

# Содержание.

Содержание.....	2
1. Введение.....	3
Актуальность исследования.....	3
2. Хлеб наш насущный.....	7
2.1. Вступление.....	7
2.2 История возникновения хлеба.....	7
2.3 Почему хлеб стал называться хлебом.....	7
2.4 Каким был хлеб на Руси?.....	8
2.5 Мифологическое значение слова «хлеб».....	8
2.6 Питательная ценность хлеба.....	9
2.7 Репортаж с хлебозавода.....	11
2.8 Пеку хлебобулочные изделия дома.....	18
2.9. Делюсь результатами своего исследования с одноклассниками.....	19
3. Заключение.....	20
Список литературы.....	21
Приложение.....	22
Рецепты.....	24

# 1. Введение.

Не напрасно народ  
С давних пор и поныне  
Хлеб насущный зовет  
Самой первой святыней.  
Золотые слова  
Забывать мы не вправе:  
Хлеб всему голова!  
В поле, в доме, в державе!

## **Актуальность исследования.**

Все с детства очень хорошо знают русскую народную сказку «Колобок», все водили «Каравай» вокруг именинника, слышали пословицы, поговорки, загадки о хлебе, придуманные давным-давно нашими предками. До сих пор жив древнерусский обычай встречать дорогих гостей и молодожёнов хлебом-солью. Хлеб – святая пища, поэтому каждая страна стремится отдавать должное этому великому творению. И я поставила перед собой проблему: исследовать состав и ценность хлеба, его историческое прошлое, отношение к хлебу раньше и сейчас, собрать устное народное творчество о хлебе.

**Цель работы:** создать информационную базу о главном ценном продукте питания – хлебе.

### **Задачи:**

1. Расширить знания о хлебе, узнать о его происхождении, об отношении к нему на Руси.
2. Изучить состав хлеба
3. Выяснить питательную ценность хлеба
4. Посетить хлебозавод.
5. Научиться печь хлебобулочные изделия.
5. Рассказать ребятам, как хлеб приходит на стол.

### **Гипотеза исследования:**

Хотелось бы знать: «Откуда в хлебе дырочки?»

- Когда что-то кипит или жарится, всегда получаются пузырьки.
- В состав хлеба входит какое-то вещество, которое при выпечке выгорает – на его месте остаются дырочки.
- При вымешивании теста, в него попадает воздух.
- Это происходит из-за включения в состав хлеба каких-то ингредиентов.

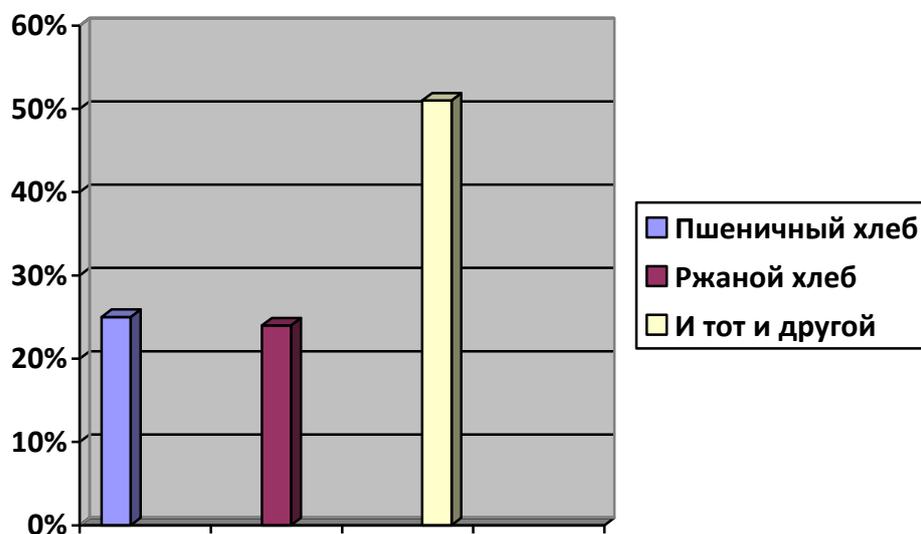
Я провела социологический опрос. В ходе опроса одноклассники отвечали на следующие вопросы:

1. Какой хлеб в вашей семье едят чаще: а) пшеничный, б) ржаной, в) и тот и другой?
2. Что вы знаете о полезных качествах хлеба.
3. Из каких ингредиентов состоит хлеб.
4. Как поступаете с чёрствым хлебом дома: а) выбрасываем, б) кормим птиц, в) после вторичной обработки употребляем в пищу: сушим сухари, жарим гренки и т. д.?
5. Как поступите с куском хлеба, лежащим на полу в школьной столовой: а) пройду мимо, б) подниму и положу в отходы?

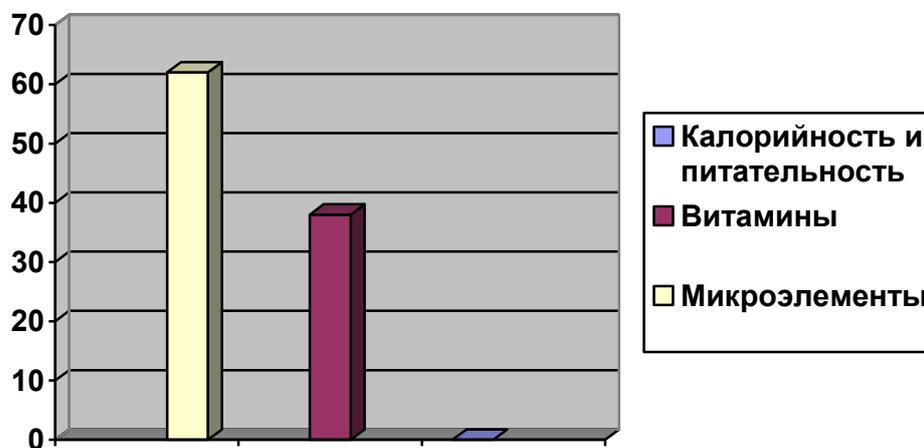
**Выводы:**

Опрошены были все ребята нашего класса.

