***Pšenica: od zemlje do kruha***

Od svih žitarica u modernoj se prehrani najviše koristi pšenica i

pšenično bijelo brašno, a mnogima je život bez kruha nezamisliv.

Većina smatra da je pšenica prirodna namirnica jer raste iz zemlje, ali

zapitajmo se što sve prolazi pšenica na putu od zemlje do kruha?

Suvremeni uzgoj i prerada pšenice doveli su do osiromašenja tla zbog

korištenja umjetnih gnojiva, pesticida i drugih kemikalija, mljevenja na

visokim temperaturama i rafiniranja. Umjesto da se proizvodnja usmjeri

na plodnost tla i pomni odabir sjemena kako bi se uzgojile vrste točno

prilagođene mikroklimi pojedinog područja, moderni uzgoj koristi

visoku tehnologiju za bitku s nametnicima i bolestima, što dovodi do

prekomjerne ovisnosti o kemikalijama i drugim štetnim tvarima.

Čak i prije sijanja pšenica se tretira fungicidima i insekticidima radi

suzbijanja bolesti sjemena i sadnica. Insekticidi, herbicidi i fungicidi

koji se koriste na komercijalnim usjevima kemikalije su koje doprinose

ukupnom toksičnom opterećenju organizma te povećavaju podložnost

neurotoksičnim bolestima, kao i bolestima raka. Mnogi pesticidi djeluju

poput ksenoestrogena te mogu poremetiti hormonsku ravnotežu i

dovesti do čitavog niza zdravstvenih problema. Osim toga, kao  
regulatori biljnog rasta primjenjuju se hormonima slične tvari kojima se

utječe na vrijeme klijanja, čvrstoću vlati te druge poželjne promjene.

Nakon žetve, da bi se pšenica zaštitila od moljaca i drugih kukaca

tijekom dugotrajnog skladištenja, također se koriste brojne kemikalije u

toksičnim koncentracijama.

Šteta nanesena pšenici ne završava s uzgojem i skladištenjem, nego

se nastavlja procesom mljevenja i prerade Jezgra zrna sastoji se od tri

sloja: ovojnice, klice i endosperma. Ovojnica je vanjski sloj i u njemu je

većina vlakana. Klica je unutarnji sloj u kojem nalaze hranjive tvari i

esencijalne masne kiseline. Endosperm je škrobni, srednji sloj. Visoka

koncentracija hranjivih tvari koja se povezuje sa žitaricama, postoji

samo kad su ova tri sloja netaknuta. Pojam integralno odnosi se na

žitaricu prije nego je samljevena u brašno. Tek u kasnom 19. stoljeću

počeo se peći bijeli kruh, keksi i kolači napravljeni od bijelog brašna i

šećera, a s vremenom su postali glavna podloga prehrane modernog

čovjeka.

Dr. Weston Price je promatrao neizbježne posljedice ovih promjena

u prehrani tijekom svojih putovanja i dokumentirao je njihove učinke na

zdravlje ljudi. Zaključio je da te promjene nisu rezultirale samo

kvarenjem zubi, nego i problemima s plodnošću, mentalnim zdravljem i

napredovanjem bolesti.

Izvorno je brašno nastajalo mljevenjem žitarica između dva velika

kamena. Završni proizvod, 100% kamenom mljeveno cjelovito brašno,

sadržavalo je sve što je bilo u zrnu, uključujući klicu, vlakna, škrob i

širok raspon vitamina i minerala. No, bez hlađenja ili kemijskih

konzervansa, svježe, kamenom mljeveno brašno, brzo se kvari. Nakon

što je pšenica samljevena, prirodno ulje pšeničnih klica brzo postaje

užeglo pa je neophodno hlađenje i kruha od integralnog brašna i brašna

samog.

S obzirom na to da kameni mlinovi nisu dovoljno brzi za masovnu

proizvodnju, industrija koristi mlinove s čeličnim valjcima koji izbacuju

klicu i ovojnicu. Veći dio ovog “otpada”, ustvari najhranjiviji dio

žitarice, prodaje se kao nusproizvod za životinje. Dobiveno bijelo

brašno sadrži tek dio hranjivih tvari početnog zrna. Čak je i integralno

brašno suvremenim postupkom mljevenja dovedeno u pitanje. Mlinovi

velikih brzina dosežu. 200 °C, a na toj temperaturi uništavaju se sve

vitalne hranjive tvari i stvara se užeglost klice i ovojnice. Vitamin E iz

klice tako biva potpuno uništen, što je zaista šteta budući da je cjelovita

pšenica najdostupniji izvor vitamina E.

Doslovno deseci aditiva za kondicioniranje brašna i konzervansa

dodaju se modernom kruhu, kao i toksični sastojci poput djelomično

hidrogeniziranih biljnih ulja i sojinog brašna. Sojino brašno, inače

prepuno antinutrijenata, dodaje se danas u gotovo sve vrste kruha radi

boljeg dizanja i sprječavanja lijepljenja. Postupak ekstrudiranja, kojim

se dobivaju hladne žitarice za doručak i napuhane žitarice, nanosi

dodatni udarac žitaricama jer taj proces također uključuje visoke

temperature i tlakove koji stvaraju dodatne toksične sastojke i još više

uništavaju hranjive tvari, čak i sintetske vitamine koji se dodaju

naknadno u zamjenu za vitamine uništene rafiniranjem i mljevenjem

pšenice.

Ljudi koji su navikli na masovno proizvedene, ljepljive, “beživotne”

i nutritivno siromašne kruhove i peciva, slabo se sjećaju kakav bi okus

trebao imati pravi kruh. Kemijski konzervansi omogućuju prijevoz

kruha na velike udaljenosti i stajanje na polici više dana bez kvarenja, a

sve bez hlađenja.

Osobe koje još uvijek ne mogu zamisliti život bez kruha, trebale bi

barem koristiti 100% kamenom mljeveno integralno brašno iz

organskog ili biodinamičkog uzgoja koji ne dozvoljava sintetičke i

kancerogene kemikalije i gnojiva. Od takvog bi brašna trebali sami peći

kruh na tradicionalan način, od kiselog tijesta. Metoda kiselog kvasanja,

kao i namakanje i klijanje, neutraliziraju antinutrijente iz žitarica pa

tako smanjuju štetno djelovanje žitarica na zdravlje.