**Tak smakuje spokój, czyli jak uczcić Światowy Dzień Chleba?**

**Najwyższa pora rozgrzewać piekarniki i odkręcać słoiki z zakwasem! 16 października obchodzimy Światowy Dzień Chleba – produktu z mąki, soli i wody, znanego pod każdą szerokością geograficzną. Aromat świeżo upieczonego chleba budzi w nas wspomnienia ciepła rodzinnego domu. Nic dziwnego, że nasze ślinianki uaktywniają się już na samo hasło „kromka chleba z masłem”.**

Polacy znajdują się w czołówce europejskich konsumentów chleba. Przeciętnie pochłaniamy nawet kilkadziesiąt kilogramów pieczywa rocznie. Chleb stanowi istotny element naszej codziennej diety. Nic dziwnego. Produkty zbożowe pozwalają utrzymywać prawidłowe funkcjonowanie organizmu - odpowiednią pracę mózgu i mięśni.

Światowy Dzień Chleba to idealny moment, by choć raz spróbować upiec chleb samodzielnie - co wcale nie jest takie trudne, choć wymaga trochę pracy i skupienia. Sekretem jest mąka, a składnikiem sukcesu – porządny zakwas. To on sprawia, że chleb będzie charakteryzował się odpowiednią strukturą i smakiem. Dobry zakwas to skarb, którym warto dzielić się z najbliższymi, zwłaszcza od święta.

**Bochenek pełen wspomnień**

Chleb towarzyszy ludziom od wieków. Stanowi istotny element kultury, nie tylko tej kulinarnej. I choć jego wygląd i skład zmieniają się na przestrzeni lat, nadal stanowi ważny fragment lokalnej tradycji. Witanie gości chlebem i solą jest ponadczasowym symbolem hojności, serdeczności i szacunku wobec drugiego człowieka, a przełamywanie się kromką chleba pozwala załagodzić każdy konflikt.

Własnoręcznie upieczony chleb daje satysfakcję nie tylko w postaci gotowego bochenka. Samodzielne wyrabianie ciasta może stanowić niezwykle uspokajający rytuał, którego efektem będą smakowite i aromatyczne wspomnienia na długie lata. Chrupiąca, świeża kromka chleba z masłem smakuje niczym najlepszy delikates. – Dobrej jakości masło to naturalne źródło witamin A, D, K i E. Witaminy te są rozpuszczalne w tłuszczach, więc spożywanie masła jest najłatwiejszym sposobem ich wchłaniania przez nasz organizm. – podkreśla Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki.

**Głodnemu chleb na myśli, czyli jaki chleb jeść, będąc na diecie**

Chleb jest jednym z najbardziej uniwersalnych produktów spożywczych. Stanowi podstawowy składnik niejednego śniadania. Dodatkowo doskonale komponuje się z zupami i daniami jednogarnkowymi, towarzysząc nam także podczas rodzinnych obiadów i kolacji. I nie dziwi nawet widok Włochów zagryzających porcję makaronu kromką chrupiącej bagietki.

- Chleb nie ma dobrego PR-u w świecie dietetyki. Tymczasem bardzo łatwo odczarować jego złą sławę i uczynić z niego wartościowy element codziennego jadłospisu. Dobry chleb to chleb na zakwasie, zawierający sporą ilość nieprzemielonych ziaren, podawany w towarzystwie świeżych warzyw i produktów stanowiących wartościowe źródło białka i witamin, np. bardzo dobrej jakości żółtego sera oraz awokado lub hummusu. - zauważa Roksana Środa, dietetyk kliniczna MajAcademy.

Do najpopularniejszych gatunków chleba zaliczamy chleb żytni (biały lub razowy), chleb pszenny oraz chleb mieszany (pszenno-żytni). Coraz śmielej eksperymentujemy także z innymi mąkami, wykorzystując z powodzeniem mąkę jęczmienną, owsianą lub kukurydzianą. Mąka pełnoziarnista stanowi bogate źródło żelaza, potasu, fosforu, magnezu oraz cynku.

Aby zapewnić bochenkowi chleba odpowiednią strukturę i wysokość, niezbędnym dodatkiem do wypieku chleba są również drożdże lub zakwas. Ten ostatni składnik stanowi także bogate źródło składników odżywczych i żywych kultur bakterii. Udowodniono, że chleb przygotowany na bazie zakwasu zawiera znacznie większą ilość składników bioaktywnych – witamin i polifenoli.

**Chleb niejedno ma imię**

Chleb przygotowany samodzielnie z najwyższej jakości składników stanowi bogate źródło węglowodanów złożonych, składników mineralnych, witamin i błonnika. Idealnym dodatkiem do pieczywa są sery żółte typu holenderskiego, np. ser Morski, który charakteryzuje się miękką konsystencją i lekko pikantnym smakiem.

Warto mieć na uwadze, że nie tylko świeży chleb smakuje najlepiej. W wielu domach wyrzucanie chleba jest prawdziwym świętokradztwem. Jak więc go w pełni wykorzystać? Czerstwy chleb stanowi idealną bazę wszelkiego rodzaju tostów. Sekretem ich smaku jest… masło. – Jeśli posmarujemy chleb masłem zanim go przypieczemy, masło wsiąknie w tost, dzięki czemu będzie chrupiący na zewnątrz, a miękki i puszysty w środku – zradza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Wysuszone kromki mogą stać się składnikiem wielu innych przepysznych potraw. Grubo mielona panierka z domowego pieczywa, wzbogacona o drobno poszatkowane zioła i ulubione przyprawy, z pewnością podkreśli smak smażonego mięsa lub gotowanych warzyw. Ponadto, niewiele osób wie, że kromki chleba można spokojnie mrozić, by zachować ich świeżość przez dłuższy czas.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175