

CHLEB PRZYJAZNY DLA ZDROWIA

Od wieków znany jest sposób produkcji zdrowego chleba wykonywanego na tradycyjnym zakwasie. Takiego chleba nie da się wyprodukować „szybko”.

Jego przeciwieństwem jest chleb wypiekany właśnie szybko, „dzięki” zastosowaniu drożdży oraz chemicznych dodatków, wpływających na uzyskanie „odpowiednio” wzmocnionych walorów smakowych i zapachowych.

Pożywienie powinno być lekarstwem zasilającym organizm - odżywcze, lekkostrawne i zawierać składniki wspomagające procesy jego trawienia. Taki też potrzebuje być chleb oraz inne pieczywo. Najbardziej przyjazne naszemu zdrowiu jest to wykonane na zakwasie posiadającym w swym składzie bogactwo bakterii kwasu mlekowego wytwarzających witaminy, minerały, kwasy organiczne (w tym kwas mlekowy, związki prozdrowotne i antyseptyczne) oraz antyoksydanty. Doskonały zakwas zawiera w składzie liczne szczepy prozdrowotnych bakterii. Ich właściwością jest blokowanie rozwoju bakterii chorobotwórczych w tym toksyn pleśniowych i innych szkodliwych dla zdrowia substancji znajdujących się w mące.

Zboża i mąki, zwłaszcza te niewłaściwie przechowywane mogą być źródłem zakażenia pleśniowego (toksykotwórcze pleśnie – mikotoksyny odporne na działanie wysokich temperatur) i poważnym zagrożeniem zdrowia. Co prawda ich zawartość w mące nie może przekraczać określonej normy, jednak codzienna konsumpcja skutkuje odkładaniem się tych związków w organizmie.

Gdy do tego zdamy sobie sprawę z tego, że w mące znajdują się mogą azotany (efekt uboczny nawożenia) przekształcające się dalej w toksyczne azotyny oraz fityniany znacznie utrudniające wchłanianie z pokarmu składników mineralnych, witamin i białka, to może rzeczywiście bardziej zacniemy zwracać uwagę na to jaki chleb konsumujemy.

Lekiem „na całe zło” jest tradycyjny zakwas chlebowy a właściwie zawarte w nim kultury żywych prozdrowotnych bakterii fermentacji mlekowej.

Dodatkowym atutem chleba na zakwasie jest jego wydłużony czas świeżości.

Dotychczas podstawowym sposobem eliminacji związków chorobotwórczych z pieczywa jest stosowanie technologii wypieku chleba/pieczywa na zakwasie.

Teraz możliwe jest także uzyskanie zbliżonego efektu poprzez dodanie otrębów probiotycznych do wypieków.

Otręby probiotyczne, otrzymywane są podobnie jak zakwas, w wyniku procesu fermentacji. Z tym, że zakwas chlebowy powstaje w procesie fermentacji bakterii pozyskanych z produktów składowych zakwasu: mąka, woda i flora bakteryjna aktywująca się z tych produktów. Przy czym do takiego zakwasu dodaje się najczęściej część zakwasu z poprzedniego procesu fermentacji lub zaszczepia go dodatkowo szczepem bakterii *Lactobacillus plantarum*.

Natomiast otręby probiotyczne uzyskiwane są poprzez proces fermentacji otrębów zbożowych, melasy z trzciny cukrowej i wody, prowadzonej przez uaktywnione wcześniej żywe kultury bakterii probiotycznych.

Otręby zbożowe i melasa zawierają w swym składzie bogactwo substancji organicznych będących doskonałym wsparciem dla rozwoju bakterii prowadzących fermentację.

Sam proces fermentacji otrębów z prozdrowotną florą bakteryjną trwa około 4 tygodni. Po tym czasie otręby i pozostałe składniki zostają przez bakterie przepracowane. W efekcie, oprócz rozmnożonych bakterii probiotycznych otrzymujemy produkty ich metabolizmu: witaminy, sole mineralne wraz z mikroelementami, kwasy organiczne (w tym kwas mlekowy, związki prozdrowotne i antyseptyczne) oraz antyutleniacze.

Otręby probiotyczne wprowadzone do zakwasu ubogacają go o florę bakteryjną i poprzednio wymienione związki organiczne wspomagające cały proces fermentacji zakwasu.

Otręby probiotyczne zastosowane do wypieków na drożdżach, mają podobne działanie bakteriostatyczne jak zakwas, do tego są źródłem ww. składników w tym kwasu mlekowego oraz błonnika.

Niestety, popularny, „szybki” chleb pozbawiony jest składników potrzebnych naszemu organizmowi tak samo dla dobrego trawienia jak i dla doskonałego zdrowia.

Nie chodzi tutaj o syntetyczne substancje odżywcze dodawane do chleba lecz o bioaktywne witaminy i minerały obecne w produktach wypiekanych tradycyjnie.

Takim oprócz wyżej przedstawionych jest błonnik, którego rolę należy tu także podkreślić. Błonnik wspomaga perystaltykę jelit zapobiegając zaparciom, wpływa na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, jest doskonałym wsparciem dla pracy wykonywanej w jelitach przez bakterie prozdrowotne. Poza tym, dieta zawierająca znaczne ilości błonnika przeciwdziała nadwadze i zalecana jest w kuracjach odchudzających.

Dla większości ludzi pieczywo jest jednym z podstawowych składników naszego pożywienia, ponieważ najczęściej jemy go niemało, to wskazane jest, by jego konsumpcja wpływała korzystnie na stan naszego zdrowia.

Jędrzej Soporowski