

Polski Związek Producentów Roslin Zbożowych



Program Promocyjny Ziarna Zbóż
i Produktów Pełnoziarnistych

PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE SPOSOBEM NA ZDROWIE

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż
i Przetworów Zbożowych



Pieczywo pełnoziarniste - uzyskane z pełnego przemiału ziarna, zawiera magnez, żelazo oraz witaminy z grupy B. Jest dość ciężkostrawne, ale rekompensatą jest to, że spośród wszystkich rodzajów pieczywa jest najzdrowsze. Warto dodać, że podczas wypieku w skórce chleba gromadzą się przeciwutleniacze, jedząc więc pieczywo wraz ze skórką chronimy organizm przed rakiem. Pieczywo pełnoziarniste zmniejsza ryzyko zachorowania na przewlekłe nieżyty jelit, raka jelita grubego, zaburzenia krążenia i przemiany materii, gdyż obfituje w witaminy, składniki mineralne i błonnik o działaniu profilaktycznym. Zawiera pięć razy więcej żelaza, magnezu, miedzi i cynku niż pieczywo jasne. Zawiera dużo witamin z grupy B oraz witaminę E. Zatem współuczestniczy w budowaniu odporności, zapobiega przedwczesnemu starzeniu komórek, działa przeciwnowotworowo, a nawet wspiera pracę układu nerwowego.

Dużo się dzisiaj mówi o zdrowej diecie, o konieczności dbania o nasze zdrowie i szczegółowego przyglądania się temu, co znajduje się na naszym talerzu. Tym, którym ubranie wydaje się za ciasne, eksperci zalecają odstawienie węglowodanów. Jak się bowiem okazuje nasz ulubiony chlebek należy do głównych winowajców tego stanu rzeczy.



Większość ludzi spożywa chleb każdego dnia i nie wyobraża sobie śniadania, czy kolacji bez pieczywa. W ten sposób przeciętny Polak zjada około 70 kg pieczywa rocznie, a co za tym idzie przeciętnie w ciągu 70 lat życia spożywa około 5 ton chleba. I nie byłoby w tym niczego strasznego, gdyby nie fakt, że składniki, z jakich powstaje chleb w obecnych czasach znacznie odbiegają od tych, z których był wytwarzany kiedyś.

Jednak nie ma co do tego wątpliwości... Chleb jest nam potrzebny.

Dziś wiadomo, że chleb zawiera duże ilości węglowodanów, które są niezbędne organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Te węglowodany musimy sobie dostarczać każdego dnia w odpowiednich ilościach, by móc normalnie żyć, pracować i wykonywać szereg życiowych czynności. Do tego zawiera również istotne ilości białka, które również dostarczamy sobie w różnorodny sposób, bowiem sporo ich potrzebujemy. Zatem chleb dla współczesnego człowieka jest niemal niezastąpiony.

W tej chwili mamy taką różnorodność pieczywa i wybór odpowiedniego dla nas nie należy do prostych. Buleczki, bagietki, rogaliki, bochenki okrągłe, podłużne, ze skórką specjalną, z ziarnami, z witaminami, z orzechami, bez soli, bez glutenu, specjalny do tostów, łatwy do smarowania i wiele innych.



Wybór właściwego pieczywa nie jest tak prosty jakby mogło się wydawać, a już na pewno nie tak prosty jak smarowanie go masłem...

**A jeszcze zewsząd słyhać "Jedz produkty pełnoziarniste".
To prawda: pełnoziarniste jest najzdrowsze na świecie!**

Dlaczego tak dużo mówi się teraz o produktach pełnoziarnistych?

Warto pamiętać, że w dawnych czasach ludzie jedli o wiele więcej produktów pełnoziarnistych niż dzisiaj. Obecnie poziom błonnika przyjmowany w codziennej diecie przeciętnego Polaka może być nawet kilkakrotnie niższy, niż u naszych przodków. Nowoczesna dieta powoduje bardzo wiele schorzeń przewlekłych, takich jak cukrzyca, otyłość i choroby serca. Wiele badań naukowych wskazuje na to, że produkty pełnoziarniste to jeden z najzdrowszych rodzajów pożywienia, mogą one znacznie zredukować ryzyko występowania tych chorób i pozytywnie wpłynąć na zdrowie ludzkości.



Chleb pełnoziarnisty z ziarnami zbóż, czyli tzw. ciemne pieczywo, mimo iż w swej masie jest cięższy, jest dużo zdrowszy niż zwykle, białe pieczywo, gdyż węglowodany, białka i tłuszcze w nim zawarte są łatwiej przyswajalne dla organizmu i łatwiej mu je przerobić na inne odpowiednie składniki potrzebne do życia. Poza tym zewnętrzna warstwa ziarna, która pozostaje w mące pełnoziarnistej, zawiera dużo błonnika, substancji bioaktywnych, witamin i minerałów niż jego środek.

