

MARIA FABIJAŃSKA

AGATA FRONCZYK

Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie

HISTORIA I TRADYCJA WYPIEKU CHLEBA ORAZ JEGO MIEJSCE W DIECIE

THE HISTORY AND TRADITION OF BAKING BREAD AND ITS POSITION IN NUTRITION

Wstęp

Wyprawy turystycznej nie podejmujemy na ogół dla poznania walorów chleba, ale zawsze przywozimy z sobą wspomnienie o nim. Chleb jemy wszyscy codziennie. Bywa bardzo smaczny lub przeciwnie: nie odpowiada naszym gustom smakowym. W obydwu przypadkach zapamiętujemy to na długo jako jedno ze wspomnień naszej podróży.

Asortyment pieczywa, w tym chleba, jest bardzo szeroki. Są to: chleby, bułki, rogałe, bagietki, chałki; kwadratowe, okrągłe i podłużne, małe i duże, jasne i ciemne; pszenne, żytnie, mieszane, razowe, z udziałem rzadkich zbóż, jak orkisz, czy nasion amarantusa; zwykłe, wyborowe, półcukiernicze, z dodatkami – ziaren, owoców, posypek, miodu; znane w regionach, jak obwarzanki, korowaje, i okolicznościowe – na dożynki, wesela – słowem: dziesiątki form i setki smaków... Natomiast naturalny smak można odnaleźć w produktach tradycyjnych, choć na polskim rynku coraz więcej pojawia się nowych rodzajów pieczywa, wzorowanych na chlebach włoskich, francuskich czy niemieckich.

Historia chleba i jego miejsce w żywieniu

Chleb jest podstawowym pożywieniem człowieka od tysięcy lat. Obecnie powstaje z mąki ziarna zboża rozdrobnionego i odpowiednio oczyszczonego przez odsianie niestrawnej części zewnętrznej w postaci tzw. otrąb. Do oczyszczonej mąki dodaje się wody, soli, środków spulchniających i wyrabia się elastyczne ciasto. Ciasto pozostaje w ciepłym miejscu do wyrośnięcia – powinno zwiększyć swoją objętość o 50–100%. Czas fermentacji (rośnięcia) ciasta i stopień wyrośnięcia zależy od rodzaju chleba, jaki chcemy otrzymać¹.

Początkowa forma chleba w postaci płaskich, twardych placków zmieniła się, gdy odkryto, że pozostawione na jakiś czas ciasto zaczęło zwiększać swą objętość, rosnąć, a po upieczeniu mięszsz chleba stał się pulchny i smaczny. Odkrycie to było prawdopodobnie

¹ L. Chattman, *Domowy wypiek chleba*, tł. O. Kwiecień-Maniewska, Read Me, Warszawa 2013.

przypadkowe – kiedy ciasto na chleb sporządzono w niedomytym naczyniu, w którym rozmnożyły się dzikie drożdże i zakaziły ciasto chlebowe, powodując jego fermentację. Inna teoria głosi, że do zagniatania ciasta używano wody z Nilu, która zawierała komórki drożdży, powodując fermentację. Egipcjanie znali metodę spulchniania ciasta chlebowego już kilka tysięcy lat p.n.e. Byli oni znani z produkcji piwa, do czego potrzebne są drożdże, być może więc do spulchniania chleba używali drożdży piwnych. Za Ramzesa III w Egipcie wypiekano już 30 gatunków pieczywa – chleby okrągłe, kwadratowe, plecionki, w kształcie zwierząt, ludzi i przeróżnych figurek². W miarę doskonalenia uprawy zbóż zaczęto wypiekać coraz nowe gatunki pieczywa i stosować nowe technologie wypieku. Pomimo poznania metod spulchniania ciasta do dzisiaj wypieka się zarówno chleb o pulchnym miąższu, jak i płaskie placki. Poznano właściwości ziarna poszczególnych gatunków zbóż. Do wyrobu pulchnego pieczywa najlepiej nadaje się mąka pszenicy i żyta. O stopniu pulchności decyduje zawartość glutenu, specyficznego białka roślinnego występującego w ziarnach zbóż. Najbogatsze w gluten jest ziarno pszenicy. Pieczywo w formie twardych placków produkuje się z jęczmienia, ryżu, kukurydzy, prosa, sorgo, owsa, a nawet nasion roślin niechlebowych, np. gryki i strączkowych. Placki wypiekano często z mieszaniny ziarna różnych gatunków zbóż. Jakość ciasta poprawiał zawsze dodatek pszenicy. Obecnie pieczywo plackowe jest spożywane jeszcze przez około połowę ludności globu³.