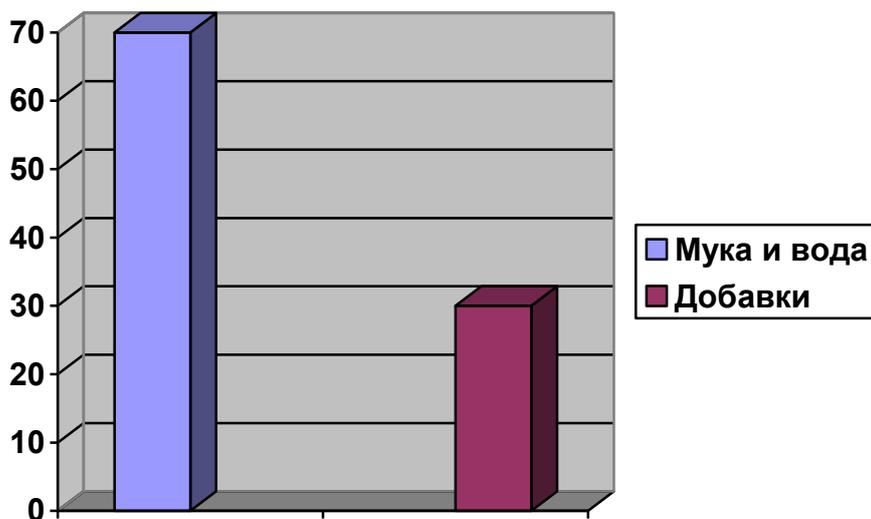
При ответе на первый вопрос выяснилось, что дети чаще употребляют в пищу и пшеничный хлеб, и ржаной (51%).



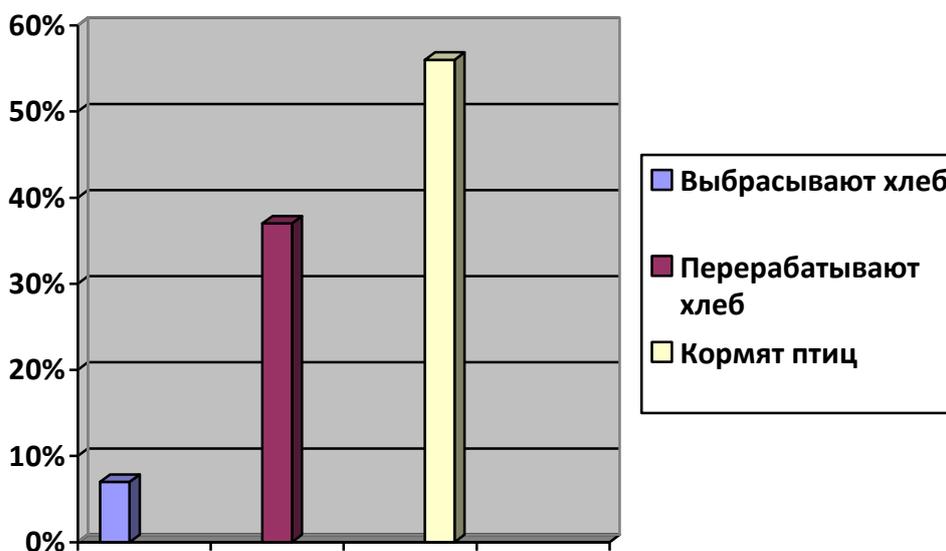
Из ответов на второй вопрос выяснилось, что ребята знают только высокую калорийность и питательность хлеба – 62%, о том, что в хлебе есть витамины – 38%, про микроэлементы не сказал никто.



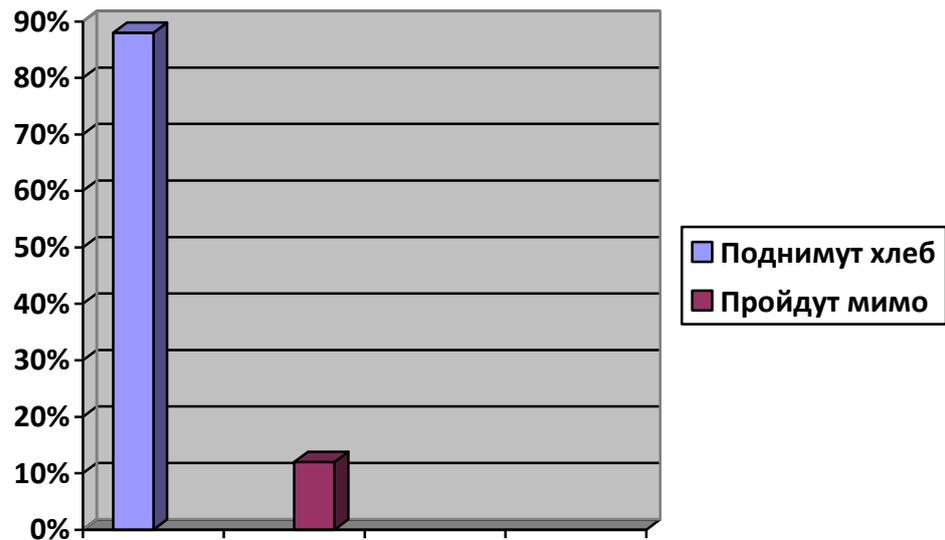
Ответы на третий вопрос показали, что про муку и воду знают 70%, какие-то добавки назвали 30% опрошенных ребят.



