



Jedan od prvih savjeta koji dobijemo kada je u pitanju zdraviji način prehrane je da bijeli kruh zamijenimo crnim ili raženim, piše portal [Magazin.hr](http://Magazin.hr).

No, nije svaki crni kruh takav zbog sastojaka od kojih je napravljen. Česta je pojava da je u stvari samo obojen.

– Kruh može imati tamnu boju koju je dobio od supstanci koje se zapravo ne bi smjele nalaziti u kruhu. Dodaju se kava, kakao, prirodna i umjetna bojila, crveno vino... – opisao je za list Kurir pekar koji je dobro upoznat s metodama bojenja kruha.

Ni svaki raženi kruh, nije doista takav. Raženim se kruhom može nazvati samo onaj koji sadrži najmanje barem 30 posto raženog brašna. Problem je što se, nakon što je kruh ispečen, ne može točno odrediti koliku količinu raži sadrži.

### **Kako prepoznati pravi crni kruh?**

- Stavite u vodu komad sredine crnog kruha. Ako kruh pobijeli, a voda potamni, znači obojan je.
- Crni kruh je tvrd, zbijen i ima veću vlažnost nego bijeli.
- Crni kruh ne može biti prozračan i elastičan
- Sredina crnog kruha ima dublje pore i manja mu je zapremnina
- Crni kruh drugačije miriše od bijelog.