

#UPOZORENJE STRUČNJAKA#

Poznata tvrtka "Kvasac" iz Prigorja Brdovečkog više neće proizvoditi nadaleko poznate kockice kvasca Digo u Hrvatskoj. Otkaz će zbog toga dobiti čak 60 ljudi. Na ovako drastičan čin natjerala su ih strani trgovački lanci koju u našu zemlju dovoze tone smrznutih pekarskih proizvoda koje potom prgotovljuju u Hrvatskoj, u pećima trgovačkih centara. Zbog toga sve manje ljudi kupuje kruh u hrvatskim pekarama ili ga spravlja doma.

Prava je tragedija što se opet zatvara neki pogon, a druga, još veća, je ta što jedemo tuđi kruh i peciva, još uz to dijelom i smrznuta i napunjena raznim aditivima. Također su i "lažno" ukusniji zbog sve sile pojačivača ukusa i drugih e-brojeva. Sve u svemu, kažu nam naši nutricionisti, to nije vidjelo pravog kruha jer onaj "obični" kruh se radi od samo četiri sastojka: brašna, kvasca, soli i vode, dok ovaj iz pojedinih velikih trgovačkih centara ima, pazite sada, više od 40 sastojaka!, [donosi slobodna dalmacija.hr](http://donosi.slobodna.dalmacija.hr)

80 posto gotovih proizvoda

Obišli smo naše trgovine, pitali smo prodavačice u kojima se prodaje kruh i peciva iz inozemstva, potom smo fotografirali deklaracije i poslali ih splitskoj nutricionistici Dragani Olujić. Dio kruha i peciva ima oznaku podrijetla iz Hrvatske, a dio iz Mađarske i drugih zemalja EU. U nekim trgovinama je kruh "domaći", dakle naše proizvodnje i tijesto nije smrznuto, ali je ipak prepunjeno aditivima, pa smo i takve pripravke uzeli u obzir.

– Taj kruh o kojem pričate je beskrajno ukusan, ekonomski dostupan, duge trajnosti, uvijek svjež i topao, hrskav i želimo ga još i još i još. Miriše sa svakog ugla, a nerijetko ga možemo pronaći, zajedno s pecivima, u najmanjim trgovinama nalik trafici.

Riječ je dakako o smrznutim pekarskim proizvodima i kruhu.

To su proizvodi čija priprema ispunjava 80 posto potreba gotovog proizvoda. Tih 20 posto nadopunjuje se na samoj lokaciji prodaje pečenjem u specijaliziranim pećnicama. Standardni postupak je jednak, bilo da se radi o mini pekarnicama u sklopu velikih trgovačkih lanaca, prodavaonicama koje su dio pekarske industrije, mini prodavaonicama samo za tu namjenu ili pak trgovini samo nekim artiklima.

Takav proizvod objektivno gledajući daleko je od standardne pripreme kruha od 4 ključna sastojka. Prema zakonu svaki proizvod, pa i taj, treba imati jasno istaknutu deklaraciju na kojoj su navedeni svi sastojci. Prvi propust je taj što većina malih trgovina to uopće nema ili je, pak, skriveno od očiju kupaca, a ako je i vidljivo istaknuto jednostavno je nečitljivo.

S obzirom na to da se o e-brojevima, točnije aditivima u prehrambenoj industriji dosta govorilo te da su kupci pomalo zabrinuti, što s razlogom što bez njega, počeli na neki način izbjegavati kupovinu tako deklariranih proizvoda, pa na deklaraciji spornog kruha i peciva više nećete pronaći E-šifru nego jasno istaknuto kemijsko ime takvog aditiva – kaže Olujić koja je na analizu dobila "beskvasni kruh sa sjemenkama".

– Taj kruh sadrži točno 43 sastojka pa možemo zaključiti da tu nešto ne štima. Detaljnijom analizom vidljiv je dodatak nekoliko sastojaka za bubrenje, poput zrna soje, soja brašna, vlakna graška i slično kao i dodatna količina glutena (kako bi tijesto bilo lakše za izradu), dekstroze (trgovačko ime za glukozu – dakle šećer) koji služi kao pojačivač okusa da bi kruh bio

sladi i ukusniji te nekoliko standardnih pekarskih dodataka poput E575, E481 i E466 (zadnji ima laksativno svojstvo ako se konzumira u većoj količini).

