

Gluten, neophodnost hleba i razlika opasnih od zdravih vrsta žitarica

U poslednje vreme posmatram sve više pogrešnih postavki, sa preporukama navodno zdrave ishrane u različitim formama. Tome pripada pored tzv. ekstremno podeljene ishrane isto i izbegavanje hleba, žitarica i glutena radi naravno poznatih zdravstvenih problema i autoimunih bolesti koje nastaju od njih. Radi ove problematike mnogi prestaju da jedu ono što im je potrebno, bez dubljeg uvida, kolike gubitke doživljava naše telo, pošto je sve to ostavljeno kako i treba, ali bez neophodno potrebne zamene.

Naravno da genetski manipulisane žitarice, kao pre svega opšteprisutna pšenica/žito, dovode do lepljenja creva i izazivaju različite alergije kao i mnoge druge probleme. Pre svega rafinisani ugljeni hidrati, tj. belo brašno (nezavisno od problematike glutena) i vlažni i kiseo crni hleb iz pekare izazivaju mnoge bolesti i lepe se za creva. Moderne vrste žitarica su čak i kod ispravne upotrebe jako nezdrave. Iz tog razloga preporučujem samo stare vrste i to jednozornu i dvozornu žitaricu (Emmer), koje, iako retko, mali biološki poljoprivednici gaje čak i kod nas, kao još i Kamut, umesto opasno manipulisane pšenice, pa i Spelte, za koju ljudi misle da je prirodna i zdrava, iako je stepen štetnosti kod nje samo u kontekstu niže koncentracije genetski manipulisanog glutena manji, iako svi oduševljeno odlaze u Bio-store i misle da su kupili nešto zdravo.

Puno alergijskih reakcija na genetsko promenjeni gluten, koji se sastoji od gluteina i gliadina, u pšenici i ostalim novim žitaricama, kao i na mleko i mlečne proizvode, par meseci nakon što smo ih izbacili iz ishrane. Krugovi moći su planski prvo posebno promenili genetsku konstelaciju gliadina, koji je u današnjoj formi opioid i stimulans apetita, i pravi mase zavisne od pšenice (ceo Fastfood je naravno baziran na belom brašnu pšenice), i pri tome istovremeno menja i naše misli slično drogama u niskim koncentracijama. Sledeći korak je bila genetska modifikacija gluteina, koji je isto postao izazivač alergija, i time omogućio zajedno sa gliadinom još jače alergije na sam gluten.

Sledeći korak krunisanja je bila promena odnosa koncentracije gliadina i gluteina, uz istovremeno jako povećanje udela glutena u pšeničnom zrnu. Pri tome je kasnije sledeći korak bio manipulacija Spelte, pri čemu je ona ipak daleko manje opasna od pšenice, jer ima daleko nižu koncentraciju tog manipulisanog glutena. Iz tih razloga su mnogi ostavili žitarice, pa i hleb napravljen čak i na ispravan način, pri čemu moram da naglasim da ni jedan hleb u pekari, nezavisno da li je napravljen sa kvascem, kiselim testom ili soda bikarbonom nije zdrav. Problem je u tome što je crni i pečen hleb neophodan za naše zdravlje, iako se na početku posledice manjka ne mogu odmah primetiti...

Dobar hleb je od crnog brašna punog zrna, tanak i dobro pečen, i ima slatkast miris, pošto nije zakišljen. On je pripremljen bez kvasca, kiselog testa ili soda bikarbone, i nema lepljivu vlažnost. On se pravi tako što se takvo brašno pomešano samo sa vodom mesi nekoliko puta u toku pola sata, i onda naprave oko 1-2 cm tanke lepinje i ispeku u rerni, koje možemo da držimo zamrznute i svaki dan vadimo koliko nam treba. Ponavljam, unutra moraju da posle pečenja budu potpuno suve, bez i atoma vlažnosti. U njih ne treba da se stavljaju semenke, pošto su one u pečenoj formi kao i orasi kancerogene. U tom kontekstu bi spomenuo da je apsolutna većina bundevinog ulja cedjena od pečenih semenki, i time kancerogena, a da pravu formu tog inače zdravog ulja možemo da prepoznamo što gotovo uopšte nema svima poznatu aromu lepog mirisa..

Ljudi koji potpuno odbace upotrebu žitarica, gube težinu relativno brzo, a istovremeno misle da žive zdravo. Kod svih ljudi u mom okruženju koji su to radikalno uradili sam mogao da posmatram da su puno brže nego normalni ljudi ostarili i izgubili svežinu, pošto neizbalansirana ishrana polako oduzima životnu snagu.

Sto se tiče stare forme glutena iz navedenih prirodnih vrsta žitarica, mogu da kažem da je on jako zdrav, i isto tako jako potreban našem telu. Ako imamo želju za mesom, možemo da od takvih žitarica ponekad, naravno ne svakodnevno, izdvojimo gluten i napravimo šnicle lepog ukusa. Pri

tome je naravno jasno, da iz tih starih vrsta treba puno više belog brašna iz kojeg se vadi gluten, pošto je njegova koncentracija u njima puno niža, ali je istovremeno takva stara forma glutena jako zdrava.

U kontekstu žitarica kuvano žito nije idealno, jer se lepi za creva, a pečeni hleb ih čisti, tako da ga nikako ne treba koristiti u svakodnevnoj ishrani. Ukoliko smo na putu i u gostima, puno je bolje koristiti beli hleb ili kuvano žito, koji nisu zdravi, ali nisu opasni kao kiselo vlažni crni hleb.

Müsli, kod kojeg ljudi misle da se hrane zdravo, je i kod dobrih vrsta žitarica izuzetno štetan. On u sebi sadrži substance koje sprečavaju klijanje bez vode, i koje termički ili dužim držanjem u vodi uz njeno prosipanje, nisu uništene, i time smetaju našem telu. Još veći problem je u tome, što se na tim presovanim zrnima brzo skuplja velika količina neupadljive plesnji bez mirisa, koja izaziva rak probavnog trakta. Zato je kvota tog raka najzastupljenija u severnoj Evropi, gde je potrošnja takve hrane najvišja. Što se tiče ostalih vrsta žitarica bez glutena, one nisu genetski manipulisane, i mogu se jesti dodatno, jer su jako zdrave i isto tako potrebne našem telu, koje treba raznovrsnu ishranu, ali je primarno najviše potrebna ishrana hlebom od žitarica sa glutenom, koji je u biti protein.

Spomenuo bih na kraju, da je najopasnija namirnica u ishrani, jako kiseo i vlažan hleb, sa čak i smrtonosnim efektima, iako to ni u jednoj statistici ne stoji. Ali dešavalo se da su čak i svinje, koje podnose bukvalno skoro sve, umirale kada im se takav hleb davao u velikoj količini.

Goran Susljic