



МУК Матвеево-Курганского района
«Межпоселенческая Центральная Библиотека»
Екатериновская библиотека-отдел

“ХЛЕБ В КУЛЬТУРЕ НАРОДОВ МИРА”

16 октября – Всемирный День хлеба



2026 г.

Каравай земли и неба
На твоём столе -
Ничего сильнее хлеба
Нету на земле.
В каждом маленьком кусочке
Хлебные поля.
А на каждом колосочке
Держится земля.

Владимир Орлов



Пословицы о хлебе:

Хлеб – один из самых удивительных продуктов человеческого труда.

Недаром есть народные пословицы о хлебе:

“Земля – матушка, а хлеб – батюшка”,
Без золота проживешь, а без хлеба – нет”



Пословицы о хлебе:

“Худ обед, когда хлеба нет”,

“Хлеба ни куска, так и в горнице тоска”,

“Хлеб да вода — молодецкая еда”,

“Без соли невкусно, без хлеба — не сытно”,

“У кого хлебушко, у того и счастье”



Жизнь — от хлеба, и от хлеба — сила.

Болгарский поэт Ахсан Баянов в стихотворении “Хлеб” сказал:

С детских лет запомнил навсегда:

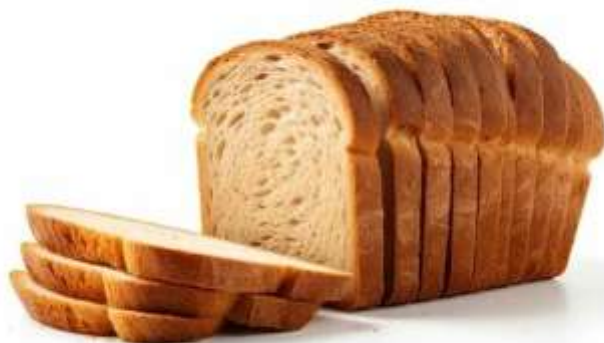
Хлеб — земля. Хлеб — воздух. Хлеб — вода.

Солнечное в нем живет светило,

В нем живет душа родных полей.

Нежность доброй матери моей.

Жизнь — от хлеба, и от хлеба — сила.



Хлеб для разных народов не просто еда, а целый мир символов и традиций. Во многих культурах он ассоциируется с жизненной силой, достатком, плодородием и семейным благополучием.

Давайте же с вами совершим кругосветное путешествие и узнаем, какой хлеб пекут и любят в разных уголках нашей Планеты. И начнем наше путешествие с собственной страны, России.

Есть обычай русский, стародавний.

Он живет в народе сотни лет.

Мы гостей встречаем караваем,

Для друзей мы выпекаем хлеб.

Хлеб – мерило жизни на Кубани,

Предков сила, времени полет.

В хлебе нашем – праведное знание,

В хлебе – русская душа живет.



Русский хлеб – это целый мир.

В Русском хлебе соль земли родимой,
Слёзы вдов, детей и стариков,
Вера в наш народ непобедимый
В хлебе русском - песнь седых веков,

Мы друзей встречаем караваем,
Хлеб да соль несём на рушнике,
И, вкусив тот хлеб, друг понимает-
Сколько вынести пришлось твоей земле.

Татьяна Гаркарская

Без хлеба немыслима жизнь
русского человека. Испокон веков
главной ценностью русского стола
является хлеб.



Русские калачи

Калач - хлеб на основе белых сортов пшеничной муки. Это пожалуй один из самых старых видов хлеба в истории России, его история началась в XIII веке в городе Муром. Таким названием обозначали весь круглый хлеб в форме замка с дужкой. Эта традиционная для Славянской культуры выпечка, принадлежит к разновидности ситных хлебов, которые готовили из высокосортной, тонкой и очень сухой муки. Калач имеет пышный внешний вид и наделен мягкой корочкой с приятным и тягучим хлебным мякишем.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-rossiya.php>



Бородинский – национальный хлеб России

Бородинский традиционный ржаной русский хлеб известен во всем мире. Уникальность рецепта Бородинского хлеба заключается в добавлении в тесто ячменного солода и ароматных пряностей, тмина или кориандра, которые наделяют хлеб оригинальным вкусом и запахом. Правильной закваской для производства хлеба, являются остатки теста на стенках посуды, в которой тесто замешивали в прошлый раз. Биохимические исследования показали, что ржаной хлеб наиболее полезен и лучше усваивается, а хрустящая корочка является важнейшим источником пополнения организма человека витамином В1.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-rossiya.php>



Русский хлеб

Раньше тесто для русского хлеба долго расстаивалось, наши бабушки и прабабушки заделывали его ночью, часа в два-три. В течении трех часов оно поднималось, его несколько раз осаживали. И только к утру выкладывали в форму, где оно еще раз должно было подняться, и после этого ставили в духовку.

В старину для приготовления хлеба использовали русскую печь.



Рецепт хлеба из СССР



Нам понадобятся:
650 мл теплой воды, 2,5 ч. л. сухих дрожжей, 1 ч. л. сахара
2 ч. л. соли, 1 кг муки

В большой миске смешиваем все ингредиенты по порядку. Замешиваем мягкое тесто. Муки может понадобится больше или меньше 1 кг. Затем накрываем крышкой и ставим в теплое место, подходить, на пару часов.

Готовое тесто разделить на две равные части и положить по формам. Дай немного подойти.