Pieczywo plackowe jest ciągle tak popularne, gdyż można do tego wykorzystać gorszej jakości ziarno, mniejsze, połamane, a nawet porośnięte. Ponadto przyrządzanie ciasta jest proste, nie wymaga dużych umiejętności ani skomplikowanej technologii. Przykładem pieczywa plackowego są pradawne podpłomyki, a współcześnie np. meksykańskie *totillas*, francuskie tarty, grecka pita, włoska pizza, rosyjskie bliny czy znana i u nas maca.

Pierwotne placki chlebowe, znalezione podczas wykopalisk archeologicznych, zawierały w sobie liczne zanieczyszczenia, jak plewy, całe ziarna, a nawet kawałki słomy. Z czasem udoskonalono urządzenia do mielenia ziarna, lepiej je oczyszczano, a wielkim przełomem było skonstruowanie specjalnego pieca do pieczenia chleba. Produkcja chleba o pulchnym miąższu wymagała dużej staranności i umiejętności. Powstał zawód piekarza, który był uprawiany już w starożytnym Egipcie⁴. Jak wynika z badań archeologicznych, piece, w których wypiekano płaskie placki, były znane na Bliskim Wschodzie jeszcze przed naszą erą⁵.

Chleb o miękkim miększu pojawił się około 6 tys. lat p.n.e. Wiązało się to z odkryciem procesu fermentacji. Początkowo zmiany w cieście spowodowane fermentacją – rośnięcie, zmiana konsystencji i zapachu – uznano za proces psucia się ciasta. Z czasem jednak nauczono się nad tym procesem panować i nim sterować, co stworzyło nowe możliwości w piekarnictwie⁶. Dzięki stosowaniu różnych dodatków powodujących fermentację ciasta

² A. Fronczyk, *Tradycja wypieku chleba i jego miejsce w żywieniu*, Praca magisterska, Wyd. WSTiJO, Warszawa 2013.

³ P. Kowalski, *Opowieść o chlebie, czyli nasz powszedni*, Ikona, Kraków 2007.

⁴ A. Fiedoruk, *Domowy wypiek chleba*, Muza, Warszawa 2005.

⁵ P. Kowalski, op. cit.

⁶ Ibidem.

również chleb przyrządzany w postaci twardych placków z mąki zbóż takich jak jęczmień, kukurydza czy proso nabrał z czasem lepszej, nie tak twardej konsystencji. Do przeprowadzenia fermentacji używano często osadu powstającego przy fermentacji wina czy piwa. Z czasem spostrzeżono, że do sfermentowania ciasta wystarcza dodanie do rozczynu nowego ciasta, kawałka ciasta z poprzednio wyrabianego chleba.

Opanowanie procesu fermentacji w cieście chlebowym niejako wymusiło powstawanie specjalnych pieców do pieczenia chleba. Uzyskanie, dobrego pulchnego chleba wymaga utrzymania stałych warunków podczas wypieku, takich jak: stała temperatura, dopływ powietrza, ale brak przeciągów, i niezbyt intensywne oddawanie wilgoci. Takie warunki może zapewnić tylko specjalny piec piekarniczy. Urządzenie to przechodziło różne ewolucje, a dobrym rozwiązaniem okazał się piec kopułowy. Taka forma pieca z różnymi niewielkimi zmianami przetrwała do dzisiaj.

Chleb był i jest do dzisiaj artykułem pierwszej potrzeby. Nie zawsze jednak był powszechnie dostępny. W starożytnej Grecji, jeszcze za czasów Solona (VII–VI w. p.n.e.), chleb był artykułem luksusowym. Powszechnie jadano „madzę” – papkę z mąki lub kaszy. Zawodowi piekarze pojawili się w Atenach w V w. p.n.e. Grecy bardzo szybko opanowali i udoskonali sztukę piekarniczą – w V w. p.n.e. wypiekano już ponad 50 rodzajów pieczywa, takich jak: biały, luksusowy, ciemny, razowy, dietetyczny – bez soli. W Rzymie przez wieki podstawowym daniem był „puls”, odpowiednik greckiej „madzy”, ale po podboju Grecji bardzo szybko zaczęła się upowszechniać chleb pieczony na zaczynie lub na drożdżach z moszczem winnym. W II w. p.n.e. w Rzymie pracowały 173 piekarnie, prowadzone głównie przez Greków, a w I w. p.n.e., za panowania Oktawiana Augusta, już ponad 500. Pierwsze wzmianki o rzymskich piekarzach pochodzą z 168 r. p.n.e. – wówczas sprawami wypieku chleba zajmowało się państwo, a pieczę nad jego jakością sprawowali specjaliści urzędnicy, tzw. edylowie. Pieczono ponad 50 gatunków pieczywa, m.in. chleb wiejski, plebejski i obozowy.

