

"Chleba naszego powszedniego..."

Chleb i produkty zbożowe jako pożywienie Polaków w XX wieku.

Inwokacja zamieszczona przed tytułem podkreśla, iż nie można traktować chleba jako jednego z wielu artykułów żywnościowych składających się na pożywienie człowieka. Jesteśmy zgodni uznając szczególną, kultową pozycję chleba, jego odniesienia kulturowe i nawet religijne. Ma to swoje głębokie uzasadnienie. Gatunek nasz wstępując na drogę swego uczłowieczenia wprowadził ziarno zbóż i otrzymywane z niego produkty do swojego odżywiania. Fakt ten odegrał ogromną rolę w doskonaleniu się człowieka, rozwoju cywilizacji, życia duchowego i kultury. Świadomość znaczenia zbóż w życiu człowieka odzwierciedla się w zachowaniach, obyczajach i wierzeniach ludzkich od tysiącleci. Już w państwie Sumerów funkcjonowała struktura odpowiadająca dzisiejszemu cechowi piekarzy. Jego pozycja była w ówczesnej hierarchii społecznej niezwykle wysoka. Lider związku jako jedyny nie kapłan miał przywilej bezpośredniego towarzyszenia rydwanowi z posągami najwyższego bóstwa podczas uroczystej dorocznej procesji. Nawet pozwalano mu prowadzić ten rydwan w otoczeniu najwyższych kapłanów. Na płaskorzeźbie zdobiącej sarkofag wyższego urzędnika magistratu w Tarquini (stolicy związku miast etruskich) pochodzącej z piątego wieku przed Chrystusem umieszczono skrzydlate anioły przynoszące zmarłemu chleb i amfory z winem. W religii chrześcijańskiej symbolika chleba ma charakter mistyczny.

W modlitwie, zwracając się do Stwórcy, wierni proszą - *"chleba naszego powszedniego..."*. Wbrew pozorom nie jest to błaganie o zaspokojenie głodu, ale prośba o życie.

W czasach współczesnych korzysta się równie powszechnie z symboliki zbożowej. Logo światowej organizacji żywnościowej (FAO) przedstawia kłos zbożowy i inwokację Fiat Panis (niech będzie chleb). Szereg organizacji i instytucji demonstrowa również kłos dla podkreślenia swojej szlachetności, wzniosłości realizowanych celów.

Lud polski odnosi się do chleba ze szczególnym pietyzmem. Zwłaszcza dla pokoleń, które doświadczyły głodu i przeżyły wojny nie do pomyślenia jest marnotrawstwo pieczywa, zlekceważenie utrwalonego rytuału towarzyszącego spożywaniu tego artykułu żywnościowego.

Przemiany społeczne, rozwój urbanizacji i podnoszenie się poziomu żywiowego Polaków spowodowały nieodwracalne zmiany w traktowaniu chleba i prowadzą do jego deprecjacji w stosowanej diecie. Staje się to przedmiotem troski żywieniowców, lekarzy, socjologów i szeroko rozumianej warstwy inteligentnej w naszym kraju. Podobne sytuacje i postawy występują, nawet w formie bardziej drastycznej, w krajach bogatszych o wyższym poziomie zaawansowania cywilizacyjnego. Dlatego rozwija się rozliczne programy, angażujące autentyczne autorytety, aby ochronić pozycję chleba i produktów zbożowych w diecie członków tych społeczności, promuje oświatę żywieniową oraz oddziaływanie na istniejące i kształtujące się obyczaje.

Wykorzystanie ziarna zbóż do celów żywieniowych przeszło złożoną ewolucję. Ludy Afryki Równikowej nadal spożywają breje otrzymywane przez rozklejanie rozdrobnionego ziarna. Żydzi pielęgnują macę. Arabowie rozwinęli konsumpcję tzw. Chleba arabskiego, znanego nam z barów potocznie nazywanych "fast foodami" serwujących tzw. pitę. U nas spotykało się podpłomyki.