Выпекаем при 180 градусов, около 30–40 минут.

Каравай

Тысячи лет существует на Земле этот удивительный продукт, и все это время люди не перестают удивляться ему как великому чуду, не перестают уважать его и воздавать ему должное. У всех народов хлеб пользуется особым уважением. В России, Белоруссии, на Украине, в Болгарии до сих пор живет давняя традиция - приготовление свадебного хлеба. Таким хлебом встречают жениха и невесту, угощают гостей на свадьбе, сопровождая это событие песнями, в которых хлеб сравнивают с солнцем и месяцем. Хлебом-солью встречают самых дорогих гостей.



Русский каравай

Каравай – праздничный хлеб на Руси и в России, подававшийся в торжественных случаях – на свадьбах, при встрече особо важных гостей. Выпечка символизирует благополучие и пожелание счастья в браке и финансовой стабильности.

У славян ритуал подношения “хлеба-соли” почетным гостям –

Это знак гостеприимства, пожелания мира и благоденствия.





Каравай

Нам понадобятся:

Тесто:

- мука – 750-800 г,
- яйца – 4 шт.,
- сахар – 5 ст. ложек,
- сливочное масло – 200 г,
- молоко – 300 мл,
- соль – 1 ч. ложка (без горки),
- дрожжи сухие – 10 г.

Для смазывания каравая:

- яйцо (желток) – 1 шт.,
- молоко – 1 ст. ложка,
- сахар – 1 ст. ложка,
- вода – 1 ст. ложка.

Тесто для украшения каравая:

- яйцо (белок) – 1 шт.,
- сахар – 0,5 ч. ложки,
- соль – щепотка,
- ванильный сахар – 1 ч. ложка,
- мука – сколько возьмёт тесто,
- растительное масло – 1 ч. ложка.



Русский хлеб

В России популярны разные виды хлеба, каждый из которых имеет свои уникальные особенности. Традиционно русский хлеб выпекается из пшеничной муки, но также очень популярны ржаные и смешанные виды хлеба. Сегодня к самым востребованным видам в России относят - пшеничный прямоугольный и круглый хлеб, хлеб ржаной и белый пшеничный батон, производство которых промышленно налажено на хлебозаводах и пекарнях. Еще очень популярны сладкие хлебобулочные изделия, такие как хлебцы, булочки, пирожки и пироги. Изделия могут быть приготовлены с разнообразными начинками, включая мясо, рыбу, сыр, овощи, ягоды и многое другое.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-rossiya.php>



Лаваш (Кавказ, Средняя Азия, Ближний Восток)

Тонкая пресная лепёшка из пшеничной муки и воды. В Армении лаваш даже признан культурным наследием ЮНЕСКО. В Армении, Азербайджане и Иране с ним связана традиция: в день свадьбы мать жениха кладёт лаваш на плечи новобрачных, желая достатка и семейного счастья.



Национальный хлеб Азербайджана

К хлебу в Азербайджане относятся как к самой значимой и самой важной части в рационе человека. Для местных жителей само по себе наличие хлеба на обеденном столе означает великий праздник жизненного благополучия и процветания. Почтительное отношение к хлебу в Азербайджане идет из глубины веков, а древняя пословица гласит "С кем преломил хлеб, тот твой друг навсегда".

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-azerbaydzhan.php>



Лаваш, чурек, юха

Для азербайджанской кухни свойственно готовить хлеб тонкой формы. Конечно, в наши дни технология выпечки и пекарского дела в Азербайджане претерпела значительные изменения, однако традиция выпекать хлеб остается важной частью национальной культуры. Для приготовления теста для выпечки практически всех традиционных видов хлеба используют самые простые ингредиенты - дрожжи, теплую воду, соль и пшеничную муку. Все остальное зависит от умелых рук и мастерства пекаря. В каждом регионе популярны разные виды хлеба, ассортимент насчитывает десятки видов, такие как - лаваш, юха, чурек, фатир, хамрали, сангак, тандырный, миндальный или ореховый хлеб. Азербайджанский хлеб пекут в особой печи - тандыре.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-azerbaydzhan.php>



Традиционный хлеб Грузии

Восхитительная Грузинская кухня всегда начинается с хлеба. Он разный, всегда свежий, каждый со своей историей, без него не обходится ни одна трапеза. Но в каждом регионе существуют свои предпочтения и наиболее любимые виды хлеба. Главной причиной такой разницы во вкусах, являются различные направления сельскохозяйственной деятельности. В восточной части Грузии популярен простой пшеничный хлеб приготовленный на основе дрожжевого теста, на западе отдают предпочтение выпечке из кукурузной муки, а в Абхазии и Мегрелии хлебушек часто заменяют плотной кукурузной кашей похожей на молдавскую или украинскую мамалыгу. Грузины убеждены, что только хороший человек может приготовить настоящий хлеб. Хлеб в Грузии пекут в традиционных глиняных печах тонэ, разновидность тандыра. Традиционный грузинский хлеб - неотъемлемая часть любого застолья. Хлеб по-грузински - "пури", а выпекают его в специальных глиняных печах - "тонэ", раскалённых до 400 градусов. Заготовки из теста прилепливают прямо на стены "тонэ" и очень быстро выпекают. В сельской местности выпечкой хлеба занимаются женщины, в городских пекарнях – мужчины. Грузинский хлеб прекрасно сочетается с острыми сырами, горячими супами, сочными шашлыками и служит визитной карточкой этой хлебосольной и гостеприимной страны. Пури – это общее название хлеба в Грузии. Если вы спросите пури в супермаркете, вам предложат обычный батон или буханку, а в частных пекарнях – тандырный хлеб, лаваш или лепешки.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-gruziya.php>

