



Zespół Szkół
Gastronomiczno - Hotelarskich

ŚWIATOWY DZIEŃ CHLEBA

16.10.2020





16 października 1997 roku
Międzynarodowy Związek Piekarzy
i Cukierników ustanowił Światowy
Dzień Chleba



CHLEB TO TYLKO 3 SKŁADNIKI



mąka + woda + zakwas = chleb

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO – HISTORIA CHLEBA

Pierwsze zalążki pieczywa zbliżonego do chleba były wyrabiane z ciasta nieukwaszonego - w **postaci placków, naleśników czy podpłomyków** wyrabianych na rozgrzanych kamieniach lub w gorącym popiele **12 tysięcy lat temu.**



PIEC KOPUŁOWY

Piec kopułowy służący do wypieku chleba, stanowi pewne podobieństwo do dawnego sposobu wypiekania podpłomyków.





Chleb w dzisiejszej formie powstał w **Egipcie**.
To właśnie tam **400 tysięcy lat temu** dziełem
przypadku powstał **zakwas**, który spulchnił
chleb.



KIEDY CHLEB DOTRAŁ DO POLSKI?

Prawdopodobnie w czasach Bolesława Chrobrego, a więc ponad 1000 lat temu. Od XII wieku zaczęły pojawiać się pierwsze piekarnie w Krakowie.



TRADYCJE I ZWYCZAJE ZWIĄZANE Z CHLEBEM

Chleb znajduje szczególne miejsce w kulturze chrześcijańskiej, uważany jest za Dar Boży. Traktowany ze szczególną czcią. Jeden z symboli używanych podczas uroczystości kościelnych.





Chleb uważany jest za symbol urodzaju i życia. Corocznie w wielu miejscach w Polsce odbywają się festiwale, festyny i dożynki nazywane **ŚWIĘTEM CHLEBA**.





CHLEB JAKO SYMBOL GOŚCINNOŚCI I OTWARTOŚCI

Do typowych polskich tradycji należy witanie gości „chlebem i solą oraz dobrą wolą”.



DLACZEGO WARTO JEŚĆ CHLEB?

Jest źródłem cennych składników odżywczych i minerałów.



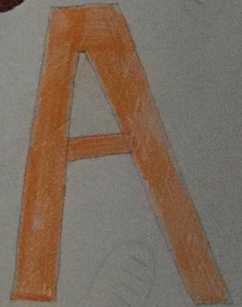
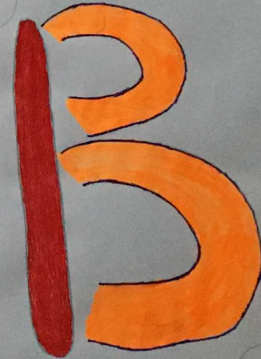
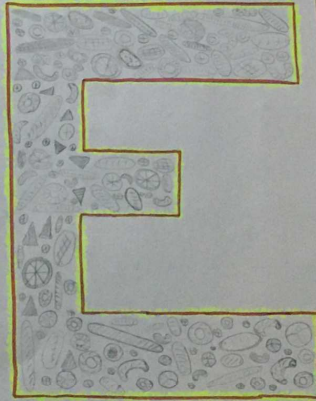
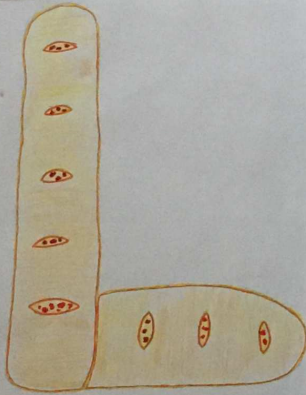
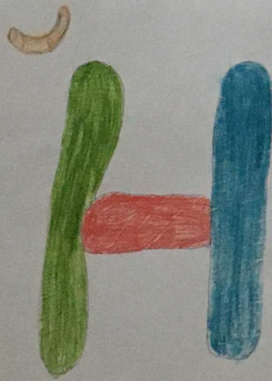
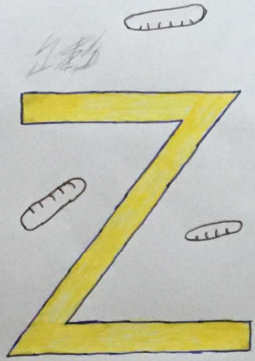
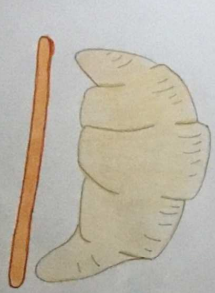
Stanowi podstawę
zdrowego żywienia.