Nie ulega wątpliwości, że najbardziej atrakcyjnymi i wartościowymi od strony żywieniowej stał się chleb zwany europejskim. Wyróżnia się ona wykorzystaniem złożonego procesu fermentacji drożdżowej i mlekowej, dużym spulchnieniem miękiszu, szczególnymi walorami sensorycznymi, takimi jak smakowość, tekstura miękiszu i dobrze ukształtowana skórka. Ten rodzaj chleba wykazuje również dość długi okres przydatności do spożycia a część produkowanego asortymentu pieczywa trudniej czerstwieje.

Eksperci międzynarodowi bardzo chwalą nas podkreślając atrakcyjność polskiego chleba. Uważają oni, że tradycyjny chleb produkowany w naszym kraju może być traktowany jako samodzielny artykuł żywnościowy, chętnie spożywany z masłem bez tzw. obkładu. W licznych krajach chleb stał się produktem smakowo neutralnym. Konsument czerpie satysfakcję kulinarną dzięki serwowanej na chlebie wędlinie, serom i innym atrakcjom. Ostoją tego wspianego polskiego chleba była wieś i drobne rzemieślnicze piekarnie funkcjonujące na naszej prowincji. W ostatnich dekadach sytuacja się zmienia a my konsumenci odczuwamy ją dotkliwie. Utyskiwanie starszego pokolenia Polaków na złą jakość dostępnego chleba odbierane jest dość sceptycznie przez młodzież, niemającą skali porównawczej. Nasi dziadowie i ojcowie mają rację chleb i pieczywo wytwarzane przed II wojną światową było zdecydowanie lepsze. Co zatem się stało? Okazuje się, że przyczyn jest wiele, z których nie wszystkie mają charakter obiektywny.

Ważnym powodem stała się zasadniczo zmieniona sytuacja surowcowa. Według Polskiego Rocznika Statystycznego w roku 1937 najwyższą wydajność pszenicy z hektara uprawy uzyskiwano w Wielkopolsce. Plon wynosił tam ~ 18 q/ha. Na Lubelszczyźnie i Ziemi Wileńskiej było to odpowiednio 14-16 q i 9 q. Tak ekstensywna produkcja rolna sprawiała, że otrzymane ziarno

pszenicy cechowało się stosunkowo wysoką zawartością białka, przy czym korzystnie kształtowała się w nim zawartość tzw. białek glutenowych decydujących o spulchnieniu i teksturze miększu pieczywa. Rolnik kierował wyprodukowane ziarno do lokalnego młyna o zdolności produkcyjnej kilku lub kilkunastu ton w okresie jednej doby. Wszystko odbywało się w okręgu mniejszym od obszaru jednej gminy. Zarówno rolnik, który odbierał część mąki na swoje potrzeby (duża część ludności wiejskiej samodzielnie produkowała chleb), jak i piekarz rzemieślnik dysponowali więc mąką o bardzo ustabilizowanych w okresie od żniw do przednówka cechach wypiekowych. Stosunkowo szybko, stosując metodę prób, opanowywali umiejętność wytworzenia chleba o optymalnych walorach konsumenckich i byli zdolni do utrzymania tego wysokiego standardu jakościowego, aż do następnych żniw.

Warunki powojenne spowodowały kolosalne zmiany, których konsekwencje dały się szybko odczuć.

Skutecznie realizowany program zwiększenia plenności uprawianych odmian pszenicy pozwolił uzyskiwać obecnie w prawidłowo funkcjonujących gospodarstwach farmerskich 64 a w szczególnie sprzyjających warunkach nawet 120 q ziarna z hektara. Ta rewolucja hodowlano-uprawowa spowodowała zastąpienie odmian ekstensywnych odmianami intensywnymi. W sposób zasadniczy zmieniono metody uprawy i ochrony roślin. Skokowo wzrosły plony. Zostało to jednak okupione obniżeniem wartości wypiekowej produkowanego ziarna i nadmierną zmiennością jakościową uzyskiwanego surowca zbożowego. Zaszła potrzeba wyodrębnienia w pracy hodowlanej grup odmian pszenicy chlebowej, paszowej i przemysłowej. Odmiany tak klasyfikowane różnią się już w zasadniczy sposób względem siebie. Staje się poważnym błędem zamienne ich stosowanie. Konieczne jest konsekwentne postępowanie w produkcji i gospodarce zbożowej, co jeszcze nie stało się powszechną praktyką.

