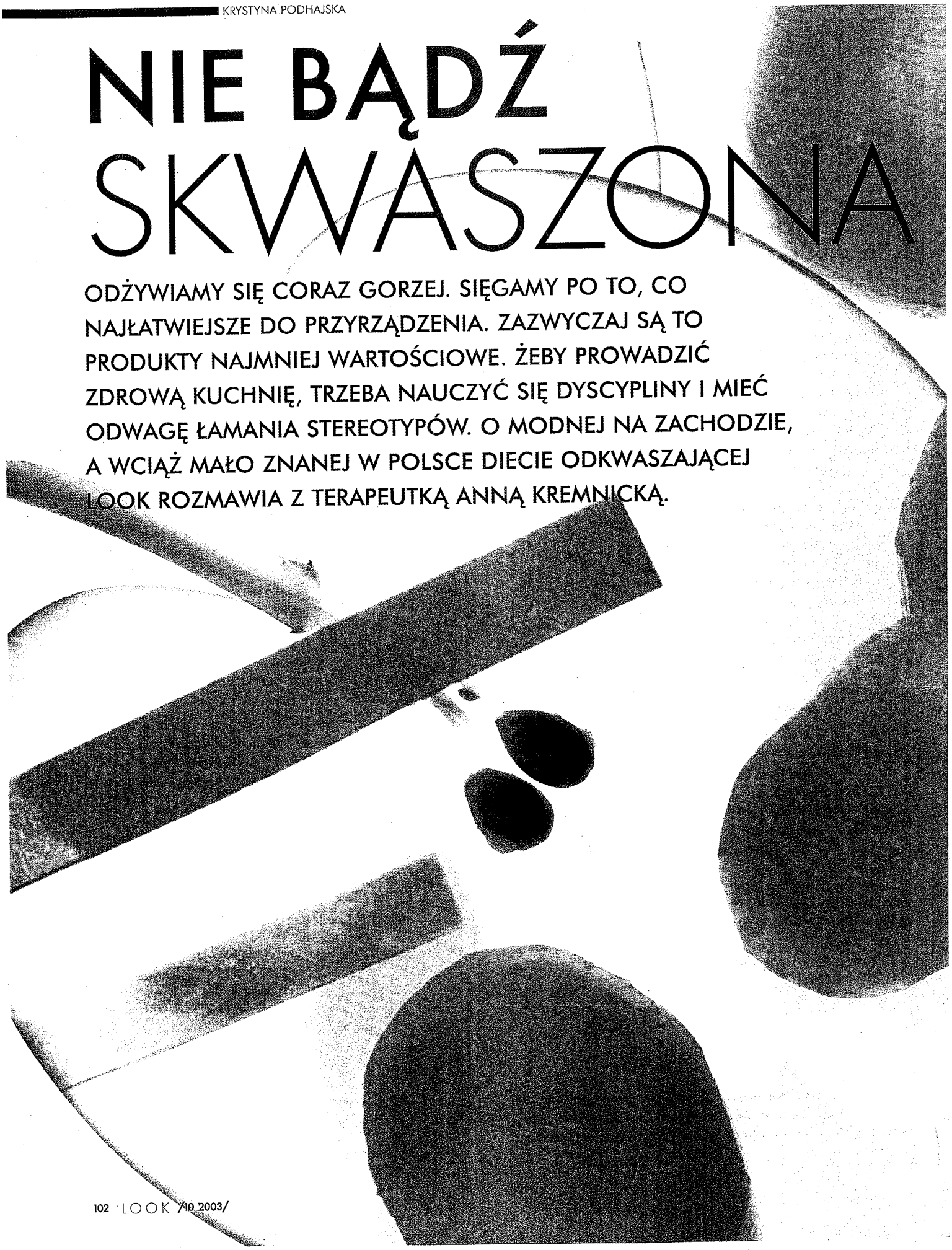
KRYSTYNA PODHAJSKA

NIE BĄDŹ SKWASZONA

ODŻYWIAMY SIĘ CORAZ GORZEJ. SIĘGAMY PO TO, CO NAJŁATWIEJSZE DO PRZYRZĄDZENIA. ZAZWYCZAJ SĄ TO PRODUKTY NAJMNIEJ WARTOŚCIOWE. ŻEBY PROWADZIĆ ZDROWĄ KUCHNIĘ, TRZEBA NAUCZYĆ SIĘ DYSCYPLINY I MIEĆ ODWAGĘ ŁAMANIA STEREOTYPÓW. O MODNEJ NA ZACHODZIE, A WCIĄŻ MAŁO ZNANEJ W POLSCE DIECIE ODKWASZAJĄCEJ LOOK ROZMAWIA Z TERAPEUTKĄ ANNĄ KREMNICKĄ.



