

УРОК 3

# 8 УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ О ХЛЕБЕ НА ЗАКВАСКЕ



ДОМАШНИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ



## 8 УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ О ХЛЕБЕ НА ЗАКВАСКЕ



Цельнозерновой хлеб на закваске обладает **удивительными свойствами** и очень **полезен** для человека.

Чем же он так привлекателен? Давайте разбираться и в расчет берем только факты!

**Факт 1.** При создании заквасочного хлеба, особенно ржаного, происходит существенное увеличение количества витаминов, входящих в состав хлеба: B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B9, B12, E, H. Их синтезируют молочнокислые бактерии. Источником витаминов является и само ржаное и пшеничное цельносмолотое, необработанное зерно. Витамин B9 (фолацин) особое значение имеет при беременности у женщин и в период кормления грудью. Витамин B12 (кобаламин) связан с поддержанием здоровья нервной системы.

**Факт 2.** Хлеб на закваске легко переваривается. В процессе длительной ферментации колония молочнокислых бактерий трудится в поте лица над «перевариванием» крахмала. Они преобразуют углеводы в молочную кислоту, что полностью соответствует процессам пищеварения в организме человека. То есть мы едим уже «наполовину переваренный» 😊 хлеб и не нагружаем нашу пищеварительную систему. Об этом писала Галина Шаталова, врач, известная своими работами в области здорового питания. С другой стороны, многие из нас ощущают тяжесть в желудке и вздутие кишечника, поев обычного магазинного хлеба.

**Факт 3.** Заквасочный хлеб в рейтингах диетологов лидирует среди прочей выпечки. Из-за того, что принцип приготовления исключает применение пекарских дрожжей, он считается наиболее полезным и, к тому же, самым низкокалорийным. Калорийность бездрожжевого хлеба составляет 150 — 180 ккал на 100 г (для сравнения, в обычном дрожжевом хлебе этот показатель 210-260 ккал). Также хлеб на закваске обладает низким гликемическим индексом, то есть полученные калории не будут откладываться «в бока», а уровень сахара в крови не будет повышаться.



## 8 УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ О ХЛЕБЕ НА ЗАКВАСКЕ



**Факт 4.** Живая закваска позволяет снять природный «механизм защиты» злаков — нейтрализовать действие фитиновой кислоты. Это вещество содержится в оболочке пшеничного, ржаного и других зерен, из которых изготавливают муку для хлеба.

Фитиновая кислота термостабильна, то есть при ускоренном выпекании хлеба сохраняет свою активность, и, попадая в кишечник человека, затрудняет всасывание полезных минеральных веществ.

Противодействие этому есть в самом зерне – в его оболочке находится фермент прорастания фитаза (он попадает в муку во время размола). Действие фитазы активизируется при замачивании муки: на этапе ведения теста и опары фермент расщепляет (то есть нейтрализует) фитиновую кислоту. НО, для работы фермента требуется достаточно длительное время. При ведении теста с использованием промышленных дрожжей этого времени не хватает! При ведении теста на закваске, длительный период ее работы достаточен для практически полного расщепления фитиновой кислоты.

**Факт 5.** Хлеб на живых заквасках снабжает организм веществами сродни природным антибиотикам, они вырабатываются молочнокислыми бактериями при работе закваски. Это блокирует гнилостные процессы в кишечнике человека. То же можно сказать и о самой закваске. Достигнув нужной кислотности в процессе выведения, она вытесняет всю патогенную флору и, при условии, что вы внимательно ее ведете и не допускаете сильного перекисания, остается здоровой и активной.

**Факт 6.** В закваске, кроме молочнокислых бактерий, присутствуют еще и уксусно-кислые. Они вырабатывают уксусную кислоту, которая тормозит рост плесени. Срок хранения хлеба значительно увеличивается. За неделю, да и гораздо больше, в отличие от чисто дрожжевой выпечки, с хлебом ничего не случается, он не черствеет, не плесневеет.



## 8 УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ О ХЛЕБЕ НА ЗАКВАСКЕ



**Факт 7.** Закваска придает хлебу потрясающий вкус и аромат, улучшаются, так называемые, органолептические качества хлеба. Это связано с продуцированием определенных кислот бактериями в процессе ферментации. Также более ярко проявляется аромат и вкусовые свойства самого зерна. Хлеб не должен быть безвкусным, а вкус создаваться с помощью масла, джема или паштета. Хлеб должен быть выразительным, глубоким по вкусу. Это достигается с помощью длительной ферментации и оптимальным содержанием соли.

**Факт 8,** который нам не оставляет выбора. Хороший ржаной хлеб можно испечь только с применением закваски, так как в ржаном тесте за пористость отвечают сложные углеводы пентозаны, а также водорастворимые белки. И тем и другим для перехода в правильное состояние требуется кислая среда.

### Какие же можно сделать выводы?

Постоянное употребление хлеба на закваске оздоравливает наш организм и повышает иммунитет. Хлеб на живой закваске можно считать биологически активной добавкой, способной заменить применение искусственных минерально-витаминных комплексов и положительно влиять на процессы переваривания в организме. Этот хлеб легко ложится на желудок, приятно насыщает. Благодаря длительной технологии создания, он обладает ярко выраженным вкусом и ароматом.

Друзья, уверена, что теперь и Вы захотите сами дома печь такой замечательный хлеб и это ЗДОРОВО! Присоединяйтесь к программе «ХЛЕБ — КАЖДОМУ ДОМУ» <https://lp.pastry-school.online/bread-school-box/>

Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своей семьи.

Берегите себя!