Następną zmianą, która doświadczyła przetwórstwo zbóż w Polsce oraz innych krajach intensywnie się rozwijających, stał się postęp techniczno-technologiczny młynarstwa. Odejście w przeszłość rozdrabniania ziarna na żarnach i przemiału przy wykorzystaniu wiatraków nastąpiło dzięki rozwojowi tak zwanego przemiału wielopasażowego, charakterystycznego dla współczesnych młynów przemysłowych. Walorem takiego procesu technologicznego jest możliwość frakcjonowania treści ziarniaków zbożowych, przechodzenia do poszczególnych mąk pasażowych składników charakterystycznych dla określonych części anatomicznych a następnie tworzenie przez racjonalne łączenie (zmieszane ze sobą) mąk wyjściowych i uzyskanie w ten sposób wyboru mąk gatunkowych. Wdrożono ciągłe metody produkcji przy coraz doskonalszej jej automatyzacji. Systematycznie rośnie skala realizowanej produkcji w nowoczesnych zakładach młynarskich. Największy polski młyn przemiała w ciągu doby 850 ton ziarna pszenicy. Dominującą grupę młynów stanowią zakłady o zdolności przemiałowej rzędu 150 - 300 - 500 ton. Wygaszana jest

produkcja w młynach mniejszych. Przedwojenne duże, w tamtej skali, młyny przemysłowe 30 - 50 ton przechodzą nieuchronnie do historii. Zupełnie nowego znaczenia nabierają kwestie standaryzacji jakościowej surowca i uzyskiwanego produktu. Pewnego rodzaju remedium na konsekwencje nadmiernego rozdrobnienia produkcji rolnej stają się propagowane ostatnio grupy producenckie i rozwijany system kontraktacji upraw zbóż chlebowych.

Przemiany, które objęły następne ogniwo w przetwórstwie zbóż - piekarstwo są równie znaczące i niosące ze sobą rozliczne konsekwencje. Powiększyła się skala produkcji w pojedynczej piekarni. Proces technologiczny uległ zwiększonej mechanizacji. W większych skupiskach ludzkich powstały piekarnie przemysłowe. Największe z nich produkują w naszym kraju nawet do 100 t pieczywa na dobę. Udaje się częściowa automatyzacja procesu. Podobnie do młynarstwa piekarstwo potrzebuje bardzo wyrównanej jakościowo mąki dostosowanej do wytwarzania określonych produktów piekarskich. Młyny podjęły program zaopatrzenia piekarstwa w tzw. mąkę na żądanie. Poważną konsekwencją okazało się wdrożenie podczas Komuny Paryskiej w 1870 r. zakazu nocnej pracy w piekarniach. Został on potwierdzony w Niemczech w formie ustawy w 1910 r. Orientujemy się, że specyfiką produkcji pieczywa jest długi proces przebiegający etapami, w którym fermentacja ciasta i jego wypiek są najbardziej czasochłonne. Dlatego proces technologiczny, zwłaszcza chleba żytniego i pszenno-żytniego, zaczyna się już poprzedniego dnia, aby umożliwić dostawę świeżego pieczywa już w godzinach porannych. Doprowadziło to do zasadniczych zmian w tradycyjnym procesie. Zmniejsza się liczba faz produkcyjnych, stosuje się dodatki technologiczne nazywane w uproszczeniu polepszaczami. Wytwarza się pieczywo urozmaicone formą i składem, przeznaczone dla różnych grup konsumenckich. Działania te tylko częściowo okazują się sukcesem. Dążenie do wizualnej atrakcyjności pieczywa, przecenienie znaczenia jego funkcjonalności sprawiło, że znaczna część konsumentów odwraca się od takiego produktu. Chleb nie jest żywnością przeznaczoną do połykania. Jego żucie ma swój sens również w aspekcie sensorycznym. Przedstawiona patologia w ewolucji piekarstwa przemysłowego, coraz bardziej dotyka również piekarstwo rzemieślnicze. Najgorsza sytuacja występuje w USA. Podobnie staje się w krajach Europy zachodniej. Ostoja tradycyjnego chleba, za którą uważany był do niedawna nasz kraj, staje się problematyczna. Alarmuje się, że drastyczne obniżenie spożycia niesmacznego chleba staje się zagrożeniem zdrowotnym. Zachodzi potrzeba pilnego zaradzenia temu zjawisku, którego jedną z bolesnych konsekwencji jest nasilenie występowania chorób cywilizacyjnych.

