

Priča o glutenu s happy endom



DUNJA
GULIN,
autorica
zdravih
kuharica

**KOLUMNA:
SRETNJA KUHINJA**
www.dunjagulin.com

Prije desetak godina gotovo da nismo znali za gluten, a danas se oko njega podigla tolika prašina da svi razmišljamo trebamo li ga izbaciti iz prehrane. Dunja Gulin kaže da je istina na pola puta i otkriva kako pravilno pripremati žitarice

Mnogo je ljudi koji danas u glutenu vide uzrok brojnih zdravstvenih problema. O tome koliko je taj trend raširen govori i činjenica da postoji epizoda South Parka na tu temu, znakovita naziva Gluten-free ebola! Osobno mi je ova pojava vrlo zanimljiva jer kada sam se prije desetak godina počela baviti edukacijom o zdravoj prehrani, gotovo nitko nije znao za gluten. Danas mi se pak događa da me i mala djeca, kada poslužim hranu, pitaju: „Teta, a je l' u tome ima glutena?“

Cijela halabuka oko glutena postala je pomalo iritantna. Je li moguće da odjednom gluten škodi svakoj drugoj osobi koju poznajem? Je li riječ o ozbiljnom problemu ili tek o prehranbenom trendu koji preplavljuje svijet? Kao i uvijek, vjerujem da je istina negdje na pola puta i tražim odgovore u stručnoj literaturi...

ŠTO JE ZAPRAVO GLUTEN?

Gluten je protein koji sadrže žitarice pšenica, raž i ječam. Starije vrste tvrde pšenice, poput pira i kamuta, također sadrže gluten. On tijestu daje elastičnost i snagu dizanja jer „hvata“ ugljični dioksid pa se tijesto s brašnom koje sadrži gluten lijepo diže, a ono bez glutena ostaje tvrdo i teško. Stoga je jasno zašto je pšenica najvažnija žitarica u pekarsko-slastičarskoj

industriji. Znanstvenici su otkrili da su proteini u žitaricama, pogotovo gluten, vrlo teško probavljivi. Prehrana s visokim udjelom nefermentiranih žitarica, pogotovo pšenice, opterećuje cijeli probavni sustav. Kada se on premori – kod starijih ljudi ili onih koji svakodnevno jedu puno glutena, javljaju se alergije, problemi u probavi, bujanje *Candida albicans* i mnoge druge zdravstvene smetnje i bolesti. Najteži oblik netolerancije na gluten jest celijakija – kronična bolest koja se naziva i kameleonskom zato što se njeni simptomi teško razlikuju od drugih bolesti i ne upućuju nužno na povezanost s probavnim sustavom, pa oboljeli godinama obilaze liječnike tražeći uzrok svojih tegoba bez sumnje na celijakiju. Vjerujem da je upravo zato gluten danas top-tema – mnogi počinju sumnjati na netoleranciju na gluten jer uzrok zdravstvenih tegoba nisu uspjeli pronaći nigdje drugdje.

KAKO ŽITARICE UČINITI PROBAVLJIVIJIMA?

U različitim kulturama diljem svijeta žitarice su ostavljane da se namaču, kličaju ili fermentiraju prije pripremanja kaša, kruha, pogača i variva. U nekim dijelovima svijeta to čine i danas. Evo samo nekoliko primjera:

- u Indiji se riža i leća fermentiraju barem dva dana za izradu palačinki *dosa*
- u Africi se grubo mljeveni kukuruz namače preko noći prije dodavanja u juhe i variva, a kukuruz i proso fermentiraju se nekoliko dana za pravljenje kisele kaše *ogi*
- u Walesu, Škotskoj i Irskoj zob se uvijek fermentirala prije pravljenja *porridgea*
- meksička kukuruzna pogača *pozol*



Namakanjem i fermentiranjem gluten i drugi teško probavljivi proteini iz žitarica razlažu se i lakše apsorbiraju u probavi

ostavlja se da fermentira od nekoliko dana pa čak do dva tjedna zamotana u lišće banane

- u Europi se prije komercijalnog kvasca radio kiseli kruh s kvasom, a žitarice su se uvijek namakale preko noći pa do nekoliko dana u vodi ili sirutki prije nego što su se pravile kaše.

