

Kruhek, ljubi kruhek

Zdravilen je naravno kvašen kruh!

V antiki je kruh poleg hrane imel tudi verski pomen. Med tednom so uživali kvašen ječmenov ali ovseni kruh. Osnovna hrana sužnjev in gladiatorjev je bila kruhova juha. Nedelja pa je bila posvečena bogu, takrat so jedli nekvašen in neobdelan kruh.

Začetek uporabe žit v prehrabene namene izvira iz perzijske civilizacije približno od 5.000 let p.n.š. Po anekdoti je duhovni učitelj stare Perzije Zaratustra je iz plevela pirjevke s pomočjo duhovne genetike oplemenitil in izbral sedem žit. Semenom pirjevke je povečal težo in vsebnost škroba za 25 krat in tako rešil človeštvo lakote.

V žitih je prisotna visoka vsebnost silicija, to nakazuje kakšen je njihov odnos s svetlobo. Žita potrebujejo veliko sončen svetlobe, da zrastejo v zdrava in zdravilna žita. Glede nato, da so žita: riž, koruza, proso, oves, rž in pšenica, dobesedno »sončna hrana«, naj bi bila osnovna hrana današnjega človeka.

V starih časih so za pripravo kruha imeli ravno prav razvito intuicijo, celoten proces je bil prežet z ritualom, katerega globino pomena pa šele danes lahko razumemo. Testo so z rokami mesili v leseni posodi, kjer je testo naravno in počasi fermentiralo. Poznano je kot kvašeno testo, ki pa ni enako kvašenemu testu iz umetno izdelanega kvas. Manjšo količino osnovnega testa so shranjevali za naslednjo peko. Skozi ves srednji vek se je ohranil kruh narejen s kislim testom. V času francoske revolucije so odkrili kvas, ki so ga izdelovali v pivovarnah iz žit iz katerih so pridelovali pivo. Tako je kvas nadomestil kislo testo.

Kar danes imenujemo kruh, žal skoraj ni več hrana. Človeške potrebe so iz dneva v dan večje, prav tako so vedno večje potrebe po večjih količinah in različnih vrstah kruha.

Kakšen kruh jemo?

V mnogih državah srednje Evrope so pekli ržen kruh. Rženo moko so nadomestili s pšenično, ker je izdelava kruha, sladice in piškotov hitrejša. Dolgoročno skladiščenje pšenice vodi k hitremu staranju zrnja (nenasičenih maščob in beljakovin) zato žitno zrnje zmeljejo v belo moko. Z mletjem so pšenici odvzete vse snovi, ki hranijo človeka (vitamini, minerali in balastne snovi) v moki ostane le škrob. Testo iz bele moke je brez okusa, zato testu dodajajo razne kreme ali nadeve, da postane okusnejše. Pšenica ne vsebuje ene izmed esencialnih kislin to je lizina, zato dodajajo kruhu razne aditive (arome, beljakovine, barvila...), da je bogatejši in boljšega okusa. Pri mletju žita v kovinskih mlinih zaradi velike hitrosti mletja prihaja do visokega segrevanja, preko 1.000 °C, kar uničenje vitamine, ki so na toploto občutljivi, poleg tega so še v moki prisotne kovinske molekule.

Kaj se dogaja v kvašenem testu?

V kvašenem testu vedno nastaja alkohol in ogljikova kislina. Alkohol se sicer pri peki razgradi, vendar kruh ali peciva povzročajo, da se v črevesju razmnožujejo kvasi, ki težijo k alkoholnemu vrenju. To pa je za črevesje zelo slabo. Namreč v črevesju potrebujemo mlečno kislino. Kruh, ki smo ga pripravili iz droži, spodbuja v črevesju tvorbo te mlečne kisline. Iz alkohola pa v telesu ne moremo narediti nobene energije. Mlečna kislina pa se lahko v telesu preobraža v sladkorje, ki so nam na voljo za mišice in možgane.

Če se po jedi počutimo napeti in nas muči sapa, je to predvsem zaradi tega, ker hrane nismo dobro prebavili, posebno ogljikovih hidratov, pa tudi zato, ker je v črevesju še vedno prisoten alkohol, ki je za črevesje in zdravje škodljiv.

Neurejena prebava vodi v manifestacijo raznih alergij kot so; alergije na mleko, pšenico..., in simptome kot so: glavobol zaradi slabe prebave, kronična utrujenost, slabosti, bronhitis, sinusi, ekcem in številni klinični simptomi.

Da bomo zaužito hrano dobro prebavili praviloma med jedjo ne pijemo tekočine, ker na ta način razredčimo želodčne sokove in s tem upočasnimo prebavni proces.

V primeru, da bi za peko kruha vztrajali z uporabo umetno narejenega kvasa, kot se to danes dogaja z 'belim kruhom', lahko v prihodnosti pričakujemo porast sladkorne bolezni, kar je že omenil dr. Otto Wolff. Njegova izjava se nanaša na proces alkoholne fermentacije kruha, ki ga dobimo v dnevni prodaji: navaden, polnozrnat ali kruh iz več vrst žit - ves kruh je pripravljen iz umetno pridelanega kvasa.

Vir: FORUM TRES – Anno 13 N°87 – 2003
Giornale del Centro de Pesquisa da ciencia dedutiva Goetheanistico-Steineriana

Postopek za pripravo naravno kvašenega kruha iz fermenta Sekowa (*več o fermentu boste izvedeli v knjigi Kuhinja na osnovi žitaric v ritmu s tednom*). Tako pripravljen kruh je polnega okusa in dobro prebavljiv. Pri pripravi dobrega kruha s formiranjem mlečne kisline, so potrebne mlečne bakterije, ki ustvarjajo prostor, da se kvasovke, ki se z njimi hranijo, pravilno razkrojijo v ogljikove hidrate. Tako prihaja do upočasnjenega vzhajanja, ki ga povzroča 'osnovno testo' iz fermenta Sekowa.

Z uporabo posebnega kvasa bomo:

- Izboljšali kvaliteto kruha, ki bo bolj aromatičen in dlje časa svež ter ne bo tako hitro začel plesniti.
- Tako izdelan kruh ali sladice ugodno vplivajo na prebavo.
- Z mešanico najljubših žiti (pira, riž, ječmen, proso, rž, oves, kamut, koruza) lahko izdelamo različne vrste kruha.

Kruh iz pšenične moke z »drožmi« Sekowa

Zvečer:

400 g	drobno mlete pšenične moke	Osnovno testo daj v posodo, ki raztopiš z malo vode, dodaj moko in toplo vodo ter zamesi mehko testo. Pokrij z vlažno krpo in folijo brez PVC ali pokrovom, pusti počivati čez noč na toplem.
1 jušna žlica	osnovnega testa	

Zjutraj:

300 g	drobno mlete pšenice	Vse skupaj dobro zamesi s predhodno pripravljenim testom v mehko testo. Testo daj v posodo in pusti počivati 2-3 ure pokrito kot prejšnji večer. Nato testo za trenutek obdeluj in oblikuj kruh in pusti vzhajati v pomazanem pekaču vedno pokrito z vlažno krpo in folijo približno 2 uri. Pekač daj na sredino ter peci približno 50 minut pri 180°C.
300 g	pšenične moke tip 850	
1 čajna žlička	sol	

Elvira Devetak Zavodnik