

10 фактів про хліб на заквасці

Найменше, що треба знати, щоб випікати власний хліб.

людство відкрило для себе хліб понад сім тисяч років тому. Перше борошно добували задовго до винайдення млинів імовірно розтираючи зерно на пласкому камені. Коли почали використовувати закваски можна лише припускати, адже у кожного народу були свої прадавні способи виготовлення хлібів.

Традиційно на теренах України **хліб займав чільне місце в побуті та родинній обрядовості**. З хлібом пов'язували численні прислів'я, та забобони. Хліб називали «головою», відводили йому ключову роль у чисельних родинних обрядах та на Зажинках, Обжинках, Проводах, на Різдво та Русалії, ним благословляли шлюб та дітей у далеку дорогу.

Але так чи інакше він лишався хіба не єдиною стравою, котра могла вживатись хоч щодня і не приїдатись. На що варто звертати увагу, готуючи домашній хліб та чи правда, що випікання «живого» хлібу займає пів дня? Про це і поговоримо.

1. Все починається з закваски



Знамениті селянські закваски готували з житнього борошна, соломи, вівса, ячменю, пшениці. До цих пір в глухих селах збереглися рецепти приготування хліба без пекарських, або пивних дріжджових культур («*Saccharomyces cerevisiae*»).

Саме такі закваски збагачують організм органічними кислотами, вітамінами, мінеральними речовинами, ферментами, клітковиною, пектиновими речовинами, біостимуляторами. Виготовлення закваски — процес надзвичайно довгий і **може займати до тижня**, тому один раз зробивши її намагались не знищувати, а передавати сусідам від хати до хати.

2. Царство грибів



Рецепт приготування домашньої закваски від ЄК

Закваску можна робити на чому завгодно. Але найкращі виходять на пророщеному житі, родзинках та хмлеві. При цьому варто пам'ятати, що закваска мов губка притягує до себе усі дріжджові (читайте «грибкові») бактерії, які знаходяться в повітрі вашої квартири, або перебували на використуваних продуктах.

А це не завжди можуть бути ті грибки, що нам необхідні, адже там можуть бути і патогенні. Так що зайво було б говорити про те, що приготування дріжджів повинно відбуватися в особливій чистоті й акуратності.

3. Чи все ж дріжджі?



Досить поширеним є міф про дріжджі-вбивці, які буцімто виживають при температурі 500 градусів за Цельсієм (!) і потрапляючи у людський організм починають руйнувати клітини, спричинюючи появу ракових захворювань. Що характерно, такі тези не підкріплюються науковими дослідженнями, а посилаються лише одна на одну.

Взагалі дріжджі гинуть при 50 градусах. Про термофільні я чув лише тут, а от у Франції, на навчанні, про це не чув. Але був у нас один предмет — гігієна на харчовому підприємстві, то розповідали про термофільні мікроорганізми і спори, які здатні витримувати вищі температури, ніж дріжджі, і їх повної стерилізації

можна досягти лише при 120 градусах.



Наявність дріжджів («*Saccharomyces cerevisiae*») у хлібі сама по собі не є криміналом. Питання виникає скоріше до усіх складників у сукупності. Адже боятися варто **не так дріжджів, як супутніх речовин**, які додають у тісто. Емульгатори, барвники та ароматизатори (житні наприклад, котрі кладуть до українського хліба, щоб отримати темніший колір, ніби від житнього борошна) та консерванти може й не віднімуть, але точно не додадуть здоров'я. А ось хліб, приготований власноруч непевне може зі щоденного наїдку перетворитись на окрасу столу.

4. Добре діло швидко не робиться



Мало хто пече хліб вдома, бо це в першу чергу довго. Лише уявіть, що **чесний процес** випікання хліба займає **від 10 до 12 годин**. І то за умови, що вам не треба працювати ціпом і жорнами та у вас вже є готова закваска.

Якщо хлібів близько 10, то за перші 40 хвилин ви встигнете замісити тісто, приблизно стільки ж піде на формування буханців. Далі ви лишаєте їх рости у теплому (але не надто, 25 градусів буде в самий раз) місці, за необхідності переносючи у більш холодне, щоб відтермінувати ріст. Приблизно через 6-8 годин витоплюєте піч, пересаджуєте тісто на лопату і ставите у піч.

5. Тіста торкатись лише деревом

Усі інструменти, котрі торкатимуться з тістом мають бути **дерев'яними**, або ж пластмасовими, але в жодному разі не металевими. Метал не сприяє росту бактерій і хліб випечеться не таким високим, яким міг би бути. Саме тому весь пекарський реманент, а саме ночки для борошна, хлібна діжа, ніж для краєння тіста і навіть лопата, якою хліб саджали у піч – був дерев'яним.

6. Випікання



Та ще більше уваги до себе потребує піч чи духовка, коли в ній має пектися хліб або будь-які інші хлібні вироби. Не допалиш, — хліб буде глевкий, перепалиш, — попідгорає та перепечеться. Також має велике значення, якими дровами буде натоплена піч. Найкращими вважаються дрова з плодових дерев — яблуні, груші, вишні, сливи, абрикоси.