Pieczynko doskonale komponuje się z innymi produktami żywnościowymi, a stworzona dzięki takiemu połączeniu kanapka może stanowić mini-piramidę zdrowego żywienia, zawierając wszystkie zalecane składniki prawidłowo dobranej diety.





Chleb na zakwasie
czy na drożdżach?



Chleb żytni ze słonecznikiem i miodem

Zakwas chlebowy-
rodzaj ciasta
chlebowego, źródło
kultur bakteryjnych i
drożdżowych. Chleb
robiony na zakwasie jest
zdrowszy.



Chleb pszenno żytni

Drożdże znajdują się w
obu rodzajach pieczywa.
W chlebie i bułkach
pszennych dodaje się je
bezpośrednio do
wypieku, a w pieczywie
żytnim na bazie drożdży
tworzy się zakwas.



Chleb pszenny

Chleb na drożdżach- jest
miękki, puszysty i
mocno porowaty. Szybki
do przygotowania. Nie
wymaga nastawiania
zaczynu, ani długiego
zagniatania.



Bagietka pszenna



Bułeczki na zakwasie żytnim



Bułka pszenna

Pieczywo żytnie

Zalety chleba żytniego.

Chleb żytni stanowi
ważne źródło składników
mineralnych. Dostarcza żelazo,
magnez, wapń, potas, fosfor, a
także cynk i mangan.

Pieczyno żytnie bogate jest
w witaminy z grupy B,
głównie B1, B6 i niacynę,
oraz kwas foliowy.

Dlaczego warto go jeść?

Organizm człowieka
funkcjonuje dzięki
dostarczonej codziennie z
pożywienia określonej porcji
energii, składników odżywczych i
witamin.

Największy ich udział w
naszej diecie powinny stanowić
produkty pochodzenia zbożowego,
głównie pieczywo.

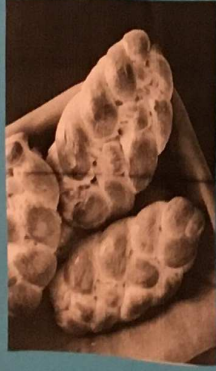
Sz szczególnie polecany jest
chleb żytni, który jest
smacznym i wartościowym
źródłem makro- i mikrośladników.

Warto go więc na stałe wprowadzić do swojego jadłospisu.



TREND NO WASIE, A CZERSTWE PIECZYWO

Chalłka w cynamonie



Podesznięta chalłkę obłocz w mleku roztrzepanym z cukrem i cynamonem. Poem podsmaz na patelni - powstanie pyszna przekąska na shoko!

Jak odświeżyć czerstwe pieczywo?

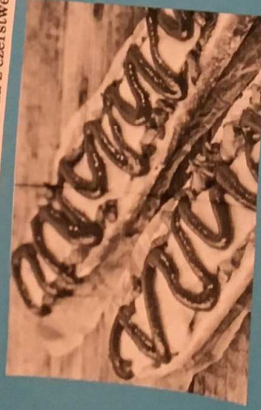


Czerstwe pieczywo nie musi być od razu wyrzucone do śmieci. Aby nadawało się do spożycia, wystarczy zwilżyć je delikatnie wodą i piec przez kilka minut w wcześniej rozgrzanym piekarniku. Dzięki temu odzyska ono smak i zapach, jakby było wyjęte prosto z pieca.

Mozna także do garnka z gotującą się wodą przynocować bawelnianą ściereczkę, a następnie położyć na nią kilka kromek pieczywa i przykryć pokrywką. Wystarczy minuta, aby chleb odzyskał swoją świeżość.

Pieczywo odzyska piękny aromat i chrupiącą skórkę, kiedy rozgrzemy piekarnik wraz z pojemnikiem wypełnionym wodą. Podczas gdy ciecz zaczyna parować, układamy do urządzenia pieczywo i zostawiamy na około 120 minut. Pamiętajmy o kontrolowaniu temperatury - woda powinna cały czas parować.

Zapiekanka z czerstwego chleba



Wystarczy 12-15 kromek przyrębnego chleba, by wykonać szybką obiadową zapiekanke dla całej rodziny.

Ubij 2 jajka z 2 łyżkami śmietany i dodaj do nich ulubione przyprawy - zioła prowansalskie, sól i pieprz, słodką lub słaną paprykę w proszku.

W naczyniu zarodopornym ułóż chleb. Na niego połóż ulubione składniki - szynkę, pieczarki, paprykę i pomidory, a nawet pieczonego kurczaka z wczorajszego obiadu.

