

Recept za kruh, ki ne debeli in ne povzroča nepregledne vrste kroničnih bolezni

Pšenica maje zdravje

Pšenica in tako naš vsakdanji kruh, da ne omenjamo še vseh testenin in peciv, v katerih je seveda še drug sovražnik, sladkor, je glavni vzrok debelosti, bolezni srca in žil, raka, demence, depresije in številnih drugih modernih bolezni. V Sloveniji je pekarn vse več in več in njihovih izdelkov tudi. Grozljivo! Pšenica zanesljivo uničuje naše zdravje: naraščajoča uporaba »nove pšenice« koraka vstric z naraščanjem kroničnih bolezni in debelostjo. Po vsem svetu. Vse več raziskav potrjuje in vse več zdravnikov opozarja, da je vzrok epidemije kroničnih bolezni uživanje kruha in pekovskih izdelkov, ki so steber sodobne prehrane. Podatke o pogubi, ki jo nosi pšenica, povzemamo iz knjige *Prva hrvaška LCHF kuharica*, nadaljevanja knjige *Resnice in laži o hrani* (obe knjigi, prva v hrvaščini in druga v slovenščini, sta dosegljivi na www.misteriji.si).

In takoj se seveda vprašamo, ali niso naše babice pekle pšenični kruh? In nam zazveni v ušesih »Daj nam danes naš vsakdanji kruh«, ki je kar nekaka zapoved, naj jemo kruh. Toda einkorn (*Triticum monococcum* ali enozrnica), dragocena pšenica naših prednikov je nekaj, kar je nam povsem nedosegljivo. Nova pšenica, ki jo jemo, *Triticum aestivum*, je izdelek genetske manipulacije in hibridizacije; naredili so kratko, pritlikavo, trdo visokoodporno rastlino z veliko škroba in glutena in z mnogo več kromosomi, ki kodirajo vse vrste novih neobičajnih proteinov. Zaradi profita seveda: nova

Sladkornim bolnikom tako bel kot polnovredni pšenični kruh močno dvigne sladkor v krvi.

pšenica daje desetkrat večje donose kot »biblijska«, odpornejša je na klimatske pogoje, pesticide, poškodbe in bolezni. Človek, ki jo je »ustvaril«, Norman Borlang, je menil, da je genetska modifikacija pšenice edini način, da se nahrani milijone lačnih po vsem svetu. In je zato dobil Nobelovo nagrado. No, kako ta nova rastlina, ki pred petdesetimi leti še ni obstajala, vpliva na naše zdravje, je pozabil povedati. In tako so lačni še naprej lačni, v zahodnem svetu, kjer je pšenica steber prehrane, pa se širi epidemija debelosti in nekdan skoraj povsem neznanih kroničnih bolezni.

In v čem je pravzaprav razlika med

starinsko pšenico sorte einkorn in moderno *triticum aestivum*?

SUPERŠKROB V NOVI PŠENICI

Prva velika razlika je v tem, da nova pšenica vsebuje veliko »superškroba«, ki mu pravimo amilopektin. Ta je pravzaprav veliko bolj škodljiv kot sladkor, saj se razgrajuje v osnovne molekule glukoze tako hitro, da dve rezini kruha iz polnovredne pšenice dvigneta raven sladkorja v krvi bolj kot dve žlici sladkorja. To je dokazano dejstvo, pa vendar strokovnjaki, zdravniki in dietetiki priporočajo bolnikom, še posebno diabetikom, naj si zasnujejo prehrano na polnovrednih žitih. Ni razlike med polnovredno in belo pšenično moko. Ljudem, ki imajo sladkorno bolezen, bel in polnovredni pšenični kruh dvigneta sladkor v krvi prek normalnih vrednosti. Vemo, da hrana z visokim gli-

kemičnim indeksom povzroča nabiranje maščobe okrog trebuha, da vzpodbuja skrita vnetja v telesu in pripomore k zamaščenosti jeter, povzroča debelost, prediabetes in diabetes.

Razen superškroba je v novi pritlikavi pšenici tudi »supergluten«, ki pripomore k nastajanju vnetij. Gluten je tisti lepljivi protein v pšenici, ki omogoča, da kruh vzhaja, pekovski izdelki pa so bolj »bogati«, mehki in privlačni. V stari pšenici je 14 kromosomov, ki kodirajo majhno število proteinov glutena, za katere je manj verjetno, da bodo izzvali celiakijo in vnetje. V sedanji novi pritlikavi



Naši predniki so žita pred uživanjem vedno namakali, fermentirali ali kalili.

pšenici je 42 kromosomov in ustvarja množico različnih proteinov glutena, vključno z onimi, ki najverjetneje pripeljejo do celiakije in vnetja. Pa tudi do več kot petdeset različnih kroničnih bolezni, do inzulinske rezistence, debeljenja, sladkorne bolezni, sprememb v razpoloženju ter prebavnih in nevroloških težav.