Inaczej trzeba podejść do problemu chleba. Zdajemy sobie sprawę, że chleb utracił pozycję głównego produktu żywnościowego zaspokajającego potrzeby pokarmowe polskiego konsumenta. Wysoka zawartość w nim skrobi wykazuje wartość energetyczną. Białka niestety znacznie ustępują wartością biologiczną białkom zwierzęcym. Duża część witamin grupy B jest gubiona

przy produkcji mąki jasnej. Nadal jednak traktuje się chleb jako główne źródło witamin B1 i B2 w diecie. Docenia się także podaż substancji mineralnych. Dla zrównoważenia potrzeb życiowych człowieka, spożywamy chleb harmonijnie łącząc go w diecie z produktami mięsnymi, nabiałem itp. Na czym więc polega wartość chleba w opinii lekarzy i żywieniowców?

Okazuje się, że przy racjonalnym podejściu chleb i pieczywo powinny pełnić nieocenioną rolę regulatora pracy naszego przewodu pokarmowego. Szczególną wartość mają urozmaicone formy tzw. błonnika pokarmowego, takie jak celuloza, hemiceluloza, ligniny, pektyny oraz substancje śluzowe i pentozany (głównie w mące żytniej) i beta-glukany (owies, jęczmień). Mechanizm działania fizjologicznego form nierozpuszczalnych i rozpuszczalnych jest złożony. Przy łącznym rozpatrywaniu okazują się one składnikami szczególnie wartościowymi dzięki działaniu antymiażdżycowemu, wiązaniu i usuwaniu wielu toksycznych składników żywności i produktów ich przemian w przewodzie pokarmowym. Profilaktyka otyłości, chorób jelita grubego i odbytu są kolejnymi korzyściami wynikającymi ze spożywania produktów zbożowych bogatych w błonnik pokarmowy. Uświadomienie sobie tych faktów dało impuls do wprowadzenia na rynek żywnościowy nowej grupy wyrobów piekarskich o regulowanej wartości dietetycznej. Po długim okresie lekceważenia pieczywa żytniego, zwłaszcza ciemnego następuje jego renesans. Staje się ono poszukiwane przez rosnące kręgi konsumentów, wśród których przeważają smakosze i warstwy ludności o wyższym poziomie edukacji żywieniowej. Następuje rozwarstwienie rynku wyrobów piekarskich. Najwyższą pozycję utrwała na nim chleb tradycyjny, naturalny o wypiełgnowanych walorach smakowych, wytwarzany w procesie technologicznym bez uproszczeń, udiwnień i pseudo postępowych rozwiązań, zafałszowania włączając. Chleb dostępny w sieci hipermarketów, wypiekany w zlokalizowanych przy nich piekarniach jest tolerowany, ale nie traktuje się go jako produktu o wysokim standardzie.

Rozwija się produkcja chleba dietetycznego kierowanego do wyselekcjonowanych grup konsumenckich. Można już korzystać z pieczywa przeznaczonego dla diabetyków, ludzi cierpiących na otyłość, zaparcia, choroby układu krążenia, nerek itp. Ważną podgrupę wyrobów piekarskich tworzy również pieczywo o regulowanej i podwyższonej wartości biologicznej. Polska, kraj o drugiej w świecie pozycji jako producenta żyta, w którym pieczywo żytnie dominowało jeszcze kilkadziesiąt lat temu ponownie zdaje się odkrywać to zboże. Żle ukierunkowany postęp w naszym piekarstwie sprawił, że zwiększenie produkcji i urozmaicenie asortymentu wytwarzanego pieczywa żytniego stało się technicznie utrudnione. Czynione są działania, aby taka produkcja była możliwa nie tylko w starych, nienowoczesnych piekarniach.