Przez wieki chleb był głównym składnikiem ofiar dla bogów – ofiarowano go bogom podziemi w imieniu zmarłego, łamano się nim podczas starożytnych rytuałów pogrzebowych, jedzono także chleb przy ślubowaniach i przysięgach. Do dzisiaj zwyczaj łamania się chlebem jest symbolem przyjaźni i gościnności⁷. Pierwsze wzmianki o polskim chlebie sięgają króla Bolesława Chrobrego. Legenda głosi, że *„Bolesław Chrobry, jadąc na spotkanie z Ottonem III, poczuł nagle miły zapach. Gospodarz domostwa, z którego się on unosił, poczęstował króla chlebem. Ten zaś, na pamiątkę wydarzenia, nazwał miejscowość Piekarami”*. W okresie średniowiecza Polska była potęgą pod względem uprawy zbóż. Było ono eksportowane do większości krajów Europy i cechowało się najwyższą jakością. Z takiego zboża, rozcieranego w żarnach, wypiekano wówczas chleb. Od XII w. zaczęły się pojawiać pierwsze młyny, a wraz z nimi cechy piekarskie. Najstarszy w Polsce cech piekarzy założono w Krakowie w 1260 r. na mocy przywileju księcia Bolesława Wstydliwego. Broniąc swoich interesów, wydali oni w 1637 r. zarządzenie, które brzmiało:

⁷ H. Szymanderska, *Kuchnia stara jak świat*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2003.

„*Godłem cechów piekarskich jest precel trzymany przednimi łapami gryfów, z koroną po środku*”. W ten sposób cechowi piekarze starali się wzmocnić swoją pozycję w stosunku do konkurencji spoza cechu. Umieszczając godło na pieczęciach cechowych, budowali oni swoją markę⁸.

W dzisiejszych czasach chleb nadal zajmuje czołową pozycję w pożywieniu ludności całego świata. Można odnaleźć go również w wielu rytuałach religijnych. W chrześcijańskiej Eucharystii chleb jest ciałem Chrystusa i symbolizuje pokarm dla duszy. Chleb występuje w wielu postaciach i formach, wynikających z dostępności produktów, jak również zwyczajów, wierzeń i pomysłowości ludzi, którzy go tworzyli. W czasach klęsk i nieurodzaju chleb był głównym pożywieniem. W latach dostatku nie znikał z codziennej diety. Poprzez stulecia na całym świecie chleb był i jest nie tylko podstawowym pokarmem dla ciała, ale także symbolicznym pokarmem dla duszy.

Głównymi surowcami, z których wypieka się chleb współcześnie, jest mąka z ziarna żyta i pszenicy. Ziarno zboża składa się z warstw o zróżnicowanej budowie chemicznej i wartości odżywczej. Warstwa zewnętrzna, tzw. okrywa owocowo-nasienna, zawiera głównie błonnik, który jest niestrawny dla organizmu ludzkiego, a także składniki mineralne i witaminy. W części zewnętrznej znajduje się też zarodek bogaty we wszystkie składniki odżywcze, służące jako źródło pokarmu podczas kiełkowania ziarna. Pod okrywą nasienną znajduje się warstwa aleuronowa bogata w białko, ale w mniejszej koncentracji niż w zarodku. Najważniejszą częścią ziarna jest jego wnętrze, czyli bielmo, złożone głównie ze skrobi – jest to magazyn energii dla kiełkującego ziarna. Podczas przemiału i przesiewania zostaje usunięta warstwa zewnętrzna, a z nią duża część warstwy aleuronowej⁹. W zależności od tego, jak dokładnie oczyści się zmielone ziarno, otrzymuje się odpowiedni typ mąki.

Najważniejsze typy mąk pszennych to:

- 450 – tortowa;
- 500 – krupczatka, wrocławska, poznańska etc.;
- 550 – luksusowa;
- 750, 850 – chlebowa;
- 1400 – sitkowa;
- 1850 – graham;
- 2000 – razowa.

Najważniejsze typy mąk żytnich to:

- 580 – jasna,
- 800 – żytnia,
- 1400 – sitkowa,

⁸ <http://www.polskiepieczywo.pl> [16.01.2013].

⁹ G. Cacak-Pietrzak, *Ocena jakości ziarna zbóż*, [w:] *Wybrane zagadnienia z technologii żywności*, red. M. Mitek, M. Sowiński, Wyd. SGGW, Warszawa 2006.

- 1850 – starogardzka,
- 2000 – razowa.

Liczby obok typu mąki mówią o zawartości składników mineralnych w g na 100 kg mąki. Wzrastająca liczba składników mineralnych świadczy o rosnącym udziale w mące bogatej w te składniki okrywy nasiennej, tzw. otrąb¹⁰. Udział otrąb w mące wpływa na jej barwę. Im większy udział otrąb, tym ciemniejsza barwa. Najciemniejsza jest mąka tzw. razowa, bo – tylko raz odsiewana – zawiera najwięcej składników odżywczych. Po wielokrotnym odsiewaniu otrzymuje się mąkę najbielszą, przeznaczoną do wypieku białego pieczywa i pieczywa cukierniczego. Jest ona jednak najmniej zasobna w składniki odżywcze¹¹.

Obecnie w nowoczesnych młynach produkuje się gotowe mieszanki piekarskie i cukiernicze, składające się z mąki, cukru, tłuszczów, jaj w proszku, mleka w proszku, środków spulchniających, soli, środków zapachowych i smakowych, barwników i emulgatorów. W ten sposób można osiągnąć jednolitą, wysoką jakość wypiekanego pieczywa. Wartość wypiekowa mąki zależy od zawartości w niej specyficznego białka – glutenu. Pszenica zawiera go najwięcej, dlatego dodatek mąki pszennej do mieszanek piekarskich zawsze poprawia jakość wypiekanego pieczywa. Niektóre zakłady piekarnicze w celu poprawienia wartości wypiekowej mieszanek dodają tzw. polepszaczy. Są to np. kwas askorbinowy czy suchy gluten.

Wartość odżywcza chleba zależy od gatunku ziarna, z którego pozyskano mąkę, technologii wypieku oraz dodatków, również tych niebędących naturalnymi składnikami ziarna. Chleb dostarcza energii – w postaci skrobi oraz białka, składników mineralnych i witamin, a także potrzebnego błonnika. Przedstawia to tabela 1.

Tabela 1. Wartość odżywcza wybranych rodzajów chleba¹²

Rodzaj chleba	Wartość kaloryczna [kcal]	Zawartość składników w 100 g chleba						
		Białko [g]	Błonnik [g]	Magnez [mg]	Żelazo [mg]	Witaminy		
						B1 [mg]	B2 [mg]	PP [mg]
Żytni pełnoziarnisty	237	6,7	8,1	71	2,5	0,21	0,17	0,82
Żytni jasny	361	4,0	4,7	19	0,8	0,13	0,05	0,70
Pszenny graham	226	7,6	5,0	62	2,2	0,23	0,19	2,04
Pszenny jasny	249	6,8	4,5	30	1,3	0,19	0,07	0,92

Źródło: H. Czerwińska, *Chleba ci u nas dostatek*, „Przegląd Gastronomiczny” 2009, nr 1, s. 5.

¹⁰ *Pieczone przysmaki*, red. A. Bernat, E. Hubenow, tł. P. Art, M. Madaliński, Reader's Digest, Warszawa 2008.

¹¹ B. Waszkiewicz-Robak, *Technologia oraz ocena jakości przetworów zbożowych: mąk, kasz i makaronów*, [w:] *Towaroznawstwo żywności przetworzonej z elementami technologii*, red. F. Świdorski, B. Waszkiewicz-Robak, Wyd. SGGW, Warszawa 2010.

¹² D. Lepard, R. Whittington, *Wypiekanie chleba krok po kroku*, Read Me, Warszawa 2011.

Chleb wypieka się na zakwasie lub na drożdżach komercyjnych, używanych również do produkcji piwa. Wypiekanie chleba na zakwasie jest metodą starszą, która obecnie zdobywa popularność. Zakwas polega na namnożeniu dzikich drożdży, których zarodniki unoszą się w otaczającym nas powietrzu. Fermentacja ciasta chlebowego na zakwasie trwa dłużej, dzięki czemu chleb nabiera charakterystycznego zapachu i kwaskowatego posmaku. Chleb na zakwasie wypiekano od wieków na wsi, używając jako zakwasu kawałku ciasta z poprzedniego pieczenia. Chleb na zakwasie ma bardziej zwarty mięksisz i dłużej zachowuje świeżość. Pieczywo pszenne częściej piecze się z użyciem drożdży.

Chleb jest jednym z najstarszych produktów spożywczych w dziejach ludzkości. Jego popularność nie maleje, przeciwnie – wciąż wzrasta, o czym świadczą powstające nowe gatunki pieczywa, których nie sposób wymienić ani nawet policzyć.

Chleb zawsze cieszył się wielkim szacunkiem. Ponieważ towarzyszył człowiekowi od zawsze, narosło wokół niego wiele zwyczajów. Zwłaszcza w Polsce chleb zawsze był niezwykle szanowany. Przy pieczeniu obowiązywał pewien rytuał, którego ściśle przestrzeganie zapewniało udanie się chleba. Wymagało to umiejętności, które posiadały tylko doświadczone gospodynie¹³. Przed rozpoczęciem wyrabiania ciasta gospodyni zawsze czyniła znak krzyża. Znakiem tym chleb był znaczony przed włożeniem do pieca oraz przed rozpoczynaniem nowego bochenka. Chleb był obecny w różnych sytuacjach życiowych. Podczas budowy nowego domu koniecznym posiłkiem był chleb – „by dobrze się darzyło”. Gdy po raz pierwszy przekraczało się próg nowego domu, pierwszym domownikiem był chleb upieczony w starym miejscu zamieszkania. Wierzono, że przyniesie to szczęście i zgodne życie domowników. Chleb nie mógł się marnować. Niedojedzone resztki można było oddać zwierzętom, nigdy wyrzucać do śmieci. Gdy kromka chleba upadła na ziemię, należało ją podnieść i z szacunkiem ucałować. Gości witano chlebem i solą, obdarowany nie mógł odmówić przyjęcia chleba. Chleb odgrywał również symboliczną rolę przy zaślubinach, narodzinach dziecka oraz pogrzebach¹⁴.

Chleb jest ważnym symbolem dla całego judeochrześcijańskiego świata, zwłaszcza dla Europy. Jest utożsamiany z samym Chrystusem. Miejsce urodzenia Chrystusa – Betlejem – oznacza „Dom chleba”. Chleb pojawia się także w modlitwach. W Modlitwie Pańskiej prosimy: „chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj”¹⁵.

Chlebem się dzielono, co pozostało do dzisiaj w tradycji dzielenia się opłatkiem w wigilię Bożego Narodzenia. W okresie Wielkanocy zaś do dzisiaj święci się pokarmy, wśród których poczesne miejsce zajmuje chleb. W czasach niedostatku także wyjeżdżano „za chlebem”.

Chleb jest obecny również w sztuce i literaturze. Możemy znaleźć go w malarstwie takich mistrzów, jak Leonardo da Vinci, Salvador Dali, Luis Meléndez czy Paul Cézanne¹⁵.

¹³ L. Chattman, op. cit.

¹⁴ P. Kowalski, op. cit.

¹⁵ R. Landowski, *Dawnych obyczajów rok cały*, Bernardinum, Pelplin 2007.

Pojawia się także w twórczości Jana Kochanowskiego, Ignacego Krasickiego, Wacława Potockiego czy Leopolda Staffa.

Rycina 1. Salvador Dali – „Kosz chleba”¹⁶



Źródło: <http://www.xn--salvadoral-ycb.com/polski/obrazy.html> [27.02.2013].

O ważności chleba i szacunku, jakim się nadal cieszy, świadczą liczne przysłowia, które są tworzone w związku z chlebem i funkcjonują w życiu codziennym. Oto niektóre z nich: „Aż miło na duszy, jak świeży chleb puszy”, „Bez pracy nie ma kołaczy”, „Biedna to kraina, gdzie się chleb kończy, a kamień zaczyna”, „Chleb i woda – nie ma głoda”, „Chleb pracą nabyty bywa smaczny i syty”, „Chleb w drodze nie ciąży”, „Kawałek chleba nie spadnie z nieba, pracować trzeba”, „Każdy za chlebem idzie”, „Kiedy jest chleb przy wodzie, to głód nie dobodzie”, „Nie ma chleba, nie ma soli – gospodynię głowa boli”, „Nie samym chlebem człowiek żyje”, „Ziarnko do ziarnka, a zbierze się miarka”¹⁷.