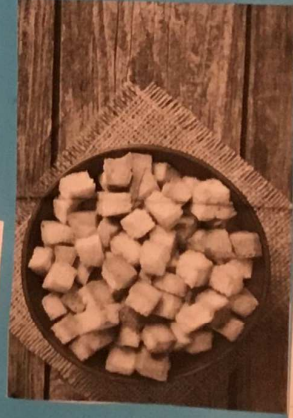
Zalej wszystko ubitymi jajkami i przykryj startym żółtym serem lub pokrojoną w plastry białą mozzarellą. Piecz ok. 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

Chleb w jajku



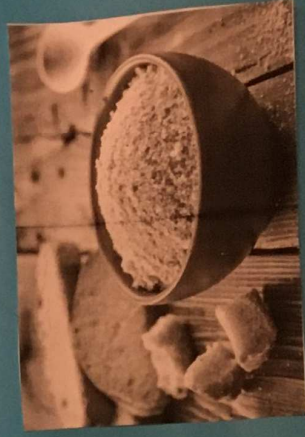
Obłocz pieczywo w roztrzepanym jajku i smaż na patelni. Dodaj też ulubione przyprawy!

Grzanki



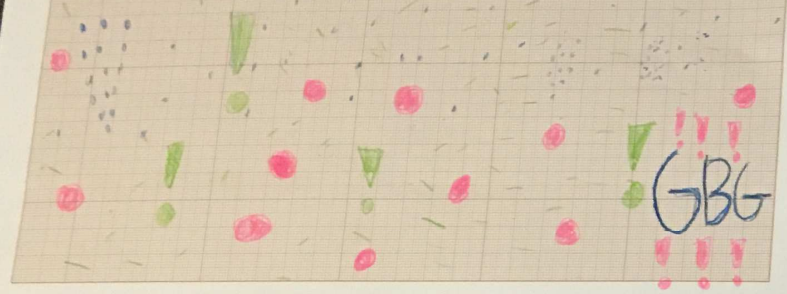
Krośnij chleb na grube kromki, a potem w kostkę. Teraz smażymy przygotowane kostki w oliwie z oliwek. Jeżeli lubisz, możesz dodać do oliwy aromatyczne zioła. Te, które lubisz, na przykład tymianek, bazylię, oregano itd. Będą dużo smaczniejsze. Kiedy grzanki osiągną ten pożądany, złocisty kolor, możesz je zdjąć z ognia. Przy pomocy ręcznika papierowego usuń nadmiar oliwy. I masz gotowy dodatek do zup!

Bulka tarta



Najprostsza i najwazniejsza. Bulka tarta jest używana w kuchni do przygotowania wielu potraw. Nie ma nic łatwiejszego: zachowujesz chleb i bulki z kilku dni, kroisz w paseczki, wrzucasz do roboty kuchennego i mielisz.

