

**РЖАНЫЕ
СОРТА ХЛЕБА
–
ЕСТЕСТВЕНН
ЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ ДЛЯ
ЧЕЛОВЕКА**



- ***Рожь называли в народе «житница», «жито» (жить), т. к. она являлась основным источником питания людей.***



**Хлеб ржаной и
ржано-пшеничный
обладает
неповторимым
вкусом,
ароматом и
являются
неотъемлемой
частью
национального
русского стола,
национальным
стилем.**



**Ржаной хлеб
относится к
пище, которая
наилучшим
образом
соответствует
потребностям
человеческого
организма**



***Рожь обладает
особыми,
ценнейшими
свойствами. Ржан
ые сорта хлеба –
это богатейший
коктейль -
углеводов,
клетчатки и
витаминов.***



Ржаные сорта хлеба содержат витамины группы В, РР, Е, железо, микро и макроэлементы. В состав ржаных сортов хлеба входит клетчатка, которая столь необходима для



**Ежедневное
употребление
ржаного
хлеба способствует
укреплению
организма.**

**А совсем не плохо
начать завтрак с
чая или
кофе кусочком
ржаного или
Бородинского
хлеба.**



Ржаной хлеб – это на 100 % натуральный продукт. Хлеб Ржаной, Бородинский, Дарницкий, Столичный не содержат искусственных консервантов, улучшителей, красителей.



**Все меньше мы
хотим кушать
ржаные сорта
хлеба, а зря.
Нельзя
отказываться от
традиционного
продукта,
который
является
естественным
источником
энергии для нашей
жизни.**



Хлеб важен и как источник минеральных веществ. В хлебе содержится калий, фосфор, сера, магний; в несколько меньших количествах — хлор, кальций, натрий, кремний и в небольших количествах другие элементы. Хлеб из низших сортов муки содержит больше минеральных веществ.



**Ржаной хлеб –
традиционный продукт
северных народов.
Выпекать ржаные сорта
хлеба на Руси стали в XI
веке, технология
осталась прежней даже в
наше время.**

**По старинной технологии
хлеб ржаной делался
вместо дрожжей на
густой закваске. Закваска
придает особый вкус и
аромат традиционного**



Диетические хлебные изделия.

Они предназначены для лечебно-профилактического питания.

Изделия с добавлением дробленого зерна (% к массе) — хлеб Барвихинский (50), Зерновой (60) и отрубей (20) — хлебцы Докторские. Эти изделия рекомендуют употреблять при ожирении.

Изделия с пониженным содержанием углеводов, а также с добавлением ксилита и сорбита: хлеб белково-пшеничный и белково-отрубной — из клейковины (до 80%), пшеничной муки или отрубей, булочки с сорбитом рекомендуются при сахарном диабете.

Бессолевыe изделия — хлеб ахлоридный и бессолевой обдирный предназначены для лиц, страдающих гипертонией или заболеванием почек.

Булочки с кислотностью не более 2° рекомендуются при повышенной кислотности желудочного сока.

Хлебцы отрубные с лецитином — для людей пожилого возраста с сердечно-сосудистыми



- Не надо хвалиться
коли не знаешь как
хлеб родится.**
- Хлеб наш насущный
– хоть чёрный да
вкусный**
- Хлеб - от земли,
сила - от хлеба**
- Худ обед, коль хлеба
нет**
- Каравай хлеба не**

