

Śniadanie codzienne, czyli troszkę o zbożu i próchnicy

Ewa Kozioł



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
[www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł

Wpis ten powstawał bardzo długo, ponieważ w świecie łatwego dostępu do informacji łatwo się zagubić. Różne dane, książki, badania czy nowinki i opinie sprawiają, że naprawdę idzie oszaleć. Jeśli człowiek jest na co dzień zajęty, ciężko jest samemu dojść do rzeczowej konkluzji. Czego tak intensywnie szukałam?

.



Informacji na temat zbóż, w tym tych nieszczęsnych płatków owsianych, które nie do końca mają korzystny wpływ na nasze zdrowie. Moje dzieciaki jak wstaną są głodne, bardzo głodne. Do tego stopnia, że Adam, kiedy się obudzi, nie będzie się do nas odzywał, pójdzie do kuchni i siądzie na foteliku czekając na śniadanie. Wstając o szóstej rano, z delikatnie mówiąc rozwichrzoną czupryną i jednym okiem otwartym, po omacku biegnąc do kuchni i potykając się o ciężarówkę z klocków, człowiek znajduje się w prawdziwie stresującej sytuacji – co zrobić na śniadanie? Przeważnie w głowie jest pustka podobnie jak w lodówce po wieczornym maratonie 'kolacyjnym'. Wtedy z szafki wyciągałam płatki owsiane, które gotowałam na wodzie z owocami, i które moje dzieci jadły na śniadanie bardzo często. Niestety, to szybkie i łatwe śniadanko robiłam im tylko do czasu... Chcąc poprawić stan zębów Adama natknęłam się na bardzo popularną informację, że płatki owsiane są niezbyt trafnym pomysłem na śniadanie, ponieważ są szkodliwe dla naszego organizmu, a w szczególności dla zębów. I tak to się wszystko zaczęło.

Płatki owsiane na śniadanie a odwapnienie zębów

Wielu z was wie już, że gluten oraz kilka innych składników zbóż nie są dla nas zdrowe. Ale ja, byłam naprawdę zdziwiona, że płatki owsiane są w tej grupie (w sumie zboże jak zboże, ale człowiek jest czasem nieświadom). Wracając do tematu, gdyby nie Adam pewnie nigdy nie podważyłabym zdrowotności płatków. Okazało się, że płatki owsiane zawierają bardzo mało fitazy, a ta jest niezbędna aby zniszczyć/zneutralizować zawarty w płatkach kwas fitowy. Kwas fitowy okrada nasz organizm z minerałów, które przyjmujemy, co gorsza sprawia, że ciężiej jest nam trawić i przyswajać te z pożywienia ([źródło](#)). Dodatkowo kwas fitowy zaburza gospodarkę wapniowo fosforowa ([źródło](#)).

Przeprowadzając dalej swoje dochodzenie natknęłam się na wspomniane badania małżeństwa lekarzy Mellanby, którzy przeprowadzili eksperyment i podzielili grupę 62 dzieci z próchnicą na trzy mniejsze, z których 1 konsumowała swoją tradycyjną dietę (uwzględniającą płatki owsiane), 2 grupa konsumowała również swoją tradycyjną dietę uzupełnioną o niewielką ilość witaminy A i D (bez płatków), grupa 3 natomiast nie jadła płatków owsianych (wciąż jadła chleb) i miała znacznie zwiększoną ilość posiłków zawierających witaminę A i D. Efektem badań było to, że jak stwierdzili naukowcy w grupie 1, płatki owsiane utrudniły całkowicie leczenie i przyspieszyły powstanie nowych źródeł próchnicy. W drugiej grupie witamina D sprawiła, że duża część próchnicy została wyleczona i powstało jedynie kilka nowych ubytków. Trzecia grupa całkowicie wyleczyła wszystkie ubytki i równocześnie bardzo mało nowych ubytków powstało. Należy nadmienić, że grupa trzecia wciąż konsumowała słodczyce czy też produkty z białej mąki ([źródło](#)).

Czy to badanie jest wiarygodne, to znaczy, czy faktycznie płatki owsiane są winne próchnicy? Ciężko ten fakt jest

jednoznacznie stwierdzić, ponieważ naukowcy powinni podzielić na dzieci wyłącznie na dwie grupy jedzące i nie jedzące płatki owsiane, bez suplementacji dodatkowych witamin. Wyniki te nie są jednoznaczne, ponieważ może nasunąć się wniosek, że to obecność witamin pomogła dzieciom w walce z próchnicą, ciężko jest stwierdzić, czy te badania są faktycznie rzetelne w kontekście wpływu płatków na uzębienie dzieci.

Czyli byłam w punkcie wyjścia, ponieważ wiem jedno, zęby Adama są odwapnione i to tylko te, które wyszły pierwsze. Może więc powodem być po prostu moja zła dieta podczas karmienia piersią? Niemniej jednak płatki owsiane, czy też kasza jaglana są tymi ze zbóż, które posiadają mało fitazy, a dużo kwasu fitowego. Co więc zrobić?

Wiedza pokoleń górami?



W swoim dochodzeniu wróciłam na nowo do Ajurwedy i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz badań Westona Price'a dotyczących próchnicy. W tych źródłach zboża są obecne i stanowią dużą część diety. Jednak istnieje kilka różnic które odciskają piętno na naszym zdrowiu. Kiedyś zboża były namaczane, kiełkowane czy też poddawane procesowi fermentacji. To te tradycyjne metody przyrządzania zbóż niwelowały ich negatywny wpływ na organizm. Współczesny chleb powstaje z mąki, zaś pierwotny był pieczony ze zmielonych i wykiełkowanych nasion (miękkich, ale bez korzonków), które łatwiej po wysuszeniu było zmielić w prostych 'żarnach' niż twarde suche ziarna. Konsumujemy zboża od ponad 10 000 lat, nie jest to długo w ujęciu historii, jednak wymienione sposoby obróbki sprawiły,

że człowiek był w stanie przetrwać. Co się zmieniło? Skąd pojawiły się alergie na pszenice czy celiakia? Dlaczego powstały książki „wheat belly „czy „grain brain”? Czyżby istniały niezauważone, naprawdę w to wątpię. Istnieć może wiele przyczyn tych chorób, jak genetycznie modyfikowane zboża, czy pestycydy używane podczas uprawy. A może to jałowe ziemie, na których rosną zboża lub chemia zapobiegająca pleśni produktów zbożowych na półce w sklepie, czy też sam proces masowej produkcji? Człowiek po prostu za bardzo chciał poprawić naturę.

W pozbywaniu się kwasu fitowego najskuteczniej radzi sobie fermentacja, zaś namaczanie czy też kiełkowanie, nie dość że mało skuteczne to są one dość czasochłonne (płukanie, suszenie, dbanie o to by nic nie zapleśniało, za dużo zachodu, jak dla mnie). Pozostawienie kaszy jaglanej fermentacji na 72 godziny sprawiła, że z tej znika od 25 do 86% kwasu fitowego ([źródło](#)) . Podobnie z płatkami owsianymi ([źródło](#)) wystarczy dodać łyżkę zakwasu chlebowego lub świeżej mąki żytniej (Sally Fallon, Nourishing Traditions) do namoczonych płatków i pozostawić na noc, aby znacząco zmniejszyć ilość kwasu fitowego, to ważna informacja ponieważ w procesie nowoczesnej produkcji, gdzie owies podgrzewa się do wysokich temperatur, te niszczą i tak minimalną ilość fitazy w płatkach.

Czyli co z tym zbożem?

Zachowując zasadę małych kroczków, gdyż nie ma co rzucać się z motyką na słońce i całkowicie rezygnować ze zbóż, kiedy te są podstawą współczesnej diety. Nie jestem w stanie wyeliminować ich całkowicie, wydaje mi się, że więcej stresu bym się najadła niż to wszystko warte. Zwłaszcza, że muszę jeszcze sporo książek i badań przeczytać w tym temacie.

W swoich poszukiwaniach doszłam do następujących wniosków:

– płatki owsiane i wszystkie zboża należy fermentować (o tym „jak fermentować różne zboża” w następnym wpisie, zwłaszcza, że badania pokazują iż proces ten jest w stanie zniwelować gluten □)

- zboże zwłaszcza pszenica, absolutnie unikamy chyba, że mowa o orkisz, czy innych starych odmianach. Wtedy kiełkowanie (aby łatwiej zmielić) i fermentowanie
- usprawnić układ trawienny poprzez Ajurwedę, aby móc lepiej przyswajać składniki odżywcze,

Jak przygotować zboże do konsumpcji według zaleceń Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (Kastner, 2003)

1. Używaj zbóż z wiadomego pochodzenia nie faszerowanych chemicznymi nawozami.
2. Namaczaj, kiełkuj lub fermentuj zboża i miel je na bieżąco
3. Gotuj zboża w wodzie z namaczania
4. Do gotowania użyj dwie i pół części wody na jedną część zbóż
5. Kasze jaglaną gotujemy przez 20-25 minut na bardzo małym ogniu nie mieszając pod przykryciem. Podobnie długo gotujemy pozostałe kasze, biały ryż i inne grubo zmielone ziarna.
6. Ryż brązowy i kasze z orkisz przez 45 minut
7. Pszenicę oraz jęczmień gotujemy przez około 1 godzinę
8. Po ugotowaniu zboża należy ściągnąć z ognia, przykryć i pozostawić na 30 minut

Co w takim razie na śniadanie?

Śniadanie i pomysły na nie (do zup należy przygotować wywar na kościach w dużym garnku i po prostu trzymać w lodówce, ten bez problemu postoi tam kilka dni):

1. Racuchy z kaszy jaglanej, ale tą warto ją sfermentować [klik](#)
2. Naleśniki z kaszy jaglanej (fermentowanej) [klik](#) lub naleśniki na zakwasie ([klik](#))
3. Zupa, kiedyś zupy były tradycyjnym posiłkiem konsumowanym na śniadanie zwłaszcza w naszym regionie, szkoda, że nie pamiętamy o tym. Jaka zupa na śniadanie żurek na zakwasie,

zupa np. jarzynowa na wywarze z kości z kaszą (fermentowaną).
Wszelakie zupy kremy np. z dynii [klik](#), zupa z dyni z
czosnkiem [klik](#), Zupa marchewkowo-porowa ([klik](#)) lub cudowny
krem z cukinii ([klik](#)) ale ja jako garnisz używam smażonego
wędzonego boczku i na koniec daje jeszcze zmiażdżony ząbek
czosnku □

4. Jajecznice z pesto tylko bez tosta ([klik](#)) lub z suszonymi
pomidorami ([klik](#)),

5. Przeróżnego rodzaju fritaty ([klik](#))

6. Omlety ([klik](#)) lub tutaj ([klik](#))

7. Zapiekanki ([klik](#))

8. Warzywne spaghetti z buraka lub marchwi (ale te bym
podgotowała warzywa zwłaszcza zimą by nie jeść surowego [klik](#))

9. Gofry z zakwasu ([klik](#))

10. Chleb na zakwasie z różnymi pastami np. jajeczną z awokado
([klik](#)) lub pastą z kurczaka ([klik](#))

A wy jakie macie pomysły na śniadanie?

[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