

# «Люди, которые отказываются от хлеба, не понимают, чего себя лишают»

Мы продолжаем рассказывать о людях, для которых хлебопечение стало делом жизни. О тех, для кого это не столько бизнес, сколько миссия – сохранить уважение к хлебу, показать его истинную пользу и вкус. Сегодня наша героиня – Надежда Пищак, хозяйка пекарни «Хлеб Надзеі», где проходят мастер-классы по хлебопечению для детей и взрослых.



**Х**леб – главный продукт на столе, считает Надежда. На ее мастер-классах многие дети и взрослые осознают, что печь хлеб – дело непростое, но интересное и благородное, а есть его – вкусно и полезно. Что интересно, сама Надежда не сразу пришла к такому убеждению. Несмотря на профильное образование, 14 лет стажа на хлебозаводе и работу в частных пекарнях, она придерживалась правильного питания, в котором хлебу не было места.

– Я не считала тогда хлеб своим продуктом, хотя столько лет его изучала в техникуме, университете. Ради фигуры не ела ни хлеба, ни картошки, ни макарон, – признается Надежда. – Выглядела хорошо, а анализы были плохие – низкий гемоглобин, проблемы с холестерином и т.д. Особенно дефициты меня нагнали, когда была беременна третьим сыном. То, что хлеб необходим моему организму, поняла скорее интуитивно, когда ни с того ни с сего начала его

есть и есть. А по-настоящему вошла во вкус, работая уже в частной пекарне, где хлеб пекли на закваске. Удивило то, что могла есть теплый свежеспеченный хлеб и не чувствовать никакого дискомфорта в желудке, что стоил этот хлеб в пять раз дороже заводского, а люди его покупают. Так по принципу «испытано на себе» пришло понимание, что чем дольше бродит хлеб наверху, тем меньше внутри, что способствует усвоению питательных веществ. И что люди готовы платить за ремесленный хлеб не потому, что это статусно или модно, а потому что они почувствовали вкус хлеба. И для меня открылся новый мир хлеба.

**– Во время учебы вы разве не изучали все это – закваски, длительное брожение и тому подобное?**

– Там все было «заточено» на хлеб промышленный. И он на самом деле неплохой! Там тоже есть закваска, мы ее кормили, разводили. Есть специалист, который занимается закваской. Она выводится в лаборатории из чистых культур молочнокислых бактерий. Но в такой хлеб добавляются хлебопекарные дрожжи. Против дрожжей лично я ничего не имею, это тоже живой организм. Но вкусный хлеб можно испечь и без их внесения – ведь они уже есть в закваске, только дикие.

Когда я уже решила печь хлеб сама и пошла на мастер-класс к известному российскому хлебопеку, для меня все открылось заново – процессы те же, но все по-другому. Тесто дрожжевое и на закваске ведет себя по-разному: дрожжевое такое спонтанное, раз – и выросло, а заквасочное – элегантное, постепенное. Главное – корми закваску, ухаживай за ней, давай ей вкусную водичку, хорошую муку. Я даже разговариваю с ней.

Именно закваска содержит молочнокислые бактерии, которые производят фермент, расщепляющий фитиновую кислоту. Ту самую, что замедляет расщепление белков, не дает извлечь всю пользу из зерна. Да, это длительная технология, очень много ручного труда. Но мы получаем максимально полезный хлеб, незаменимый продукт, отличную базу хорошего полноценного питания.

### **На мастер-классах дети сами пекут хлеб и с гордостью приносят его домой**

Пользу хлеба и процесса хлебопечения Надежда тоже прочувствовала на себе. Первую пекарню она организовала в своем загородном доме, выделив под нее помещение с отдельным входом. Можно сказать, жила там. Целый год работала, не поднимая головы по 12–14 часов, осваивала все процессы (*это не завод, где каждый отвечает за свой участок работы. – Ред.*), совершенствовала рецептуры, добивалась стабильности качества. Не то чтобы питалась только своим хлебом, но ела его как никогда много. Когда на медкомиссии сдала анализы, они оказались настолько хорошими, что не поверила своим глазам и пересдала в другой лаборатории. Но все было в норме – и гемоглобин, и другие показатели. Наде-



**Мастер-классы становятся популярным форматом для детских дней рождения и других праздников. Поэтому среди гостей могут оказаться дети с разным отношением к хлебу. Но самостоятельно испеченная буханка меняет все – малыши невероятно горды собой, этот хлеб для них самый вкусный, они приносят его домой вместе с закваской и рецептом.**

жда уверена, что в этом сыграл большую роль хлеб, от которого улучшилось пищеварение и усвоение полезных веществ.