Jak wynika z najnowszych badań naukowych, produkty pełnoziarniste (w tym pieczywo pełnoziarniste) wspomagają działanie układu pokarmowego, redukują ryzyko nadwagi oraz są pomocne w profilaktyce cukrzycy i chorób serca.

Błonnik zawarty w pieczywie pełnoziarnistym jest bardzo ważny dla naszego zdrowia, gdyż przede wszystkim poprawia trawienie. A wiadomo, że im lepsze trawienie, tym łatwiej zachować odpowiednią wagę, formę i samopoczucie. Błonnik uaktywnia pracę jelit i wspomaga procesy trawienne. Ponadto, dzięki temu, że zawarte w nim związki nie ulegają rozkładowi w naszym organizmie, wiąże i usuwa zbędne lub szkodliwe dla nas substancje. Ponadto błonnik pomaga kontrolować przyswajanie tłuszczu, gdyż część tłuszczu łączy się z błonnikiem i jest razem z nim wydalany. Na tym nie koniec - błonnik pęcznieje pochłaniając płyny. Wydaje nam się wtedy, że jesteśmy bardziej najedzeni niż w istocie jesteśmy.



Pełne ziarna zawierają również fitoestrogeny, sterole, a także witaminy oraz minerały (m.in. witaminę E, potas, wapń, żelazo i fosfor). Jedząc produkty pełnoziarniste, możesz zapobiec różnym dolegliwościom i chorobom.

Badania wykazały, że zboża z pełnego przemiału:

- pomagają schudnąć: zawarty w nich błonnik ogranicza wchłanianie tłuszczu z pożywienia i daje na długo uczucie sytości
- zapobiegają cukrzycy typu II (regulują poziom cukru we krwi)
- obniżają ryzyko chorób serca
- usprawniają pracę przewodu pokarmowego;



Pieczywo pełnoziarniste przygotowuje się z mąki nieoczyszczonej. To znaczy, że przed zmieleniem z ziarna nie usuwa się zewnętrznej warstwy (tzw. okrywy nasiennej), która zawiera cenne składniki odżywcze, m.in. błonnik, witaminy i minerały. Innymi słowy: mąka razowa to raz zmielone całe ziarno zboża. W przeciwieństwie do niej biała mąka to zmielone samo bielmo ziarna. Podczas jej produkcji odsiewa się łupiny (otręby) i zarodki, przez co traci ona większość witamin, minerałów i błonnik.

Pieczywo pełnoziarniste można produkować w zasadzie z każdego rodzaju zboża, choć z technologicznego punktu widzenia trudniej jest wyprodukować dobry pełnoziarnisty produkt z jęczmienia, owsa i pszenicy. Pełnoziarnista mąka pszenna na przykład ma nieco gorzkawy smak. Dlatego też najpopularniejsze są żytnie produkty pełnoziarniste. Unikalne właściwości żyta pochodzą z optymalnej kombinacji skrobi, błonnika i białka, co sprawia, że produkty wypiekane z pełnoziarnistej mąki żytniej są wyjątkowo pożywne i smaczne.

Jak rozpoznać pieczywo pełnoziarniste?

Należy dokładnie przyglądać się produktom. Ale czasem to nie wystarczy. Aby mieć pewność, trzeba uważnie czytać listy składników wydrukowane na opakowaniach.

Mąka żytnia z pełnego przemiału jest grubsza i nieco ciemniejsza niż biała pszenna. Na jej opakowaniu powinno się znaleźć określenie "typ 2000". Im wyższa liczba, tym grubiej mielona jest mąka. Najwyższą ma właśnie razowa. Dla porównania mąka pszenna typu graham ma liczbę 1850 (ta również jest bardzo zdrowa!), zwykła pszenna - 500 lub 550, a tortowa - 450.

Chleb razowy jest ciężki, lekko "gliniasty" i ma szarobrązowy kolor. Długo pozostaje świeży i wilgotny. Nie powinien się kruszyć; na nożu mogą co najwyżej zostawać drobne lepkie "wałeczki". Nie każdy ciemny chleb jest razowy. Może być zabarwiony karmelem (musi być on wymieniony na etykiecie).



