

Iskušajte sasvim nove vrste kruha

*Kruh u svijetu poznat pod nazivom *sourdough bread*, kod nas se zove beskvasni kruh ili kruh na bazi kiselog tijesta. Kruh je načinjen od najkvalitetnijih domaćih žitarica uzgojenih po ekološkim standardima na imanju Zrno ili na eko-imanjima kooperanata iz najbližeg okruženja. Istražite sve o njegovim vrstama, okusima i dobrobiti za zdravlje*

Odnedavno se na eko-imanju Zrno, u Habijanovcu nedaleko Vrbovca, proizvodi ekološki beskvasni kruh. Namijenjen je širokom krugu potrošača, ljubiteljima domaćeg, izvornog okusa, svima koji njeguju bilo koji vid zdravog i ekološki osvještenog življenja te sladokuscima i gurmanima. U svijetu se ovakav kruh popularno naziva *sourdough bread*, a kod nas se koristi naziv beskvasni kruh ili kruh na bazi kiselog tijesta. Kruh je načinjen od najkvalitetnijih domaćih žitarica uzgojenih po ekološkim standardima na samom imanju ili na eko-imanjima kooperanata iz najbližeg okruženja.

Jedinstveni koncept odlikuje činjenica da tvrtka Bio-Zrno d.o.o na svom imanju Zrno uzgaja dio žitarica, melje ih te proizvodi kruh od uvijek svježeg samljevenog brašna. Osim uobičajenih sastojaka, kao što su brašno i sol, značajni dio kruha čini i voda. Za proizvodnju kruha s imanja Zrno voda se crpi s dubine od 120 metara i nije kemijski tretirana.

Ovaj je kruh originalna ideja Zlatka Pejića, stručnjaka za prirodne stilove življenja, a razvijao ga je slijedeći mediteransku, japansku, talijansku i francusku tradiciju.

Vrste beskvasnog ekološkog kruha:

Kayu kruh -inspiriran kayu pogačom koja pripada japanskoj tradiciji, a priprema se od pšeničnog integralnog brašna i kuhane smeđe riže. Riječ Kayu na japanskom znači *mekana riža*. Kayu kruh je slatkastog okusa uslijed stabilne i spore transformacije ugljikohidrata u jednostruke šećere. Najčešće ga potrošač želi jesti samog- kao svojevrsni kolač, a odličan je uz sva jela i slane ili slatke namaze. Baza za sve tri vrste kayu kruha je ista, ali se dodacima poput sjemenki i zobnih pahuljica dodatno oplemenjuju okus i prehrambenu kvalitetu.

Polenta kruh - od kukuruznog i pšeničnog brašna s palentom. Posebne je arome i slatkoće koja dolazi zahvaljujući specifičnim svojstvima kukuruza. Njegovi se ugljikohidrati brže pretvaraju u jednostavne šećere i daju pojačanu slatkoću. Odličan

je ako se konzumira s pekmezima i drugim slatkim namazima, a posebno s medom. Posebno je ukusan i s mladim svježim sirom. Također ga neki smatraju neizbježnim sadržajem jutarnjeg obroka.

Seoski integralni kruh -popularan je diljem svijeta, osobito francuska verzija *pain de campagne*. No gotovo u svakoj zemlji svijeta, bilo da se radi o srednjoeuropskom ili mediteranskom okruženju, postoji specifična verzija tog kruha. Ovakvom kruhu je lako dati atribuciju rustikalnog kruha. Uglavnom se koristi integralno brašno pšenice i priprema se na tradicionalan način. Koristi se kao dnevni kruh uz sva jela, odlično ide uz variva, guste juhe te je savršen za sendviče. Sadrži malo veće «rupe» što asocira na«švicarske» sireve, no to je oznaka značajne biološke aktivnost i same fermentacije što predstavlja dodatnu kvalitetu.

Kruh s 5 vrsta žitarica - napravljen je od mješavine brašna žitarica kao što su: raž, pir, zob, pšenica i ječam. Inspiracija za takav kruh dolazi od ruske tradicije, odnosno s njom korespondira zbog izbora žitarica i specifičnog zamjesa. Ovaj kruh daje dodatnu snagu našem organizmu. Možda se to može pripisati činjenici da je u tom kruhu znatno manja prisutnost glutena pa je time potrebna i manja potrošnja energije u probavljanju. Time je i lakša apsorpcija nutrijenata i energetskih baza iz kruha. Kupci ga najčešće konzumiraju uz tradicionalna jela kao što su „lonac jela", jela iz pećnice, a odlična je podloga i za izdašni sendvič. Odličan je s paštetama i drugim slanim namazima.

Kruh Ciabatta -riječ je o rekonstrukciji izvorne talijanske ciabatte prije same uporabe industrijskog kvasca. Nespecifičnog je i nepredvidivog oblika, pa je svaka štruca originalnog oblika i pomalo podsjeća na šlapu što je i slobodni prijevod naziva kruha. Ova verzija je spravljena od mješavine pšeničnog brašna i raženog brašna s dodatkom maslinovog ulja. Odlična je za sendviče, a kupci pogotovo kažu daim je sendvič od Ciabatte i mozzarele ili Ciabatte i tofua posebna poslastica. No, odlično ide i uz različita mediteranska jela: salate, slanutak, plodove mora.....

