

Mindre vetemjöl i degen!

2014-06-11

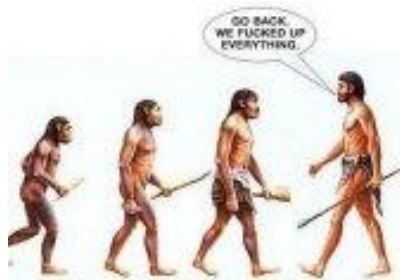
Del 1

Aegroto, dum anima est, spes esse dicitur –

"Så länge det finns liv, sägs det finnas hopp för den sjuke"

Vad ska man tro och vem ska man lita på?

Mänskligheten har låtit sig drivas in i en manipulerad totalmiljö som börjar reagera och påverka allt levande på planeten Tellus. Turligt nog finns det alltid krafter som försöker bromsa dumheterna, men bromskraften är relativt liten. Det möjliggör för etablerade krafter att fortsätta med destruktiva handlingar alldeles för länge. Hur som helst så börjar många människor att förstå – det går fortfarande att välja bort



manipulerade födoämnen och ersätta dem med mindre farliga och ekologiskt anpassade produkter. Bilden hittade jag någon gång på nätet, när jag letade efter information om vissa händelser och visst talar det ett tydligt språk – ***"Go back, vi fucked up everything"***! Finns det fortfarande någon som tror att modern teknologi kommer att lösa alla mänsklighetens problem?

Det moderna, hybridiserade vetet

Sädesslaget vete har varit föremål för omfattande förädling de senaste 100 åren, samtidigt som samhället fick tillgång till elektriciteten och därmed moderna och rationella produktionsmetoder. Först ska vi titta på vad hybridisering betyder – ***"en biologisk process som är resultatet av sexuell reproduktion mellan individer som är genetiskt olika"***. Evolutionsbiologiskt sker hybridisering mellan två närstående arter, när tillgången på naturliga partners är begränsade. I människans värld korsar vi olika sorter med varandra med syftet att öka avkastning, hårdighet, innehåll och motstånd mot insekter, svamp, mm. Denna typ av förädling kan ha liknande effekter på arvsanlagen som genetiskt modifierade organismer, utan att klassas som GMO. Från de ursprungliga vilda grässorterna har varianterna av vete formligen exploderat till över 25000 sorter, de flesta som ett resultat av mänsklig inblandning.

Vad har hänt sedan 1900 talets början?

- ✚ Dagens brödvete gjorde sitt intåg först i början av 1900 talet, efter ett omfattande förädlingsarbete som pågår ännu i nutid. Därefter har vetemjöl blivit den mest använda mjölsorten för framförallt brödbak.

- ✚ På femtiotalet infördes en ny malteknik, där vetet valsas i ståltrummor som gör att mjölet blir mer finfördelat och glutenet exponeras mer. Man har uppmätt höga värmetoppar i molekylerna, från 250 till 300 grader, under bråkdelar av sekunder.
- ✚ Man började också på femtiotalet att tillsätta mera gluten i vissa brödsorter, i form av rent gluten efter en särskild process, där mjölet tvättas för att få fram rent gluten. Vetegluten kan finnas som konsistensgivare i allehanda industriframställda produkter.
- ✚ Mängden gluten i barnvälling ökades kraftigt, det är ju bra med mycket protein och lite fett – fett- och kolesterolhysterin tog sin början. Först 1996, efter en dramatisk ökning av glutenkänslighet och celiaki hos barnen, ändrades rekommendationerna och en gradvis tillvänjning till gluten introducerades efter 4 månaders ålder.
- ✚ Ett märkligt förbiseende kan vara att alla dessa nya vetesorter aldrig prövats i någon vetenskaplig prövning av livsmedels säkerheten. Växgenetikerna tycks vara helt säkra på att deras hybridiserade produkter är säkra som människoföda.

Vad innehåller vetekornet i allmänhet

Ett sädeskorn innehåller till största delen stärkelsearter, proteiner, mineraler och vitaminer. Dessutom antinutrienten, där fytinsyra och lektiner utgör de mest problematiska substanserna. Båda är svåra att förstöra med hjälp av värme och motstår kroppens sönderdelningsprocess i hög grad. Det som möjliggör vetets stora användningsområden, särskilt bakning av bröd, är ämnet gluten. Denna molekyl är sammansatt av proteinerna "Gliadin" och "Glutenin". Gliadin utgör ca 20 procent av vetets proteiner. Gluten ger mjölet dess goda bakegenskaper. De flesta människor

kan inte sönderdela gluten fullt ut, då den totala halten i hybridiserad vete vida överstiger de mängder som den mänskliga organismen vant sig vid under evolutionen. Det finns helt enkelt för få enzymer för sönderdelning av gluten!



Nedbrytning av gluten

Schemat till vänster visar vad som händer efter det att gluten bara brutits ned till s.k. peptider som inte är tänkta att hamna i blodomloppet.

33 as-fragment (gliadinrester) har en stor andel i uppkomsten av glutenkänslighet, veteallergi eller celiaki.

Zonulin är ett ämne som reglerar tarmens genomsläpplighet. Gliadin stimulerar tydligen produktion av Zonulin, med påföljd att tarmbarriären luckras upp och släpper igenom större molekyler till blod och lymfa. Det man måste överväga, om Zonulin har samma uppmjukande egenskaper i blod/hjärnbarriären? Med galna kosjukan i färskt minne, är det en berättigad fråga!

CD4 – T-hjälparceller är vita blodkroppar som finns på ytan av immunceller och som vid behov inkallar **CD8-T-mördarceller** som inleder sin verksamhet mot proteinfragment (vanligtvis från virus eller bakterierester). Ett vilselett immunförsvar ligger därför bakom slemhinneskador vid celiaki, orsakad av delvis smälta glutenproteiner. **När verkan blir orsak till en sjukdom!** Det som är så bra att baka fluffiga bröd med, blir ett hinder i matsmältningen och förvirrar immunförsvaret.

Lektiner, organismens försvarsmekanism

Lektiner är glykoproteiner (ett protein med kolhydratrester, människans antikroppar är glykoproteiner) med stor betydelse för växtens försvarsmekanism. Andra levande organismer som lever av en viss växt/vissa växter, har under årtusenden utvecklat en sorts tolerans mot dessa lektiner. Anpassningen har så småningom lett till människans blodgrupper, med specifika toleranser mot vissa växters lektiner. Blodgrupp 0 tolererar t.ex. inte potatisläktet, ej heller vete, men kan tåla andra grödor mycket väl. Info www.matdagboken.se/?p=artiklar&ArtikellID=96

Lektiner är i allmänhet värmekänsliga, men relativt stora mängder kan finnas kvar även efter blötläggning och tillagning. Lektiner som trots allt hamnar i blodbanan, är potenta stimulatorer av inflammatoriska processer (cytokiner) och kan på så sätt påverka en rad ogynnsamma skeenden, bland annat arterioskleros. Lektiner förekommer i större mängder i livsmedel som potatis, vete, majs, tomat, jordnötter, kidneybönor, ärtor, bananer, linser, sojabönor, svamp, ris, etc och återfinns även hos alla levande djur.

Fytinsyra och andra antinutrientier

Fytinsyra och antinutrientier av olika slag, finns både i cerealier, baljväxter och grönsaker, med en större koncentration i spannmål och nötter. Fytinsyran uppges vara en absorptionshämmare (upptagshämmare) av viktiga mineraler som järn, zink, magnesium och vissa proteiner. Gångse metod att bli av med ämnet har varit blötläggning och fermentering. Även surdegsgjäsning har gett liknande resultat.

