

Važan korak za zdravlje: odaberite pravi kruh za sebe

Nije ni novost ni tajna da ono što jedemo utječe na naše zdravlje, ali i na zdravlje okoliša. Samo 100% organske namirnice pripremljene na jednostavan, brižan i strpljiv način mogu biti sinonim za pravu, istinsku, zdravu hranu. Upravo takva hrana priprema se na imanju Zrno, na kojem smo imali prilike vidjeti kako nastaje "pravi" kruh - kruh koji je temelj vitalnosti i zdravlja našeg organizma

Naime, na imanju Zrno peče se poseban kruh - kruh s divljim kvasom čija enzimska aktivnost, u kombinaciji sa 100% organskim sastojcima, razgrađuje proteine iz pšenice i čini ih probavljivijima. Također, Zrno kruh ne sadrži aditive koji mogu uzrokovati razne alergijske reakcije. Ono što je također važno istaknuti jest da kruh Zrno dobro podnose osobe osjetljive na gluten te svi oni koje smetaju aditivi kakvi se koriste pri izradi konvencionalnog kruha.

Vizija i receptura Zlatka Pejića

Autor receptura Zrno kruha je Zlatko Pejić, mogli bismo slobodno reći - guru zdrave prehrane u Hrvata - koji je spojio strast prema očuvanju okoliša, sjećanja na mirise bakinog kruha s obronaka oko Požege s dugogodišnjim proučavanjem pionirskog artisan pekarstva (francuske i američke tradicije), koji se zasniva na ručnoj izradi kruha s kiselim tijestom (*sourdough*). "U namjeri da na ovim prostorima ponudim najbolje organske i cjelovite proizvode, stvorio sam sasvim poseban kruh s divljim kvasom, od 100% organskih sastojaka, koji će podržavati vitalnost i zdravlje čovjeka, a pri tom ne zagađivati okoliš.", priča nam Zlatko Pejić.

Miris prvih štruca pravog kruha počeo se širiti 2010. godine na najstarijem hrvatskom ekološkom imanju Zrno. Tamo se nalazi mala pekara okružena šumom sa svih strana, u pitoresknom ambijentu sela Habjanovac, kraj Vrbovečke Dubrave, nedaleko Zagreba. Od tada se proizvodi ručno rađen Zrno kruh od divljeg kvasa, koji su nastaje u skladu s visoko postavljenim kriterijima organske proizvodnje. Oko pekare se prostiru polja 100% organskog pira i raži koji se uzgajaju za izradu Zrno kruha i melju u vlastitom mlinu na imanju, dok se ostali organski sastojci nabavljaju od domaćih eko kooperanata.

Zašto se Zrno kruh razlikuje od konvencionalnoga?

U krugu od 50-tak kilometara oko polja i pekare prostiru se livade i šume bez ikakve industrije i gradskog zagađenja. Čist zrak itekako povoljno djeluje na fermentaciju kruha i razvoj probiotičkih mikrokultura koje su u takvim uvjetima kvalitetne i stabilne. Za izradu Zrno kruha koristi se isključivo voda iz arteškog bunara koji se također nalazi na samom imanju. Voda izvire iz dubine od 120 m. Ovaj jedinstveni sastojak kruha dodatno ga oplemenjuje i upotpunjuje čistoću svih sastojaka.

Prirodni probiotici čine gluten lakše probavljivim. Naime, u Zrno pekari svi sastojci za kruh se brižno povezuju u cjelinu uz dodatak 12 godina razvijanog startera. On pokreće proces fermentacije koji traje između 12 i 24 sata. Samo za usporedbu, konvencionalni kruh sadrži niz aditiva koji maksimalno požuruju proces, pa je od zamjesa do pečenja potrebno 2 sata, a često i puno manje. Takvo kiselo tijesto s divljim kvasom sadrži prirodne probiotike, laktobacile iz žitarica, koji enzimski razgrađuju fitinsku kiselinu i inače teško probavljiv gluten pretvaraju u nutrijente koji postaju lakše probavljivi. Te su mikrokulture ujedno zaslužne i za aromu, teksturu te stabilnost kvalitete kruha.

Jedinstveni uvjeti proizvodnje za biološki vrijedan kruh

Cijelo eko imanje Zrno diše u skladu s prirodom i u skladu s godišnjim dobima – to je njegova najveća vrijednost i posebnost. Temperatura i promjene vremena utječu na teksturu kruha pa je važno prilagođavati ritam proizvodnje sukladno izmjeni godišnjih doba. Posljedica je jedinstven biološki vrijedan kruh koji na ljudski organizam djeluje adaptogeno.

Za svako nepce različiti okusi

U pekarnici Zrno spravlja se više od 10 različitih okusa, mirisa i tekstura kruha s kiselim tijestom, među kojima su mnogi stekli kulturni status kao što je - kayu s kuhanom rižom, piraž, te tahini sa sezamovim maslacem. Omiljeni su i seoski sa i bez luka, polenta, ciabatta i kruh s 5 žitarica.

U njima, ponovimo, mogu uživati i osobe koje su inače osjetljive na teško probavljiv gluten i aditive iz konvencionalnih vrsta kruha. Naime, često se prelaskom s konvencionalnog, na kruh s kiselim tijestom, postiže veća sposobnost toleriranja glutena i to zbog već spomenutog utjecaja divljeg kvasa na razlaganje proteina u pšenici te obogaćenja crijevne kulture mikrokulturama iz ovog, jedinstvenog, pravog kruha.

Ako imate problema s glutenom i aditivima ili ako naprosto želite jesti ukusan, prirodan, visokovrijedan kruh, svakako probajte Zrno kruh. Naši favoriti su definitivno

- seoski s lukom, piraž te kruh s pet žitarica – savršeni su nutritivno vrijedan, kompletan doručak ili međuobroke.

Potražite Zrno kruh u svim bio&bio trgovinama i na web shopu
www.biobio.hr