

Jak fermentować zboża?

Ewa Kozioł



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
www.slowianskazielarka.pl , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł**

Nawiązując do poprzedniego wpisu dotyczącego zbóż, warto wspomnieć o glutenie. Pani Agnieszka Maciąg w swoim wpisie mówi [KLIK](#) mądrze, że bardzo często w świecie pojawia się moda na jedzenie lub nie jedzenie pewnych rzeczy, za którą stoją miliony dolarów.

Ma rację, z tymi dolarami stoją również gotowi do badań „naukowcy”. Coraz to nowsze badania często bardzo sprzeczne względem siebie, czy przeróżne publikacje potrafią zrobić mętlik w głowie. Jeszcze kilka lat temu, mama mówiąca, że jej dziecko jest na diecie bezglutenowej wywoływała, by jedynie konsternacje wśród rozmówców. Obecnie, w prawie każdym lepiej zaopatrzonym sklepie, kupimy produkty bezglutenowe.

***Czym jest gluten i skąd ta negatywna
opinia?***



Gluten to po prostu białko występujące w pszenicy, życie i jęczmieniu. U osób, którzy są chorzy na przypadłość zwaną celiakią wywołuje prawdziwą burzę w organizmie. Dla człowieka, który doświadcza tej choroby, nawet najmniejsza ilość glutenu wywołuje reakcję autoimmunologiczną, zapalenia i różne symptomy jak chociażby złe samopoczucie, czy biegunkę. Dodatkowo gluten obwinia się za tzw „zespół jelita nieszczelnego”, gdzie niestrawione pożywienie, toksyny i mikroby bez problemu mogą przedostać się do układu krążenia przez co wywołują reakcję autoimmunologiczną. Jednakże warto nadmienić, że bardzo często lekarze źle rozpoznają nadwrażliwość i wspomniany zespół, które mają tak powszechne symptomy dla wielu innych schorzeń. Ostatnio Peter Gibson zasugerował, że nadwrażliwość na gluten (z wyłączeniem celiakii) może nawet nie istnieć ([Klik](#)), gdyż nie ma, żadnych badań potwierdzających tezę, że nietolerancja glutenu faktycznie ma miejsce. Zwłaszcza że naukowiec ukazał to w

swoich badaniach, sugerując, że zaburzenia w przyswajaniu glutenu mają często podłoże psychologiczne. Chociaż i do jego słów i badań, należy podejść z dystansem.

Dlatego w takich sytuacjach najlepiej sprawdza się wiedza poprzednich pokoleń. Nie mówię, że dawniej we wszystkim mieli rację, jednak człowiek nie jest głupi, nie jadłby zbóż, gdyby były dla niego trucizną.

Czy zboża nas trują?

To dzięki zbożom człowiek był w stanie uprawiać ziemię, wraz z rozwojem rolnictwa powstały imperia. Zboża były w stanie wyżywić wielkie ludzkie aglomeracje, ze względu na swoją stabilność i łatwość przechowywania plonów. Jest wiele teorii dotyczących tego, że ogromny wpływ na naszą współczesną nietolerancję zbóż miały zmiany dokonane przez naukowców w samym ziarnie, jak i w sposobie „pielęgnacji” płodów rolnych i wykorzystywanie w niej herbicydów, nawozów czy fungicydów. Ponadto proces obróbki zbóż i ciast jest tutaj nie bez znaczenia, obecnie w prawie każdej piekarni wszystko jest pieczone „na szybko”, aby powstał nowy białutki i pulchniutki chleba. Chleb ten całkowicie różni się od swojego prototypu, który był wilgotny i ciężki. Nasz współczesny chleb byłby po prostu wywalony do kosza jako błąd w sztuce piekarniczej.

Fermentacja zapomniana przyjaciółka człowieka

Obecnie zapomnieliśmy o tym, jak przegotować zboże do konsumpcji, o tym iż potrzebuje ono czasu, który piekarze przyspieszają do tego stopnia, że w produkcie końcowym mamy pełno składników anty-odżywczych, zaś sam gluten występuje w

najczystszej postaci. Wstępne trawienie, fermentacja są kluczem do naszego zdrowia jednak w sklepie spożywczym mało kto o niej pamięta. Fermentacja jest ważna ponieważ zmniejsza ilość kwasu fitowego ([więcej o nim tutaj](#)) oraz innych szkodliwych substancji jak lektyn (odpowiedzialnych za problemy z trawieniem i choroby autoimmunologiczne) zawartych w zbożach neutralizując ich wpływ na organizm (Despate i inni,2000). Dodatkowo badania Congo i innych (2010) wykazują, że bochenki chleba pieczone w sposób tradycyjny za pomocą długiej fermentacji nie okazały się toksyczne dla osób dotkniętych celiakią, gdyż gluten został zneutralizowany ([1](#) i [2](#)) .

Dowiedz się jak fermentować zboża



Jak fermentować kasze

Delikatnie zmiel kaszę przez kilka sekund w młynku do kawy lub moździerzu, a następnie namaczaj zmieloną kaszę jaglaną przez dzień, dwa zanim będziesz chciał/a ją użyć.

Jak fermentować płatki owsiane

Fermentacja płatków owsianych kiedyś była bardzo powszechną i tradycyjną czynnością. Tak przyrządzone płatki pyły konsumowane jako pożywne danie, gdyż w procesie fermentacji neutralizowany był kwas fitowy. Aby sfermentować płatki owsiane należy dwie części wody wymieszać z jedną część płatków owsianych. Warto do płatków dodać łyżeczkę mąki żytniej lub zakwasu chlebowego. Na początku należy poeksperymentować, aby sprawdzić jak długo trzymać płatki owsiane w wodzie. Przeważnie proces ten zajmował całą noc, ale można spróbować trzymać takie płatki w wodzie przez cztery dni mieszając je od czasu do czasu. Następnie płatki gotujemy w wodzie w której były fermentowane.

Zakwas chlebowy



Aby rozpocząć zakwas należy wymieszać ze sobą niewielką ilość wody i mąki żytniej (najlepiej nie ze sklepu, gdyż zakwas na niej bardzo źle rośnie, po prostu kup żyto i zmiel w młynku do kawy). Mąki powinno być niewiele więcej niż wody niechlorowanej, aby uzyskać konsystencje śmietany. Warto poszukać żurku w butelce (bez dodatków) i użyć mąki znajdującej się na dnie jako startera, w takim wypadku należy dodać mąkę żytnią wymieszaną z zakwasem i wodę. Na następny dzień dodajemy wodę i mąkę w takiej samej ilości. Powtarzamy ten proces przez kilka dni, jeśli słoik w którym robimy zakwas się wypełni wylewamy większość młodego zakwasu i dodajemy ponownie wodę i mąkę żytnią. Zakwas jest gotowy, kiedy po dodaniu mąki w ciągu kilku godzin bardzo znacznie się podniesie.

Ja już nastawiłam swoją pierwszą kaszę jaglaną. Dajcie znać jak wam wyjdą eksperymenty z fermentacją.

[mpp_inline id="55194"]

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl