Chleb

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 4979 razy.

Chleb jada się na całym świecie. Jest on znany co najmniej od 10 tysięcy lat. Początkowo miał kształt placków, bochenki piecze się dopiero od XII wieku. Dobry chleb jest kształtny, elastyczny i puszysty. Długo zachowuje wilgotność . Ma chrupiącą skórkę i rozsiewa wspaniały zapach. Przy odrobinie wprawy można go upiec w domu. Najzdrowsze jest pieczywo ciemne. Zawiera ono pięć razy więcej żelaza, magnezu, manganu, miedzi i cynku niż pieczywo jasne. W ciemnym pieczywie pszennym jest sporo witamin z grupy B oraz witamina E. Jest ono cennym źródłem błonnika, odpowiedzialnego za prawidłową przemianę materii. Bogatsze w mikroelementy jest pieczywo z dodatkiem ziaren: słonecznika, soi, siemienia.

Kalorie w kromce:

chrupki - 35 kcal

pytlowy - 50 kcal

Grahama - 60 kcal

żytni razowy - 70 kcal

mleczny - 85 kcal

Jeśli chcemy upiec chleb ciemny, weźmy mąkę mało oczyszczoną. Natomiast pieczywo jasne upieczemy z mąki przetworzonej. Rodzaj mąki poznamy po numerze wydrukowanym na torebce. Takie oznaczenia ma każdy gatunek. Im numer wyższy, tym mąka jest mniej oczyszczona - razowa ma oznaczenie 2000, a tortowa 450. Chleb możemy upiec z mąki pszennej lub żytniej. Jednak najlepsze pieczywo powstaje z wymieszania obu gatunków. Mieszanie wcale nie oznacza utraty jakości, wartości odżywczej, a przede wszystkim smaku pieczywa. Gdy decydujemy się np. na chleb żytni, mąki pszennej dodajemy tylko odrobinę.

Chleb najlepiej trzymać w pojemnikach drewnianych lub plastykowych, zawinięty w lnianą ściereczkę. Woreczki foliowe absolutnie nie nadają się do tego celu, bo chleb w nich wilgotnieje i szybko pleśnieje. Do chlebaka warto włożyć jabłko lub surowego ziemniaka - chleb dłużej zachowa świeżość . Pieczywo można zamrażać . Aby nie straciło aromatu należy je szczelnie opakować . W temperaturze -18 st. może leżeć nawet trzy miesiące. Wyjmujemy je na godzinę przed spożyciem. Choć czerstwe pieczywo jest zdrowsze od świeżego, wolimy bułeczki chrupiące. Czerstwe można więc odświeżyć . W tym celu trzeba je skropić wodą lub mlekiem i włożyć na kilka minut do lekko nagrzanego piekarnika. Pieczywo można też odświeżyć na parze /w specjalnym garnku lub wkładając garnek w garnek; w dolnym gotuje się woda, w górnym leży chleb/. Uwaga! Chleb można odświeżyć tylko raz.