Непогано брати дуб і клен, а найгірше — вербу. Як кажуть старі люди, «На вербі хліба не спечеш». Від дров залежить не лише якість випічки, а й смак хліба. Найсмачніший хліб — це той, що спечений на дровах із плодових дерев. Підпаливши піч чи запаливши духовку, за звичаєм слід перехрестити вогонь і сказати: *«Господи, благослови своїм Духом Святим»*, або: *«Во ім'я Отця, Сина і Святого Духа благослови, Господи»*. Коли цього не зробити, «може трапитися будь-яка оказія».

Коли хліб уже зійде, а в печі догорятиме (так має бути), господиня вигортає його з діжі і качає паляниці. Коли ще не користувалися формами, покачані паляниці складали на лаві, на полотняному рушнику, який посипали борошном, щоб вони потроху сходили. Перш ніж саджати хліб у піч, з неї

вигортали весь жар і вимітали. Потім паляниці пересаджували на лопату і саджали у піч.



Відповідно до звичаєвого правила **паляниці слід саджати справа наліво**. Не годиться рахувати хліби, доки вони не спечуться. Це ж правило стосується й інших хлібних виробів: пирогів, вареників, коржиків. Кажуть, скільки нарахуєш хлібів, стільки матимеш збитків у господарстві.

Коли хліб посадять, його слід загнітити, щоб був рум'яним. У традиційній практиці українського села для цього запалювали соломку по кутках печі, і після цього піч закривали заслінкою. Звичай забороняє пересаджувати хліби з місця на місце, виймати ще не спечені. Є навіть таке прислів'я: «З печі сирого хліба не виймають». За звичаєвим правилом, коли хліб печеться, — не можна заглядати в піч або духовку, скрипіти дверима, галасувати.

Хліб, який печуть на поду печі, називають подовим. Окрім подового, раніше майже по всій території України випікали хліб на капустяних листках, причому не тільки тоді, коли було свіже листя капусти, а

впродовж усього року. Для цього капустяне листя спеціально заготовляли: висушували і складали в папуші, наче тютюнове листя. Коли треба було пекти хліб, листки зволожували і на них саджали паляниці.

Пізніше хліб на капустяних листках витіснив формовий як більш зручний для випікання, проте деякі господині старшого віку дотепер зберегли давню практику приготування. Вважається, що він набагато смачніший.

Житній хліб печуть **близько години**, пшеничний і пироги — близько 40—45 хвилин. За давнини годинників не було, і господині визначали готовність хліба за запахом. Спочатку, кажуть, він починає «ходити по хаті», а коли «перестає ходити», то вже час виймати.

7. Чи часто пекли хліб?



У давнину зі святістю хліба міг порівнятися хіба що вогонь, без якого, як і без хліба, не можна було уявити жодну оселю. Споконвіку в українській хаті на почесному місці — покутньому столі — має лежати хоч шматочок хліба, накритий хустинкою. А в ідеалі хліба, чи пирогів мало бути стільки, щоб за ними міг сховатись батько.

Але насправді ця жартівлива прикмета має цілком практичне походження. Через особливості приготування закваски хліб випікали раз на тиждень. І якщо згадати, якими раніше були селянські родини, та помножити на кількість хлібин на кожну дитину, то десь така гора і виходила.

8. Хліб “від зайчика”

Свіжоспеченим хлібом чи пирогами пригощають родичів, сусідів, обдаровують дітей. Для дітей такий дарунок називається **«від зайчика»**. Василь Скуратівський, говорячи про цей давній український звичай, зауважує, що коли починали краяти свіжоспечену хлібину, то перший окраєць віддавали дітям.

Загалом же в українській звичаєвій традиції терміном «від зайчика» наділяється будь-який шматочок хліба, яблуко, грушка чи залишок іншої

страви, що нею обдаровують дітей, повернувшись з поля, лісу чи якоїсь дороги або з мандрів. Звичай цей досі зберігається не лише в селах, а й у містах.

Втім ще гарячий хліб їсти шкідливо, навіть якщо він бездріжджовий. Найкориснішим хліб стає на другий день, коли трохи підсохне, а зберігатись не черствіючи він може до 10 днів.

9. Чи можна зрізати плісняву?



Відповідь на це питання одна — хліб, котрий вже цвіте і пахне **вживати не можна**. Як правило цвіль з'являється на лежаних буханцях, проте трапляються випадки, коли грибкова павутинка обплітає не так давно спечений хліб. Це може стати наслідком нестерильного процесу та потрапляння шкідливих бактерій до закваски, або ж самого тіста. У будь якому разі просто відрізати вражену область не можна. Позбутись доведеться всієї буханки.

0. «Бѣз соли, бѣз хлѣба плохая бѣседа»

Хлібом здавна **зустрічали найшанованіших** гостей і підносили його зі Сходу на Захід як сходить Сонце. Гості мають хоча б відщипнути, а в кращому випадку відламати добрий шмат, чим виказати повагу дому.

Хліб має підносити дівчина або жінка на рушнику — *«Голий хліб, як і дитину, не подають»*. Чоловіки зазвичай лише обмінюються хлібами під час тих чи інших ритуалів. Це впливає із світоглядних засад. Чоловік уособлює активні (нематеріальні) сили, а жінка — пасивні (матеріальні).

Активні сили зароджують дію — невидиме буття, а пасивні — проявлене буття. У природі чоловіча стать засіває ниву, а жіноча приймає й родить, тому

і в звичаєвій традиції чоловікам належить посівати, а жінкам — підносити хліб як знак родючості.



Теплих вам дров і гарного хлібу!

Джерело: Музей етнічної культури - Хутір Савки