Gluten okvarja steno črevesa in povzroča, da mikroorganizmi in ne povsem prebavljeni proteini prehajajo skozi črevo v krvni obtok; to povzroča sistemska vnetja in vrsto bolezni.

Moderna pšenica vsebuje poleg superškroba in superglutena tudi »superopijate«, snovi, ki izzovejo odvisnost in prenajedanje. Proteini iz pšenice se v prebavnem traktu razgradijo na polipeptide, »eksorfine«, ki iz krvnega obtoka preidejo krvno-možgansko pregrado in delujejo na receptorje v možganih kot opijati; ustvarjajo kratkotrajen občutek zadovoljstva in nepremagljive želje za več. Kot mamilo. Tem peptidom pravijo tudi glutemorfini (iz besed gluten in morfij). Ti opijati izzovejo številne težave, od odvisne potrebe po hrani in prenajedanju do nevroloških bolezni in spremenjenega obnašanja.



Knjiga je vodič za paleo-LCHF prehranjevanje z 250 recepti, izobraževalnimi besedili o prehrani in živilih ter številnimi praktičnimi napotki (dobite jo na www.misteriji.si).



LCHF lepinje

In ob vsem nasvet:

Tisti, ki bi si radi izboljšali zdravje, tako da iz prehrane črtajo pšenico, pa tudi piro, rž, ječmen, oves, proso, riž, koruzo ..., naj ne iščejo zamenjave. Te namreč ni. Hrano naj zasnujejo na celostni nerafinirani hrani: ribah, mesu, jajcih, povrtninah, sadju, naravnih maščobah, oreških in polnomastnih mlečnih izdelkih. Tako kot narekuje znanstveno utemeljeno LCHF (nizkohidratno in visokomaščobno) prehranjevanje. Ta način prehrane, zanimivi recepti so v knjigi, uravnovesi sladkor v krvi in uravnava apetit. Tako tisti, ki jim je potrebno, shujšajo brez lakote. V knjigi pa je mogoče najti tudi več receptov za kruh za vse tiste, ki se kruhu ne morejo odpovedati.

OSNOVNI RECEPT ZA LCHF KRUH

Moko naredimo tako, da v kavnem mlinčku grobo zmeljemo oreščke (na primer mandlje), semena in kokosovo moko. Dodamo nekaj žlic mandljeve moke, malo soli in malce pecilnega praška. V lekarni ali prodajalni zdrave hrane kupimo luščine semena psylliuma (vrste trpotca) ali psylliumov prah. Psyllium luščine močno nabreknejo in jih upora-

Moderna pšenica vsebuje tudi snovi, ki izzovejo odvisnost in prenajedanje.

bimo zato, da je naš pekovski izdelek bolj mehak in podoben kruhu. V zmes za kruh damo 1 žlico psyllium praha ali luščin in počakamo nekaj minut, da se zmes zgosti. Zmes naj bo tako gosta, da jo z žlico lahko oblikujemo v majhne kupčke, ki jih damo na pladenj na papir za peko. Pečemo pri 200 stopinjah 15 do 20 minut. Ta osnovni recept lahko dopolnjujemo in dodamo v testo skuto, smetano, maslo, svinjsko mast, cela semena, naribane bučke, pa naribani trdi sir ... seveda pa je zelo okusno, ko dodamo še kako začimbo: timijan, origano, materino dušico, rožmarin, janež, kumino ...

DOBER JUTRANJI KRUH

Potrebujemo: 5 jajc, 100 g lanenih semen, 120 g sončničnih semen, 55 g kokosove moke, 125 g mandljev, 100 g surovega masla, 1 žlico praška psyllium, 1 dl vode, 1 čajno žličko morske soli in malo cimeta.



Dober jutranji kruh

Segrejemo pečico na 170 °C. Maslo omeščamo na sobni temperaturi. Lanena in sončnična semena malce podrobimo (naj ostanejo malce večja) v mikserju ali mlinčku. Mandlje grobo nasekljamo. Jajca stepemo in vanje dodamo vse sestavine. Testo izlijemo v pekač na papir za peko. Z vlažnimi dlanmi kruh oblikujemo na okroglo. Po kruhu posipamo malo sončničnih semen. Pečemo 45 minut pri 170 °C. Kruh traja več dni, poleti ga hranimo v hladilniku. Lahko ga tudi narežemo in zamrznemo.

R. M.