Chleb doczekał się także należnego mu uznania w postaci świąt chleba, a także swego muzeum. W Polsce Ogólnopolskie Święto Chleba odbywa się 6 września, każdego roku w innym mieście. Ma ono charakter dużego kermasu, na którym swoje stoiska wystawiają renomowane piekarnie z całej Polski. Prezentowane są zarówno tradycyjne, regionalne wypieki, jak również piekarnicze nowości. Święto Chleba tradycyjnie rozpoczyna się mszą świętą w intencji rolników i piekarzy, poprzedzoną korowodem z wieńcami dożynkowymi, wykonanymi na konkurs przez koła gospodyń wiejskich. Święto Chleba odbywa się pod hasłem związanym z chlebem, np. „Chcesz być zdrowy – jedz chleb” czy też, jak to nastąpiło w 2012 r., „Świat jak kromka chleba”. W programie Święta Chleba są również pokazy kunsztu piekarskiego w piekarni polowej, konkursy na najsmaczniejszy chleb wiejski, konkursy dla publiczności, występy kapel ludowych, kermasz sztuki ludowej.

¹⁶ <http://www.xn--salvadoral-ycb.com/polski/obrazy.html> [27.02.2013].

¹⁷ <http://www.muzeum-chleba.pl/pl/strony/przyslowia-zwiazane-z-chlebem.html> [16.01.2013].

Rycina 2. Chleb na Święto Chleba



Źródło: <http://www.google.pl/search?q=%C5%9Bwi%C4%99to+chleba&um=1&hl=pl&client=firefox-a&rls=org.mozilla:pl:official&tbn=isch&ei=GrD2UOnxM4iD4ATDw4Eo&start=160&sa=N> [16.01.2013].

Regionalne święta chleba organizowane są w kilkunastu polskich miastach, np. w Ciechanowcu, Warszawie, Białymstoku czy Lublinie. Często te święta są organizowane w Światowy Dzień Chleba, który przypada na 16 października.

W Polsce znajduje się kilka muzeów chleba, m.in. w Radzionkowie, Warszawie, Ustce, Bytomiu, Bogdańcu, a także w Ustroniu Morskim. Wszystkie te muzea łączy idea powstania, a mianowicie szacunek dla historii i chleba. W muzeum w Radzionkowie zgromadzone zostały eksponaty zbierane przez wiele lat – wszystko to, co służyło wykonaniu chleba, i wszystko, co świadczy o szacunku dla chleba. Zbiory muzealne gromadzono przez około 10 lat przed otwarciem obiektu i są ciągle powiększane o następne eksponaty. Są to m.in. tematyczne pocztówki, maszyny i urządzenia, narzędzia, wyposażenie wnętrza, dokumenty z XIX i XX w. oraz archiwalne dokumenty z XVI i XVII w.

Ideą muzeum jest kultywowanie szacunku dla chleba oraz związanych z nim tradycji i zwyczajów. Muzeum i jego bardzo liczne zbiory skierowane są do młodzieży, dzieci, jak również osób dorosłych. Zwiedzający mogą na miejscu własnoręcznie uformować pieczywo i je upiec, co uatrakcyjnia zwiedzanie i przybliża pracę piekarzy¹⁸.

Ciekawym eksponatem są „pieniądze chlebowe”, które funkcjonowały w czasach kryzysu. W zależności od wartości wybitej na „pieniążku chlebowym” otrzymywano tyle chleba. Bo chleb zawsze był podstawą życia człowieka, a czasami jedyną zapłatą za pracę¹⁹.

¹⁸ <http://www.muzeum-chleba.pl/pl/strony/o-nas.html> [28.02.2013].

¹⁹ <http://www.muzeum-chleba.pl/pl/strony/zbiory-muzeum.html> [28.02.2013].

Rycina 3. „Pieniądz chlebowy”



Źródło: <http://muzeum-chleba.pl/pl/galeria/zbiory.html> [27.02.2013].

Muzeum posiada stronę internetową²⁰, dzięki której można odbyć wirtualną podróż po nim, zapoznać się z programem zwiedzania dla grup zorganizowanych. W programie tym jest projekcja filmu „Chleb”, który przedstawia historię chleba, jego pochodzenie i tradycje z nim związane oraz produkcję pieczywa.

