

Katarini Komarici trebale su tri godine da pronađe savršenu recepturu, a danas je majstorica čiji kruh su prepoznali i kuhari i vrhunski restorani. U ponudi je trenutno osam vrsta kruha, a mogu se nabaviti na dva prodajna mjesta. Piše **Mateja Domitrović**  
Snima **Berislava Picek/Cropix**



# Dugačak put do savršenih kruščića bez glutena



**C**elijakija je ozbiljna kronična gastroenterološka bolest, a Katarina Komarica od nje je oboljela prije deset godina. Da bi se s tom bolešću živjelo normalno, mora se biti na doživotnoj stopos-

totnoj prehrani bez glutena. Dijagnoza je to s kojom se život u potpunosti mijenja jer većina hrane koju jedemo sadrži gluten. Dakle, Katarina više nije mogla bezbrižno jesti ništa što bi poželjela. Njezine su se navike preko noći promijenile.

No, nije se promijenilo samo ono što je bilo na tanjuru nego i ono u glavi. Kad se čovjek suoči s takvom dijagnozom, osvijesti se, počinje razmišljati i živjeti drukčije. Sve se preokrene u sekundi, no ova mlada žena ne osjeća se zbog toga zakinutom. Dapače, jede zdravije i raznovrsnije nego ikada, a njezina svakodnevica promijenila se nabolje. Buran posao vezan uz glazbenu industriju više nije bio tako uzbudljiv. Sve što je prije bilo bitno postalo je nebitno jer te susret sa spoznajom da boluješ od nečega što zahtijeva golemu disciplinu i snagu volje probudi. To se dogodilo Katarini. Nije se prestala baviti organizacijom koncerata, ali je našla više vremena za stvari koje je vesele pa se tako posvetila i izradi kruha u čemu uživa.

**B**ila je to posve nova prilagodba. No, potreba ju je dovela do toga da počne peći svoj kruh jer je ponuda bezglutenskih proizvoda kod nas jako siromašna, a dobrog komada kruha se nije željela odreći. Trebalo joj je tri godine da pronade savršenu recepturu jer nije lako zamijesiti kruh bez glutena, proces je puno zahtjevniji nego pri



**STARE, TRADICIONALNE VRSTE PŠENICE POPUT KAMUTA - EGIPAT SADRŽE ČAK I DO PEDESET POSTO MANJE GLUTENA OD HIBRIDNIH**



## GLUTENSKA I JEDNOZRNE PŠENICE TE PIRAZI, INDUSTRIJSKI UZGOJENIH VRSTA


izradi "običnog" kruha. I kruh ne peče više samo za sebe nego za sve one koji imaju isti ili sličan problem te one koji žele jesti zdraviji kruh. Njezin kruh prva je zavoljela Ana Ugarković, koja ga redovito poslužuje u svojem Malom baru u Vlačkoj ulici, gostima ga nudi i restoran Bistro Apetit, prodaje se u dućanu Košara i kašeta na Britancu, a odnedavno i u Dežman baru u Dežmanovu prolazu gdje sve zalogaje koje imaju u ponudi pripremaju s njezinim kruhom. Uskoro će se naći i u ponudi restorana Apetit City u kojemu će se pojedina predjela služiti s njenim kruhom.

**K**atarina ustaje ranom zorom, mijesi i peče dok drugi još spavaju, kao prava pekarica, a dopodne je kruh dostavljen još topao na prodajna mjesta i u restorane. U ponudi se trenutno nalazi osam vrsta kruha i svaki teži od 450 do 650 grama. Neke od njih vam predstavljamo u našem editorijalu, a sve ostalo što vas zanima možete pronaći na [www.kruhbezglutena.com](http://www.kruhbezglutena.com). Ovaj kruh nije jeftin, no vrijedi svake kune, ne samo zbog okusa nego i zbog činjenice da se pravi od provjerenih i zdravih namirnica. Ne sadrži aditive, niti je pripremljen od kojekakvih mješavina čiji je sastav upitne kvalitete. Jer, nažalost, svi mi danas uglavnom jedemo kruh koji se ne može nazvati pravim kruhom. Na većini onoga što nam se nudi na tržištu stoji deklaracija od nekoliko redova na kojoj je napisano od čega je kruh napravljen. A trebao bi se sastojati samo od brašna, kvasca, soli i vode. Ali, pod uvjetom da se to želi, kod nas se još može nabaviti kvalitetno brašno te zamijesiti i ispeći domaći kruh. Koji ne košta puno.

Jer, kruh nikako ne bi smio biti luksuz. Ali, nekako je došlo do toga da se danas luksuzom može nazvati osjećaj kad se iz pećnice izvadi kruh koji se dijeli s dragim ljudima.