Грузинский хлеб Шоти

Грузинский хлеб Шоти — один из самых важных видов грузинского хлеба, это обязательный атрибут любой трапезы для каждого жителя Кавказа. Часто, по ошибке шоти называют лавашом, но не стоит путать эти виды хлеба. Шоти это выпечка в форме лодочки с обязательным отверстием посередине, а лаваш — это традиционный плоский листовой хлеб Армении. Важным полезным качеством, которым наделен хлебушек шоти, является его легкость. Такое свойство хлеба достигается благодаря огромному количеству пор в тесте, к тому же он имеет отменный вкус и отлично усваивается организмом.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-gruziya.php>

Грузинский хлеб бывает различной формы: круглый, продолговатый, с закруглёнными углами — "дедис пури" (мамин хлеб), и "шотис пури" — ромбовидный, с вытянутыми кончиками.

Сегодня мы узнаем, как приготовить ромбовидный грузинский хлеб, в виде сабли "шотис-пури" в домашних условиях. По мнению специалистов форма такого хлеба появилась не случайно — его было удобно брать в военные походы. Поэтому его ещё называют хлебом воинов. Его легко печь, и он очень быстро остывает.



Хачапури по-аджарски

Хачапури самая популярная хлебная лепешка в Грузии. Каждый регион имеет свои традиционные рецепты и способы выпечки этого лакомства, но по существу, разница состоит лишь во внешней форме и в расположении начинки. Хачапури любят все и готовят повсеместно, даже в меню самого простого фастфуда вам предложат эти чудо выпечку. Тесто для хачапури практически всегда готовят без дрожжей. Взамен дрожжей используют естественные молочнокислые бактерии – мацони, иногда кефир или простоквашу. Классическими считают Мегрельские хачапури с внутренней начинкой, но самыми особенными на вкус являются – Аджарские, имеющие форму лодочки с добавкой взбитого или жаренного яйца, перед началом трапезы.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-gruziya.php>



Грузинские мчади

Мчади - кукурузные пресные лепешки, своей формой напоминают славянские котлеты, наделены удивительным вкусом и часто выпекаются с сыром, который используют в качестве начинки. Также могут встречаться варианты с кинзой, луком и петрушкой. Традиционно мчади жарят в глиняной грузинской посуде - "кеци". Существует давняя легенда о появлении традиционной Грузинской кухни. Давным-давно, когда на земле еще жили боги, один из них после плотной трапезы решил перебраться через Кавказские горы. Но горы оказались настолько крутыми и высокими, что во время длительного и трудного восхождения, незаметно из котомки выпали мясо и хлеб. С тех пор, место на которое приземлились эти продукты стало называться Грузия.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-gruziya.php>



Грузинский хлеб Шоти (рецепт)

В тёплую воду всыпать дрожжи, размешать и оставить на 5-10 минут, чтобы они "запустились".

Далее всыпать соль и просеянную муку. Замесить тесто. Главное, чтобы оно не получилось слишком крутым, поэтому муку лучше добавлять частями. Тесто должно быть мягким и нежным, но в то же время полностью отставать от рук. Тесто собрать в шар и выложить в миску, затянуть миску пищевой плёнкой и оставить в тепле на 1,5-2 часа.

По истечении времени тесто хорошо вырастет и увеличится в объеме.

Разделить тесто на две части. Из каждого кусочка теста скатать колобок, прикрыть полотенцем и оставить ещё на 15 минут.

После придать заготовкам более вытянутый вид (как на фото).

Затем вытянутый батон растянуть немного в ширину, чтобы образовался ромб. По центру сделать отверстие, через которое будет выходить воздух. Оставить заготовки для расстойки еще на 20 минут, прикрыв полотенцем.

Выпекать грузинский хлеб в хорошо разогретой духовке при температуре 240-250 градусов около 10-15 минут.

Готовые лепёшки достать из духовки и укутать в полотенце. Грузинский хлеб шоти (шотис-пури), приготовленный в домашних условиях, получается очень вкусным. Подавать его можно горячим или охлаждённым. Корочка у этого хлеба

хрустящая, а мякиш - пористый и мягкий. <https://www.iamcook.ru/showrecipe/15522>



Грузинский хлеб Шоти (рецепт)

Для приготовления грузинского хлеба шоти (шотис-пури) понадобится простой набор ингредиентов: вода, дрожжи, соль и мука. Так как домашние печи не раскалить до 400 градусов, выпекать хлебешек будем при 250 градусах. Конечно, результата, как в специальной печи "тонэ", мы не получим, но постараемся получить приближенный вариант.

Шотис-пури, приготовленный в домашних условиях, получается очень вкусным. У него хрустящая корочка и очень мягкий, пористый мякиш.

Рекомендую попробовать!

Для приготовления грузинского хлеба подготовить необходимые продукты:

Вода тёплая - 300 мл

Пшеничная мука - 400 г

Соль - 1,5 ч.л. (с горкой)

Дрожжи сухие - 0,5 ч.л.