Ответы на четвертый вопрос показали, что 56% респондентов чёрствым хлебом кормят птиц, 37% - перерабатывают чёрствый хлеб, а 7% - выбрасывают.



При ответе на пятый вопрос выяснилось, что 88% - поднимут хлеб, а 12% респондентов пройдут мимо.



Таким образом, социологический опрос показал, что дети недостаточно бережно относятся к хлебу. А это значит, что они мало знакомы с историческим прошлым хлеба.

Для этого был определен следующий план работы над проектом:

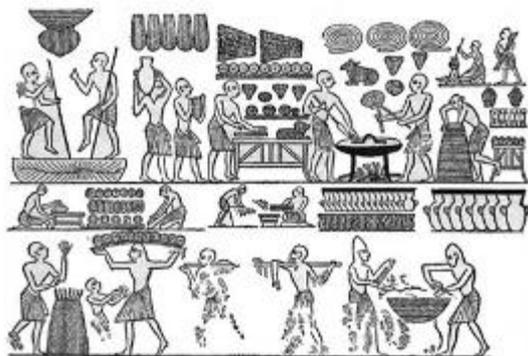
1. Провести исследовательскую часть:
  - Найти информацию о первом хлебе и об отношении людей к нему раньше;
  - Выяснить процесс получения хлеба.
2. Получить консультацию у медицинских работников о пользе хлеба.
3. Фоторепортаж с хлебозавода.
4. Проинформировать школьный коллектив о ценности хлеба:
  - Провести классный час
  - Подарить школьной библиотеке рукописную книгу «Пословицы и поговорки о хлебе».

## 2. Хлеб наш насущный.

### 2.1. Вступление.

Взрослые люди часто говорят, что хлеб нужно беречь, хлеб всему голова, хлеб – наше богатство. Я задумалась, почему же люди с большим уважением относятся к хлебу, почему человек может обойтись без многого, а без хлеба нет? Для этого я решила провести исследование.

### 2.2 История возникновения хлеба.



Ученые полагают, что впервые хлеб появился на земле свыше пятнадцати тысяч лет назад. Жизнь наших предков в те далекие времена была нелёгкой. Главной заботой была забота о пропитании. В поисках пищи они-то и обратили внимание на злаковые растения. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, затем научились растирать их между камнями, получая крупу, и варить её. Так появились первые жернова, первая мука, первый хлеб. Первый хлеб имел вид жидкой каши.

Случайно человек обнаружил, что если зерна поджарить, то каша получается гораздо вкуснее той, которую он ел из сырых зерен. Это и было вторым открытием хлеба. Однажды во время приготовления зерновой каши часть её вылилась и превратилась в румяную лепешку. Своим приятным запахом, аппетитным видом и вкусом она удивила человека. Тогда-то наши далекие предки из густой зерновой каши стали выпекать пресный хлеб в виде лепешки.

Прошло ещё много времени и свершилось ещё одно чудо. Древние египтяне научились готовить хлеб со сброженного теста. Считают, что по недосмотру раба, готовившего тесто, оно подкисло и, чтобы избежать наказания, он все же рискнул испечь лепешки. Получились они пышнее, румянее, вкуснее, чем из пресного теста.

### 2.3 Почему хлеб стал называться хлебом.

Слово «хлеб» имеет древнегреческое происхождение. Дело в том, что греки выпекали свой хлеб в специальных горшках, называемые «клибанос». Отсюда произошло готское слово «хлайфс», которое затем переняли древние германцы, славяне и другие народы. В старонемецком языке сохранилось слово «хлайб», очень напоминающее наш «хлеб», или эстонское «лейб».



## 2.4 Каким был хлеб на Руси?

С древнейших времен выпечка хлеба на Руси считалась делом ответственным и почетным. Во многих поселениях были специальные избы, приспособленные для выпечки хлеба. В этих примитивных пекарнях готовили хлеб мастера, которых называли хлебниками. Кроме хлебников, хлеб выпекали в каждом доме, и выполняли эту работу обычно женщины. В XI столетии на Руси выпекали кислый, т.е. сброженный, хлеб из ржаной муки. Производство ржаного хлеба было большим искусством, оно основывалось на применении специальных заквасок, или квасов, секрет приготовления которых держался в строжайшей тайне и передавался из поколения в поколение. Кроме ржаного хлеба в монастырских пекарнях на Руси выпекали просфоры и хлеб из пшеничной муки, сайки, калачи и другие хлебные изделия. В XVI в. пекари на Руси уже подразделялись на хлебников, калачников, пирожников, пряничников, блинников и ситников, составляя значительную часть городских ремесленников. Они выпекали ржаной и пшеничный хлеб разных сортов, булочные изделия, пироги, пряники.

## 2.5 Мифологическое значение слова «хлеб»

Хлеб – наиболее сакральный (божественный) вид пищи, символ достатка, изобилия и материального благополучия. Осмысливается как живое существо или даже образ самого божества. Требуется к себе особо почтительного и почти религиозного отношения. В быту и в обрядах часто объединяется с солью.

Хлеб упоминается в сочетании с Богом, землёй, солнцем и практически лишён негативных значений.

