

Rugbrød uden hvedemel

Af Jens Folke, Lean6Sigma.eu

Der har været skrevet meget igennem de sidste 10 år om stenalderkost, glykæmisk index, kornets betydning for vores helbred og vægtkontrol osv. Da jeg selv er et af disse mennesker, der konstant skal vogte vægten, har jeg studeret emnet og lavet en række uvidenskabelige eksperimenter på egen krop. Den generelle anbefaling fra mange steder er, at man skal spise fødevarer, som har et lavt glykæmisk index, dvs. fødevarer, hvis glukoseindhold er lang tid om at blive optaget i tarmen og dermed påvirke blodsukkeret og insulinproduktionen. Produkter med højt glykæmisk index er sukkerholdige drikke, stivelsesholdige produkter, såsom hvedemelsholdige brød m.m. Byg og rug er derimod kendt som produkter med lavere glykæmisk index.

Konceptet er nok rigtigt, men problemet er, at der ikke er en standardiseret, pålidelig metode tilgængelig for måling af glykæmisk index. Jeg skrev selv om dette problem for en halv snes år siden her i bladet.

Ikke desto mindre forsøger jeg i det daglige at undgå produkter, som rapporteres med et højt glykæmisk index, og jeg har bl.a. lavet mit eget hvedemelsfrie rugbrød igennem flere år. Opskriften er modificeret efter Meyer [1].

Solsikke og hørfrø indeholder forhøjede mængder af cadmium, så Fødevarestyrelsen anbefaler begrænset brug, men anfører dog: "Solsikkeolie og hørfrøolie kan anvendes som andre planteolier, da cadmium bliver i presseresten". Mit spørgsmål: Hvis cadmium bliver i presseresten, bliver det så ved oralt indtag overhovedet optaget i kroppen eller kommer det ud med fæces? Cadmium er jo næppe i hørfrøene som opløselige Cd-salte, men er mere sandsynligt bundet i komplekse carbohydrater. Samme problematik er i øvrigt gældende for Cd i visse vilde champignoner, hvor der heller ikke er evidens for, at de optages i kroppen (Lektor Henning Knudsen – personlig kommunikation).

Det synes helt generelt at være et problem, at man ikke har styr på massebalancerne i diverse kure og vægtkontroller. Man måler calorieindtaget, men ikke forbrændingsvarmen eller det ekstruderede fæces. Proteiner må alt andet lige give mere forbrændingsvarme end glukose grundet den mere komplekse omsætning i kroppen. 1 mol glukose skal blot spaltes til to mol pyrovat før det

som acetylcoA kan indgå i Krebs' cyclus, mens proteiner først skal fraspalte forskellige sidegrupper i aminosyrerne, som derefter skal deamineres, og nitrogenet udskilles som urea i urinen, før resten af aminosyren kan omdannes til pyrovat og acetylcoA. Derfor må 100 kJ protein give anledning til mindre fedtforlejring end 100 kJ glukose. Ufordøjelige skaller har tilmed et calorieindhold, som medtages i kosttabeller, men som ikke kan udnyttes af kroppen og de binder oven i købet andre tilgængelige (fedt-)calorier, så endnu flere fødecalorier ekstruderes fra tarmkanalen og giver næring til renseanlæggene. Der er derfor flere betydende faktorer omkring vægtkontrol, end de fleste

sundhedsråd tager højde for. Min bedre halvdel, som dog ikke er naturvidenskabeligt uddannet, mener, at kalorier har noget med tøjvask at gøre – de får tøjet til at krympe.

Her kommer opskriften, som er kraftigt inspireret af Meyers Almanak [1]:

1. dag

Bland 400 g rugmel med 2 dl vand og 1,2 dl tynd surdej (opskrift i Dansk Kemi nr. 3, 2014, side 33) i en skål.

Bland dernæst i en anden skål 125 g solsikkekerner, 125 g hørfrø og 250 g knækkede rugkerner med 5 dl vand og en teskefuld salt.

Lad begge skåle stå ved stuetemperatur i 12-18 timer, giv surdejen et par spiseskefulde rugmel og dobbelt så meget vand og sæt den tilbage i køleskabet til næste gang.

2. dag

Bland begge skåles indhold med 2 spiseskefulde maltmel i en røreskål og rør det sammen i 10-12 min.

Hæld det i en brødform, strø sesamfrø på toppen og lad det hæve i 6-8 timer. Prik nogle huller i toppen med et passende redskab og sæt det derefter i ovnen i 80 min v. 170°C. Tag det ud og pak det i et viskestykke til næste dag, hvor det kan skæres.

E-mail: jens.folke@lean6sigma.eu

Reference:

1. Claus Meyer: "Almanak". Lindhardt og Ringhof, 2010, side 261

Kilder

http://www.altomkost.dk/services/nyhedsrum/nyheder/2008/foedevarestyrelsen_frarader_hoejt_indtag_af_solsikkekerne_og_horfro.htm