Традиционный хлеб Армении. Армянский лаваш

Важное и почетное место в армянской кухне занимает традиционный хлеб, потому что с древних времен в этих местах активно занимались выращиванием зерновых культур. В переводе с армянского, понятие прием пищи или трапеза дословно означает – кушать хлеб.

Лаваш национальный армянский хлеб без которого Кавказской кухни просто не существовало бы.

Внешний вид этого изделия походит на тонкие лепешки из пшеничной муки, примерно с такими классическими параметрами – вес 250гр, толщина изделия 3мм, шириной в полметра и длиной один метр. Для выпечки лаваша используют самые элементарные ингредиенты – муку, воду и соль.

Выпекают лаваш в традиционных глиняных печах цилиндрической формы «Тонире». Срок хранения этого мучного изделия не ограничен. Даже если лаваш высохнет достаточно взбрызнуть его водой, накрыть на некоторое время чистой тканью и он снова станет мягким. Лаваш широко используют как оболочку для всевозможных начинок, от сыра и зелени до различных мясных продуктов. В Армении существует давняя традиция в осенний период печь лаваш про запас, сушить и хранить.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-armeniya.php>



Матнакаш

Матканаш - необыкновенно вкусная и ароматная лепешка из дрожжевого теста. Это традиционный армянский хлеб, который особенно хорош в свежеспеченном виде. Он имеет круглую или овальную форму с продольными бороздками посередине и в переводе с армянского означает - вытянутый пальцами. Этот вид хлебушка готовят по специальной технологии из дрожжевого теста. Из получившегося теста лепят нужной формы изделие, накрывают тканью и помещают в теплое место до тех пор, пока тесто не поднимется. Затем вводят растительное масло и соль по вкусу. Правильно выпеченный матканаш должен иметь плотную коричневатую корочку, быть мягким и эластичным. Обычно вес штучного матканаша не должен превышать 700гр а весового не более 2кг.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-armeniya.php>



Женгялов

Женгялов - хлеб с женьгалом. Этот вид выпечки является визитной карточкой традиционной кухни Нагорного Карабаха. Это хлебное изделие представляет собой сборник всевозможных видов зелени произрастающих на этой земле. Готовят Женгялов из муки, растительного масла, приправ и зелени, а готовая выпечка внешним видом напоминает все ту же плоскую лепешку. Для начинки Женгялов используют более 20 различных видов диких и огородных трав.

Полезно знать! Традиционно каждый год в Армении 13 июня в парке Туманян проводится праздник фестиваль «Хлеб в Горах». Главной целью фестиваля являются популяризация и распространение древних армянских кулинарных традиций.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-armeniya.php>



Сладкие лепешки Гата

Женгялов-хац(рецепт)

Подобные лепешки есть практически у каждого кавказского народа, и, на первый взгляд, может показаться, что женгялов хац мало чем отличается от азербайджанских кутабов или дагестанского чуду. Да, действительно, идея заворачивать начинку в пресное тесто объединяет многие народы Кавказа, однако у армянского блюда свой уникальный характер.

Кутабы делают меньшего размера, в их начинку, помимо зелени, нередко добавляют сыр или мясо, а после сухого обжаривания обильно смазывают растопленным сливочным маслом. К столу подают мягкими и сочными.

Чуду отличаются более плотным, иногда дрожжевым или кисломолочным тестом, а сама лепешка получается толще и сытнее.

Что говорят эксперты

Татьяна Сотникова — кулинарный эксперт Gastronom.ru

Женгялов хац — это не столько про тесто, сколько про зелень. Тесто здесь служит тончайшей оболочкой, которая удерживает внутри большой объем травяного микса. Лепешка традиционно выпекается на специальной плоской чугунной жаровне — садже — абсолютно сухой, поэтому аромат и свежесть трав сохраняются почти в неизменном виде.

Какая зелень подходит для лепешки

— это строгий баланс трав. Начинка не должна быть пресной: у нее есть своя сложная структура вкуса.

В основе лепешки травы с мягкими нотами: шпинат, листовой салат, свекольная ботва, мокрица и подорожник. Они дают начинке необходимый объем и сочность. К ним обязательно добавляют травы с кислинкой: щавель или горную кислицу, которые освежают блюдо. Финальный штрих — пряная зелень с яркими акцентами: кинза, укроп, молодой зеленый лук, тархун и кервель. Опытные армянские кулинары и повара добавляют также дикорастущие кавказские травы, например, коровяк или синеголовник.

Женгялов-хац

Как приготовить тесто

Тесто простое: мука, соль и вода. На 500 г муки берите 1 ч. л. соли и 250–300 мл теплой воды.

1. Муку просейте горкой в глубокую миску, сделайте в центре небольшое углубление и влейте порциями воду с растворенной в ней солью.
2. Вымешивайте тесто долго и тщательно, не менее 10–15 минут, пока оно не станет абсолютно гладким, мягким и перестанет липнуть к ладоням.
3. Готовое тесто сверните в шар, накройте чистым полотенцем и дайте отдохнуть в течение 30 минут при комнатной температуре. За это время в муке разовьется клейковина, и тесто можно будет растянуть в пласт тоньше миллиметра без единого разрыва.

Как приготовить начинку

Главное правило — зелень должна быть абсолютно сухой. После того как вы тщательно промываете все собранные травы, их необходимо разложить на чистых полотенцах и дать влаге испариться. Если пропустить этот важный шаг, мокрая зелень превратит тесто в кашу, и лепешка порвется еще до того, как окажется на огне.