У восточных и западных славян было принято, чтобы буханка хлеба постоянно лежала на столе в красном углу. Хлеб на столе символизировал



достаток дома, постоянную готовность к приему гостя, а также был знаком божественного покровительства и оберегом от враждебных сил. По общеславянскому выражению, хлеб – «дар Божий», а по русскому, «стол – ладонь Божья»

Не разрешалось, чтобы один человек доедал хлеб за другим – заберешь его счастье, силу. Нельзя есть за спиной другого человека – тоже съешь его силу. Давшего во время еды хлеб со стола собакам ожидает бедность. Нельзя оставлять кусок хлеба на столе, иначе похудеешь – «он тебя есть будет».

Разрезание хлеба и распределение его между едоками были обязанностью мужчины, а заквашивание теста и выпечка хлеба – женскими занятиями.

Хлеб широко использовали в качестве оберега: клали его в колыбель к новорождённому, брали с собой, отправляясь в дорогу, чтобы он охранял в пути, клали на место, где лежал покойник, чтобы хлеб победил смерть и умерший не унёс с собой плодородия, выносили на улицу при приближении грозы или градовой тучи, чтобы защитить посевы, обходили хлебом загоревшееся строение или бросали его в огонь, чтобы остановить распространение пожара.

Хлеб оставляли на ночь на месте будущего дома, чтобы определить, подходит ли оно для строительства; несли его при переходе в новый дом.

Хлеб широко использовали в качестве обрядового дара: брали его с собой, отправляясь свататься, с хлебом и солью встречали гостя, молодых по возвращении из церкви после венчания, везли хлеб вместе с приданым невесты, угощали им друг друга в различных обрядовых ситуациях.

Хлеб, забытый в печи, наделяли особыми свойствами; его давали человеку, который тосковал по умершему, чтобы он забыл их, использовали как лечебное средство.

В русской свадьбе молодых благословляли иконой и хлебом, на рукобитье клали их руки на хлеб при заключении договорённости о свадьбе. Из глубины веков, из старинных легенд дошли до нас слова «клянусь хлебом своим». Самым большим грехом на Руси считалось уронить хотя бы одну крошку хлеба, ещё большим – растоптать эту крошку ногами. Не из-за скупости подбираются все крошки за столом, а из-за почтительного отношения к бесценному продукту.

## **2.6 Питательная ценность хлеба.**

В нашей стране хлеб – самый распространенный продукт питания. Недаром в многочисленных русских пословицах о нем говорится: «Хлеб – всему голова», «Худ обед, коли хлеба нет», «Хлеба ни куска, так и в тереме тоска, а хлеба каравай – и под елью рай» и т. д.

Человек употребляет хлеб и в будни, и в праздник, утром и вечером. Представить обед без хлеба невозможно. Такое уважение хлеб заслужил благодаря своим ценным качествам. Самый простой хлеб включает в себя почти все нужные человеку питательные вещества. Одна интересная

особенность хлеба – он не надоедает и не перестает быть полезным даже будучи черствым. Давно доказано, что употребляя только хлеб, организм получает все необходимые для полноценной жизни вещества.

В состав хлеба входят ценные белки, состоящие из незаменимых аминокислот. Употребляя в пищу, хлеб вместе с животным белком, человек обеспечивает себе полноценное качественное питание.

В хлебе много витаминов группы В. В случае их недостатка формируются заболевания кожи и слизистых оболочек, ухудшается зрение, развивается быстрая утомляемость, слабость, раздражительность и заболевания кожи.

Но в процессе переработки зерна в муку происходит sluщивание оболочек, где в большей степени и содержатся витамины, поэтому более ценным и полезным считается хлеб с высоким содержанием отрубей, производимый из муки грубого помола или из муки целого зерна. Они и обеспечивают в большей степени потребность человека в витаминах группы В.

Хлеб содержит необходимые для нормальной жизнедеятельности человека минеральные вещества – соли кальция, фосфора, калия, железа и других микро- и макроэлементов. Они необходимы для полноценного формирования, роста и развития мышц и костей и других процессов.

Важно знать, что ржаной хлеб имеет лучший состав кальция и фосфора, чем пшеничный, и более высокое содержание солей железа.

Только представьте себе, 100 лет назад человек съедал 1 кг (!) хлеба в сутки, сегодня же - меньше 200 грамм (при рекомендуемой диетологами норме в 250 грамм). Произошло с одной стороны, это из-за того, что возросло употребление и доступность других продуктов. С другой стороны, люди намеренно ограничивают себя в углеводах именно за счет хлеба.

Рекомендуемые нормы составляют сегодня для взрослого человека, не занятого физическим трудом, примерно 250 г хлеба в день, однако эта норма (количество) может варьировать в зависимости от возраста, вида деятельности человека, массы тела, индивидуальных особенностей организма, количества и состава других продуктов, входящих в рацион питания. Для людей, занимающихся спортом, физическим трудом и другими нагрузками, норма потребления хлеба выше. Специалисты рекомендуют составлять свой рацион с учетом потребления как ржаного, так и пшеничного хлеба.

Для лучшего усвоения аминокислот хлеб рекомендуется употреблять в сочетании с другими продуктами, например, мясом, рыбой, молочными продуктами и молоком. В этом случае молоко выполняет еще одну важную роль – минерального обогатителя хлеба, который по микро- и макроэлементному составу не отличается большой биологической ценностью.

Для улучшения качества хлеба, повышения его биологической ценности применяют различного рода улучшители и пищевые добавки. Для обогащения хлеба белками используют сухое молоко, яичный порошок,

молочную сыворотку, пищевой казеин, препараты белков крови животных, продукты переработки бобов сои, белковые препараты из масличных культур. Повышение витаминной ценности хлеба достигается добавлением в него натуральных молочных продуктов, дрожжей, соевой муки, а также добавлением к муке синтетических витаминов (В1, В2, РР).

