**Как хранить хлеб в домашних условиях.**

Хлеб – это пищевой продукт, выпекаемый из злаков, простая, вкусная и сытная еда. Нет ничего проще, чем сделать бутерброд с сыром и колбасой на завтрак или легкий перекус на обед. Его удобно брать с собой, так как не нужно использовать нож или вилку. Изделие из натуральных ингредиентов не несет проблем для здоровья.

**Состав и технология:** Для его приготовления используются вода, мука, соль, дрожжи или закваска. Мука применяется ржаная или пшеничная. В редких случаях изделия выпекают из кукурузной и ячменной. Очень часто мучное изделие украшают зернами, орехами, изюмом, семечками, семенами кунжута и мака.Хлебу придают различные формы – овальные, круглые, прямоугольные. Для придания легкости и воздушности в тесто добавляют газообразные вещества. Одним из таких веществ является пахта и сода. При соединении выделяется достаточное количество газа для придания продукту воздушности. При добавлении в муку дрожжей происходит биохимический процесс. Брожение углеводов и сахара выделяет двуокись углерода. Некоторые сорта выпекают на основе закваски. Молочнокислые бактерии, входящие в основу закваски, питаются продуктами брожения дрожжей. Как следствие, они выделяют молочную кислоту, которая и придает хлебу приятную кислинку.

**Почему хлеб быстро портится**

Хлебобулочное изделие может портиться по ряду причин. Срок хранения обычно составляет не более трех дней. Соблюдая нормы и условия, можно увеличить срок годности, но такой продукт потеряет все питательные свойства. На самом деле, хлеб, который быстро испортился, был изготовлен без добавления вредных консервантов. В процессе изготовления были соблюдены все ГОСТы.

1. **Состав.** Натуральный продукт состоит из нескольких компонентов. Нельзя приобретать хлеб со сроком годности более трех дней. Чтобы увеличить срок хранения, многие производители добавляют в продукт консерванты, загустители, жиры. Такие компоненты могут оказать негативное влияние на организм.
2. **Процесс изготовления.** На срок хранения изделия из муки оказывает огромное влияние технология изготовления: этапы брожения, добавление сахаров и жиров, сочетание муки разных сортов.
3. **Режим хранения.** Так как хлеб выпекается на основе дрожжей, то очень важно соблюдать температурный режим – не выше 21 градуса. Высокая температура и влажность – это отличная среда для развития плесени. Хранить такой продукт рекомендуется в плотной упаковке. Все дело в том, что в воздухе присутствует большое количество спор и бактерий, которые при взаимодействии с грибами дрожжей и высокой влажности превращаются в плесень. Хлеб является подходящей средой для бактерий, они там оседают и хорошо размножаются. Но при низкой влажности изделие очень быстро черствеет. Лучшим вариантом станет 75% влажности в помещении.
4. **Упаковка.** Очень часто изделие портится из-за полиэтиленовых упаковок. Это отличная среда для образования спор плесени. Такая упаковка не пропускает воздух. Если ее плотно закрыть, при высоких температурах образовывается влага. Лучше всего хранить хлеб в бумажном пакете.

**Как хранить хлеб, чтоб он не плесневел:** Срок хранения изделия чаще всего зависит от сорта.

1. Пшеничный хлеб следует хранить при относительной влажности не выше 75%. Температурный режим сохраняется в диапазоне 22–25 градусов. Так срок годности составит до трех дней. Без упаковки срок годности составит не более 24 часов.
2. Ржаной хлеб может храниться дольше. Это происходит за счет ржаной муки. В упаковке или без нее срок годности достигает 5 суток.
3. Ржано-пшеничный продукт способен храниться 4 дня. Лучше всего для этого подойдет бумажный пакет.
4. Бородинский можно хранить до 4 суток при условии нахождения продукта в темном, прохладном месте, без упаковки.
5. Батон следует хранить максимум 3 дня. Без упаковки он пропадет через 24 часа. Эти условия выполнимы, если мучное изделие выполнено согласно технологии.

### Как хранить хлеб дома

Приобретая изделие, обязательно нужно смотреть на дату. Изделие сроком годности более 3 дней опасно для здоровья из-за добавления консервантов. Дома хлеб стоит удалить из заводской упаковки. Если упаковка бумажная, то ее не следует закрывать плотно, иначе мучное изделие быстро зачерствеет. Чтобы продукт лучше сохранился, рекомендуется заворачивать его в натуральные ткани. Подойдут лен и хлопок. Эти ткани способны пропускать кислород и давать дышать продукту. Если дома есть хлебница, то хранить продукт следует без какой-либо упаковки. Хлебницы, выполненные по ГОСТам, способны хранить хлеб до 60 часов. Не рекомендуется в хлебнице хранить разные сорта. В таком случае каждое изделие должно быть упаковано в отдельный бумажный пакет.