Сухую зелень мелко порубите острым ножом. Важно именно резать, а не измельчать в блендере, чтобы сохранить структуру и сок. Порционно посолите начинку и заправьте ложкой растительного масла (традиционно подсолнечного) — добавляйте ровно столько, сколько нужно для одной лепешки, непосредственно перед тем, как выложить травы на раскатанный круг теста.

Женгялов-хац

Сборка лепешки — процесс медитативный. Отдохнувшее эластичное тесто разделите на небольшие шарики размером с крупное куриное яйцо. Каждый раскатайте скалкой на припыленном мукой столе в тончайший, почти прозрачный круг. Сквозь него должен слегка просвечивать рисунок столешницы.

На середину каждого круга щедрой горкой выложите зелень — начинки должно быть много, при жарке она заметно уменьшится в объеме. Затем противоположные края теста приподнимите и аккуратно защипните, двигаясь от краев к середине. Получается шов, напоминающий аккуратную косичку.

После этого переверните лепешку швом вниз и очень аккуратно, едва касаясь ладонями, прижмите сверху, чтобы она стала плоской, а внутри не осталось пузырьков воздуха. В этот момент женгялов хац приобретает свою классическую овальную форму. Жарьте лепешки с обеих сторон на сухой сковороде.

С чем подают и современные вариации

Классический рецепт женгялов хаца абсолютно постный, но современная гастрономия внесла свои штрихи. Сегодня в ресторанах можно встретить вариации, где к зелени добавляют соленый сыр (например, брынзу или чанах), сумах для дополнительной кислинки и зерна спелого граната, которые взрываются на языке сладковато-кислыми искрами вкуса.

Горячие лепешки, которые складывают на тарелку стопкой, едят исключительно руками, сворачивая в плотную трубочку, чтобы не вытекал сок. В Нагорном Карабахе к этому блюду традиционно подают мацони. Также на столе обязательно присутствует графин домашнего сухого вина или горячий ароматный чай.

Женгялов-хац



Хлеб Восточной Азии. Китай

В Восточной Азии подход к хлебу совсем другой: тут редко пекут привычные нам буханки, зато очень любят разные паровые булочки, лепёшки и даже тостовый хлеб в своём стиле.

Китай

Здесь особенно популярны изделия, приготовленные на пару.

Маньтоу. Это классические паровые булочки из дрожжевого теста, но без начинки. Особенно распространены на севере Китая. Их часто едят вместо хлеба: подают к супам, соусам или просто с чаем.



Маньтоу



Баоцзы

Баоцзы. По сути, это те же паровые булочки, но с начинкой. Наполнение может быть самым разным: мясо (свинина, баранина), овощи, грибы, а бывают и сладкие варианты — с бобовой пастой, кунжутом. По форме они похожи на пухлые «мешочки», иногда с характерным отверстием сверху.

Китайские булочки маньтоу

Ингредиенты на 6 порций:

Мука пшеничная 250 г Вода 130 мл Разрыхлитель теста 0.75 ч.л. Сахар-песок 1 ст.л. Соль по вкусу, дрожжи сухие 1 ч.л.

Смешайте в миске муку, , разрыхлитель, сахар и щепотку соли. Перемешивая палочками или лопаткой, постепенно влейте теплую воду. Перемешивайте, пока тесто не соберет всю муку.

Хорошенько вымесите тесто рукой и оставьте его в миске, накрыв крышкой, на 10 минут. Затем снова вымесите тесто до очень гладкого состояния. Разделите его на 6 или 8 одинаковых частей, в зависимости от желаемого размера булочек маньтоу.

Отдельно вымесите каждую часть теста, чтобы удалить из будущих булочек пузырьки воздуха. Придайте булочкам округлую выпуклую форму, сложив края теста к центру.

Положите каждую булочку на кусочек пергаментной бумаги или специальной бумаги для пароварки и разместите их на решетке на некотором расстоянии друг от друга.

Дайте булочкам расстояться ровно 30 минут. Не передерживайте, иначе булочки наберут слишком много воздуха и могут опасть и сморщиться во время приготовления. Не накрывайте их крышкой или можете прикрыть влажным кухонным полотенцем. Расстоявшиеся булочки должны пружинить при легком нажатии и принимать прежнюю форму.

Маньтоу

Поместите решетку с булочками в пароварку с горячей водой, доведите воду до кипения на сильном огне, накройте пароварку крышкой и готовьте булочки на среднем огне 10–12 минут. Готовые китайские паровые булочки подавайте теплыми. После выключения огня не открывайте крышку сразу — подождите 3–5 минут, иначе булочки сморщатся.

Совет: добавление небольшого количества пшеничного крахмала (15–20% от объёма муки) сделает булочки нежнее и белоснежнее.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

Если у вас не бамбуковая пароварка, которая впитывает влагу, а металлическая, то предварительно подложите под крышку кухонное полотенце, чтобы образующийся конденсат впитывался в него, а не капал обратно на булочки маньтоу.

КСТАТИ:

Китайские паровые булочки маньтоу можно хранить в холодильнике 4 дня, а в морозилке — 2 месяца. Замороженные булочки можно разогреть на пару в течение 7 минут, не размораживая, или в микроволновке.



Баоцзы

Баоцзы - это приготовленные на пару китайские пирожки с разнообразной начинкой. Как и большинство блюд китайской кухни, это блюдо с многовековой историей.

