

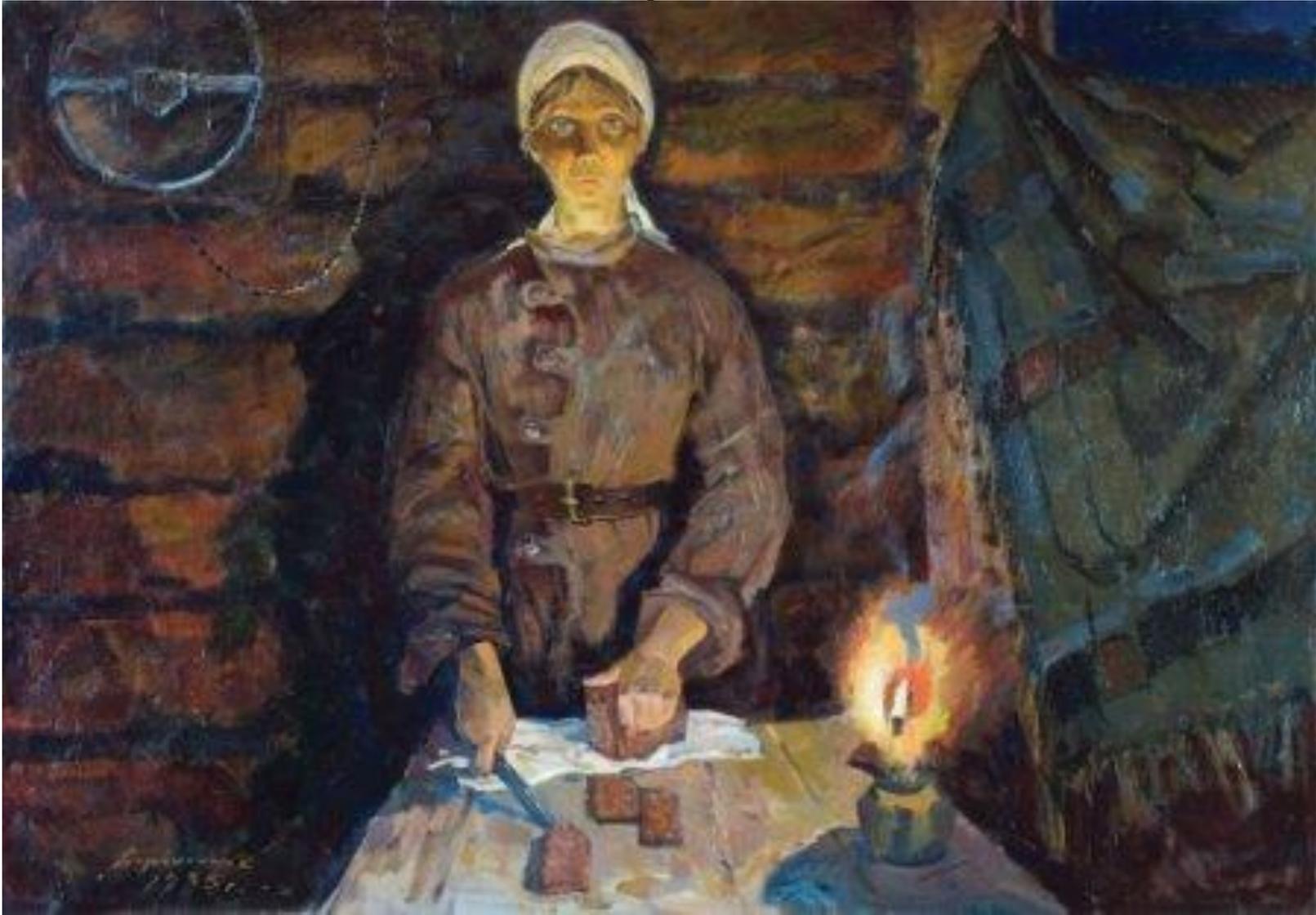
# Хлеб насущный

Хлеб – продукт человеческого труда, это символ благополучия и достатка.

**Хлеб - всему голова!**



- Значение хлеба в жизни человека сложно переоценить. Хлеб помогал выжить во все века, особенно во время войн.



- Хлеб во время войны был самым главным продуктом питания. Он был мерилем жизни. Разным был хлеб: фронтовой, тыловой, блокадный, хлеб акупированных районов, хлеб концлагерей.



- Во время войны происходит переоценка всех ценностей. Хлеб стал дороже золота.



### Рецепт блокадного хлеба

- Мука ржаная – 50%
- Целлюлоза – 15 % (20-25% иногда больше)
- Соевая мука, отруби и обойная пыль – 25 %

### Состав блокадного хлеба:

- Пищевая целлюлоза – 10 %
- Хлопковый жмых – 10 %
- Обойная пыль – 10 %
- Вытряска из мешков – 2 %
- Кукурузная мука – 3 %
- Ржаная мука – 73 %



- Уже через 26 дней в стране вводятся карточки на продукты питания.