Ewolucja sposobu odżywiania się Polaków spowodowana, między innymi, narastającym tempem życia i powszechnym zatrudnieniem kobiet i matek bardzo ograniczyła stosowanie kasz w jadłospisie. Pewną szansę pozwalającą

podtrzymać wykorzystanie tych produktów zbożowych daje wprowadzenie kasz szybko gotujących się oraz przejętych z obszaru Północnej Afryki kuskusu i bulghuru otrzymywanych z ziarna pszenicy. Opracowano ciekawe technologie produkcji preparatów zbożowych inaczej zwanych preparatami śniadaniowymi. Są one bardzo wygodne w stosowaniu, dają pokarm bardzo łatwy w przygotowaniu i wartościowy pod względem biologicznym i dietetycznym. Wyparły one tradycyjne kasze i skutecznie zapobiegają nadmiernemu obniżeniu spożycia produktów zbożowych. Szczególnie nadają się jako dania posiłków regeneracyjnych dla młodzieży szkolnej i dla pracowników umysłowych. Rodzina tych produktów obejmuje różnego rodzaju "müsli", płatki, chrupki itp. preparaty otrzymywane przy zastosowaniu nowych technologii w rodzaju ekstrudowania, ekspandowania, względnie tak zwanego parboiling i innych. Obserwuje się znaczącą rolę wyrobów makaronowych, które nigdy dotąd nie były spożywane w takiej ilości. Rozszerzył się wybór metod i rozwiązań dających szansę zapobiegania degradacji produktów zbożowych w kompozycji diety Polaków. Dostrzegamy także coraz wyraźniej konieczność powszechnego przestrzegania zasad kodeksu zawodowego zgodnego z hasłem - chleb to zdrowie, utrwalonym w świadomości ludzkiej przez tysiąclecia.

Zupełnie nowe problemy zostały wywołane bardzo szybko zmieniającymi się realiami gospodarczymi, chociażby naszą akcesją do Unii Europejskiej. Przy uznaniu roli gospodarki wolnorynkowej państwo nie może rezygnować z oddziaływań strategicznych wynikających z programu zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego i bezpieczeństwa wyżywienia ludności. Nie dopuszcza się do pełnego przypadkowego przebiegu procesu transformacji gospodarki. Szuka się rozwiązań zapobiegających skutkom rozerwania łańcucha technologicznego w przetwórstwie zbóż. Popierane jest rozwijanie integracji poziomej producentów i integracji pionowej przetwórców. Dąży się do skutecznej ochrony bazy produkcji i przetwórstwa zboża konsumpcyjnego, chlebowego. W miejsce nakazów i ręcznego sterowania tego rodzaju sektora gospodarki żywnościowej skutecznie wykorzystuje się bodźce ekonomiczne. Nowa generacja technologów zbóż dorasta do trudnych stojących przed nią zadań.

Działania organizacyjne i techniczno-technologiczne wymagają silnego wsparcia. Problem żywieniowego wykorzystania zbóż uzyskuje rangę problemu socjologicznego. Socjologia żywienia, toksykologia żywności i żywienia, oświata zdrowotna i żywieniowa składają się na szeroko rozumianą współpracę działaczy gospodarczych, lekarzy, fizjologów, oświatowców i mediów, których celem jest dbałość o zdrowie ludzkie. W Polsce działania te dopiero przyjmują właściwą formę. Jeszcze dużo musimy się nauczyć.

Ochrona wartości polskiego chleba jest przedmiotem troski konsumentów, przetwórców zbóż, organizatorów żywienia i czuwających nad naszym zdrowiem. Jest już uświadomioną koniecznością.

"Chleb to zdrowie".