KTO CHLEBA NIE CHCE,
NIE WART I KOKACZA

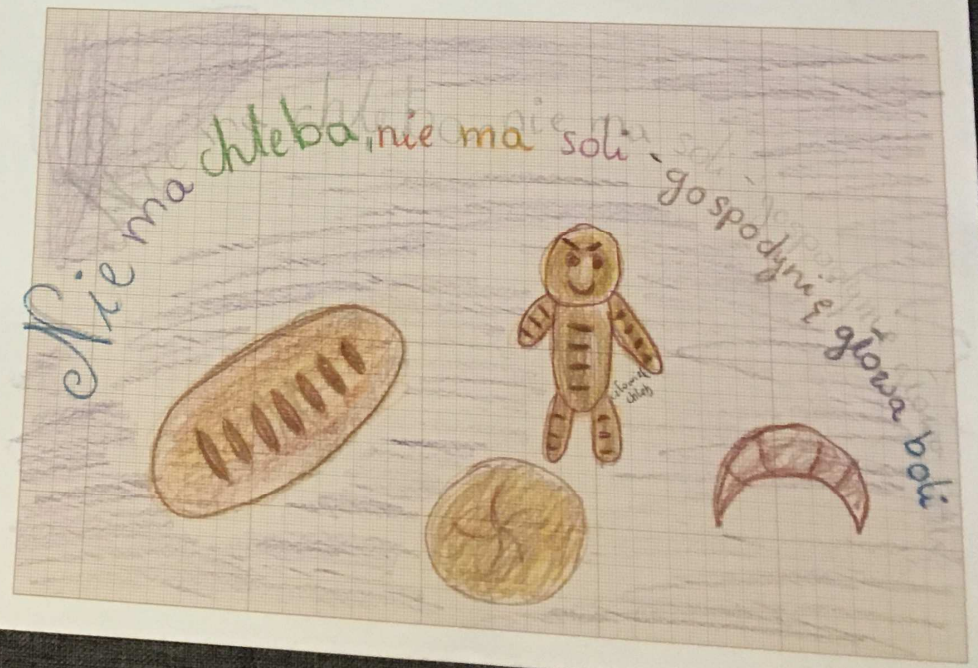


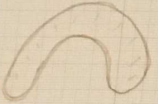
GŁODNEMU CHLEBA
MYŚLI CHLEB

jemy chleb kaledony! chleb chleb chleb
chleb chleb chleb chleb chleb
chleb ~~GBG~~ LUBI CHLEB
chleb LUBI CHLEB

@HYVKK

@podraprawienie





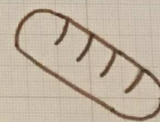
Kto nie skropił
chleba łzami
nie będzie miał
apetytu!

Chleb pracę
mabyły bywa
smaczny i syty



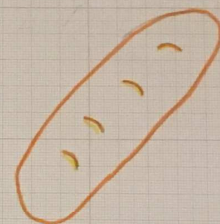
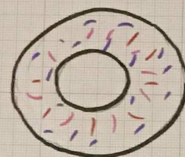
Bez Pracy.
Nie ma Kolasy

Lepszy własny
chleb, niż pożyczona
bułka.



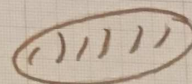
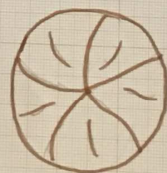
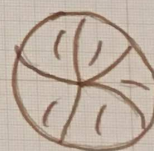
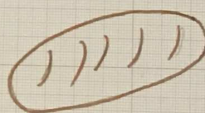
CHLEB I WODA
NIE MA GŁODA

Lepszy chleb z solą
z dobrą wodą
Niż Marcepon z Nierdą



Masz Babo
PLACEK

Kto gardzi chlebem,
nie będzie miał i
butki !



ZRÓB TO SAM!

Spróbujcie sami przygotować domowy, żytni chleb. Receptura jest prosta.

1. Przygotowujemy zakwas.
2. Po kilku dniach (4 - 5) możemy wykonać chleb.

ZAKWAS

Normatyw:

mąka żytnia typ 720 lub 750	250 g
woda (o temperaturze 37- 40°C)	360 ml

Sposób wykonania:

Dzień 1:

W słoiku mieszamy 100 g mąki oraz 150 ml wody i przykrywamy lnianą ściereczką na **12h** (najlepiej wieczorem).

Dzień 2:

Rano: Mieszamy zakwas i odstawiamy ponownie na **12h**.

Wieczorem: Dokarmiamy zakwas dokładając 50 g mąki i 70 ml wody. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na **24h**.

Dzień 3: Wieczorem dokarmiamy zakwas ponownie, dodając 50 g mąki żytniej i 70 ml wody. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy na **12h**.

Dzień 4:

Rano: Zakwas mieszamy i przykrywamy ściereczką na **12h**.

Wieczorem: Dokarmiamy zakwas 50 g mąki oraz 70 ml wody , mieszamy dokładnie. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy na **12h**.

Dzień 5:

Rano zakwas jest już gotowy 😊 widoczne są liczne pęcherzyki. Delikatnie mieszamy i odstawiamy na kilka godzin. Po tym czasie można rozpocząć wypiek pieczywa.



DOMOWY CHLEB ŻYTNI:

Normatyw:

aktywny zakwas żytni	150 g
mąka żytnia typ 720 lub 750	600 g
letnia woda	500 ml
sól	1,5 łyżeczki

Sposób wykonania:

Mąkę wsypujemy do misy, mieszamy z solą. Dodajemy aktywny zakwas, wlewamy letnią wodę i krótko wyrabiamy ciasto, jedynie do połączenia składników.



Formę keksówkę (12x24 cm) wykładamy papierem do pieczenia, ciasto przekładamy do środka. Zwilżamy dłoń wodą i wyrównujemy wierzch. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy na 4 h i 30 minut w ciepłym miejscu, bez przeciągów.



Piekarnik rozgrzewamy do 210 stopni. Wierzch wyrośniętego ciasta skrapiamy wodą i wkładamy formę do piekarnika. Chleb pieczemy ok. 40 minut. Po wyjęciu wyciągamy chleb z formy i studzimy na kuchennej kratce.



SMACZNEGO! 😊