

Мука, вода, немного соли...
Сделать хлеб — очень просто.

Да, но... Мука — откуда она берётся? Из растений!
Прежде всего, из пшеницы, а ещё из ржи, ячменя...
Из злаков!

На конце их стебля — колосок с зёрнышками.
Эти зёрнышки люди перемалывают в муку,
из которой пекут хлеб.





Вру-у-у-у-м-м



В наши дни сельское хозяйство механизировано. Фермер обрабатывает землю и сеет, сидя в кабине трактора. Потом гигантские комбайны жнут пшеницу, отделяют зёрна от стеблей и удаляют мусор — всё за один проход! Какая экономия времени!

-M



Мука содержит крахмал —
злаковый сахар! Значит, она
является источником энергии,
но даёт нам мало белков
и витаминов...

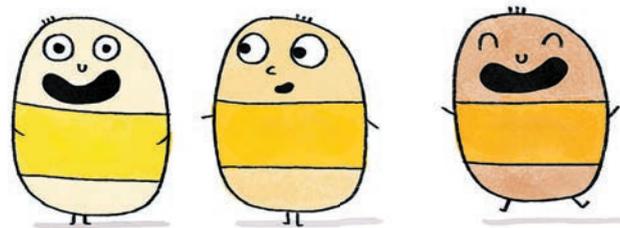


Оболочка зерна — отруби —
содержит клетчатку, которая
способствует пищеварению!

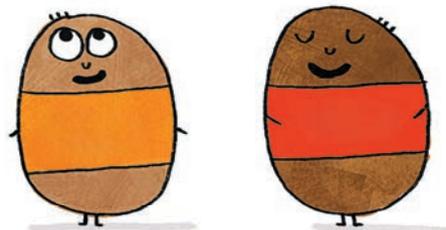
Поэтому самая
полезная мука —
цельнозерновая,
в ней остаются
все витамины
и микроэлементы.
Чем меньше отрубей
осталось в муке,
тем выше её сорт
и ниже полезность.



Можно ли узнать
происхождение муки?
А вот и нет!
Но этикетки рассказывают
нам о её качестве —
и о качестве хлеба!



Мука высшего сорта идёт
на сдобную выпечку. Она подходит
для песочного, дрожжевого,
слоёного теста.
Из муки первого сорта делают
пироги, пирожки и оладьи.
Для хлеба, пряников и печенья
используется мука второго сорта.
А из цельнозерновой муки пекут
самые полезные хлеб, булочки,
блины, печенье и многое другое.



В некоторых странах используются маркировки Alliance Durable или CRC («Контролируемое разумное земледелие»). Они гарантируют, что перед вами — здоровый продукт, производство которого не наносит ущерба экологии.



Если мука произведена в соответствии с технологией «био» и не содержит никаких добавок, производители стараются отметить это на упаковке. Там могут быть слова «БИО», «Органическая», «Натуральный продукт», «Органический продукт» или знак с зелёным листиком.



В разных странах маркировка муки отличается: буквы, цифры, сорта... Но все они говорят об одних и тех же показателях: белизне муки, её зольности, содержании клейковины и крупности помола. Чем лучше очищены зёрна, тем меньше зольность муки и выше её белизна и сорт.

Если муку сжечь, останется зола. Количество минералов в этой золе и называется зольностью муки. Клейковина — это те вещества, из-за которых мука в воде превращается в эластичную массу. От клейковины зависят хлебопекарные свойства муки.



Если на упаковке хлеба написано «На закваске», значит, его пекут без промышленных дрожжей.

Хлеб, испечённый по старинке, делается на закваске... И никаких добавок! Он замешивается медленно и выпекается в дровяной печи.