Для предупреждения атеросклероза и задержки его развития в состав хлебобулочных изделий вводят порошок морской капусты, лецитин, иодид калия. Лецитин нормализует жировой обмен, морская капуста является источником йода, а также клетчатки, способствующей выведению из организма холестерина.

Но в обычном хлебе нет никаких добавок. Откуда же там дырочки?

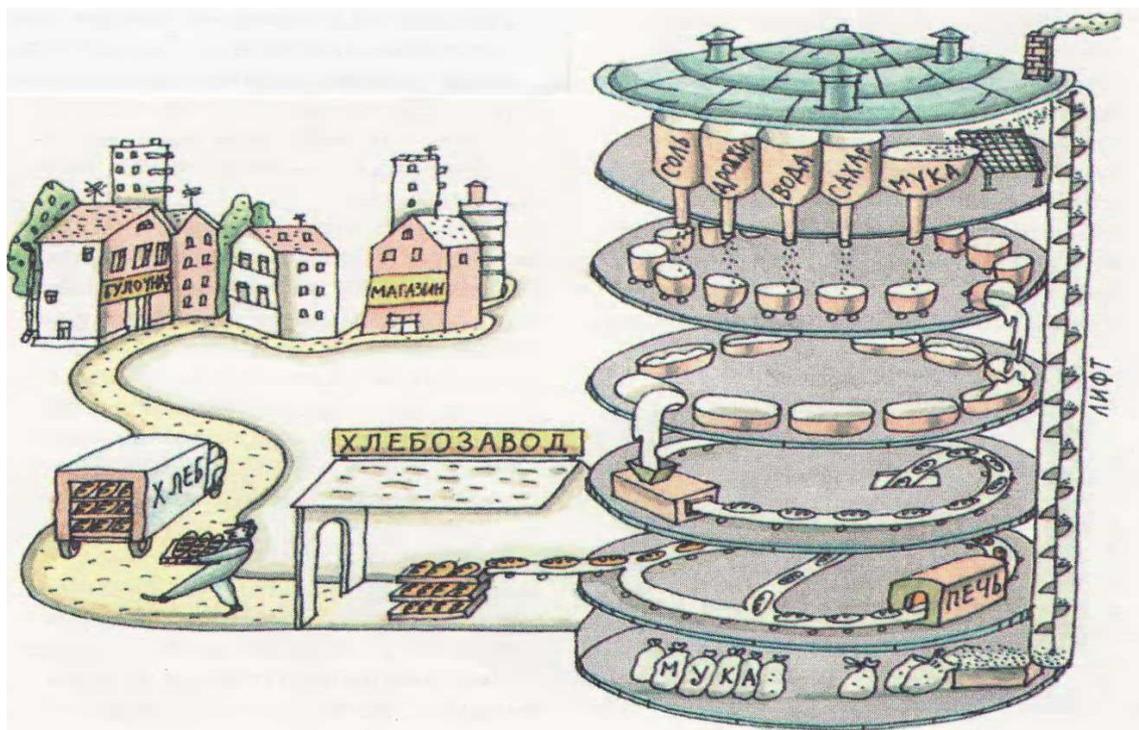
## 2.7 Репортаж с хлебозавода.

Наш класс предпринял 20 февраля экскурсию на хлебозавод.



Наш экскурсовод Татьяна Евгеньевна все нам объяснила и показала.





Мы узнали, что хлеб делается так:

- Грузовики привозят на хлебозавод муку.
- В специальном чане замешивают тесто.



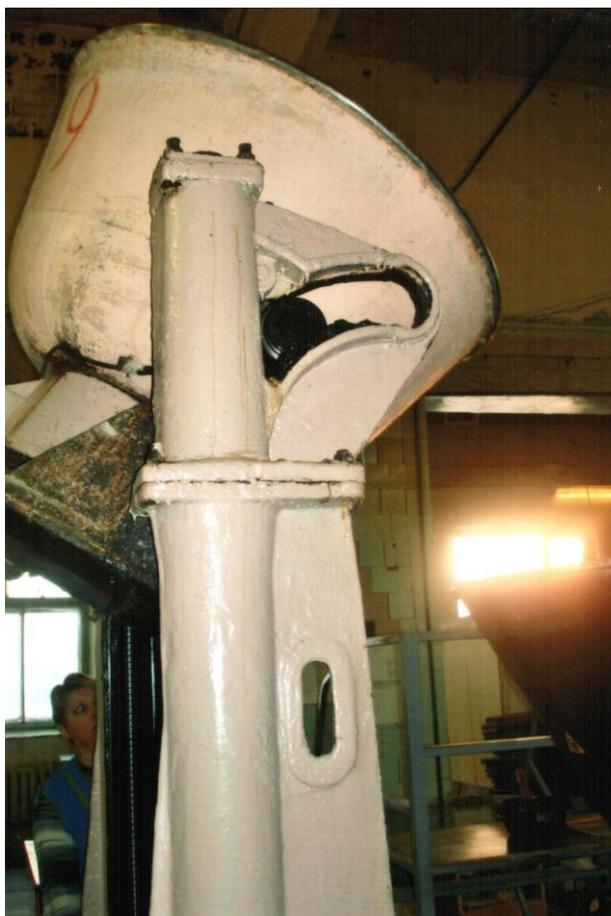
- Теперь добавляется вода с солью и дрожжами.



- Тесто вымешивают машины-тестомесы.



- Специальный аппарат режет его на ровные дольки.



- Хлеб попадает в раскаленную печь.  
И вот сыплются по трубе пахучие румяные хлеба



Потом хлеб собирают в контейнеры и отправляют в магазин.