Chleb pełnoziarnisty powstaje z łamanego (a więc nie mielonego) ziarna żyta wymieszanego z razową mąką żytnią.
Z kolei **chleb wieloziarnisty** to taki, w którym do mąki razowej różne domieszano ziarna, np. słonecznika, lnu, dyni, sezamu, maku albo czarnuszki.
Białe pieczywo, np. bułki wrocławskie, wypieka się z mąki pszennej (typ 550) prawie cztery razy uboższej w składniki mineralne od mąki razowej (typ 2000).
Najpopularniejszy **chleb baltonowski** jest, jeśli tak można powiedzieć, niskozmineralizowany. Surowiec do jego wypieku to mąka pszenna (typ 750) i żytnia (typ 720).

ŁATWIEJSZY BIELSZY

Chleb razowy jest trudny dla piekarza, zwłaszcza w piekarni przemysłowej. Piecze się go na zakwasie, czyli rozmnożonych w zaparzonej mące bakteriach. Otrzymanie dobrego zakwasu wymaga umiejętności, czasu, zachowania odpowiedniej temperatury i warunków higienicznych, punktualności. Procesu wypieku nie da się obejść skrótami. Ciasto musi być długo wyrabiane, potem rośnie, a później pieczywo powinno stygnąć w odpowiednich warunkach.
Tymczasem biała mąka jest łatwiejsza w obsłudze. Bez kłopotów przyjmuje środki spulchniające, dodatki aromatyczne i koloryzujące. Ciasto z takiej mąki wyrabia się szybko, nie rośnie długo, a gotowe bochenki stygną na tyle szybko, że niemal od razu po wyjęciu z pieca można je wysłać do odbiorcy. Taki wypiek daje oszczędność czasu i energii.
Chleb razowy bywa trudny i dla jego zjadaczy. Narzekamy na jego zwartą konsystencję, zbyt wyrazisty smak, czasem ciężkostrawność. Ale dobrze upieczony smakuje wybornie. Dłużej zachowuje świeżość. Nie zakwasza organizmu tak bardzo, jak biały. Dostarcza witamin, związków mineralnych i błonnika. Dzięki temu syci na dłużej. Nie podnosi gwałtownie poziomu cukru we krwi.

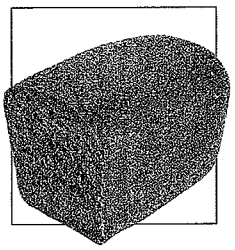
CO NA STOLE

Nie trzeba od razu robić rewolucji. Najlepiej razowiec wprowadzać do diety stopniowo. Koniecznie powoli oswajać z nim dzieci! Warto spróbować, jak smakują zrobione z niego tosty (może polane oliwą, a nie posmarowane masłem).
Całkowite wyrzeczenie się białego chleba nie jest konieczne. Chrupiąca bagietka pasuje do wielu dań i niczym nie da się jej zastąpić. Ważne są jedynie proporcje. Na cztery zjadane ciemne kromki może przypadać jedna biała.
Dobrze by było, gdyby razowiec zajął należne mu miejsce na naszym stole. Zainteresowanie zdrowym odżywianiem powoduje wzrost popytu na ten rodzaj pieczywa. Zajadają się nim smakosze. Pieką liczne gospodarstwa ekologiczne. Na szczęście w Polsce, zawsze słynącej z dobrego pieczywa, nie zanikła kultura jego produkcji. ■

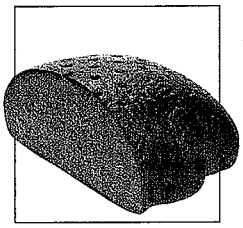
Dziękujemy za interesujące informacje panu profesorowi dr. hab. Kazimierzowi Sadkiewiczowi, założycielowi i konsultantowi Zakładu Badawczego Przemysłu Piekarskiego w Bydgoszczy.

zdjęcia: StockFood/FREE, T. Piłat

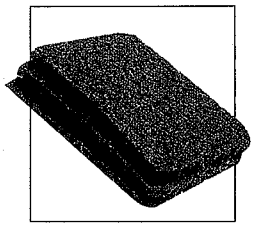
Skład przeciętnego bochenka:
45–49 proc. węglowodanów,
42–48 proc. wody,
4,5–8,3 proc. białek,
1,5 proc. substancji mineralnych,
1 proc. tłuszczu,
0,2–1,5 proc. błonnika.



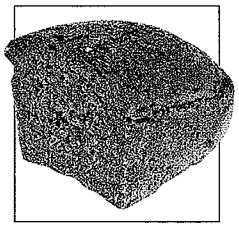
GRAHAM – z mąki pszennej razowej, czasami z niewielkim dodatkiem żytniej, na zakwasie. Ma lekko słodkawy smak. Najlżej strawny. Doskonały z miodem, dżemem, twarożkami smakowymi. 100 g = 200 kcal



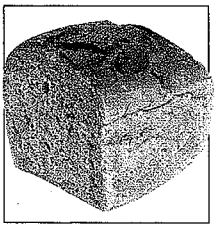
LITEWSKI (Bociu Duona) – sprowadzany z Mariampola na Litwie. Z mąki żytniej wzbogaconej pszenną. Pieczony na zakwasie z dodatkiem cukru i drożdży. Bez polepszaczy i konserwantów. Sprzedawany w dużych bochnach po 1,4 kg. Czasem z kminkiem. Najlepszy z podsuszanymi wędlinami. 100 g = 232 kcal.



