

Chleba naszego powszedniego...

Tamara Chorążyczewska

W modlitwie prosimy o nasz chleb powszedni. Nie precyzujemy, czy ma to być chleb ciemny, biały, żytni, czy pszenny. Chleb od wieków jest podstawą naszego pożywienia. Tymczasem spożycie pieczywa spada. To efekt zmiany zwyczajów, a może pogorszenia się jakości naszego chleba powszedniego? Posłuchajmy, co mówi o tajnikach chlebowych „świeżo upieczony doktor” Szymon Dziuba.



Skąd u Pana zainteresowanie „chlebowym” tematem?

Nie tylko tematem chleba, ale i mąki – to podstawowy surowiec w piekarnictwie i cukiernictwie. Mąka pszenna była tematem mojej pracy doktorckiej, więc piekarnictwo i cukiernictwo siłą rzeczy znalazły się w kręgu moich zainteresowań, a „chlebowym bakcyłem” zraziła mnie moja zwierzchniczka profesor Katarzyna Szoltysek. Poświeciłem tym zagadnieniom kilka lat.

Jaki chleb Pan jada?

Najbardziej sobie cenię Omegę.

A jak to jest z tym naszym chlebem powszednim? Jadamy podróbki, ersatz prawdziwego chleba?

Statystyczny Polak dawniej zjadał 120-130 kg rocznie. Dzisiaj jemy mniej, ale jadamy różne chleby. Młodzież chce jeść chleb z ziarnami. Nastąpiła moda na pieczywo ciemne, z pełnego przemiału. Trzeba jednak mieć świadomość, że często ciemniejszy kolor jest osiągnięty przez dodanie do ciasta... karmelu. Zwracajmy uwagę na skład. Producent ma obowiązek opisania na etykiecie jaki jest skład produktu i jest to wymóg bardzo restrykcyjnie egzekwowany, nie tylko w piekarnictwie. Oczywiście chleb z pełnego ziarna jest zdrowszy, bo zawiera dużo błonnika, poprawia więc perystaltykę jelit. Jest wskazany dla osób starszych, mających, związane z wiekiem, problemy jelitowe. Zauważono jednak, że akurat ta grupa wiekowa bardzo niechętnie spożywa ciemny chleb. Wie pani dlaczego?

Kojarzy im się z wojną? Czarny chleb, czarna kawa...

Tak, ciemny chleb kojarzy im się z ubóstwem. Czytałem wyniki eksperymentu, podczas którego pacjentom sanatorium podawano ciemny chleb: razowy z dodatkiem ziaren słonecznika, wzbudziło to protesty: Traktujecie nas jak biedaków! Chcemy jeść jasny chleb! – wołali oburzeni seniorzy. Natomiast jasny chleb powinny jeść małe dzieci i dorośli w sile wieku.

Biały chleb służy dzieciom?

Tak, jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych – dotyczy to głównie celiakii i cukrzycy. Dzieciom trzeba dostarczać dużo energii, a białe pieczywo zawiera duże ilości glutenu i skrobi, czyli wielocukru.

Jaki chleb jest zdrowy?

Tak naprawdę każdy chleb jest zdrowy, lecz im przemiał grubszy, tym wartość odżywcza jest większa. Chleb z grubego przemiału zawiera także więcej witamin i soli mineralnych oraz białek. Starsi ludzie powinni jeść chleb żytni z błonnikiem lub z innymi dodatkami. Niestety, robią to niechętnie, co wiąże się z wspomnianymi już złymi skojarzeniami oraz z nawykami żywieniowymi.

Żeby zmienić nawyki żywnościowe potrzeba czasu. Przed laty, w jednym z krajów skandynawskich, chyba w Szwecji, przeprowadzono projekt edukacyjny, podczas którego przyzwyczajano dzieci do jedzenia ciemnego chleba, bogatego w witaminy i sole mineralne. Już w przedszkolu odbywały się zajęcia, na których dzieci lepiły sobie figurki z chleba, zagniaty chleb i wypiekały go w piecu. I co się okazało? Po latach – a było to około 25 lat temu – struktura spożycia gatunków chleba bardzo się zmieniła. Nie była to jednorazowa akcja, tylko rozłożony na wiele lat projekt, kosztował niemało, ale efekt – zmiana nawyków żywieniowych – został osiągnięty.

Dzieci dowiadywały się, że są różne smaki i różne rodzaje chleba.

Tak. Nasze dzieci jedzą jednak głównie białe pieczywo, ale jak mówiłem, to nie jest złe rozwiązanie. Oczywiście białego chleba nie mogą spożywać maluchy, które są uczulone na gluten lub są cukrzykami.

A zna Pan nasze polskie inicjatywy, które miały na celu kształtowanie gustów żywieniowych?

Tak. Były polskie projekty prozdrowotne. Pamiętam akcję „Pij mleko, będziesz wielki”. W związku z sygnalizowanym złym stanem uzębienia Polaków zrodził się również pomysł fluoryzowania wody. Nie tak dawno zrodziła się idea dodawania kwasu foliowego do mąki. Jednak pojawił się problem: kto za to zapłaci? Państwo chciało, by zapłacili młynarze, a młynarze na to: niech zapłaci państwo. I pomysł upadł. Niestety, w tym przypadku ko-

nieczne było porozumienie i stworzenie lobby aż czterech grup zawodowych: młynarzy, makaroniarzy, cukierników i piekarzy, a każda z nich ma inne priorytety i potrzeby.

Na koniec pytanie osobiste: który z produktów mącznych lubi Pan jeść najbardziej?

Może to dziwne, ale nie lubię słodczy i ciast. Lubię makarony i lane kluski. Spodziewałem się innego pytania: jaka jest najlepsza mąka?

Jaka jest najlepsza mąka?

Odpowiem całkowicie szczerze, bez żadnej kryptoreklamy. Jeśli chce Pani upiec babkę lub ciasto drożdżowe i mieć pewność, że wypiek będzie udany, proszę użyć mąki

405 Diamantu. Nie jest tania, ale ciasto na pewno się uda. Na pizzę polecam mąkę pizzową wysokoglutenową. Obserwowałem pracę w laboratorium, widziałem, że każda partia mąki była starannie sprawdzana i dbano o odpowiednie parametry.

Żeby była świadoma sukcesu, proszę o wyjaśnienie symbolu 405.

Liczba 405 oznacza typ mąki określany zawartością popiołu, wskazuje ilość substancji mineralnych. Im mniejsza liczba, tym jest ich mniej, a tym samym mąka jest jaśniejsza.

Dziękuję za rozmowę i ...smacznego chleba powszedniego.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Uniwersytet Ekonomiczny
we Wrocławiu

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Każdą barierę można obejść

Ewa Pelczar

Niepełnosprawność nie musi wcale oznaczać rezygnacji z marzeń o studiowaniu, o ciekawej pracy czy karierze naukowej. Co więcej, niepełnosprawni studenci Uniwersytetu Ekonomicznego uważają, że każdą „barierę” można jakoś obejść. Skąd u nich takie przekonanie? *Wszystkie pytania o aktywność osób niepełnosprawnych wiążą się z trudnościami i przekraczaniem barier, także tych tkwiących w głowach* – mówi Ewa Brenda, niepełnosprawna studentka V roku UE. Jej zdaniem okres studiów to nie tylko zdobywanie wiedzy i podnoszenie kwalifikacji, ale też swego rodzaju etap wstępny do dorosłego życia. *Uniwersytet Ekonomiczny wychodzi naszym potrzebom naprzeciw* – uważa.



Sprzęt dla osób niewidomych i niedowidzących w bibliotece – Zakup sprzętu współfinansowany został ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Projekt Kuźnia Kadr 3

BEZ OGRANICZEŃ

Z roku na rok liczba osób niepełnosprawnych uczących się na UE stale wzrasta. W 2002 roku nie studiowała tu żadna osoba słabowidząca bądź niewidząca, zaś w roku 2010 było takich osób 12. Podobnie rzecz się ma z niesłyszącymi – dziewięć lat temu uczyła się tylko jedna osoba z wadą słuchu, w roku ubiegłym ekonomiczną wiedzę zdobywało ich aż 20. Z zeszłorocznych danych wynika, że studenci niepełnosprawni stanowili 1,31% ogółu wszystkich studentów uczelni.

Studenci niepełnosprawni studiują na każdym wydziale UE, na różnych formach studiów (stacjonarnych i niestacjonarnych) – informuje dr Krystyna Gilga, pełnomocnik rektora ds. osób niepełnosprawnych. – *Nie ma żadnych formalnych ograniczeń w dostępie do studiów* – dodaje. Dr Gilga zapewnia, że uczelnia w swoich planach uwzględnia potrzeby osób niepełnosprawnych. – *Szczególnie dostrzegamy konieczność jak najszybszego usunięcia barier architektonicznych. Nowopowstałe budynki są w pełni dopasowane do ich potrzeb* – mówi pełnomocnik. Spora w tym zasługa unijnych programów, w których uczestniczy Uniwersytet Ekonomiczny. *W ramach projektów współfinansowanych z Europejskiego Funduszu Społecznego Uczelnia m.in. doposażyła bibliotekę w sprzęt dla osób niewidomych i niedowidzących oraz zainstalowała windy osobowe w budynkach dydaktycznych i rektoracie. Działania te realizowane są przez Sekcję Obsługi Projektów Rozwojowych w ramach projektów Kuźnia Kadr: 2, 3 i IV.¹*

Zdaniem pełnomocnik kwestię konieczności otwarcia Uniwersytetu Ekonomicznego na potrzeby osób niepełnosprawnych dostrzegają nie tylko władze uczelni, ale też