No, što je zapravo gluten i gdje se sve nalazi? Gluten u direktnom prijevodu s latinskog znači ljepilo, a ima ga u mnogim žitaricama poput pšenice, ječma, zobi, raži, dakle sastavni je dio svih pekarskih i slastičarskih proizvoda. On predstavlja ljepljivu bjelanjčevinastu tvar koja povezuje tijesto i daje mu elastičnost. No, nije gluten samo sastavni dio kruha, peciva, pizza, kolača, tjestenine, on se nalazi i u industrijskoj hrani u svrhu zgušnjavanja i povezivanja prehrambenih proizvoda. Ima ga i u mliječnim proizvodima, napicima od kave te u nekim vrstama octeva i likera, ali i u hrani za dojenčad.

**S**astojak je i nekih lijekova i vitamina te kozmetičkih proizvoda, a često se krije u aditivima, konzervansima i stabilizatorima hrane pod nazivima biljni protein i modificirani škrob. Može se reći da nema gdje ga nema, pa je jasno da ga konzumiramo u velikim količinama. Ne može se reći da je gluten sam po sebi nešto strašno i da ga treba izbaciti iz prehrane, a kad se pogleda u čemu je sve prisutan, to se čini gotovo



Rižino brašno je bazno za izradu bezglutenskog kruha, vrlo je hranjivo, a koristi se i za izradu tjestenina te pudinga

Brašno od sjemenki lana, izrazito je bogato vlaknima, bjelanjevinama, vitaminima i mineralnim tvarima

Kukuruzno brašno je također bazno, ima jako antioksidativno djelovanje, sadrži brojne aminokiseline i minerale te vitamine E, B6 i K

Heljino brašno, bogato je dijetalnim vlaknima, esencijalnim aminokiselinama, flavonidima i mineralima

Brašno od suncokretovih sjemenki, ima visok postotak nezasićenih masti (pospješuje koagulaciju krvi) i lecitina (održava pod kontrolom razinu kolesterola), kombinira se s drugim vrstama brašna

Brašno od bučinih golica, intenzivnog je okusa pa se kombinira s drugim vrstama brašna, puno je vitamina i minerala, djeluje antioksidativno

Čurekot, iako ne spada u porodicu kima, naziva se crni kim, povoljno djeluje na cijeli probavni sustav



**KRUH S BUČINIM  
SJEMANKAMA**

Pripremljen od rižinog i  
kukuruznog brašna s malim  
postotkom brašna od prosa,  
posut čurekotom i sezamom.



**BUČIN KRUH**

Zamiješan je od brašna dobivenog  
mljevenjem bučinih golica, rižinog  
i kukuruznog brašna uz dodatak  
bučinih sjemenki



**KRUH SA ŠEST  
VRSTA BRAŠNA**

Izrađen je od  
kukuruznog, rižinog,  
heljdinog, bučinog,  
lanenog i suncokretovog  
brašna



nemogućim. No, ipak postoji nešto što ga ne čini baš poželjnim u svakodnevnoj prehrani. Naime, sjeme koje se danas koristi u poljoprivredi, upotreba jakih kemijskih sredstava u velikim količinama te razni procesi industrijske prerade hrane doveli su do toga da se sastav i kvaliteta namirnica koje sadrže gluten promijenila, a time se promijenio i njegov utjecaj na ljudski organizam. Nažalost u negativnom kontekstu. Ne zvuči dobro, no to ne znači da se treba potpuno riješiti svega iz postojeće prehrane; nažalost, postoje puno gore stvari koje nam servira prehrambena industrija.

**U** kratko, za razliku od novih, hibridnih vrsta pšenice, stare, tradicionalne vrste poput kamuta - egipatske pšenice, jednodzme pšenice ili pira sadrže mnogo manje glutena od današnjih hibrida. Točnije, nehibridne vrste sadrže 1 do 2 posto glutena, a moderni hibridi sadrže 55 posto. I dok se sve mijenja, naš probavni sustav ostaje manje-više isti. Te nove hibridne vrste nisu podređene nama i naših organizam jednostavno ne može probaviti. I to je ono ključno. No, bez obzira na to može se jesti dobro i zdravo, samo treba imati stav i angažirati se. I, naprosto, ne biti lijen, nego zasukati rukave i umijesiti vlastiti kruh. Barem ponekad. Naposljetku, važno je što jedemo, važno je i po tom pitanju postaviti prioritete, postaviti se ispravno i blagonaklono prema sebi i uživati u svakom trenutku i zalogaju.

Svježi bezglutenski kruh prodaje se na zagrebačkom Britancu, u prodavaonici Košara i kašeta (gore lijevo), a svakodnevno ga nudi i Ana Ugarković u svom restoranu Mali bar u Vlaškoj (desno).