Također tu je nekoliko karbonata, acetata, estera masnih i vinskih kiselina zatim difosfata i još drugih dodataka koji za razliku od nabrojanih nemaju kemijsko sintetsko (dakle umjetno) podrijetlo ali se također ne ubrajaju u sirovine (osnovne sastojka) – kaže nutricionistica, koja je analizirala i pecivo "Lisnato jabuka – puding". U domaćoj verziji to pecivo se radi od lisnatog tijesta (brašno, voda, sol, maslac), jabuke i pudinga (mlijeko, brašno, jaja, šećer i mahuna vanilije), točnije od 10 sastojka. Međutim, čitajući deklaraciju ovakvog peciva, kaže Olujić, nabrojano je 57 sastojaka od kojih su svih dodatnih 47 kemijskog, odnosno sintetskog podrijetla!

Lisnato s hrenovkom

– "Lisnato s hrenovkom" osim nabrojanih kemijskih dodataka sadrži jasno istaknut glutaminat, natrijev-benzoat i natrijev-nitrit. Sporni glutaminat (E620) koristi se kao pojačivač okusa, dakle na okusne pupoljke djeluje jednako kao sol, stvara jak osjećaj ugođe i želju za još. Važan je organizmu kao prijenos živčanog impulsa ali iz prirodnih izvora. Konvertiran i u umjetnoj formi može napraviti disbalans pa ga se povezuje s glavoboljama te poremećajima u ponašanju, a nerijetko i s alergijskim reakcijama i svrabom kože.

Natrijev-benzoat (E211) također je pod povećalom znanstvenika te se rade ozbiljna istraživanja koja sve više dovode u vezu prekomjernu konzumaciju ovog aditiva i nekih degenerativnih promjena na DNK. Natrijev-nitrit (E250) neosporno se u ovom pecivu nalazi u hrenovki. O nitritima se dosta informirala javnost. Male količine nisu opasne, ali skoro u cijelosti ih trebaju izbjegavati srčani i krvožilni bolesnici jer dokazano ometa prijenos kisika u krvi. Sukladno tome javnost se informira da ove skupine kao i ostale ugrožene kategorije, poput djece svih dobničkih skupina trebaju striktno paziti na unos mesnih prerađevina.

Nitriti pokazuju jedno prilično ozbiljno svojstvo, a to je da pri temperaturama većim od 130 stupnjeva prelaze u kancerogene nitrozamine. Stoga kuhana hrenovka jednom tjedno ne predstavlja neku veću opasnost, što zbog količine što zbog načina pripreme koji ne prelazi spornu temperaturu. Pečena u lisnatom tijestu, nažalost, nije opcija ni u kućnoj, a kamoli u ovoj kemijskoj verziji – upozorava splitska nutricionistica.

No, koliko su ova peciva i kruhovi zaista opasni?

– Neupitno je da su svi nabrojani sastojci sami za sebe zdravstveno ispravni i sigurni ali ovakav proizvod po malo čemu je kruh kao i ostali pekarski proizvodi koji se očituju vrlo sličnim sastavima. Kao što je već spomenuto, neopisivo su ukusni i mirisni.

Spomenuti pojačivači okusa ometaju da budemo umjereni u primjeni količine upravo zbog toga što su svojom kemijskom građom takvi da se oštro zabadaju u naše okusne pupoljke i stimuliraju dijelove mozga za ugodu. To je jedan neprirodni način kako odabir količine ne uvjetujemo sami nego nas aditivi tjeraju na još pa su oni ti koji uvjetuju količinu.

Ako u nečemu prekomjerno uživamo posljedice su neizbježne. Počevši preko makronutrijenata, točnije ugljikohidrata čiji se višak ako nije potrošen skladišti u masno tkivo, pa do kemikalija čiji višak također nosi negativne posljedice na zdravlje. Ako uzmemo u obzir da je jedno od

najvažnijih načela pravilne prehrane umjerenost i pravilna primjena svih vrsta hrane kroz dan te njihov pravilan raspored ovisno o individualnom stilu života i navikama pojedinca, onda nam se primjena ovakve hrane ni po čemu ne uklapa u teoriju.

