

НОВИНКА | Самый любимый продукт человечества обновляет рецептуру

# Хлеб наш насущный

АЛЛА КАНЬШИНА

**Какой магазин самый аппетитный? Правильно, булочная – равнодушно мимо не пройдёшь: аромат свежеспекаемого хлеба так и манит. Но у каждого поколения с ним свои отношения.**

Подростки готовы есть только мучное. Мужчины, занимающиеся физическим трудом, уважают хлеб к любому блюду. Женщины осторожничают, привычно считая его противопоказанным для фигуры. Молодые пенсионеры помнят, как в детстве посыпали сахаром ломоть и дожевывали на улице, чтобы не терять время прогулки. У ветеранов постарше на памяти хлеб военной поры, когда берегли каждую крошку. Сегодня хлеб, если он выпечен по правильной рецептуре, с соблюдением технологии, может сопутствовать работе, лечению, диете, соответствовать запросам организма. Тем более, что в последнее время появилось много новых сортов из цельного зерна. Для его производства используется мука грубого помола с использованием цельнозерновых культур, подвергающихся лишь минимальной обработке и сохраняющих весь комплекс биологически активных веществ. Это способствует уменьшению холестерина и сахара в крови, профилактике онкозаболеваний, очищает организм от токсичных веществ, предотвращает появление камней в желчном пузыре, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания.

## По библейскому рецепту

Ветеран сферы образования Клавдия Жигалёва признаётся: покупая буханку, часто вспоминает деревенский хлеб своего детства и простые кушанья из круп – иных сегодня и в продаже нет. Не удивительно, что у прилавка «Сдобнофф» её внимание привлекает буханочка «Библейского»: с чуть растрескавшейся корочкой, покрытой маковыми островками, овальной формы, словно

выпекалась в поду – на нижнем уровне печи. Сырьё – натуральное: мёд, пшеница, спелая – о ней у Клавдии Емельяновны состоялся разговор с правнучкой, а ещё пшено, ячмень, льняное семя. Название подходящее, кивает своим мыслям пожилая учительница: в Библии хлебу посвящено более трёхсот стихов, и все компоненты «Библейского» упоминаются в ней как традиционная рецептура. А он не просто замешан на сопровождавших историю человечество ингредиентах, но и усовершенствован «добыльским» – натуральной солью Мертвого моря. Всё вместе придаёт хлебу неповторимый вкус и аромат, обогащает витаминами группы В и провитамином А и позволяет ему идеально сочетаться с другими продуктами.

## Усердно и исправно

А что это за загадочная спелая, входящая в состав оригинального хлеба, упоминавшегося в Библии, и составившая основу другого, тоже известного издревле? Клавдия Емельяновна знает другое название этого древнего вида пшеницы: полба – прародительница злака. Пожилой учительнице не довелось пробовать кушанья из неё. Но едва она произносит пушкинское «Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно...», как восьмилетняя правнучка Женя подхватывает: «...В год за три щелчка тебе по лбу, есть же мне давай вареную полбу...» Правнучка на память знает целые фрагменты из литературных сказок. Фразу же из «Сказки о попе и его работнике Балде» она теперь знает «на вкус»: выпеченный в прямоугольной форме хлеб «Спельта», изготовленный из этого необычного злака, обладает лечебными свойствами. Дело в том, что спелая, культивируемая тысячелетиями, не переносит искусственных удобрений, а потому является гарантом экологичности производимой из неё продукции. Диетологи рекомендуют хлеб из этого злака как один из самых полезных и здоровых: мука богата магнием, калием, железом, цинком, марган-

цем, витаминами группы В, а набор особых растворимых углеводов способен укрепить иммунитетную систему.

## Мамин хлебушек

– А маме с папой? – Женя не спешит отходить от прилавка с душистыми буханочками, батонами, багетами, плетенками и рогалями.

Бабуля правильно понимает вопрос: хочется поделиться с домашними этим душистым и сытным разнообразием, но мама фигуру бережёт, хлеба не ест. Для дочери и младшего сына, трёхлетнего Вани, она запретов не устанавливает: понимает, что мучное растущему организму не только не навредит, но и заложит основы здоровья с детства. Помнит, как сама в пионерлагере уплетала шанежки на полдник. Да и самой попу менять отношение к тесту – хорошему тесту. Пора оценивать мучную продукцию по содержанию балластных веществ – так в хлебопечении называют некалорийные вещества, обеспечивающие чувство сытости, способствующие выведению холестерина, подпитывающие полезную кишечную микрофлору. На прилавке «Сдобнофф» найдётся хлеб, соответствующий этим характеристикам: «Мамма Миа» содержит пшеничный и ржаной шрот – измельчённые зёрна, семена масличных культур – подсолнечника, кунжута, льна. Женной маме он подойдет. Решено: в корзинку Жигалёвых к «Библейскому» и «Спельте» присоединяется «Мамма Миа». Прежде чем уложить к другим покупкам «Спельту», Женя успеет откусить хрустящую горбушку. Бабушка не возражает: самый вкусный хлеб тот, что только что куплен.

## От всего сердца

За бабушкой с правнучкой к прилавку продвигается молодая семья врачей. Широкий круг интересов – от альпинизма до новых технологий в медицине – подталкивает Ольгу и Игоря Растеряевых экспериментировать



ФОТО: АНДРЕЙ СЕВЕРЯКОВ

в области питания, пробовать разные диеты – то белковые, то вегетарианские, то экзотические. Чаще всего они покупают пару хлебобулочных изделий, чтобы в хлебнице был и батон, и «черныш». Но сегодня выбирать между чёрным и белым нет необходимости: оплачивают «День и ночь» – оригинальный хлеб в виде сердца, разделённый цветом. Белая половина – «день» – идеальная основа для богатого углеводами обеда. Чёрная – «ночь» – подходит для вечернего рациона, удовлетворяет потребность в протеинах даже таких требовательных к качеству пищи групп, как спортсмены и вегетарианцы. А само объединение двух видов теста в одной форме позволяет правильно развести по времени приём разных видов полезных веществ: диетологи рекомендуют начинать и заканчивать день белковой пищей, а днём лучше усваиваются углеводы.

## Родом из лозы

А в качестве экзотического – надо же пробовать новые продукты – молодая семья при-

обрела хлеб «Виноградный», выпеченный на основе муки из виноградных косточек. У урожая лозы в народе оправданная слава ягоды, способствующей профилактике онкологии. А мука из виноградных косточек способствует очищению организма от шлаков и солей тяжёлых металлов.

– Лучше живой хлеб, чем мясо с антибиотиками, – заключают молодые покупатели, укладывая хлеба в сумку.

Покупатели один за другим разбирают свежую выпечку, не задумываясь о том, что и сами выполняют важную социальную задачу: «ногами» выбирают добротную продукцию легально работающего производителя – компании «Русский хлеб». Цены в городских пекарнях разнятся незначительно, зато разница в качестве продукции ощутима. А качественная продукция, нашедшая своего покупателя, отзывается выплаченными налогами, что, в свою очередь, способствует развитию экономики.

БЛАГОЕ ДЕЛО | У храма Вознесения Господня заложили сад

# Молиться и трудиться



ЕВГЕНИЯ ШЕВЧЕНКО

**Молебен на начало благого дела проходил прямо на свежем воздухе, у подножия храма Вознесения Господня рядом с памятником священноученику митрополиту Петру Полянскому.**

Прихожане, вооружившись лопатами и граблями, радовались солнечному и тёплому утру. Своего часа ждали саженцы берёзок – тонюсенькие в сравнении с массивными комами земли в мешковине. В садоводстве, как и в жизни, главное – заложить хорошую основу.

После того как саженцы окропили, закипела работа. Как горячие пижорки разбирали припасённые для этого случая перчатки. Одни убрали территорию, другие граблями проходились по склону, стребали

прошлогоднюю траву, третьи несли саженцы к уже подготовленным лункам. Агроном следила за тем, чтобы посадка велась по всем правилам. Всё проходило дружно и слаженно. Недаром говорят: молиться надо так, как будто всё зависит от Бога, а трудиться так, как будто всё зависит от людей.

– В прошлом году заложили традицию – на Лазареву субботу перед Вербным воскресеньем призывать прихожан на уборку территории к Пасхе, – объяснил епископ Магнитогорский и Верхнеуральский Иннокентий. – Молиться – это хорошее и нужное дело, но бог создал человека ещё и для труда. Мы уже высаживали деревья напротив храма, с саженцами помог Кредит Урал Банк. В этом году пришла мысль – разбить небольшой сад на пятачке справа от храма и посвятить его преподобному Сергию Радонежскому в честь его 700-летия. Одна из городских

проблем – нехватка озеленения, особенно в новых районах. Установим скамейки, проложим дорожки – появится место для отдыха.

Прихожане и священники, а также представители городской администрации и общественной палаты высадили полсотни берёз, привезённых из магнитогорского питомника. Подключится и Верхнеуральск, откуда привезут липы, осины, рябины. Некоторые магнитогорцы пришли со своими саженцами. Возле деревьев поставят именные таблички, но дело не в этом. За деревьями, посаженными своими руками, особый пригляд и уход – чтобы и детям, и внукам осталась память. Возможно, в саду появятся и скульптура величайшего подвижника земли русской.

Прихожане Юлия и Алексей Сычёвы посадили «семейное» дерево – кстаны, впервые в жизни. Их дети, десятилетний Паша и двухлетняя Маша, крутились рядом и помогали

по мере сил. Действительно, где, как не в совместной работе, воплощается завет Сергия Радонежского – «единомыслие друг с другом хранить».

Не все знали, что в Лазареву субботу будет заложен сад. Многие шли на службу, принарядившись, а попали на субботник. Но разве это помеха?

– Очень обрадовалась, – делится прихожанка Ирина Горбушина. – Сергия Радонежского особо почитаю, обращаюсь к нему, когда о сыне молось, есть у меня родственник Сергей – и о нём молось. Территория храма всегда чистая, аккуратная, приходишь сюда – и душой отдыхаешь. А теперь будет ещё лучше. Хочу, чтобы и сад рос, и люди были живы-здоровы.

Евгения ГОРБАТОВА ответит на ваши вопросы на сайте magmetall.ru



ФОТО: АНДРЕЙ СЕВЕРЯКОВ

СЛУЖБА «01»

## Недружелюбный огонёк

ОЛГА БАЛБААНОВА

**Сводки пожарной инспекции для горожан стали привычны. И лишь когда возгорание случается на твоих глазах, в соседнем доме, осознаёшь, насколько это страшно и что из-за простой неосторожности может случиться трагедия.**

С начала года в жилых районах и на предпрятиях города произошло 74 пожара. Погибли пять человек, 16 травмировались, из них трое – дети. Материальный ущерб составил 6 миллионов 277 тысяч рублей.

По статистике свыше 70 процентов пожаров в городе происходит в жилых домах. Четверо из пяти погибших в этом году от огня и дыма были жителями многоквартирных домов, одного огонь застал в садовом домике.

– Сколько бы об этом ни говорили, причины, как правило, одни и те же: неосторожное обращение с огнём и нетрезвое состояние, – объясняет старший инспектор отдела надзорной деятельности №2 Тамара Пасюкова-Игнатьева. – Эти же причины в двух случаях, о которых горожане слышали: 28 марта два пожара – на улицах Кирова и Завенягина – унесли жизни сразу троих человек. В очередной раз хочется напомнить любителям «зеленого змия»: спиртное, сигареты и огонь – вещи несовместимые. Упущенный из-под контроля огонь всегда приносит беду, но в руках пьяного он опасен как для самого пьяного, так и для тех, кто окажется с ним рядом.

В течение года отделом надзорной деятельности №2, полицией, работниками жилищных организаций и инспекторами пожарной профилактики при районных администрациях проводятся рейды по обучению жителей домов пожарной безопасности, а также ведётся работа с социально неадаптированными и ведущими асоциальный образ жизни гражданами.

По приказу главного управления МЧС России по Челябинской области проведена профилактическая операция «Жильё». В Магнитогорске и Верхнеуральске организовано 15 рейдов по обучению населения пожарной безопасности. Особое внимание уделили неблагополучным семьям. Инспекторы провели учёбу на территории жилого сектора, где случались пожары с гибелью людей или замечено увеличение возгораний.

– Вновь и вновь призываем горожан быть осторожными в обращении с огнём, – говорит Тамара Пасюкова-Игнатьева. – Соблюдайте элементарные правила безопасности: не оставляйте не выключенными электроприборы, прячьте спички от детей. Если в подъезде есть неблагонадёжные жильцы – держите их в поле зрения, будьте бдительны к запаху гари, дыма. В случае пожара или при малейшем подозрении на возгорание – звоните в пожарную службу: с домашнего телефона – 01, с сотового телефона: 001 – Билайн и 010 – с МТС, Ростелеком, Мегафон, Теле-2.

ИЗ ПОЧТЫ «ММ»

## Опасные переходы

ЕЛЕНА МИНЕЕВА

**Пишу от имени пассажиров, которые ездят на трамваях и делают пересадки на пересечении проспекта Карла Маркса с улицами Ленинградской и Комсомольской.**

Стоять на остановках приходится подолгу, трамваи ходят редко. Никогда заранее не знаешь, пойдёт трамвай с остановок, расположенных выше перекрёстков, или же появится маршрут, поворачивающий с проспекта направо и далее следующий вниз. Вот и стоим на углу, готовясь, увидев номер нужного маршрута, бежать через перекрёсток. И бежим, с опасностью для жизни и здоровья. А что ещё остаётся? Хорошо, если машины пропустят и водитель трамвая подождёт: ездят-то в основном пожилые люди, быстро бежать им тяжело. Очень досадно, когда долгожданный трамвай уходит из-под носа. Но главное – велика вероятность трагического исхода. Все-таки проспект Карла Маркса – одна из основных транспортных артерий города. Страшно смотреть, как бабушки с авоськами лавируют в этом потоке...

А ведь есть простое решение проблемы. Трамвай, идущий по улице Труда к Уралу, останавливается и перед перекрёстком, и после него. Таким образом, люди спокойно стоят на остановке – откуда бы ни шёл трамвай, по Маркса со стороны вокзала или же по Труда со стороны Советской. То есть, совсем не нужно метаться по перекрёстку, рискуя попасть под машину. Так почему бы не сделать так, чтобы трамвай, идущие по Ленинградской и Комсомольской и поворачивающие со стороны проспекта, останавливались с каждой стороны перекрёстка. За организацию таких остановок пассажиры будут очень признательны! Надеюсь, это мнение будет услышано, и предложенное нововведение предотвратит дорожные аварии. А пенсионерам не придётся за трамваями бегать.

Спиртное, сигареты и огонь – вещи несовместимые