Работники хлебозавода угостили нас свежим горячим хлебом.



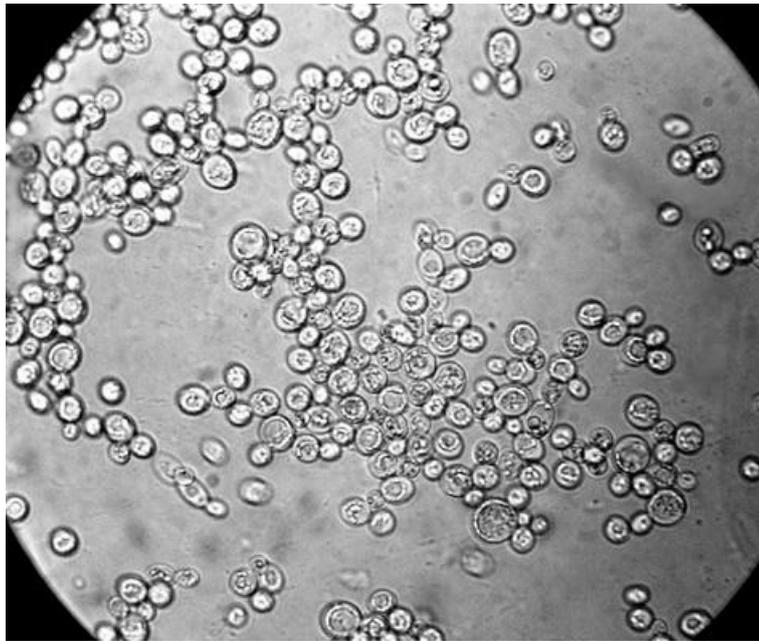
Все ребята с удовольствием его кушали.



**В лаборатории.**

В школе я попросила микроскоп, чтобы лучше разглядеть дрожжи.





Дрожжевые грибки такие крохотные, что даже самый острый глаз их не разглядит. Тут нужен микроскоп. Даже в маленьком кусочке дрожжей этих грибков несчетное количество.

Вот в чем дело!

Дрожжи попадают в тесто. Грибки сразу принимаются за дело. Они вырабатывают углекислый газ. От этого тесто вспухает, поднимается, подходит.



- В жаркой печи пузырьки лопаются, газ уходит, а дырочки в душистом хлебе остаются.

**Вывод.**

Пузырьки – дырочки в хлебе – это дело дрожжей, вернее дрожжевых грибков.

Если их нет – сколько не меси тесто, а пышного да вкусного хлеба не получится.



## 2.8 Пеку хлебобулочные изделия дома

Так мне понравилось хлеб печь, что решила дома что-нибудь испечь. Мама купила книгу кулинарных рецептов и хлебопечку. Также с бабушкой я часто пеку пирожки, булочки, пиццу.





## **2.9. Делюсь результатами своего исследования с одноклассниками.**



29 февраля в нашем классе прошло открытое внеклассное мероприятие «Хлеб всему голова». Ребята отгадывали загадки о хлебе, я рассказала историю возникновения хлеба, о его питательной ценности, учитель подготовила презентацию, как ученые выводят новые сорта и выращивают хлеб, люди каких профессий в этом участвуют, как во время войны хлеб спасал жизни людей. Ребята пели частушки, читали стихи. Узнав о хлебе много нового и интересного, ребята пришли к выводу, что хлеб нужно ценить и беречь

### **3. Заключение.**

Итак, можно сделать вывод, что проведенное исследование открыло для меня много нового. Я узнала, как появился хлеб, как к нему относились на Руси, побывала с одноклассниками на хлебозаводе, поняла, как долог и труден путь хлеба к нашему столу. Узнала, что хлеб очень полезен, в нем находятся практически все питательные вещества необходимые человеку, что благодаря хлебу смогли выжить многие люди в годы Великой Отечественной войны. В классе было проведено внеклассное занятие «Хлеб всему голова», где был подведен итог, почему люди с давних времен свято почитают и ценят хлеб. Нашла много рецептов хлебобулочных изделий, научилась печь булочки и пирожки. Проведенное анкетирование доказало, что хлеб был и остается одним из главных продуктов питания человека. Таким образом, я сумела достичь цели исследования и смогла узнать о значении хлеба в жизни человека. Выдвинутая в начале исследования гипотеза о происхождении дырочек в хлебе подтвердилась. Пузырьки – дырочки в хлебе – это дело дрожжей, вернее дрожжевых грибков.

Данная работа помогла понять всю ценность хлеба. Теперь я буду еще больше дорожить хлебом и буду учить этому своих друзей.

# Список литературы

1. Алмазов Б. «Хлеб наш насущный», Лениздат, 1991
2. Владимиров Ф.В. Земля на зернышке стоит. М. «Детская литература», 1984 г.
3. Дацкевич В. «От зерна до каравая», М., «Детская литература», 1985
4. Детская энциклопедия «Для ленивых». Альманах серии «Скажи мне, почему?». MASS MEDIA, 1993 г.
5. Детская энциклопедия «Что такое. Кто такой». М. «Педагогика Пресс», 1995 г.
6. Журнал «Воспитание школьников» №7 2006г, №4 2008г.
7. Журнал «Начальная школа» №5 2001г, №9 2003г.
8. Извекова Л. «Что всего дороже», Барнаул, 1984
9. Мусатов А. «Как хлеб на стол пришёл», издательство «Малыш», М., 1979
10. П.С.Ершов, Сборник рецептов хлеба и хлебобулочных изделий, издательство «Профессия», Санкт-Петербург, 2001
11. Почемучка. «Энциклопедия для любознательных». М.Премьера. Астрель. АСТ, 2007 г.

## Ресурсы интернета:

- <http://astrofizica.narod.ru/posobie/Index27.htm> Блокадный хлеб
- [http://bayun.ru/dia/Otkuda\\_hleb\\_prishel.html](http://bayun.ru/dia/Otkuda_hleb_prishel.html) Откуда хлеб пришел.
- [http://bd.fom.ru/report/cat/val\\_/dd063234](http://bd.fom.ru/report/cat/val_/dd063234) ФОМ>Хлеб
- [http://extusur.net/content/8\\_tehnoleb/3\\_1.html](http://extusur.net/content/8_tehnoleb/3_1.html) История возникновения хлеба и хлебопекарного производства
- <http://goodrecept.ru/?m=nots&id=DA5B433600> Хорошие рецепты – хлеб всему голова.
- [http://nnm.ru/blogs/paradoksik/hleba\\_istoriya/#comment\\_12089677](http://nnm.ru/blogs/paradoksik/hleba_istoriya/#comment_12089677) Хлеб. История
- <http://ussr-forever.ru/hleb/57-hlebmira.html> Хлеб мира и войны
- <http://www.antiqueonline.ru/hleb.html> Мифологический словарь
- <http://www.genialnee.net/poslovicey-i-pogovorki/hleb/> Пословицы и поговорки про хлеб
- <http://www.gov.cap.ru/hierarhy.asp?page=./5032/11628/715501/792032/792038> Самые знаменитые и интересные пословицы о хлебе
- <http://www.hlebushek.info/posl.php> О хлебе
- <http://www.prohleb.ru/index.php?page=17> История создания хлеба
- <http://www.symbolarium.ru/index.php/%D0%A5%D0%BB%D0%B5%D0%B1> Хлеб. Энциклопедия символов

## Приложение.

В русских пословицах заключена многовековая народная мудрость и народный опыт. Вот одни из многих о хлебе:

- Хлеб всему голова.  
- Хлеб в пути не тягость.  
- Хлеба край – и под елью рай, хлеба ни куска – и в полатях возьмет тоска.

- Хлеба нет – и друзей и не бывало.
- Хлеба ни куска – и в горле тоска.
- Хлебу – мера, деньгам – счет.
- Бог на стене, хлеб на столе.

Пословицы и поговорки о хлебе.

- Хлеб – батюшка, вода – матушка.
- Хлеб – всему голова.
- Хлеб за брюхом не ходит.
- Хлебом люди не шутят.
- Хлеб в пути не тягость.
- Сахар хоть и сладок, а хлеба не заменит.
- Хлеб – соль ешь, а правду говори.
- Не удобришь рожь, соберёшь хлеба грош.
- Рожь поспела – берись за дело.
- В январе снегу надует – хлеба прибудет.
- Не поле кормит, а нива.

Загадки.

- Одно бросил – целую горсть взял. (зерно)
  
- Вырос в поле дом,  
Полон дом зерном,  
Стены позолочены,  
Ставни заколочены.  
Ходит дом ходуном  
На стволе золотом. (колос)
  
- Не море, не река, а волнуется. (колосья)
  
- Золотые горы растут в летнюю пору. (копны)
  
- Бьют меня палками, трут меня камнями,  
Жгут меня огнём, режут меня ножом.  
А зато меня так губят, что все меня любят. (хлеб)

- Маленькое, сдобное, колесо съедобное. (баранка)
- С молоком чаем дружен,  
Всем к обеду очень нужен. (батон)

Считалки.

- Дождик, дождик, поливай - будет хлеба урожай.  
Будут булки, будут сушки, будут вкусные ватрушки.
- Катилася торба с высокого горба.  
В этой торбе хлеб, соль, пшеница.  
С кем ты хочешь поделиться?

Скороговорки.

- Батон, буханку, баранку пекарь испёк спозаранку.
- Съел молодец тридцать три пирога с пирогом,  
И все со сметаной и творогом.
- Съел Валерик вареник,  
А Валюшка – ватрушку.

Чистоговорки.

Жок-жок-жок - это пирожок.  
Шки-шки-шки - мама жарит пирожки.

Шки-шки-шки - мы любим пирожки.

Жок-жок-жок - кушай Женя пирожок.

Ач-ач-ач - вот калач.

Чи-чи-чи - пекутся в печке калачи.

Чи-чи-чи - мы любим калачи.

Чи-чи-чи - на праздник будут калачи.

# Рецепты.

## Горчичный хлеб

Для рецепта вам потребуется:

- вода - 1 стакан
- горчица (готовая жидкая) - 3 ст.л.
- растительное масло - 1 ст.л.
- пшеничная мука - 2 стакана
- ржаная мука - 1 стакан
- овсяные хлопья - 1 ст.л.
- сахар - 2 ст.л.
- соль - 1 ч.л.
- дрожжи - 2 ч.л.

На дно ведерка хлебопечки рассыпать дрожжи, сверху просеять муку, добавить другие ингредиенты, в последнюю очередь налить воду. Выпекать в режиме «Основная выпечка», размер хлеба средний (700г), корочка средняя.

## Яблочный хлеб

Для рецепта вам потребуется:

- пшеничная мука - 400г
- дрожжи (быстродействующие) - 1.5 ч.л.
- клетчатка - 1 ст.л.
- яйцо - 1 шт.
- яблочный сок - 130 мл
- вода - 80 мл
- сливочное масло - 20г
- сливки - 1.5 ч.л.
- сахар - 1.5 ст.л.
- соль - 1.5 ч.л.
- корица - 3/4 ч.л.
- яблоко - 150г
- вишневое варенье - 2 ч.л.