- Тяжёл был хлеб войны. В блокадном Ленинграде от голода погибло почти в 40 раз больше людей, чем от авиабомб и снарядов.



- А какую высокую цену заплатили защитники блокадного Ленинграда, когда доставляли хлеб через Ладогу осаждённому, умирающему, но не сдающемуся городу.



- Блокадный хлеб состоял из 10–12% — это мука ржаная обойная, остальное – жмых, сметки муки с оборудования и пола, выбойка из мешков, пищевая целлюлоза, хвоя. Ровно 125 г – дневная норма святого черного блокадного хлеба.



- Хлеб – гениальное изобретение человечества.
- Как свидетельствуют археологические находки, хлеб стали выпекать в колыбели цивилизации – долине между Тигром и Евфратом – пять тысяч лет назад.



- Хлеб – это самая древняя еда человека. Возможно, именно необходимость выращивать злаки заставили человека перейти к осёдлой жизни.



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

- В каждой стране или даже области существуют уникальные рецепты и традиции связанные с хлебом и выпечкой.



# Толкование понятия

**Хлеб** - это пищевой продукт, выпекаемый из муки разных сортов.

В этимологическом словаре указано, что слово **«хлеб»** образовано от слова **«жити»** (жить) при помощи суффикса - то.

На Руси хлеб называли **жито**.



# О пользе хлеба

1. Хлеб - источник белков, углеводов и витаминов. Он даёт энергию для нашего тела и мозга.
2. В нём содержится клетчатка. Он играет важную роль в предотвращении таких заболеваний, как ожирение, диабет.
3. Видов хлеба много, выпекая его сами мы можем выбрать тот рецепт, который нам по душе.



- Витамин В, содержащийся в хлебе, участвуют в работе нервной системы. Недостаток витамина может привести к ухудшению зрения, старению кожи, замедлению роста у детей.



- Витамин Е отвечает за здоровье кожи, ногтей и волос.
- Соли кальция, калия, железа, фосфора необходимые для развития костей, мышц и поддержания организма в тонусе.



- Хлеб проделывает огромный путь, начиная с поля и заканчивая магазином. Люди многих профессий потрудились, чтобы у нас на столе лежал свежий хлеб

*-Хлеб – наше богатство.  
-У кого хлеб рождается,  
тот всегда веселится.  
-Хлеб, соль кушай, а  
добрых людей слушай.  
-Без труда хлеб не  
родится никогда.  
-Без золота проживёшь,  
а без хлеба – нет.  
-Хлеб в пути не  
тягость.*



# ВИДЫ ХЛЕБА



Пшеничный хлеб



Ржаной хлеб



Булочки



Батон

# Как использовать остатки хлеба?

- Покармливать птиц, бездомных собак;
- Сделать сухарики (их можно подавать к бульонам, супам, чаю);
- Сделать крисешки;
- Испечь торт, из молотых белых сухарей;
- Сделать паширочные сухари (в них обваливают котлеты, рыбу, мясо перед тем как жарить, а ещё присыпают пироги, запеканки, пудинги);
- Использовать хлеб как удобрение;
- Сделать квас, приготовленный на основе чёрных молотых сухарей.

## Правила обращения с хлебом

- Бери хлеба столько, сколько съешь.
- Учись готовить из чёрствого хлеба различные блюда.
- Никогда не бери хлеб грязными руками.
- Не заворачивай хлеб в газету.
- Не клади хлеб в сумку с овощами, подвергая себя опасности заболеть.



## Пословицы и поговорки про хлеб

Без соли, без хлеба — половина обеда.

Без соли и хлеб не естся.

Без хлеба всё приестся.

Без хлеба и мёдом сыт не будешь.

Без хлеба и у воды жить худо.

Без хлеба куска везде тоска.

Без хлеба — смерть, без соли — смех.

Без хлеба сыт не будешь.

Блюда хлеб на обед, а слово — на ответ.

Будет день — будет и хлеб.

Был бы хлеб, а зубы сыщутся.

Был бы хлеб, а каша будет.

Из одной муки хлеба не испечёшь.

Покуда есть хлеб да вода — всё не беда.

Пот по спине — так и хлеб на столе.

Ржаной хлебушко — калачу дедушка.

У кого хлебушко, у того и счастье

Хлеб в пути — не тягость.

Хлеб — батюшко, вода — матушка.



- Вопросы
- 1. Каким был хлеб войны?
- 2. Почему считают: «Не будь хлеба – не было бы Победы?»
- 3. Когда примерно появился хлеб?
- 4. Где появился хлеб ?
- 5. Какие питательные вещества есть в хлебе?
- 6. Как использовать хлеб вторично?
- 7. Назовите правила обращения с хлебом.
- 8. Нарисуйте плакат «Без хлеба не было бы Победы»

# Хлеб - всему голова!