Когда Надежда начала печь хлеб не только для себя, задачей было, как она говорит, сделать полезное вкусным. Поэтому делала хлеб обогащенным – с орехами, семечками, сухофруктами, вялеными томатами. Попробовав ее хлеб один раз, люди, как правило, возвращались и становились постоянными покупателями. Это ради них она до сих пор три раза в неделю печет хлеб небольшими партиями – примерно 20 буханок в день, и балует их вкуснейшим шоколадным печеньем и хлебными чипсами с орехами и сухофруктами. По-прежнему она сама себе технолог, пекарь, продавец. Есть помощница, которая выручает в особо авральные дни. Помогает и один из сыновей.

Главное же занятие Надежды сегодня – мастер-классы по хлебопечению, которыми она вносит свой вклад в популяризацию хлеба, причем с детства. Оказывается, некоторые современные родители – адепты правильного питания запрещают своим детям есть хлеб. Надежда рассказала трогательную историю про мальчика из благополучной семьи, который в детском саду забирал хлеб у других детей – настолько ему нравился этот продукт и настолько его не хватало дома. Мастер-классы становятся популярным форматом для детских дней рождения и других праздников. Поэтому среди гостей могут оказаться дети с разным отношением к хлебу. Но самостоятельно испеченная буханка



**Сначала надо почувствовать продукт, полюбить его, а потом присоединять знания – о сырье, процессах и т.д. В хлебопечении нет тех, кто не любит хлеб.**

меняет все – малыши невероятно горды собой, этот хлеб для них самый вкусный, они приносят его домой вместе с закваской и рецептом. Поддерживая такой энтузиазм ребенка, родители соглашаются попробовать испечь хлеб дома – и...

– Так я лишаюсь своих покупателей, – смеется Надежда. – Родители пекут хлеб, у них получается, вся семья в восторге, звонят и пишут мне с благодарностями. А дети часто приходят ко мне повторно. И мне нравится, когда они делают свой хлеб без мам и пап (у Надежды есть также комбинированные мастер-классы для детей и родителей и отдельно для взрослых. – *Ред.*). Потому что они сами делают все от начала до конца. Комбинированные мастер-классы самые сложные – родители хотят помочь, что-то делают за ребенка, а он сразу же после этого теряет интерес.

### **«Люди, которые пекут хлеб на заказ, любят его однозначно»**

Когда мастер-классы стали главным делом, под них Надежда открыла ИП и арендовала помещение в Минске. Это просторная, со вкусом оформленная студия, где есть место и для выпечки хлеба, и для занятий на 5–6 человек. Хлеб печется не столько для прибыли, сколько, как говорит хозяйка, чтобы быть в тонусе:

– Делаем проработки, чтобы новые виды хлеба создавать, людям давать хорошие отработанные рецептуры, чтобы мои мастер-классы и видеорецепты были безупречно отработаны.

### **– Надежда, если честно, печь ремесленный хлеб – прибыльное дело?**

– Все зависит от масштабов пекарни, возможностей. Но я считаю, что такой хлеб недооценен. Мало кто понимает, сколько труда вложено. Когда я начала, хлеб у меня стоил 8 бел. рублей. Люди считали, что это очень дорого. А это был хлеб с пармезаном. По моим подсчетам, его себестоимость была выше, и это не считая моего труда вложенного.

### **– Это и в самом деле большой труд, который не каждый осилит! Что же движет людьми, которые, несмотря ни на что, открывают пекарни, «колдуют» над хлебом? Любовь, наверное?**

– Конечно. Важно не только обладать знаниями, учиться этому, но и чувствовать хлеб. Сначала надо почувствовать продукт, полюбить его, а потом присоединять знания – о сырье, процессах и т.д. В хлебопечении нет тех, кто не любит хлеб. Люди, которые пекут хлеб на заказ, любят его однозначно. Без этого ты не будешь к нему подниматься в 5 утра, в час ночи.

### **– Какой хлеб чаще спрашивают?**

– Ржаные заварные хлеба. Они хранятся очень долго, отличаются максимально насыщенным вкусом. Я отметила, что большинство постоянных покупателей – женщины в возрасте 35–40+, которые осознанно подходят к выбору продуктов для себя и своей семьи. Я много на своей странице в соцсети рассказываю о хлебе, чтобы люди понимали пользу. Тот, кто не ест хлеб просто «по убеждениям», не понимает, чего себя лишает!

### **– Какие у вас планы развития?**

– Увеличивать производство не будем. Скорее сокращать. Но оно обязательно будет – как я говорила, для отработок. Я хочу быть специалистом, который совершенствуется, что-то открывает новое, чтобы делиться полезными знаниями с людьми.

Раиса Юдина