

  
Kao to je kod izlaganja o pšenici utvrđeno, brašno je modernim postupkom mljevenja lišeno vešine vitamina, mineralnih soli i primjesa koje pospješuju probavu. Iz takvog brašna, doduše finog i oslobođenog mekinja, danas se u većini slučajeva priređuje kruh.

U modernoj nauci o ishrani mnogi su istraživači neprestano upozoravali na taj nedostatak u kruhu i odjek nije sasvim izostao. Pšenična prekrupa se, iako dosta teško, ipak može dobiti u trgovinama.

Kao jednog od prvih pobornika za prirodni i zdravi mekinjavi kruh treba navesti velikog narodnog liječnika Sebastiana Kneippa, u ovoj knjizi ( Richard Willfort - Ljekovito bilje i njegova upotreba, 1978. g. ) često spominjanog, koji je prije više od 100 godina o tome doslovno napisao sljedeće:

"Mnogi vjeruju, da se u finom blistavo bijelom brašnu, dobivenom modernim postupkom mljevenja, nalaze mnoge hranjive tvari. Ja to ne vjerujem! Ja u njemu vidim samo prah od brašna i ne pridajem mu nikakvo značenje. Prije, dok još nisu bili poznati moderni mlinovi, moglo se dobiti vrijedno brašno; ono nije bilo toliko izlučeno, iako nije bilo tako snježno bijelo. Ja uvijek preporučujem mekinjavi kruh, čak i uz prebacivanje, da taj takozvani jaki kruh nadražuje crijeva. Priznajem da nastaje nadražaj crijeva kod grubo mljevenih mekinja, ali je sasvim drugi slučaj kod ispravno mljevenog brašna za pripremu mekinjavog kruha. Čak i kod osjetljivijih crijeva nisam nikada primijetio proljev, nasuprot, kod zatvora tvrdokorne prirode udivljanjem mekinjavog kruha postiže se dnevna i ravnomjerna stolica. Ja čak tvrdim, da udivatelji ovog kruha ostaju pošteđeni od zažepa i čuljeva (hemoroidi). Dobar mekinjavi kruh, priređen iz pšenice, nije kiseo pa je prikladniji za trajanje od kiseljastog rađenog mekinjavog kruha."

Veliki praktičar Kneipp utvrdio je najprikladniju pripremu kruha iz mekinjavog brašna i opisao to u svojim čuvenim receptima.

**Priprema mekinjavog ili tzv. graham-kruha**

Ovaj originalni recept ima još danas svoju punu vrijednost, a Kneipp ga ovako propisuje:

Od mekinjavog brašna (fina pšenična prekrupa) uzme se 1, 2, 3 do 4 kg, već prema tome da li se peče za manje ili više osoba. U zdjeli se nažini tijesto s vrućom vodom i ostavi preko noći stajati na toplom mjestu. U tijesto se ne smije stavljati ni kvasac, ni sol, ni ostali začini. Drugi se dan iz tijesta formiraju manji ovalni hljebovi i stave se u kružnu peč zagrijanu na uobičajenu toplinu za pečenje kruha (u manjem kućanstvu upotrebljava se pečnica kuhinjskog štednjaka) i peč se 75-90 minuta. Odmah nakon važenja pečeni kruh uroni se na 3 do 4 sekunde u kipuću vodu i ponovo stavi u peč na sušenje.

Pečeni se kruh pohranjuje na hladnom mjestu i, ukoliko je kora pretvrda, obavije se vlažnom krpom.

Na kraju neka poslušati još jedan recept iz prakse:

Izmiješa se 2,5 kg pšenične prekrupe sa oko 1,5 litre hladne vode, četvrt sata tijesto se dobro mijesi te se sve to stavi pokriveno mirovati oko 2 sata. Potom se od toga formiraju 3 do 4 pletenice te se svaka stavi na dobro očišćen crijep, posut pšeničnom prekrupom. Tako pripremljene pletenice stave se sada u vruću pećnicu (ili na selu u unaprijed dobro naloženu kružnu peč) i peku 90-120 minuta na dobroj vatri. Nakon jedno pola sata, pletenice se izvade, brzo namože hladnom vodom i ponovo se okrenutim položajem stave na pečenje.

Ako elite da kora od kruha bude mekanija, tada se u vodu za močenje doda obrano mlijeko, a može se upotrijebiti i isto mlijeko.

Kao siguran znak da je proces pečenja kruha završen, kruh mora uplje zvoniti ako prstom kucate po njegovoj sredini.

Kroz iskustvo o kruhu od pšenične prekrupe i njegovu pripremanju, Kneipp je kod nas ponovo probudio spoznaju o zdravstvenoj vrijednosti ovog kruha, kojeg su jeli naši preci.

[---

1 / 2](index.php?option=com_content&view=article&id=180:izbor-izgleda-stranice-i-upute&catid</a></p></div><div data-bbox=)

= "></a></p>