Senare forskning gör däremot gällande att ökad konsumtion av fytinsyrerika livsmedel både ökade bentätheten och kroppens mineralstatus. Samtidigt har man påvisat att fytinsyra har stark förebyggande och hämmande effekter vid cancer. Resultatet har uppnåtts genom omfattande djurstudier, baserade på tillförsel av baljväxter. Vad som är rätt, överlåter jag åt läsaren att avgöra.

Övriga skurkar i vetemjölet

Utöver gluten finns det ca 20 % icke-gluteninnehållande proteiner. Totalt finns mer än 1000 olika proteiner med olika uppgifter som att skydda spannmålet mot patogener, ge motståndskraft mot väta och ha reproduktiva funktioner. Vete är så mycket mer än enbart komplexa kolhydrater, med gluten och fibrer och innehåller biokemiskt helt unika substanser med stor variation, beroende på genetiken.

Veteprodukter har ett högre GI index än socker, höjer därmed blodsockernivån samt påverkar insulinfrisättningen och fettinlagringen avsevärt. Att äta en skiva fullkornsbröd från vete kan likställas med förtäring av en chokladkaka. Detta sätter igång en insulindriven mättnad och hunger som efterföljs av humörsvängningar. Fettinlagringen sker huvudsakligen kring de inre organen i buken. Ölmagen (upplagring av

visceralt fett - bukfett) är kännetecknen efter mångårig, överdriven vetekonsumtion. Produktion av inflammatoriska ämnen till onormala nivåer, kännetecknar det visceralas fettes metaboliska påverkan. Midjemåttet har visat sig vara effektivt för att bedöma riskerna för diabetes, högt blodtryck, demens, reumatoid artrit och tjocktarmscancer, osv.

Berikningsmedel



Moderna kvarnmaskiner, till skillnad mot gammaldags vatten- eller vinddrivna maskiner, ger på grund av höga arbetstemperaturer, en viss påverkan på vitalämnen, såväl den kristallina strukturen av både kolhydrater och proteiner. För att kunna leverera en konstant kvalitet till bagerier och hushåll, utförs konsekventa laboratorieprover för den jämna kvalitets skullen. Det medför att man måste tillföra vissa ämnen, för att återställa det ursprungliga innehållet i mjölet. Därför finns det an-

givet på påsen, att mjölet är berikat med mineraler, vitaminer och antioxidanter, mm.

Men inte nog med det!

Förädlingen av vetet innebär en anpassning till en efterfrågad kvalitet – t ex en god bakaformåga. Då den industriella processen påverkar degkvaliten, behöver man tillsätta vissa ämnen, för att uppnå en tillfredställande kvalitet. Några intressanta tillsatser kan anges:

- + Skadade kolhydrater ger en blöt deg, måste förbättras
- + Tillsats av rent gluten förbättrar bakegenskaperna
- + Tillsats av E 300 (askorbinsyra), ger bättre bakegenskaper
- + Tillsats av E 335 (natriumferrocyanid) är en indirekt tillsats som kommer med saltet (antklumpningsmedel) och behöver inte deklarerars.
- + Beta-Amylas förekommer normalt i växternas frön och tillsätts för ökad spjälkning av stärkelse till enklare sockerarter
- + Modifierad stärkelse (maltodextrin, baserad på potatisstärkelse) tillsätts för att öka procesståligheten i industribakat bröd
- + I icke-ekologiskt bröd och jäst mat kan man hitta kemikalier som kan ställa till med allehanda problem. Ett exempel kan vara aluminiumklorid med njurskadande eller allergiframkallande effekter. Dessa kan gå under beteckningen "mjölbehandlingsmedel" som surhetsreglerande medel, pH reglerande medel, konserveringsmedel eller förebyggande medel, etc.

Sök gärna mera info på Mikael Håkansson's blogg <http://gluten-celiaki.blogspot.com> eller läs bagarens funderingar på www.brodpassion.se

Det blir lättare att förstå och ta till sig innehållet i kommande dokument.