен и пшеничено-ръжен хляб:

1. от ръжено брашно тип 1000 се произвежда само един тип ръжен хляб;
2. по-богат асортимент се предлага от ръжено-пшеничен хляб : обикновен ръжено-пшеничен хляб при съотношение на ръжено към пшеничено брашно 70:30; със същото съотношение между двете брашна се произвежда и ръжено-пшеничен хляб с ким, със захар и със захар и ким; ръжено-пшеничен хляб при съотношение на брашната 50:50;
3. от пшеничено-ръжения хляб се произвежда само един тип при съотношение между пшеничено и ръжено брашно 70:30;

- **диетични типове хляб** – по- масово се предлагат два диетични типа хляб : тип „Грахам” и хляб тип „Диабетичен”- основна съставка на този хляб е брашно от дива пшеница / лимец /;



Зърнените продукти, сред които хлябът заема почетното място са в основата на пирамидата на здравословното хранене. Чрез тях организъмът си набавя хранителни съставки, витамини/главно от група В и Е/ и минерални вещества/ калий, калций, фосфор, желязо/, както и значителна част от необходимата енергия за поддържане на жизнения тонус. Хлябът е важен и достъпен източник на растителни белтъчини и въглехидрати. Той съдържа всички незаменими аминокиселини както и баластни вещества /фибри/,които не се разграждат при храносмилането и се изхвърлят от организма почти напълно, отнасяйки със себе си излишните мазнини от храната.

Хлябът се използва и в народната медицина.

- хляб, накиснат с оцет изсмуква вода от коляното;
- ръжена хлебна каша придава на косата блясък и премахва пърхута;
- препечен хляб, накиснат във вино помага при болки в очите;
- лапа от хлебно тесто, омесено с домашен квас и смесено с оцет, олио и вино, облекчава болките в гърдите;

горещата кора на току-що изпечен хляб поддържа устните винаги свежи;
свежи пшеничени кълнове се добавят към салати, супи, месни ястия;