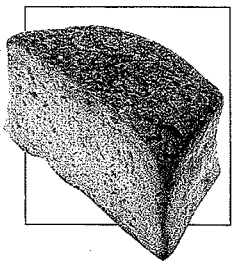
PUMPERNIKIEL – wysokobłonnikowy, z mąki żytniej, z dodatkiem cukru, syropu ziemniaczanego, łomu chleba, kwasu chlebowego. Pasteryzowany. Ciężki i wilgotny, zdecydowanie słodki. Podkreśla smak serów pleśniowych i żółtych. 100 g =198 kcal



RAZOWY ŻYTNI – z mąki żytniej (typ 2000) z niewielkim dodatkiem pszennej. Na zakwasie. Uniwersalny. Dobry i ze słodkimi, i ze słonymi dodatkami. 100 g = 217 kcal



STAROPOLSKI – z mąki żytnej (typ 720) i pszennej (typ 750), na zakwasie i drożdżach. Dodane do niego płatki ziemniaczane pozwalają mu dłużej zachować wilgoć. Po podpieczeniu w tosterze doskonały z masłem, białym serem i miodem. 100 g = 232 kcal



ŻYTNI CHLEB ZIÓŁKOWSKIEGO – pieczony na zakwasie. Otrzymał nagrodę Grand Prix 2001 Forum Promocji Zdrowia „Quo Vadis". Niestety, na metce nie podano wartości odżywczych. Ma charakterystyczny ośmiokątny kształt. Oprócz wersji podstawowej produkuje się wersje z cebulą, śliwkami, czosnkiem, pomidorami, szpinakiem. Dobry i ze słodkimi, i ze słonymi dodatkami.

ŚRODA

ŚNIADANIE
- kasza jaglana, gotowana na wodzie, z bananem, figami i cynamonem
- szklanka naparu z dziurawca

PRZEKĄSKA
- duszone pory [illegible] posypane [illegible] pietruszki

OBIAD
- [illegible] krem [illegible] posypana [illegible] prażonymi pestkami dyni [illegible]
- [illegible] kalafior ugotowany na parze, skropiony sokiem z cytryny

PRZEKĄSKA
2 brzoskwinie

KOLACJA
- sałatka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki

CZWARTEK

ŚNIADANIE
- wywar z suszonych owoców: śliwek, moreli, fig, z goździkami
- 1/2 melona miodowego
- szklanka naparu z dziurawca

PRZEKĄSKA
2 kiwi

OBIAD
[illegible]

PRZEKĄSKA
2 pieczone jabłka

KOLACJA
- kapusta włoska z wody (gotowana w kawałkach) posypana zmielonym kminkiem
- surówka z pomidorów ze świeżą bazylią

PIĄTEK

ŚNIADANIE
- surówka z tartej marchewki z jabłkiem, sokiem z cytryny i oliwą
- szklanka naparu z rumianku

PRZEKĄSKA
sałatka owocowa z gruszki, banana i ciemnych winogron

OBIAD
- zielona sałata z winegretem
- ratatuille (czosnek, cebula, papryka, pomidory, cukinia, bazylia duszone na oliwie)

PRZEKĄSKA
50 dag arbuza

KOLACJA
- pieczone ziemniaki posypane prażonymi płatkami migdałowymi albo siemieniem lnianym
- mizeria ze świeżych ogórków z jogurtem i koperkiem

SOBOTA

ŚNIADANIE
- świeżo wyciśnięty sok wielowarzywny (marchew, seler, burak, natka pietruszki)
- kasza jaglana, gotowana na wodzie, z jabłkiem i cynamonem

PRZEKĄSKA
- garść migdałów
- 20 dag borówek amerykańskich

OBIAD
- sałata rzymska z winegretem
- brokuły gotowane na parze
- fasolka szparagowa z oliwą

PRZEKĄSKA
- surówka z rzodkwi japońskiej i marchewki, doprawiona oliwą, sokiem z cytryny i czarnym pieprzem

KOLACJA
- zupa z warzyw mieszanych
- blanszowane brokuły i kalafior

NIEDZIELA

ŚNIADANIE
- świeżo wyciśnięty sok owocowy (jabłka, pomarańcze, grejpfruty, imbir)
- kasza jaglana gotowana na wodzie ze świeżymi śliwkami i cynamonem

PRZEKĄSKA
2 brzoskwinie

OBIAD
- zielona sałata z winegretem
- mieszane warzywa (dynia, marchew, kapusta, pietruszka, ziemniaki) pieczone w folii, posypane pestkami słonecznika i ziołami

PRZEKĄSKA
- gotowana na parze albo blanszowana fasolka szparagowa posypana natką pietruszki

KOLACJA
- zupa krem z ziemniaków i porów z natką pietruszki
- surówka z marchwi z sokiem pomarańczowym i prażonym sezamem