Spożycie chleba w przeliczeniu na statystycznego Polaka spada, pomimo że wzrasta ilość wypiekanych gatunków pieczywa. Wiąże się to z pewnością ze wzrostem zamożności Polaków, którzy coraz więcej spożywają mięsa, wędlin i innych artykułów obok tego dawniej podstawowego pokarmu. Pomimo spadku spożycia pieczywa pokrywa ono nadal ponad 50% potrzeb żywieniowych statystycznego Polaka, w tym 30% zapotrzebowania na energię i białko. W strukturze spożycia pieczywa największy udział ma pieczywo mieszane, bo aż 65%, następnie pszenne – 25% i żytnie – 10%. Pieczywo jest także źródłem składników mineralnych oraz witamin, zwłaszcza z grupy B²¹. Zawartość tych składników jest jednak zróżnicowana, w zależności od rodzaju pieczywa oraz zastosowanych dodatków.

Statystyki podają, że w 2009 r. każdy Polak zjadł nieco ponad 60 kg pieczywa, w 2010 r. już poniżej 60 kg²². W 2011 r. spożycie spadło do 53,8 kg pieczywa, a zatem wynosiło o 4% mniej niż rok wcześniej. To także o 43 kg mniej niż w 1993 r.²³

Spożycie chleba spada, ale wzrasta ilość jego gatunków. Chleb żytni, pszenno-żytni, mieszany w różnych proporcjach, z dodatkiem mąk niechlebowych: gryczanej, kukurydzianej, a także z innymi dodatkami, jak: nasiona słonecznika, dyni, orzechów, kminku, lnu, suszone owoce i wiele innych dodawanych do środka lub posypywanych na wierzch bochenków.

²⁰ <http://muzeum-chleba.pl/> [28.02.2013].

²¹ A. Ceglińska, *Ocena jakości pieczywa*, [w:] *Wybrane zagadnienia z technologii żywności*, op. cit.

²² M. Szymula, *Chleb niepowszedni*, „Poradnik restauratora” 2010, nr 7, s. 35.

²³ <http://www.gospodarz.pl/aktualnosci/z-kraju/spadek-spozycia-pieczywa-1.html> [19.02.2013].

Jest też wiele rodzajów i form pieczywa drobnego, które zawdzięczamy zarówno pomysłowości piekarzy rodzimych, jak i wzorcom zagranicznym. Na rynku można znaleźć pieczywo dietetyczne, ale też różne formy pieczywa chrupkiego.

Chleb staje się też produktem turystycznym. W poszczególnych regionach kraju wypiekane jest pieczywo o różnych formach, smakach i kształtach, którym nadawane są nazwy związane z danym regionem. Często wykorzystywane są do tego miejscowe, pradawne tradycje, ale także tworzone są nowe.

O spożyciu chleba decyduje nie tylko chęć zaspokojenia potrzeb pokarmowych, ale także pewne mody podsuwane przez producentów. Ostatnio wystąpiło na rynku duże zapotrzebowanie na domowe piece do pieczenia chleba. Jednocześnie pojawiła się literatura opisująca, jak z takiego urządzenia korzystać, z załączonymi licznymi przepisami na różnorodne pieczywo²⁴.

Urządzenie do pieczenia chleba może być bardzo użyteczne dla osób, które chcą albo muszą wiedzieć, co jedzą, np. w razie konieczności zachowania określonej diety. W założeniu taki piec powinien być i z reguły jest prosty w obsłudze. Wszystkie potrzebne składniki umieszcza się w formie na chleb, zamyka się kłapę, wybiera odpowiedni program i włącza piec. Ważne jest przestrzeganie instrukcji pieczenia, która dołączona jest zwykle do urządzenia przy zakupie. Wygodne jest to, że pieczenie może się odbywać w nocy i każdego ranka mamy świeży chleb²⁵.

Podsumowanie

W Polsce spożycie chleba systematycznie zmniejsza się, co jest oznaką wzrostu zamożności Polaków, gdyż chleb przestał być podstawowym, niemal jedynym składnikiem diety. Nadal jednak zajmuje poczesne miejsce na naszym stole. Przybywa rodzajów i form chleba, nabiera on nowych znaczeń jako składnik zalecanych diet przy różnych schorzeniach, np. jako źródło błonnika. Chleb nabiera atrakcyjności jako produkt turystyczny. Ma swoje muzea oraz święta, które przyciągają tysiące ludzi pragnących dowiedzieć się o tradycji wypieku chleba, poczuć jego świeży zapach oraz skosztować regionalnych wypieków. Jako Polacy, mamy szczególny sentyment do chleba oraz tradycji z nim związanych.