### Можно ли хранить в холодильнике

Хлеб рекомендуется хранить в холодильнике. Низкие температуры препятствуют образованию плесени. Таким образом, срок хранения можно увеличить до 7 суток. Мучное изделие следует хранить в упаковке. Если она полиэтиленовая, то рекомендуется сделать несколько отверстий. Это необходимо, чтоб изделие дышало, не образовывался конденсат. Такая тара должна быть одноразовой.В бумажном пакете продукт дольше сохранит свежесть. Бумага защитит его от различных запахов в холодильнике. Идеальным местом станет нижняя полка. Следует отказаться от хранения на дверцах. Обязательно нужно следить, чтобы рядом не было посторонних продуктов.Лучше всего в холодильнике хранится пшеничный хлеб. Холодные температуры абсолютно не подходят черному и бородинскому хлебу.Если хлеб горячий, рекомендуется дать сперва ему остыть до комнатной температуры.

**Можно ли хранить хлеб в морозильной камере :**Для хранения в морозильной камере полиэтиленовая упаковка должна быть герметичной. Отличным вариантом станет фольга. Хлеб, плотно завернутый в упаковку, можно хранить до 1 месяца. Размороженный продукт следует употреблять сразу. Мягким он будет лишь несколько часов.

**Какую хлебницу выбрать для хранения хлеба:**

Размер стандартной хлебницы позволяет единовременно хранить до двух буханок. Конструкция качественного изделия герметична, удерживает влагу, защищает от посторонних запахов.

**Разновидности:**

1. **Деревянная.** Такая хлебница ценится за экологичность. Выпечка в ней сохраняется надолго. Лучше всего выбирать изделия из ясеня, липы, березы, которые не испортят запах продукта своими древесными нотками. Но за деревянной хлебницей следует внимательно следить, нельзя применять для очистки химические вещества. Без должного ухода она быстро плесневеет, может рассохнуться. Ее нужно постоянно проветривать. Также дерево сильно впитывает запахи.
2. **Плетеная.** Плетеную хлебницу делают из натуральных материалов. Часто используется береста или ивовый прут. Такая тара не предназначена для долгого хранения, она больше уместна на праздничном столе.
3. **Нержавеющая сталь.** Такой материал долговечен, не ржавеет, достаточно прочный. За ним легко ухаживать, не нужны специальные средства для очистки. Он не даст проникнуть посторонним запахам. В такой хлебнице выпечка дольше останется свежей.
4. **Пластиковая.** Такое изделие считается самым недорогим. За ним проще всего ухаживать, достаточно протирать влажной тряпкой. Но необходимо выбрать качественный пластик. Изделие не должно иметь характерный запах пластмассы, потому что у хлеба появится специфический вкус. Хлебница должна быть целой, без сколов. Покупать ее лучше в специализированных магазинах.
5. **Керамическая.** Изделие из керамики уникально, обладает неповторимым дизайном. Чаще всего это ручная работа, поэтому оно качественно выполнено. Главный недостаток – это хрупкость. Керамика не пропитается посторонними запахами, также в ней не заведутся бактерии.
6. **Стеклянная.** Чаше всего такие хлебницы прозрачные. Это позволит всегда наблюдать за состоянием продукта. Они не впитывают посторонние запахи, но обладают весомым недостатком – хрупкостью.

**Как выбирать хлебницу**  
Для начала следует разобраться с материалом. Обычная хлебница способна поместить не более двух буханок, поэтому следует помнить про потребляемое количество хлеба. Так как не рекомендуется единовременно хранить два разных сорта продукта, то выбирать стоит хлебницу с перегородкой или в несколько ярусов. Перед покупкой нужно убедиться, что все механизмы работают исправно, а дверца герметично закрывается. Современные производители предлагают огромный выбор моделей и форм. Очень удобные хлебницы с подвесными конструкциями. Они не займут много места, что особенно актуально для маленькой кухни.

**Интересные факты**

1. При употреблении нужно соблюдать меру, чтобы ограничить появление избыточного веса.
2. У магазинного хлеба есть недостатки. Вред организму несет состав хлебобулочного изделия. Такой продукт содержит глютен, рафинированную муку, пищевые добавки, а именно – красители, консерванты, усилители вкуса, транжиры.
3. Рафинированная мука – это продукт, из которого удален зерновой зародыш. Это делается для увеличения срока годности товара. После обработки остается крахмал, который способствует быстрому ожирению.
4. Глютен добавляется для улучшения вкуса, но он способен вызвать аллергические реакции.
5. Производители добавляют усилители вкуса, консерванты для продления срока годности.
6. Очень часто муку отбеливают хлором, чтобы хлебобулочное изделие выглядело максимально привлекательным.
7. Входящие в состав масла превращаются в канцерогены. Некоторые производители добавляют трансжиры. Такой жир проходит специальную обработку, и он не пригоден к употреблению.
8. Входящие в состав дрожжи плохо сказываются на организме в целом. Они способны разрушать микрофлору кишечника. Избыточное потребление магазинного хлеба ведет к гастриту, язве, камнях в почках. Дрожжи создают благоприятные условия для размножения бактерий.

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской

Республике- Чувашии в городе Канаш»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |