

# CHLEB

## NASZ POWSZEDNI

Praktyczne przepisy wyrobienia  
dobrego chleba zdrowotnego  
— bez drożdży i bez kwasu —  
dla osób zdrowych i chorych



Podstawa wydania:

Chleb nasz powszedni. Praktyczne przepisy wyrobienia dobrego chleba zdrowotnego bez drożdży i bez kwasu dla osób zdrowych i chorych, Berlin 1909 (?)

Copyright © by Wydawnictwo Marek Derewiecki  
Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie pierwsze

Redakcja i korekta: Zespół  
Projekt okładki: PA  
Skład i łamanie: PA

ISBN 978-83-66315-82-2

VintageBooks  
Wydawnictwo Marek Derewiecki  
ul. Szkotnia 29a, 32-650 Kęty  
e-mail: [kontakt@vintagebooks.pl](mailto:kontakt@vintagebooks.pl)  
Księgarnia: [www.vintagebooks.pl](http://www.vintagebooks.pl)

# CHLEB NASZ POWSZEDNI

Praktyczne przepisy wyrabiania  
dobrego chleba zdrowotnego  
– bez drożdży i bez kwasu  
– dla osób zdrowych i chorych



Kęty 2021

## Spis treści

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Chleb razowy .....                                                                 | 11 |
| Bułeczki razowe.....                                                               | 11 |
| Przepis pieczenia chleba razowego (według Kuhne'go)...                             | 12 |
| Chleb owocowy .....                                                                | 13 |
| Orjentalski sposób pieczenia chleba<br>z mąki żarnej bez drożdży i bez kwasu ..... | 13 |
| Bułeczki z lnianym nasieniem lub rzepnikami<br>(orzechami ziemnymi) .....          | 15 |
| Chleb pieczony na słońcu .....                                                     | 15 |
| Chleb dietetyczny t. j. biały solony, niekwaszony.....                             | 16 |
| Chleb rozwalniający .....                                                          | 16 |
| Chleb brunatny na parze .....                                                      | 17 |
| Pszenica moczona .....                                                             | 17 |
| Prosta potrawa pszeniczna .....                                                    | 18 |
| Placek rozwalniający .....                                                         | 18 |



Od najdawniejszych aż do dzisiejszych czasów chleb zawsze jako środek pożywienia najważniejszą odgrywał rolę. Z początku robiono chleb z grubo utartych ziaren zboża; wiadomo nam, iż w czasach biblijnych rozmiżdżano zboże między dwoma kamieniami i to zawsze w m a ł y c h tylko częściach, które zwykle c o d z i e n n i e spotrzebowano. Następnie używano w tym celu pewnych przyrządów, obracanych przez ludzi. U nas Słowian-Polaków nazywano takie przyrządy ż a r n a m i. Ponieważ kamienie do żarn przybierały coraz to większe rozmiary, zaczęto przyrządy te budować w ten sposób, iż poruszane być mogły najpierw siłą fizyczną zwierząt, później zaś siłą wody i wiatru (wodne młyny, wiatraki), a nareszcie siłą p a r y i e l e k t r y k i. W taki sposób rozwijało się coraz to doskonalej przerabianie zboża na różne rodzaje mąki, tak cienkiej, iż podziśdzień rozróżniamy kilka jej gatunków. To przerabianie jednak na mąkę zbyt c i e n k ą stało się ludzkości s z k o d l i w y m — odbija się to szczególnie na z ę b a c h, coraz to słabszych.

Zboże, a przede wszystkim najprzedniejsze, p s z e n i c a, zawiera prawie wszystkie materje, potrzebne człowiekowi do jego

wyżywienia. Zawiera je w dostatecznej ilości i strawnej formie — a zatem może zastąpić w zupełności potrawy mięsne.

Już w dawnych bardzo czasach pszenica stanowiła podstawę odżywiania się. Przodownicy białej rasy, mędrcy starożytności, stworzyli z niej z rozmysłem, z świadomą celu inteligencją płód ziemi, który odpowiada stopniowi rozwoju tej rasy.

Pszenica zawiera wszystkie do wyżywienia potrzebne składniki we właściwym stosunku: węglowodany dla mięśni, fosfaty dla układu nerwowego i albumin (białko) dla mózgu. Pszenica nie jest płodem przyrody w zwykłym słowa znaczeniu, gdyż nie zachodzi w przyrodzie w stanie dzikim, i gdyby nie była uprawianą umiejętnie, przestałaby istnieć; jest to raczej wytwór ludzkiej inteligencji i przezorności, który ma stanowić dla ludzi wszechstronną podstawę odżywiania. Starożytnym znane były dobrze prawa, na zasadzie których w dziedzinie ogrodnictwa można krzyżowaniem i pielęgnowaniem otrzymywać nowe gatunki. W ten sposób, obok wielu innych dzieł twórczych, stworzyli w pszenicy dzieło mistrzowskie, które przez ciąg lat tysięcy okazało się doskonałym jako „chleb życia“; starożytni nazywali go też „chlebem niebios dla ludzi, manną.“ Dlatego uprawa pszenicy uważaną była w starożytności przez wszystkich prawodawców za rzecz świętą, — tak na wschodzie jak i na zachodzie, a szczególnie u Greków.

Uwadze bystrego spostrzegacza ujść nie może, że we wszystkich przez białą rasę zamieszkałych krajach, gdzie ta podstawa odżywiania usuniętą i zastąpioną została innymi zbożami, jak ryż, owies itd., lub też wartość odżywcza pszenicy na skutek niewłaściwego mielenia i pytlowania (rafinowania) obniżyła się wielce, nastąpił upadek, cofanie się odnośnych narodowości; a że tam, gdzie pszenica w swej pełnej wartości stanowi podstawę odżywiania, sprawność organów umysłowych i naturalny ludzki rozum zachowały się.