Bibliografia

1. Beile M., *Chleb własnego wypieku*, Multico, Warszawa 2006.
2. Cacak-Pietrzak G., *Ocena jakości ziarna zbóż*, [w:] *Wybrane zagadnienia z technologii żywności*, red. M. Mitek, M. Słowiński, Wyd. SGGW, Warszawa 2006.
3. Ceglińska A., *Ocena jakości pieczywa*, [w:] *Wybrane zagadnienia z technologii żywności*, red. M. Mitek, M. Słowiński, Wyd. SGGW, Warszawa 2006.

²⁴ M. Beile, *Chleb własnego wypieku*, Multico, Warszawa 2006.

²⁵ Ibidem.

4. Chattman L., *Domowy wypiek chleba*, tł. O. Kwiecień-Maniewska, Read Me, Warszawa 2013.
5. Czerwińska H., *Chleba ci u nas dostatek*, „Przegląd Gastronomiczny” 2009, nr 1.
6. Fiedoruk A., *Domowy wypiek chleba*, Muza, Warszawa 2005.
7. Fronczyk A., *Tradycja wypieku chleba i jego miejsce w żywieniu*, Praca magisterska, Wyd. WSTiJO, Warszawa 2013.
8. Kowalski P., *Opowieść o chlebie, czyli nasz powszedni*, Ikona, Kraków 2007.
9. Landowski R., *Dawnych obyczajów rok cały*, Bernardinum, Pelplin 2007.
10. Lepard D., Whittington R., *Wypiekanie chleba krok po kroku*, Read Me, Warszawa 2011.
11. *Pieczone przysmaki*, red. A. Bernat, E. Hubenow, tł. P. Art, M. Madaliński, Reader's Digest, Warszawa 2008.
12. Szymanderska H., *Kuchnia stara jak świat*, Prószyński i S-ka, Warszawa 2003.
13. Szymula M., *Chleb niepowszedni*, „Poradnik restauratora” 2010, nr 7.
14. Waszkiewicz-Robak B., *Technologia oraz ocena jakości przetworów zbożowych: mąk, kasz i makaronów*, [w:] *Towaroznawstwo żywności przetworzonej z elementami technologii*, red. F. Świderski, B. Waszkiewicz-Robak, Wyd. SGGW, Warszawa 2010.

Strony internetowe

1. <http://muzeum-chleba.pl> [27.02.2013].
2. <http://www.google.pl/search?q=%C5%9Bwi%C4%99to+chleba&um=1&hl=pl&client=firefox-a&rls=org.mozilla:pl:official&tbm=isch&ei=GrD2UOnxM4iD4ATDw4Eo&start=160&sa=N> [16.01.2013].
3. <http://www.gospodarz.pl/aktualnosci/z-kraju/spadek-spozycia-pieczywa-1.html> [19.02.2013].
4. <http://www.muzeum-chleba.pl/pl/strony/o-nas.html> [28.02.2013].
5. <http://www.muzeum-chleba.pl/pl/strony/przyslowia-zwiazane-z-chlebem.html> [16.01.2013].
6. <http://www.muzeum-chleba.pl/pl/strony/zbiory-muzeum.html> [28.02.2013].
7. <http://www.polskiepieczywo.pl> [16.01.2013].
8. <http://www.xn--salvadoral-ycb.com/polski/obrazy.html> [27.02.2013].

Streszczenie

W pracy przedstawiono tradycję i historię wypieku chleba. Opisano jego składniki, sposób wypieku oraz gatunki. Podano wartość odżywczą i wpływ na zdrowie człowieka. Opisano prawidłowe metody przechowywania i pakowania. Opisano rolę chleba w żywieniu człowieka oraz symbolikę i zwyczaje z nim związane w Polsce. Wskazano tendencje w spożyciu chleba w Polsce. Omówiono znaczenie chleba jako produktu turystycznego. Opisano jego miejsce w sztuce oraz przytoczono przysłowia. Opisano muzea chleba, zakres ich działania oraz polskie święta chleba.

Słowa kluczowe: chleb, wypiek, tradycja

Abstract

The paper presents the tradition and history of baking bread. Describes the basic ingredients, baking methods and its kinds. Presents its nutritional value and impact on humans health. Describes conditions for storing and packaging of bread. Shows bread value in human nutrition in

Poland. Describes the symbolism and practices regarding the bread in Poland. Shows trends in consumption of bread in Poland and its significance as a tourism product. Describes its place in art and quotes proverbs about bread. Then characterized bread festivals and museums.

Keywords: bread, baking, tradition

NOTKA O AUTORKACH

Prof. dr hab. Maria Fabijańska, profesor WSTiJO w Warszawie.

Mgr Agata Fronczyk, absolwentka WSTiJO w Warszawie.