Prvo zbog toga što je drugo najvažnije načelo svjesna eliminacija svega što je prerađeno i sadrži kemikalije. Ne zbog toga što su te kemikalije u tom konkretnom proizvodu opasne nego zbog toga što ne znamo i nikada nećemo saznati koliko toga u jednom danu pojedemo kroz raznu hranu, koliki je akumulacijski efekt tih spojeva i koji je točno trenutak u kojem smo prešli dopušten dnevni unos nekog e-broja kod kojeg on prestaje biti bezopasan dodatak. S obzirom na to da su kruh i peciva nešto čega se ne jede malo nego su mjerne jedinice od 300 g pa naviše, smatramo da je važno da bude maksimalno zdravstveno ispravan bar na onoj razini na koju mi kao potrošači možemo utjecati. Nije rješenje izbaciti kruh iako se takav pristup nerijetko koristi kao dijetoterapijska smjernica ako za to postoji indikacija – kaže Olujić koju smo pitali koje je onda rješenje.

– Rješenje je odabrati dobar i kvalitetan kruh. Između ovog finog mirisnog kemijskog proizvoda odabrati onaj koji to nije, za početak. Pročitati deklaraciju i odabrati onaj koji se radi od brašna, vode, soli i kvasca (može i bez kvasca ako netko to želi). Ako se bira između već napravljenog kruha od 4 sastojka, i onog koji se pravi kod kuće, što pretpostavlja da je netko na to spreman, naravno da je bolje odabrati onaj pripremljen kod kuće. A ako se već priprema onda se može dodatno odabrati bolje i kvalitetnije eko brašno pred običnim bijelim brašnom, itd.

Kao i sve, uvijek može bolje ali za početak treba osvijestiti činjenicu da ovo što se nudi niti su kruh niti peciva nego surogati jako finog okusa. Danas je tehnologija kućanskih aparata izuzetno napredovala te je na tržištu bezbroj pekača za kruh. Takve sprave jednostavne su za primjenu upravo zbog svojih robotskih svojstava. Naš zadatak je samo dodati 4 osnovna sastojka, namjestiti timer i otići na spavanje. Ujutro nas čeka najbolja verzija kruha koju smo sami režirali – zaključuje splitska nutricionistica.

Evo kako ispeći pravi domaći kruh

Sastojci:

- malo šećera – 30 g soli
- 630 ml mlake vode – 30 g svježeg kvasca ili 21 g suhog kvasca
- 500 g glatkog brašna – 500 g oštrog brašna
- maslac.

Priprema:

U zdjelu s mlakom vodom pomiješajte kvasac i oko 30 grama šećera, dobro sve izmiješajte. Prekrijte krpom, na krpu stavite tanjur i pustite da se nadigne. Potom to ulijte u pripremljenu smjesu brašna i soli. Velikom žlicom miješajte dok se sve ne poveže. Na stol pospite brašna i potom na njega istresite tijesto i mijesite, svako malo posipajte brašna da vam se ne lijepi za ruke. Tijesto mijesite između pet i deset minuta.

Nakon što završite, sve vratite u metalnu, drvenu ili staklenu posudu koju ste prethodno malo pobrašnjili da se tijesto ne zalijepi. Pokrijte krpom i tanjurom. Potom tu posudu stavite na neko toplo mjesto, može i pokraj radijatora ili peći, ali pazite da ne bude prevruće. Tako tijesto

ostavite između 45 minuta i sat vremena. Provjerite je li se tijesto dignulo, pa ga istresite na radnu površinu i mijesite još nekoliko minuta. Potom ga stavite u škrovađu, oblikujte željeni oblik i ostavite ponovno da se još nadigne.

Vidjevši da se kruh udvostručio, zagrijte pećnicu na 225 stupnjeva. Ovisno o snazi pećnice kruh je gotov za 25 do 35 minuta. U nekim pećnicama treba ga peći i 40 minuta. Ako ne znate je li kruh gotov kucnite po kori, ako se čuje tupi ton kruh je gotov, ostavite ga da se ohladi i potom izrežite, [opširnije donosi Slobodna Dalmacija](#)