По преданию блюдо изобрёл китайский военачальник ещё во II-III веке н.э. По одной из версий легенды, находясь в военном походе на юге Китая, войско военачальника сильно страдало от болезней. Мудрецы постановили, что спасти от этой напасти может только человеческая жертва, принесённая в дар богам. Но военачальник решил поступить милосердно и приказал приготовить пирог из теста с мясной начинкой, который был предложен богам вместо его людей.

Правда о том, чем закончился тот военный поход, затерялась в веках, но рецепт мясного пирога сохранился. В современной китайской кухне он трансформировался в два блюда. Это приготовленные на пару булочки без начинки, получившие название Маньтоу, и пирожки с начинкой - Баоцзы.



Баоцзы (рецепт)

Тесто дрожжевое для приготовления на пару – 500 г или фарш - 400-500 г, Корень имбиря – 5-10 см (по вкусу), Зеленый лук – 1-2 пучка

Соль – по вкусу, Молотый черный перец – по вкусу, Мирин – 2-3 ст.л., Соевый соус – 3-4 ст.л., Крахмал – 1 ст.л., Вода – 50 мл + 1 ст.л., Растительное масло – 1-2 ст.л.

Дополнительно:

Сахар – 1-2 щепотки, Вустерширский соус – 1-2 ст.л.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и измельчите. Для начинки можно использовать как готовый фарш, так и измельчённое мясо. Натрите корень имбиря. Разогрейте немного растительного масла на сковороде и добавьте натёртый имбирь. Через несколько секунд добавьте на сковороду фарш. Смешайте имбирь с фаршем и добавьте в сковороду немного воды. Вода нужна для того, чтобы фарш быстрее и лучше разделился.

Добавьте на сковородку соевый соус, мирин (или херес, белое вино), соль, перец. Если используете сухое белое вино, добавьте дополнительно 1–2 щепотки сахара.

Потушите мясо на огне, пока оно не размякнет, а жидкость почти выпарится. Измельчите 1–2 зубчика чеснока. Растворите крахмал в 1 ст.л. холодной воды. Добавьте крахмал и чеснок в начинку и хорошо перемешайте. Как только остатки приправ и сока загустеют и впитаются, выключите огонь и оставьте начинку охлаждаться. Попробуйте мясо и при необходимости добавьте приправ и специй по вкусу. В Китае добавляют усилитель вкуса, я же предпочитаю добавить 1 ст.л. вустерширского соуса.

Пока остывает начинка, займёмся тестом. Для того чтобы пирожки Баоцзы получились воздушными и лёгкими, используется специальное дрожжевое тесто для приготовления на пару. Приготовленное по базовому рецепту тесто вымесите и разделите на 4 части. Каждую часть скатайте в небольшие колбаски диаметром 2–3 сантиметра и разделите на 6 частей.

Баоцзы - это приготовленные на пару китайские пирожки с разнообразной начинкой. Как и большинство блюд китайской кухни, это блюдо с многовековой историей.

По преданию блюдо изобрёл китайский военачальник ещё во II-III веке н.э. По одной из версий легенды, находясь в военном походе на юге Китая, войско военачальника сильно страдало от болезней. Мудрецы постановили, что спасти от этой напасти может только человеческая жертва, принесённая в дар богам. Но военачальник решил поступить милосердно и приказал приготовить пирог из теста с мясной начинкой, который был предложен богам вместо его людей.

Правда о том, чем закончился тот военный поход, затерялась в веках, но рецепт мясного пирога сохранился. В современной китайской кухне он трансформировался в два блюда. Это приготовленные на пару булочки без начинки, получившие название , и пирожки с начинкой - Баоцзы,

Баоцзы (рецепт)

Каждый кусочек теста, удерживая пальцами в центре, раскатайте в круг диаметром 12–15 см так, чтобы середина круга оказалась толще, чем края.

К охлаждённому мясу добавьте измельчённый зелёный лук. Важно, чтобы мясо достаточно остыло, прежде чем вы добавите лук и приступите к формированию баоцзы. Если начинка будет слишком горячей, лук пустит сок и тесто может размокнуть.

Поместите 1 ст.л. начинки в центр раскатанного круга и, защипывая, соедините края теста, и придайте пирожку форму «мешочка». Я не буду лукавить: придать баоцзы традиционную форму получится лишь у опытного в работе с тестом кулинара, которым я ещё, к сожалению, не являюсь. К счастью, независимо от того получится ли у вас традиционный китайский или более простой «мешочек», на вкусе блюда это отрицательно не скажется.

Пергаментную бумагу нарежьте небольшими квадратиками. Сформированные пирожки поместите на кусочки пергаментной бумаги и поместите в форму для приготовления на пару. Оставьте свободное пространство между пирожками, поскольку за время приготовления они увеличатся в размерах.

Не торопитесь отправлять пирожки в пароварку, дайте тесту подойти ещё раз, оставив баоцзы постоять от 20 до 60 минут. Тут уж насколько у вас терпения хватит, чем лучше баоцзы поднимутся, тем более пористым будет тесто и воздушней получатся пирожки.

Готовьте пирожки Баоцзы на пару 15 минут, а затем оставьте ещё на 5 минут при закрытой крышке.



Шокупан – японский тостовый хлеб

Шокупан (или сёкупан) — это японский молочный хлеб с нежным, воздушным мякишем и хрустящей корочкой. Его особенность — использование специальной заварки (танчжонг), которая и придаёт хлебу характерную мягкость и воздушность. Шокупан очень популярен: он занимает значительную долю рынка и отлично подходит для сэндвичей.



“Геран-панг” - Яичный хлеб Кореи

Это уличная закуска: пышная булочка, в тесто которой прямо при запекании добавляют яйцо. Это что-то среднее между нашим пирогом и бутербродом. Необычно, но вкусно и просто. Получается пикантно-сладковатый вкус. Часто такую выпечку можно встретить в корейских кафе и на уличных рынках.



Хлеб Франции

Французский хлеб является продуктом, который помогает понять специфику страны через вкусовые особенности и невероятно притягательный аромат. Французы просто обожают хлеб. И хотя самым популярным его видом по-прежнему остается багет, существует множество других, не менее вкусных. Багет - национальный гастрономический символ и гордость Франции. Во всех городах нет более традиционного хлеба, чем багет. Существует три вида этого хлеба, но прежде всего это та самая привычная для нас продолговатая форма с хрустящей золотистой корочкой и сливочным мякишем с множеством характерных крупных пор разного размера. Эта выпечка сопровождает практически каждую трапезу, поэтому французы съедают примерно 6 миллиардов багетов в год. Его едят с сыром, используют для утренних тостов и сэндвичей, или с ветчиной и маслом на обед. Согласно французскому законодательству начиная с 1993 года традиционный багет должен состоять исключительно из пшеничной муки, воды, дрожжей или закваски и соли. По традиции багет не режут, а ломают.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-frantsiya.php>



Французский багет (рецепт)

Можно ли испечь классический французский багет в домашних условиях? Классический – вряд ли. Но вкусный и похожий на настоящий очень даже можно, и наш рецепт вам в этом поможет. Конечно, в точности технологию, которая оттачивалась веками, повторить невозможно, даже если стараться замешивать и формировать тесто, как положено. Ваша домашняя духовка имеет мало общего с печами, в которых выпекаются французские багеты.

Ингредиенты на 4 порции

Мука пшеничная 700 г Соль 1 ч.л. Вода 420 г Масло растительное рафинированное 0.5 ст.л., дрожжи сухие 7 г

Муку просейте, добавьте сухие дрожжи и соль, перемешайте. Влейте чуть теплую воду и медленно перемешивайте массу деревянной лопаткой 1 минуту. Если тесто будет сильно прилипать к лопатке, то опускайте ее в чашку с теплой водой. Из теста должен получиться лохматый шар. Оставьте его, не накрывая, отдохнуть на 5 минут.

Снова мешайте тесто лопаткой в течение 2 минут. Оно должно получиться гладким, эластичным и не должно сильно прилипать к рукам. Добавьте немного воды или муки, чтобы получить тесто нужной консистенции.

Переложите тесто на присыпанную мукой рабочую поверхность и месите руками примерно 1 минуту. Разделите массу на 4 части, придайте им округлую форму и положите в просторную миску, слегка смазанную растительным маслом. Затяните пленкой и сразу уберите в холодильник на ночь (заготовки теста можно хранить до 4 дней).

Достаньте тесто из холодильника за 2 часа до выпекания багетов. Чтобы сформировать багет, не разрывая клейковины, нужно аккуратно размять кусок теста в лепешку и затем сформировать из нее небольшой рулет. Слегка разомните рулет и пройдитесь по всей длине, подворачивая край с длинной стороны одной рукой и прижимая другой. Разверните рулет и повторите эту операцию 2 раза. Так длина заготовки французского багета будет постепенно увеличиваться. Затем подкатайте заготовку ладонями до нужной длины.

Французский багет (рецепт)

Переложите багеты на противень, слегка присыпьте мукой или сбрызните маслом. Прикройте свободно пленкой или полотенцем. Оставьте багеты подниматься на 1,5 часа. За 15 минут до выпекания снимите пленку и острым ножом сделайте диагональные надрезы глубиной до 1 см.

Для выпекания французского багета важно создать пар. Для этого поставьте в нижнюю часть духовки дополнительный пустой противень и разогрейте ее до 260°C. Поставьте в середину противень с багетами и влейте на дно раскаленного пустого – стакан кипятка.

Быстро закройте духовку и снизьте температуру до 230°C. Выпекайте до румяной корочки 20–30 минут, в зависимости от особенностей духовки и желаемой степени «прожарки» французского багета. При необходимости добавьте в процессе еще кипятка в пустой противень.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Пар в духовке можно создавать и другим способом – периодически, примерно раз в 5 минут, распыляя воду из пульверизатора во время выпекания французского багета. Но так будет труднее поддерживать необходимый режим.

КСТАТИ

Обычно багет во Франции весит примерно 250 г и имеет длину в 65 см. Но это не является официальным стандартом и не регулируется законодательно. Так что длину и толщину своих багетов вы можете выбирать. К тому же в обычной духовке трудно испечь багет длиннее 40 см.



Традиционный хлеб Италии. Чиабатта

Для итальянцев хлеб всегда являлся основой национальной кухни и до сих пор не является частью индустрии. Хлеб по-прежнему считается традиционным. В разных уголках этой прекрасной страны можно найти пекарни, где готовят выпечку используя древние традиции и рецепты, передавая бесценный опыт из поколения в поколение. Более 250 различных рецептов хлеба существует в национальной кухне Италии.

