

## Kovásszal az egészségünkért

A karanténban otthon töltött idő kiváló alkalom lehet a kenyérsütés kipróbálására. A bátrabbak kovász készítésére is adhatják a fejüket, amiben több hazai pék is segítséget nyújt részletes videók, leírások formájában.

De mi is valójában a kovász, és milyen pozitív hatásai lehetnek egészségünkre ennek a reneszánszát élő kenyérfőzési módnak? Olvass tovább a részletekért!

### Mit értünk kovász alatt?

A kovász a kenyérsütéshez ősidők óta használt kelesztő anyag. Talán legnagyobb vonzerejét is elkészítésének egyszerűsége adja: csupán liszt és víz elegyéről van szó, amiben megfelelő hőmérséklet, idő és türelem hatására a következő élő anyagoknak a felszaporodása zajlik:

- *Vadélesztőgombák*- ezek környezetünkben (a levegőben, kezeinken, konyhai eszközeinken) természetes módon fordulnak elő. Széndioxid termelésük révén a kenyér térfogatáért és jellegzetes lukacsos szerkezetéért felelősek.
- Savtermelő mikrobák: *tejsav-, és ecetsavbaktériumok*: ezek felelősek a különleges ízért és aromáért.

### Táplálkozástudományi megítélés

Bár a kovászos kenyér gyakran ugyanolyan liszt(ek)ből készül, mint az egyéb eljárással készülő kenyerek, a kovász hatására lejátszódó speciális erjedési folyamat mégis javítja sok szempontból egészségünkre gyakorolt hatását. Nézzük, melyek ezek az előnyök!

#### 1. A savas közeg csökkenti a fitinsav tartalmat

Egy korábbi bejegyzésünkben már szót ejtettünk a fitinsavról, ami többek között lisztokban is megtalálható és az emésztőrendszerünkben gátolhatja bizonyos ásványi anyagok felszívódását (az ásványi anyaggal összekapcsolódott fitinsavat fitátnak nevezzük).

A kovászos kenyérben fellelhető tejsavbaktériumok savasabbá teszik a kémhatást, ami segít a fitátok lebontásában. Ezáltal „megnö” számunkra a kenyér ásványi anyag tartalma, hiszen alacsonyabb fitinsav tartalom mellett többet tudunk belőlük hasznosítani.

Különösen a teljes kiőrlésű lisztekből készült kenyerek esetében van ennek jelentősége, hiszen ezek ásványi anyag tartalma és fitát tartalma egyaránt jelentősebb a fehér lisztes társaiknál.

## *2. Könnyebben emészthető*

Több kutatás számolt be csökkent emésztési panaszokról kovászos kenyér fogyasztását követően, bolti élesztővel készült társaikhoz képest. Ez részben a kovász pre-, és probiotikus (azaz bélflórát tápláló) tartalmának köszönhető. Másrészt a hosszú, tejsavas fermentáció kismértékben lebonthatja a lisztnek egyes panaszt okozó összetevőit:

Az egyik ilyen összetevő a glutén nevű fehérje, ami búza-, árpa-, vagy rozslisztből készülő kenyerekben fordul elő. Fontos leszögezni, hogy a kovászos fermentálás NEM bontja le teljesen a glutént, így akinek cöliákiája („lisztérzékenysége”) van, vagy egyéb megfontolásból kerül szigorúan a glutént, az csak garantáltan gluténmentes lisztet használjon kovászos kenyér sütéséhez is. A lakosság egy része viszont negatív eredmények mellett is panaszokat tapasztal glutén fogyasztást követően (pl. NCGS, azaz nem-cöliákiás gluténszenzitivitás esetén)- ebben az esetben már a glutén bevitel kismértékű csökkentése is javulást hozhat a tünetekben.

A fenténél is gyakoribb emésztési zavar az IBS, vagy irritábilis bélszindróma, ami egyénileg nagy eltéréseket mutat, de itt jellemzően inkább bizonyos szénhidrát összetevők okoznak panaszokat (ezek gyűjtőneve: FODMAP-ek). Például a búzalisztben jellemző FODMAP- típusú szénhidrátok a fruktánok, melyek szintje szintén csökken a tejsavas erjedés hatására. Így adott esetben IBS esetén is jó választás lehet a kovászos kenyér.

## *3. Vércukorszintünk is meghálálja*

Nem utolsó sorban a kovászos kenyér csökkent glikémiás index-szel bír azonos lisztekből, de kovász nélkül készült kenyereknél- ez megint csak a savas közegre vezethető vissza. Tehát lassabban, egyenletesebben emeli meg a vércukorszintet, ami különösen cukoranyagcsere zavarok (pl. diabetes, inzulin-rezisztencia) esetén nagyon előnyös, de prevenció szintjén mindenki számára fontos szempont lehet.

Szakirodalom:

<https://www.healthline.com/nutrition/sourdough-bread#section7>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6110937/>