Ilość błonnika w różnego rodzaju pełnoziarnistych produktach zależy przede wszystkim od rodzaju ziarna, z jakiego produkt powstał. Zgodnie z regulacjami prawnymi (Rozporządzenie w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dot. żywności), jeśli w 100 g produktu znajduje się przynajmniej 6 g błonnika pokarmowego, to wówczas zawartość błonnika określana jest jako wysoka.

Informacje o składzie produktów pełnoziarnistych powinny zawierać rodzaj zboża, z jakiego powstał produkt np. mąka z pełnego przemiału pszenicy czy owsa.

Niech nie zwiodą Cię również inne dodatki, np. ziarna słonecznika czy pestki dyni. Nie mają one wpływu na pełnoziarnistość pieczywa. Jedynym jej wyznacznikiem jest zawartość co najmniej 50 proc. mąki razowej (najlepiej żytniej).

Czy wiecie, że...

Pierwsze zboża, jakie człowiek zaczął systematycznie uprawiać, to prawdopodobnie pszenica i jęczmień. Ich pola zieleńły się w Mezopotamii co najmniej 9000 lat temu.

W Egipcie chleb pieczono już kilka tysięcy lat temu i składano jako ofiarę dla bogów; w ten sposób chleb trafił m.in. do grobowca Tutanchamona. Pierwsze piekarnie zaczęły powstawać w Grecji oraz w Italii, między 500 i 100 r. p.n.e.

W średniowieczu spożycie chleba bywało przyczyną masowych zatruc i halucynacji. Winowajcą był pasożytujący na kłosach żyta sporysz, który po mieleniu trafiał razem z mąką do pieczywa.

Jedynym w Polsce Muzeum Chleba znajduje się w Radzionkowie, koło Bytomia. Można tam poznać rodzime tradycje wypieku chleba i zobaczyć dawne maszyny piekarskie.

Najbardziej oryginalne "pieczywo" można skosztować w Libii. Gdy nastaje plaga szarańczy, ludność zbiera tam owady do worków, suszy, miele i z tej "mąki" wypieka chleb - podobno o smaku pikantnego ciasta z mięsem.

Patronem piekarzy jest św. Klemens, którego święto przypada na 15 marca. W niektórych miastach Europy piekarze rozdają w tym dniu wiernym darmowe bułki.

Zarówno chleb, jak i bułki, przybierają czasami nietypowe kształty. W dawnej Łodzi można było np. kupić pieczywo w kształcie listka koniczyny, a Kazimierz nad Wisłą do dzisiaj słynie z bułek w kształcie kogucików. Ciekawą historię ma też zwykły rogalik. Po raz pierwszy upiekli go w 1217 roku wiedeńscy piekarze. Podarowali wtedy pieczywo w kształcie półksiężyców rycerzom wyruszającym na wyprawę krzyżową.

W większości prywatnych piekarni w Polsce można zamówić oryginalne chleby ze zdobieniami. Wypieki w kształcie żółwi, misiów czy serc znakomicie nadają się na okolicznościowy prezent - np. na urodziny czy wesele. Unikalne bochenki są przy tym tanie - kosztują zwykle tylko kilka razy drożej od zwykłego chleba.

Przepis na prosty chleb pełnoziarnisty:

Wystarczy wymieszać kilka składników, odstawić na pół godziny do wyrośnięcia, a potem upiec. Bez wyrabiania! Taki chleb naprawdę przyjemnie się piecze.

Składniki:

- 250 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 250 g i pół szklanki mąki pszennej
- 1/2 szklanki otrąb pszennych lub owsianych
- 2 łyżki siemienia lnianego
- 5 dag ziaren słonecznika
- 2 płaskie łyżki cukru
- 1 czubata łyżeczka soli
- 5 dag drożdży
- 1/2 l ciepłej wody
- 20 g oleju



Przygotowanie:

Drożdże rozpuść w wodzie. W misce wymieszać wszystkie suche składniki i zalać rozpuszczonymi drożdżami. Wymieszać dokładnie, żeby nie było śladów mąki. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 30 min.

Wyłożyć do wysmarowanej tłuszczem blaszki. Piec w temp. 180 st. przez 45-50 min, aż skórka będzie złota. Wyjąć gorące z blaszki i położyć na serwetkę. Po chwili obrócić na drugą stronę i tak na każdą kolejną, aby ciepło odparowało z chleba, a skórka nie odstała od miąższu.



Program Promocyjny Ziarna Zbóż i Produktów Pelnoziarnistych realizowany przez
Polski Związek Producentów Roslin Zbożowych (www.pzprz.pl)



**Agencja
Rynku
Rolnego**

Sfinansowano ze środków Funduszu
Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych

Materiał przygotowany we współpracy z
mgr inż. Katarzyną Ciborowską