Чиабатта самый известный для отечественного потребителя итальянский хлеб. Особенность продукта состоит в большом количестве жидкости в составе (70% от общей массы муки). Его легко узнать по тёмной корочке и сильно пористому мякишу. Вкус нежный, слегка солёный. В начале 90 годов Чиабатта завоевал широкую популярность среди европейцев.



Чиабатта

“Крестьянский хлеб” Италии

Крестьянский хлеб из региона Кампания, но популярен по всей территории страны. Особенность его приготовления заключается в том, что в составе присутствует смесь манной и пшеничной круп. Такое сочетание делает вкус изделия изысканным и насыщенным. Корочка у него тёмная, хрустящая но немного жесткая. Хотя этот хлеб появился как пища бедняков, сегодня он считается одним из лучших видов хлеба республики.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-italiya.php>



Итальянская лепешка – Фокачча

«Фокачча» - в переводе, звучит как «хлеб запеченный в очаге». Существует версия, что пицца это всего лишь эволюционировавший потомок этой лепешки. Готовят классическую фокаччу используя пять основных ингредиентов - муку, воду, оливковое масло, дрожжи и соль. Тесто получается пористым, с тонкой хрустящей корочкой и нежным мякишем. В зависимости от степени раскатки теста толщина лепешки может быть 1,5–2 см. Иногда ее делают без дрожжей, например, когда в начинку добавляют сыр. Стоит также упомянуть о еще одном виде хлебушка, который любят на всей территории Апеннинского полуострова – это Сицилийский домашний хлеб. Готовят это изделие из пшеницы твердых сортов, придавая выпечке круглую или удлиненную форму.

<https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-italiya.php>





Хлеб — важная часть культурного кода народа

Сколько в мире стран, столько и разнообразных видов хлебной выпечки.

Хлеб - это важная часть культурного кода любого народа. Несмотря на огромное разнообразие форм, рецептов и способов выпечки, у всех людей к хлебу относятся с глубоким уважением и бережным почтением.

Изучая хлеб разных народов, можно заметить: у каждого своя история, свои ингредиенты и секреты приготовления. Но есть и общее — хлеб везде символизирует жизнь, достаток и гостеприимство. В этом кроется удивительная общность человеческих ценностей.

Хлебные традиции народов мира — это бесценное культурное наследие, которое нуждается в бережном сохранении. В эпоху глобализации уникальные рецепты и технологии выпечки рискуют быть забытыми, а вместе с ними исчезнет часть общечеловеческого достояния. Поэтому так важно изучать и ценить эти обычаи — в них заключена история, мудрость предков и источник уважения к культурному многообразию.



ИСТОЧНИКИ:

Праздник «Чудо Земли — Хлеб!» - текст: электронный//Открытый урок. 1 сентября. - сайт. URL: <https://urok.1sept.ru/publication/144743> (дата обращения — 16.10.2026)

Татьяна Гаркарская. Русский хлеб. Стихотворение. Текст: электронный//Стихи.ру — сайт — URL: <https://stihi.ru/2026/05/30/85> (дата обращения — 20.10.2026)

Традиции хлебопечения в России. Текст: электронный//Sladik — сайт — URL: <https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-rossiya.php> (дата обращения — 20.10.2026)

Хлеб народов > Хлеб Грузии > Виды хлеба > Шоти > Хачапури > Мчади. Статья. Текст: электронный//Sladik — сайт — URL: <https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov--gruziya.php> (дата обращения — 21.10.2026)

Грузинский хлеб. Статья. Текст: электронный//Аймкук — сайт — URL: <https://www.iamcook.ru/showrecipe/15533> (дата обращения -21.10.2026)

Традиционный хлеб Армении. Текст: электронный//Sladik — сайт — URL: <https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov--armeniya.php> (дата обращения -21.10.2026)

Женгялов хац: как приготовить армянскую лепешку с рубленой зеленью. Статья. Текст: электронный//Гастрономъ — сайт -URL: <https://www.gastronom.ru/text/zhengyalov-hac-kak-prigotovit-armyanskuyu-lepeshku-s-rublenoj-zelenyu-1029939> (дата обращения -21.10.2026)

ИСТОЧНИКИ:

Маньтоу – китайские паровые булочки. Статья. Текст: электронный//Гастрономъ — сайт -URL: <https://www.gastronom.ru/recipe/63951/mantou-kitaiskie-parovye-bulocki>

(дата обращения -21.10.2026)

Баоцзы. Рецепт. Текст: электронный //Аймкук — сайт — URL: <https://www.iamcook.ru/showrecipe/5953> (дата обращения -21.10.2026)

Классический французский багет в домашних условиях.Статья. Текст: электронный//Гастрономъ — сайт -URL: <https://www.gastronom.ru/recipe/21649/klassicheskij-francuzskij-baget> (дата обращения -21.10.2026)

Хлеб народов > Хлеб в Италии > Виды хлеба > Чиабатта > Крестьянский хлеб > ФокаччаТекст: электронный//Sladik — сайт — URL: <https://sladik.net/khleb-narodov/khleb-narodov-italiya.php> (дата обращения - 21.10.2026)





Материал подготовила библиотекарь Екатериновской библиотеки-отдел
МУК Матвеево-Курганского района “МЦБ” С.Б.Алимурадова

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

