

PREHRANA S ekoimanja Bio-Zrno dolazi šest vrsta beskvasnog kruha

Priroda je najmoćniji element u proizvodnji našeg kruha

Nataša GAJSKI KOVAČIĆ

U svijetu iluzija koji nas okružuje toliko samo se udaljili od izvornosti da nas oduševljava običan prirodan kruh, kaže u povodu obilježavanja Dana kruha jedan od hrvatskih pionira održiva življenja, Zlatko Pejić, vlasnik tvrtke Biovega koja je lani kupila prvo hrvatsko ekoimanje Bio-Zrno, a ovih dana predstavila ekološki beskvasni kruh s tog imanja koji se odnedavno može kupiti u bio&bio prodavaonicama.

»U našem kruhu nema pesticida i herbicida, jer su žitarice organske, nema GMO-a, umjetnih boja, zaštitnih kemijskih tvari, nema mlijeka u prahu, šećera, industrijskog kvasca, poboljšivača okusa ni industrijskih enzima koji postaju sve agresivniji u industrijskoj proizvodnji. Koristimo samo brašno, vodu i sol, ali uz to smo pozvali i prirodu u proces proizvodnje, koja nam donosi mnogo više nego što nam može dati laboratorij. Priroda je najmoćniji element u proizvodnji našeg kruha«, kaže Pejić.

Na ekoimanju Zrno, u Habijanovcu nedaleko od Vrbovca, proizvodi se kruh koji se u svijetu popularno naziva *sourdough bread*, a u nas se koristi naziv beskvasni kruh ili kruh na bazi kiselog tijesta.

Trenutačno se nudi šest vrsta kruha - *kayu*, seoski integralni, kruh s pet vrsta žitarica, *tahini*, *ciabatta* i polenta. Bio-Zrno nema prevelik kapacitet za proizvodnju kruha, ali Pejić je ionako zagovornik malih pekarnica u susjedstvu, jer one mogu jamčiti kvalitetu i svježinu proizvoda. Za Bio-Zrno kaže da je spoj moderne tehnike i tradicijskog pristupa proizvodnji kruha. Napominje da je njihov kruh načinjen od najkvalitetnijih domaćih žitarica uzgojenih prema ekološkim standardima na samom imanju ili na ekoimanjima kooperanata iz najbližeg okruženja. Voda se crpi s dubine od 120 metara i nije kemijski tretirana, a posebnost je proizvodnje u korištenju fermentirane baze, odnosno startera umjesto kvasca, jer, kako Pejić navodi, kvasac u proizvodnji predstavlja nabildanu kulturu proizvodnje koju on naziva mikrosazimom.

Upoznavši nas s kruhom koji se proizvodi na Bio-Zrnu kaže da *kayu* u prijevodu s japanskog znači mekanu kuhana riža. Taj je kruh nadahnut pogačom koja pripada japanskoj tradiciji, a priprema se od pšeničnog integralnog brašna i kuhane smeđe riže. Slatkasta je okusa zbog spore transformacije ugljikohidrata u jednostruke šećere.

»Moja djeca *kayu* kruh najčešće jele jesti sam, kao svojevrsni kolač, bez ikakvih namaza, iako je odličan uz sva jela i slane ili slatke namaze«, kaže Pejić i dodaje da se je, čim je pušten u prodaju, pojavila potreba za dodatnim količinama. Postoji i varijanta *kayu* sa sjemenkama te s zobnim pahuljicama,

Na ekoimanju Bio-Zrno, u Habijanovcu nedaleko od Vrbovca, počela je proizvodnja kruha koji se u svijetu popularno naziva *sourdough bread*, a kod nas se koristi naziv beskvasni kruh ili kruh na bazi kiselog tijesta



Kayu kruh novi je hit među pobornicima zdrave hrane

a zob je poznata kao žitarica koja potiče snagu ali i libido.

»Najteže je raditi beskvasni kruh s kukuruznim brašnom, jer se lako ukiseli. Dvije mi je godine trebalo da razradim savršen omjer kukuruznog brašna u beskvasnom kruhu. Na poslijetku sam shvatio da kuhana palenta održava ravnotežu. Polenta kruh u našoj ponudi nastao je jer moja kćer voli kukuruzni kruh, a ja sam joj želio ponuditi zdraviju varijantu. Polenta se sastoji od kukuruznog i pšeničnog brašna s palentom. Njegovi se ugljikohidrati brže pretvaraju u jednostavne šećere i daju pojačanu slatkoću«, kaže Pejić.

Seoski integralni kruh popularan je diljem svijeta, osobito francuska verzija *pain de campagne*. No gotovo u svakoj zemlji svijeta, bilo da je riječ o srednjoeuropskom ili mediteranskom okruženju, postoji specifična verzija tog kruha. U industrijskoj varijanti klice u tom kruhu su suhe, a u varijanti Bio-Zrna svježe iskljale pšenične klice. Kruh s pet vrsta žitarica pripre-

ma se od mješavine brašna žitarica kao što su: raž, pir, zob, pšenica i ječam.

»Kombinacija pet žitarica je kao da ste okupili superdruštvo i fenomenalno se zabavljate. U tom je kruhu manje glutena pa je tako potrebna i manja potrošnja energije u probavljanju. Time je olakšana apsorpcija nutrijenata i energetskih baza iz kruha«, kaže Pejić.

Ciabatta kruh s kvascem pojavio se i popularizirao šezdesetih godina dvadesetog stoljeća. *Ciabatta* bez kvasca, koja se proizvodi na Bio-Zrnu, rekonstrukcija je izvorne talijanske *ciabatte* prije uporabe industrijskog kvasca. Nespecifična je i nepredvidljiva oblika, pa je svaka štruga originalna oblika i pomalo podsjeća na šlapu, što je i slobodan prijevod naziva tog kruha. Pripremljena je od mješavine pšeničnog brašna i raženog brašna s dodatkom maslinova ulja. I, na poslijetku, proizvodi se i tahini kruh - desertni kruh s maslacem od sezama.

»Za razliku od uobičajenih



Zlatko Pejić



Polenta kruh od kukuruznog i pšeničnog brašna s palentom



Tahini je desertni beskvasni kruh, a beskvasna ciabatta se uvelike razlikuje od industrijske s kvascem

kvasnih i industrijskih kruhova beskvasni kruh višednevnim stajanjem dobiva, a ne gubi na vrijednosti i okusu. Usklađujući se s hrvatskim zakonima i regulativama vezanim za prehrambene namirnice, naš je kruh ocijenjen kao polutrajni s rokom trajanja od sedam dana. No kako se taj kruh ne može jednostavno kategorizirati, jer ga dosad i nije bilo na našem tržištu, te se nije mogao svrstati u samostalnu kategoriju, podliježe stručnoj evaluaciji koja svoje iskustvo bazira na industrijskom kruhu. Naš kruh praktično je 'živ' i nakon što se ispeče, jer se u njemu progresivno razvijaju arome pa je zapravo najukusniji nakon 24 ili 48 sati. Kad se osuši, može ga se malo navlažiti, staviti u pećnicu na 160 stupnjeva na deset minuta. Tada korica omekša, vrati se vlažnost sredini kruha i ponovno se aktivira aroma«, objašnjava Pejić.

Dok je proizvodnja industrijskog kruha gotova za 90 minuta, na Bio-Zrnu proizvodnja traje od 12 do 24 sata, jer je riječ o sporij

fermentaciji. »Posebnu vrijednost našem kruhu daju starteri. Riječ je o izoliranju mikroorganizama iz zraka. Važno je shvatiti osnovne razlike između takvoga, divljeg kvasca kod beskvasnog kruha i kvasca koji se koristi u komercijalnom pekarstvu u većini ostalih vrsta kruha. Divlji kvasac najbolje raste u kiselim tijestima, dok pekarski kvasac bolje uspijeva u neutralnom ili blago alkalnom tijestu. Divlji je kvasac jedinstvena okusa i arome. Ima ga posvuda: u brašnu, zraku, uvijek je spreman naseliti se na hrani bogatoj ugljikohidratima. Odlikuje se sporijom fermentacijom koja dopušta kvascu da doda B vitamine i slomi teško probavljiv gluten u nutrijente koji se lakše asimiliraju. Popraćeni su laktobacilima i ostalim bakterijama, koji proizvode kiseline i pridonose kompleksnim kiselkastim okusima. Zanimljivo je napomenuti da se do prije 130 godina kruh radio s tim prirodnim kvascem, ali je zamijenjen, zbog nestalnosti u temperaturi i drugim promjenjivim uvjetima a traži i veću brižnost.

Beskvasni bi kruh mogao ima-

ti funkciju u usporavanju rasta raka, prema istraživanju koje su proveli Liljeberg, Lonner i Björck 1995. godine što je objavljeno u *Journal of Nutrition*. Lignani, nađeni u raži, vrsta su botaničkog estrogena, koji se pretvaraju u biološki aktivne supstance i suprotstavljaju tumorima koji ovisе o hormonima. Poznato je da lignani štite od raka grudi, prostate i debelog crijeva, a pomažu i u sprečavanju bolesti srca i krvnih žila.

Zdravstveni se radnici sve više zanimaju za dobrobit korisnih bakterija u mnogim vrstama hrane. Ravnoteža prikladne flore ključna je ne samo za zdravlje probavnog trakta nego i za dugoročno zdravlje putem zaštite od patogenih organizama i podrške gastrointestinalnom traktu. Najvažnije korisne bakterije su laktobacili, koji se uzgajaju u beskvasnoj fermentaciji. Oni proizvode mliječnu, mravlju i octenu kiselinu, koje sprečavaju rast drugih organizama, poput *Escherichije coli*, time što stvaraju kiselo okruženje.