Ove drevne prakse slažu se s onim što je moderna znanost otkrila o žitaricama – da se namakanjem i fermentiranjem gluten i drugi teško probavljivi proteini iz žitarica djelomično razlažu u jednostavnije komponente koje se lakše apsorbiraju u probavi. Također, sve žitarice u vanjskoj ovojnici zrna sadrže fitinsku kiselinu koja se u crijevima povezuje s kalcijem, magnezijem, željezom, a posebice s cinkom te blokira njihovu apsorpciju. Zbog toga prehrana žitaricama koje se ne namaču i fermentiraju može uzrokovati ozbiljan nedostatak minerala. Namakanje omogućava enzimima, laktobakterijama i drugim korisnim organizmima da razbiju i neutraliziraju fitinsku kiselinu. Dovoljno je oko sedam sati namakanja u vodi s nekoliko žlica kiselog medija (sirutka, kefir, jogurt, sok limuna, ocat) da se neutralizira fitinska kiselina. Namakanje neutralizira i blokatore enzima koje sadrži sve sjemenje i omogućava proizvodnju blagotvornih enzima. Dakle, pšenica, ječam, raž i zob (koja nema glutena, ali sadrži najviše fitinske kiseline) ne bi se trebali konzumirati bez namakanja i fermentiranja!

Pir i kamut drevne su žitarice koje sadrže gluten i idealne su za izradu

kiselog kruha. Neka istraživanja pokazuju da se gluten iz pira i kamuta lako razlaže u fermentaciji, što ga čini probavljivijim od modernih hibrida pšenice pa nekim osobama osjetljivima na pšenicu pir i kamut (ako su namakani i/ili fermentirani) ne stvaraju probleme. Heljda, riža, kvinoja i amarant žitarice su koje ne sadrže gluten i nešto su lakše probavljive, no svejedno bi ih bilo dobro namakati prije kuhanja. Cjelovita riža i proso sadrže vrlo nisku količinu fitinske kiseline i nemaju glutena pa ih nije potrebno uvijek namakati.

JESU LI SVI PROIZVODI S OZNAKOM 'BEZ GLUTENA' ZDRAVI?

Mnogi ljudi pogrešno misle da su proizvodi bez glutena zdraviji od onih s glutenom. Uzmemo li za primjer bezglutensku mješavinu brašna koja se trenutačno prodaje na našem tržištu, ona, među ostalim, sadrži: krumpirov škrob, šećer, zgušnjivače i emulgatore – dakle, to je industrijski proizvod vrlo niske nutritivne vrijednosti! Puno ljudi dobije na težini kad iz prehrane

izbace gluten jer tada jedu veće količine bezglutenskih namirnica koje nisu nutritivno bogate i pune su šećera. Ako ste iz prehrane morali ili odlučili izbaciti gluten, najbolje je da se okrenete cjelovitim žitaricama bez glutena koje ćete pripremiti namakanjem ili fermentiranjem. Oni koji nemaju potrebu izbaciti gluten neka samo prije upotrebe namaču pšenicu, raž, ječam i zob, a brašno koriste u receptima za kruh, pogače i palačinke koji zahtijevaju neki oblik stajanja, tj. fermentacije kako bi gluten postao lakše probavljiv, a žitarice otpustile fitinsku kiselinu.

NEKOLIKO VAŽNIH CRTICA

- Gluten koji se skriva u bezbroj industrijskih proizvoda zaista bi trebalo izbjegavati jer opterećuje probavu. To ne znači da oni kojima probavljivanje glutena ne predstavlja problem zauvijek trebaju zaboraviti ritualni odlazak na omiljenu pizzu!
- Svima koji sumnjaju na netoleranciju na gluten ili imaju zdravstvenih tegoba kojima neuspješno traže uzrok (opći simptomi umora i iscrpljenosti, anksioznost, anemija, promjene na koži, opadanje kose, artritis, migrena, epilepsija, neuromuskularni poremećaji, spontani pobačaji, neplodnost, nadutost i konstipacija, povišeni jetreni enzimi, kostobolja i prerane bolesti kostiju) bilo bi mudro iz prehrane potpuno izbaciti gluten na barem tri mjeseca te promatrati ima li poboljšanja.
- Kako savjetuje Hrvatsko društvo za celijakiju, postoji li sumnja ili simptomi koji bi mogli upućivati na celijakiju, potrebno je učiniti detaljne pretrage te ne zostavljati gluten iz prehrane sve dok ne završi dijagnostički postupak kako bi se mogla pravilno postaviti dijagnoza.
- Dakle, i u odabiru načina prehrane edukacija mora uvijek biti na prvom mjestu – istražujte, ne priklanjajte se trendovima bez razumijevanja, oslušajte svoje tijelo i budite radoznali!

Dunja Gulin