**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 27. 11. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Cereální, grahamové, kváskové - jak vybírat pečivo?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cerealni,-grahamove,-kvaskove---jak-vybirat-pecivo__s10010x11261.html

Rádi byste jedli zdravěji, třeba zařadili celozrnné pečivo, ale tápete ve výběru toho vhodného? Ztrácíte se v termínech jako cereální, vícezrnný, kváskový? V čem je celozrnné pečivo lepší?

Požadavky na pekařské výrobky stanoví jedna z prováděcích **vyhlášek k zákonu č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích**. V případě chleba a běžného pečiva se jedná o následující skupiny:

- Výrobky **pšeničné**: u pšeničného chleba nebo pečiva dosahuje podíl

**pšeničné mouky nejméně 90 %** z celkové hmotnosti použitých mouk.

- Výrobky **žitné**: v tomto případě dosahuje podíl **žitné mouky nejméně 90 %** z hmotnosti použitých mouk.
- Výrobky **žitno-pšeničné**: chléb a pečivo žitno-pšeničné obsahuje **nejméně 50 %** podílu žitných mouk a podíl pšeničných mouk musí být **minimálně 10 %**.
- Výrobky **pšenično-žitné**: zde je to **pravý opak** – podíl pšeničné mouky musí dosahovat minimálně 50 %, žitné minimálně 10 %.
- Výrobky **celozrnné**: aby chléb nebo pečivo mohlo být označeno jako celozrnné, musí obsahovat **minimálně 80 % celozrnných mouk** z celkové hmotnosti pečiva nebo jim odpovídající množství upravených obalových částí z obilky. U baleného pečiva si všímejte složení, celozrnná mouka musí být uvedena na prvním místě ve výčtu surovin. Jestliže tomu tak není, **nejedná se o celozrnné pečivo**.

## V čem je celozrnné pečivo lepší?

Celozrnné mouky vznikají rozemletím **celého zrna, včetně otrub a klíčku**. Mají proto vyšší obsah vlákniny, bílkovin, tuku, minerálních látek a vitaminů. Výrobky z celozrnné mouky mají také **nižší glykemický index**, takže zasytí na delší dobu.

Při pečení nemusíte používat výhradně celozrnnou mouku, pro začátek stačí **nahradit ⅓ doporučené dávky** moukou celozrnnou, zbytek klasickou. Časem můžete nahradit bílou mouku úplně.

Bílé mouky jsou vyráběny rozemletím pouze vnitřní části zrna, chybí tedy **nutričně hodnotné obalové vrstvy**. Po stránce energetického obsahu se od sebe výrobky z celozrnné a bílé mouky příliš neliší. Nejnižší energetickou hodnotu má **žitný chléb** (742 kJ/100 g), u ostatních druhů pečiva se energetická hodnota pohybuje kolem 1000–1200 kJ/100 g.

- Srovnání nutričních hodnot celozrnné a bílé mouky (ve 100 g)

| Nutriční hodnoty | Celozrnná mouka (100 g) | Bílá mouka (100 g) |
|---|---|---|
| **Energie (kJ)** | 1 419 | 1 524 |
| **Bílkoviny (g)** | 13,9 | 10,3 |
| **Tuky (g)** | 1,9 | 1,0 |
| **Sacharidy (g)** | 72,6 | 76,3 |
| **Vláknina (g)** | 12,2 | 2,7 |
| **Niacin (mg)** | 6,4 | 1,3 |
| **Hořčík (mg)** | 138 | 22 |
| **Fosfor (mg)** | 346 | 108 |
| **Zinek (mg)** | 2,9 | 0,7 |
| **Mangan (mg)** | 3,8 | 0,7 |
| **Selen (mg)** | 70,7 | 33,9 |

- Výrobky **vícezrnné**: vícezrnný chléb nebo pečivo je takové, které obsahuje kromě pšenice a žita ještě další **druhy mouk, případně olejnin nebo luštěnin**. Jejich obsah musí tvořit **nejméně 5 %** z celkové hmotnosti použitých mlýnských obilných výrobků.
- Výrobky **speciální**: za speciální chléb nebo pečivo je považováno takové, které v receptuře obsahuje kromě pšenice a žita i další suroviny, například **olejniny, luštěniny, zeleninu, brambory, a to v množství nejméně 10 %** z celkové hmotnosti použitých mlýnských výrobků. Mezi speciální výrobky se řadí i netradiční druhy chleba, což je třeba chléb arabský nebo pita. Příkladem speciálního pečiva je **Večerní chlebík**, který je pro své vlastnosti – vysoký obsah vlákniny, bílkovin a nízký obsah sacharidů oblíbený mezi sportovci a bojovníky s nadbytečnými kilogramy.

Uvedeným výčtem to ale nekončí, setkat se můžete i s chlebem či pečivem **cereálním, tmavým, grahamovým nebo kvasovým.**

## Jak se vyznat v pojmech?

- Výrobky **cereální**: cereální je pouhým synonymem pro slovo obilninový, takže cereální je i prachobyčejný rohlík.
- Výrobky **tmavé**: výrobky tmavé mají za úkol tvářit se jako celozrnné, ale pokud srovnáte nutriční složení například běžného toustového chleba a chleba tmavého, zjistíte, že rozdíl není žádný. Takže sečteno a podtrženo, **je to marketingový tah**. A pokud není k dispozici tabulka nutričního

značení, stačí si daný **výrobek potěžkat**. Pokud je hutný a těžký, bude pravděpodobně i celozrnný nebo alespoň žitný. Nafouklé pečivo, které je sice tmavé barvy, ale jde lehce zmáčknout, celozrnné zcela jistě není.

- Výrobky **grahamové**: jsou vyrobeny ze směsi pšeničné světlé mouky a mouky žitné celozrnné v poměru **20 % mouka pšeničná světlá a 80 % mouka celozrnná žitná**.
- Chléb **kvasový**: k jeho výrobě se používá tradičního kvásku připraveného z žitné mouky. Tento typ chleba je kynutý prostřednictvím oxidu uhličitého, který vzniká právě při zrání kvasu. Chléb připravený pomocí žitného kvasu bývá také označován jako **staročeský nebo tradiční**, aby byl jasně odlišen od chleba kynutého za pomoci droždí.

Vybrat si správně pečivo nebo chléb je trochu věda, ovšem věřte, že se snaha vyplatí nejen v dobré chuti ale především **v přínosu pro zdraví**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz