

{loadposition yandex}



А вы никогда не задумывались, почему раньше именно хлебу придавали особое значение? Не молоку там или сыру? Я, когда маленький был, думал, что людям нечего было кушать, ну а хлеб вроде проще всего вырастить и спечь. Потом понял, почему Хлеб - всему голова. Кроме того, что зерном скотинку кормили, в том числе тягловую, - этот хлеб умели правильно приготовить так, что это действительно был вкусный, полезный и желанный продукт. Душистым хлебом встречали дорогих гостей. Хлеб, как самое необходимое, брали с собой в дальнюю дорогу. Только правильно приготовленный он может действительно утолить голод и дать здоровье. Мы и сегодня можем его спечь, тот хлеб - что силу дает!

Только кислый хлеб всему голова!!

Испокон веку хлеб был кислым. Закваска для него состояла из кисломолочных бактерий и собственно дрожжей. В процессе созревания теста молочная кислота сдерживала рост дрожжевых клеток, в результате тесто успевало, и закиснуть, и подняться. Мудрые хлебопеки, чтобы ускорить “процесс” - просто удалили кисломолочные бактерии, и тесто стало подходить веселее. Да и дрожжи подбирают такие, чтобы выдерживали большие температуры, поскольку при большей температуре тесто получается пышнее и подходит еще быстрее.

1. Хлеб получается красивый, да только есть его нельзя. Все зерновые и бобовые содержат специальные химические вещества – консерванты, сохраняющие зерно от порчи и препятствующие его перевариванию (понятно - оно - хочет попасть в землю и прорасти!). Так, фитиновая кислота связывает и препятствует усвоению кальция, магния, меди, железа и особенно цинка в желудочно-кишечном тракте. Результат здесь – минеральная недостаточность. Есть еще вещества, которые блокируют работу энзимов, что приводит к дополнительной нагрузке на поджелудочную железу. Также есть вредные танины, неперевариваемые сложные сахара, клейковина и связанные с ней трудноперевариваемые протеины могут приводить к аллергическим реакциям, несварениям желудка и даже умственным расстройствам. Нейтрализация этой химической защиты зерна происходит при создании условий, годных для прорастания, т.е. дать зерну набухнуть в теплой воде. Другой способ обойти защиту это продолжительная ферментация уже приготовленного теста с помощью закваски.

2. В процессе кислого брожения бактерии, с одной стороны, - расщепляют сложные вещества до более удобоваримых, а с другой - образуют другие необходимые

питательные вещества. Обработанная закваской клетчатка из оболочек зерна способствует восстановлению правильной внутренней микрофлоры человека.

3. Кислый хлеб делает человека сытым. Пресный дрожжевой вызывает только чувство тяжести и голод не утоляет. Теперь становится понятна особая тяга к кислому хлебу тех людей, которые переехали жить за границу. В европейских странах еще можно найти кислый хлеб, а на американском континенте очень трудно. Первые переселенцы в Америке еще пекли по старым рецептам, а сейчас хлеб там похож на вату, правда, технологичную.

Еще есть очень важное дополнение. Приготовленное тесто должно быть хорошо пропеченным, чтобы прекратился процесс брожения и он не закислялся в процессе хранения. После употребления такого хлеба активные дрожжи продолжают свою работу уже в организме человека, а это уже беда. Здесь становится очевидным, что те новые, более живучие при высоких температурах дрожжевые культуры имеют больше шансов нам навредить, чем обыкновенные.

Ну а теперь... Рецепт правильной закваски для кислого хлеба

Кислый Хлеб? – Очень просто!!! Для этого надо иметь муку, ржаную или пшеничную (конечно можно и из цельного зерна), можно смешать ее. Здесь надо помнить, что всегда при добавлении ржаной муки процесс закисления ускоряется. Теплая вода, а лучше сыворотка, растительное масло, соль и кислая закваска.

Во всех рецептах пишется, что для закваски используется тесто от прошлого замеса. Ну а если его не было? В Америке или Европейских странах она легко заказывается по почте долларов за 30-40. Вычитал еще, что, например, эвенки для кислого хлеба берут закваску на хлебозаводе.

Дорогой читатель! С сегодняшнего дня ты всегда легко сможешь иметь самую лучшую и самую правильную закваску для кислого хлеба! Просто в стеклянную банку заливаем теплую кипяченую воду с обыкновенной молочной закваской – сметаной, кислушкой, простоквашей и т.п. Добавляем муку пшеничную, ржаную или их смесь, соль сахар. Замешиваем густую болтушку. По консистенции она должна быть как тесто, только чтобы его еще можно было промешать ложкой.

Ставим в теплое место на 8-12 часов, чтобы она закислилась. Может, потребуется и большее время и все зависит от температуры, количества и качества кислого молока, желаемой степени кислотности. Все. Кислая закваска готова.

Часть ее можно просто поставить в холодильник на недели две под крышкой. Небольшое количество закваски можно легко сохранить сроком до 1 года, если ее заморозить. Перед заморозкой надо добавить ~ 10% глицерина.

Закваска, которой пользовались наши бабушки для выпечки, по сути своей состояла из кисломолочных бактерий и дрожжевых клеток. Они сами, конечно, этого не знали,

просто в природе эти бактерии образуют симбиоз, способствуя развитию друг друга, и создавая совместную защиту от других микроорганизмов.

Кисломолочные бактерии для нас рушат химическую защиту зерна и делают питательные вещества более доступными. Это наши первые друзья. Они относятся к классу бактерий, которые абсолютно безопасны для потребления человеком в живом виде, без всякой термообработки. Дрожжи, вырабатывающие CO₂ газ для поднятия теста, подлежат термообработке. Они хоть и присутствуют микрофлоре человека, присутствуют естественным образом на некоторых фруктах и овощах, но потребление их в больших количествах может быть опасным для здоровья.

Теперь у нас все под контролем, - Кисломолочные закисляют, а Дрожжи поднимают! Все просто, когда знаешь. Теперь просто, не добавляя дрожжи, легко будет испечь Кислый бездрожжевой хлеб. Для этого просто к вышеупомянутой теплой сквашенной болтушке добавляем постное масло, муку и вымешиваем уже тесто собственно хлеба. Раскладываем по противням, даем выстояться и в печь.

Если при этом вторичном вымешивании добавить дрожжи то они дадут кислому тесту подняться при выстойке, и придать хлебу привычный нам вид и получится просто Кислый хлеб.

Как видим, кислый хлеб может быть как белым, так и черным. Следует только учитывать, что ржаная мука ускоряет процесс закисления.

Владея этим методом отдельного сквашивания, можно делать кислым любое, и даже сдобное тесто для хлебов куличей и пирогов, и регулировать степень его закисления! Здесь также сначала проводится брожение кисломолочное до желаемого уровня, а затем добавлять дрожжи. Получается очень вкусно, но самое главное, что это будет действительно питательный, сытный, полезный для здоровья продукт.

Предоставление дополнительного времени для кисломолочных бактерий поработать над тестом истинно облагораживает наш хлеб. Только такой ценили наши предки. Только подобный хлеб и достоин Вас!

Приятного аппетита!

P.S. Ураа!! Позвольте поделиться своей радостью! Сегодня получился тот самый настоящий кислый хлеб из белой муки пополам с мукой из цельного зерна. Почему-то вспомнился урок старика пекаря. Пекарня была на территории туристической базы в горах Северного Кавказа и обеспечивала хлебом, как саму базу, так и соседние дома. Я тогда еще был мальчишкой, но его рассказ запомнился. Он с любовью рассказывал что-то про историю и про хлеб. Вот его способ определения качества хлеба. Берется корочка хлеба и сильно сжимается пополам. Если ее отпустить, и она распрямится так, что даже не видно будет места перелома-то это хлеб высокого качества. Еще подобный хлеб пекут в колхозной пекарне поселка Ново-Ивановка, недалеко от города Нальчик. Вот точно такой вкус с кислинкой, и текстура, и корочка получились! Запах великолепный! Это тот самый хлеб, что силу дает!

Александр Солдатов (Канада)

Термофильные дрожжи, без которых не мыслят сегодня хлебопечение, являются страшным ядом и причиной многих и многих заболеваний. Для справки: до 1947 года в России дрожжи (такие как сейчас) совсем не употреблялись. Чтобы не быть голословным смотрите этот сюжет.

{loadposition yandex}

Ещё материалы на эту тему:

[Лечение хлебом](#)

[Секрет стевии.](#)

[Черный хлеб и ячменя нет!](#)

[Как приготовить бездрожжевой хлеб](#)

[Живые хлебцы](#)

[Как приготовить домашний живой хлеб](#)

[Хлеб-всему голова или мертвая еда?](#)

[Советы для приготовления первых блюд](#)

[Кедровое масло](#)

[Пришла Фёкла — дергай свёклу](#)

[Капуста необыкновенная](#)

[ХРЕН не хрень!](#)

[Арбуз - "железная" ягода](#)

[Топинамбур - еда долгожителей.](#)

[Цикорий- корень здоровья.](#)

[Волшебный имбирь](#)

[Кашу маслом не испортишь! Особенно - льняным!](#)

[Одуванчик – не сорняк, а сокровище!](#)

[Греча - Царица круп.](#)

[Пшено - Солнечная каша](#)

Не нашли ответ, который искали? Задайте нам вопрос на [форуме](#) или [пришлите письмо](#). Мы оперативно ответим вам, а наиболее интересные темы подробно осветим на страницах сайта.

Добавить материал в закладки {однакнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;](#)
[#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -](#)
[#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;&](#)
[#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;](#)
[#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;](#)
[#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;&](#)
[#1080;](#)