Co kryje chleb

Współczesne pieczywo to doskonały przykład podstawowego produktu spożywczego, który podczas oczyszczania i przetwarzania traci wiele naturalnych, korzystnych dla zdrowia właściwości. Wartość odżywcza bochenka chleba może się znacznie różnić, w zależności od tego, co znajduje się w środku i jak jest produkowany.

Ponad 50 lat temu w Wielkiej Brytanii wprowadzono nową metodę produkcji, którą obecnie stosuje się w wielu krajach na świecie. W laboratoriach British Baking Industries Research Association (stowarzyszenia zajmującego się badaniami wyrobów piekarniczych) postanowiono opracować recepturę szybciej piekących się, miększych, tańszych i bielszych bochenków, które będą się równo kroić i dłużej pozostaną świeże. W roku 1961 odkryto, że dodanie do ciasta tłuszczu w postaci stałej, większej ilości drożdży oraz różnych substancji chemicznych, a następnie zmiksowanie na bardzo wysokich obrotach, znacząco skróciło czas potrzebny do wyrośnięcia i upieczenia pieczywa, a bochenki były miękkie i białe. Dodatkowo proces ten, zwany Chorleywood Bread Process, pozwolił piekarzom używać brytyjskiej pszenicy, która wcześniej nie nadawała się do wypieku pieczywa ze względu na zbyt niską zawartość białka. Pod względem komercyjnym technologia ta była wielkim sukcesem, ponieważ umożliwiała szybsze i tańsze wytwarzanie pieczywa. Pod względem zdrowotnym jednak przyczyniła się do obniżenia jakości podstawowego produktu spożywczego. Biorąc pod uwagę wartości odżywcze, chleb produkowany tą metodą jest gorszy od swego poprzednika.
Jak twierdzi Andrew Whitley, założyciel piekarni Village Bakery i autor projektu „Bread Matters” (ang. – chleb ma znaczenie), kolejny problem to jakość wykorzystywanej pszenicy. „Najlepsze, tradycyjne odmiany pszenicy zawierają dwa razy więcej cynku i żelaza niż współczesne krzyżówki, a ostatnie badania przeprowadzone we Francji ujawniły, że

współczesna francuska pszenica dostarcza o 30–40 procent mniej składników mineralnych niż starsze odmiany”.

Dodatki – lepszy wygląd i dłuższa przydatność do spożycia

Następną kwestią jest mielenie pszenicy. W większości piekarni przemysłowych używa się białej mąki mielonej metodą „fast rolling”, podczas której ziarno jest narażone na bardzo wysoką temperaturę (ponad 400°C). Podczas obróbki zmniejsza się zawartość niektórych witamin i składników mineralnych nawet o 86 procent w porównaniu z mąką pełnoziarnistą. Kolejny problem to dodatki używane przez młynarzy albo dodawane podczas pieczenia, aby otrzymać biały, kształtny bochenek. Należą do nich polepszacze mąki, dzięki którym pieczywo lepiej wyrasta, przez co bochenek wydaje się większy. Dwutlenku chloru używa się podczas mielenia, aby mąka zyskała bielszy kolor. Twarde tłuszcze nadają objętość i miękkość, a także wydłużają okres przydatności do spożycia. Dzięki emulgatorom ciasto zatrzymuje więcej gazu (czyli zwiększa objętość), a dzięki konserwantom pieczywo wolniej czerstwieje. Chleba zawiera więc o wiele więcej niż podstawowe składniki: mąka, woda, drożdże i sól. Szybko wyrastające ciasto nie podlega fermentacji wystarczająco długo, aby zdrowe naturalne bakterie poradziły sobie ze szkodliwymi czynnikami obecnymi w cieście i sprawiły, że najważniejsze substancje odżywcze będą dostępne dla organizmu. Według Whitleya nowoczesne metody wypiekania chleba mogą być jednym z powodów coraz częściej pojawiających się dolegliwości trawiennych, takich jak celiakia. Zaleca on podjęcie radykalnych działań: „przy wypiekaniu pieczywa na skalę przemysłową należy wrócić do źródeł”.

Fot. Adobe Stock