Tahini kruh -u geografskom smislu, okusom korespondira s tradicijom frankofonskih zemalja Sjeverne Afrike, a po obliku i načinu pripreme usko se veže za francusku tradiciju. Izvorno su ga nazivali *batardili torpedo*slanjajući se prije svega na njegov oblik.Posebnost ovog kruha je tahini (maslac od sezama) koji se proizvodi na Bio-Zrnu, jer samo svježije proizveden daje kruhu taj poseban okus i teksturu. To je jedinstveni desertni kruh; odlično ide uz vino i lagane sirne namaze i paštete.

Čuvanje i trajnost beskvasnog ekološkog kruha

Za razliku od uobičajenih kvasnih i industrijskih kruhova, ovaj kruh višednevnim stajanjem dobiva, a ne gubi na vrijednosti i okusu. Usklađujući se s hrvatskim zakonima i regulativama, vezanim za prehrambene namirnice, kruh je ocijenjen kao

polutrajni s rokom trajanja od 7 dana. No kako se ovaj kruh ne može jednostavno kategorizirati, jer ga do sada i nije bilo na našem tržištu, te se nije mogao svrstati u samostalnu kategoriju, podliježe stručnoj evaluaciji koja svoje iskustvo bazira na industrijskom kruhu. No ta činjenica koliko govori o različitosti koja dolazi iz tradicije toliko govori i o suvremenosti tj. kvaliteti koja i pripada modernim vremenima.

Za bolju organoleptičku kvalitetu i sprječavanje pojave gljivica plijesni kruh je poželjno čuvati u platnenoj vrećici ili umotanog u kuhinjsku krpu i svakako izbjegavati plastične vrećice ili kutije za kruh. U kuhinji ga je važno čuvati na prozračnom mjestu.

Ako ili kada se osuši može ga se malo navlažiti (korica), staviti u pećnicu na 160 stupnjeva na 10 minuta. Tada korica omekša, vrati se vlažnost sredine kruha i ponovno aktiviraju arome te je spreman za upotrebu. Može se zamrznuti i do 3 mjeseca, a najbolje ga je zamrznuti dva dana nakon što je pečen. Prije uporabe potrebno ga je izvaditi iz frižidera te ostaviti da odstoji na sobnoj temperaturi od 1 do 2 sata i zatim staviti u pećnicu na temperaturu od 160 do 180 stupnjeva te grijati 10 do 20 minuta.

Zdravstvene pogodnosti beskvasnog kruha

Glikemijski indeks beskvasnog kruha je 68 u usporedbi s indeksom 100 za sve ostale vrste kruha. To znači da će beskvasni kruh pomoći da se glukoza u krvi drži pod kontrolom, kako navodi istraživanje švedskog univerziteta Lund. Proces laktofermentacije zapravo koristi ugljikohidrate u hrani, pretvara ih u mliječnu kiselinu i smanjuje udio ugljikohidrata.

Beskvasni kruh također bi mogao imati funkciju u **usporavanju rasta raka**, prema istraživanju koje su proveli Liljeberg, Lonner i Bjorck (Journal of Nutrition,1995).

Lignani, pronađeni u raži, su vrsta botaničkog estrogena, koji se pretvaraju u biološki aktivne supstance i suprotstavljaju tumorima koji ovise o hormonima. Detaljnije, poznato je da lignani štite od raka grudi, prostate i debelog crijeva. Također, pomažu i u sprečavanju bolesti srca i krvnih žila.

Profesionalci u području zdravstva sve više se zanimaju za dobrobiti **korisnih bakterija** u mnogim vrstama hrane. Ravnoteža prikladne flore ključna je ne samo za zdravlje probavnog trakta, nego također i za dugoročno zdravlje putem zaštite od patogenih organizama i podrške gastro-intestinalnom zdravlju. Najvažnije korisne bakterije su laktobacili, koji se uzgajaju u beskvasnoj fermentaciji. Oni proizvode mliječnu, mravlju i octenu kiselinu, koje sprječavaju druge organizme zahvaljujući kiselom okruženju koje stvaraju, kao na primjer Escherihiju coli.

Mikroorganizmi beskvasne fermentacije sami osiguravaju B vitamin i biotin (važan za vegetarijance). Mekinje iz cjelovitog zrna također su djelomično probavljene u ovom

procesu tako da se minerali i vitamini lakše apsorbiraju u tijelo. Enzimske osobine beskvasnog kruha takođe pomažu i **lakšoj probavljivosti**. Prirodni antioksidansi u brašnu od cjelovitog zrna smanjuju izloženost toksinima.

Sve ove vrste beskvasnog eko-kruha možete kupiti u bio&bio trgovinama.