Яблоко очистить от кожуры и семечек. Отрезать кусок в 150 г и мелко нарезать его. Из вишневого варенья выбрать ягоды (без сока). Смешать яблочный сок с водой. Сливочное масло нарезать небольшими ломтиками.

В ведерко хлебопечки заложить: дрожжи, просеянную пшеничную муку, клетчатку, сахар, соль и корицу. По поверхности ведерка разложить кусочки сливочного масла и яблока. Выложить вишню. В углу, противоположном от сухих дрожжей, аккуратно разбить яйцо, вылить на него смесь сока с водой и сливки.

Поставить ведерко в хлебопечку на программу «Обычный хлеб», размер буханки М, корочка средней прожаристости. Готовиться будет 4 часа.

Как пропишит хлебопечка, поставить на решетку или деревянную доску. Накрыть махровым полотенцем и дать отдохнуть и остыть порядка часа.

### **Белый хлеб с маком**

Для рецепта вам потребуется:

**для теста:**

- молоко - 250 мл
- растительное масло - 2 ст.л.
- сахар - 2 ст.л.
- соль - 1 ч.л.
- молоко (сухое) - 1.5 ст.л.
- дрожжи - 1.5 ч.л.
- мука пшеничная - 475г

**для начинки:**

- мак - 100г
- мед - 4 ст.л.
- молоко - по необходимости.

Молоко – количество зависит от того, кладете вы в начинку мед или сахар, надо, чтобы смесь слегка покрыло молоко. Смесь увариваем, чтобы начало густеть.

Положить все ингредиенты для теста в ведерко, согласно инструкции. Режим «тесто».

Тесто достать, разделить на 4 части, раскатать, намазать маком, скрутить 4 рулетика и уложить в ведерко, сверху смазать остаткам и мака. Далее режим «выпечка».

**Домашние булочки**

Ингредиенты для «Домашние булочки».

- Молоко - 1 стак.
- Вода - 0.5 стак.
- Дрожжи (сухие) - 1,5 ст. л.
- Масло растительное - 0.5 стак.
- Сахар - 2 ст. л.
- Соль (щепотка)
- Мука (возможно чуть больше) - 3,5 стак

Тёплое молоко и воду смешать и добавить дрожжи. Оставить минут на 15. Добавить сахар, соль и масло. Хорошо перемешать. Добавить муку и замесить тесто. Оставить подняться в тепле на пол-часа. Обмять и сделать крупные шарики. Выложить их на смазанный маслом противень. Накрыть и отставить ещё минут на 10. Печь при 180 градусах 20-30 минут. Вот и всё!

## **Рецепты блюд из черствого хлеба**

### **Омлет из яиц и черствого хлеба**

Пшеничный хлеб (2 куска) - 2 шт., яйцо - 2 шт., молоко - 1 стакан, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., соль.

Черствый пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Яйцо взбить с молоком, вылить в подготовленную смесь, посолить и довести до кипения. Подавать омлет к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

### **Гренки с сыром и яблоками**

200 г пшеничного хлеба, 50 г любого сыра, 2 кисло-сладких яблока, 50 г сливочного масла или маргарина, очищенные грецкие орехи, измельченные фисташки или фундук по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, намазать маслом или маргарином. Положить на каждый кусочек хлеба по 1 - 2 ломтика очищенных от кожицы и семян яблок, а сверху - полоски сыра. Положить подготовленные гренки на противень, поставить в разогретую духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Готовые гренки сразу же посыпать толчеными орехами.

### **Сладкие сухари**

200 г черствого пшеничного хлеба, яйцо - 1 шт., молоко - 150 г, сливочное масло или маргарин - 40 г, сахарный песок - 40 г.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, пропитать смесью из яиц и молока и обжарить на сливочном масле или маргарине с обеих сторон. Затем сухари посыпать сахарным песком. Подать к чаю или кофе.

### **Кисель из ржаного хлеба**

На 300 г ржаного хлеба - 1 л воды, 1/2 стакана сахарного песка, 2 ст. ложки крахмала, 3 ст. ложки сиропа из любого варенья, 1 ч. ложка разведенной лимонной кислоты.

Ломтики ржаного хлеба залить кипятком. Затем протереть хлебную массу через сито, довести до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту и сироп из варенья. После непродолжительного кипения влить тоненькой струйкой крахмал, разведенный в 1/2 стакана теплой воды. Когда кисель достаточно загустеет, охладить и подать к столу.

### **Галушки**

Черствый пшеничный хлеб - 200 г, яйцо - 2 шт., сахар - 40 г, сливочное масло - 40 г, молоко - 150 г, соль по вкусу.

Хлеб натереть на терке, добавить яйца, сахар, молоко, масло и соль. Полученное тесто поставить в холодильник на полчаса. Разделить тесто на небольшие шарики и сварить в кипящей соленой воде. К галушкам подать масло или сметану.

### **Оладьи из черствого хлеба**

Черствый пшеничный хлеб - 400 г, молоко - 50 г, дрожжи - 20 г, яйцо - 2 шт., масло растительное - 30 г, сахарный песок - 60 г, сметана или варенье - 100 г, соль по вкусу.

Куски черствого хлеба измельчить миксером и залить горячим молоком. В полученную массу добавить дрожжи, сахар, соль, хорошо перемешать и поставить на 2 часа в теплое место для брожения. По желанию в тесто можно добавить мелко нарезанные очищенные яблоки или изюм. Оладьи жарить на сковороде с обеих сторон до получения золотистой корочки. Затем их полить маслом и посыпать сахарным песком. Подать со сметаной, холодным кипяченым молоком, сливками, вареньем.