magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 3. 2013 | BeDa

Nákup zdravého pečiva - jak se vyznat v názvech?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakup-zdraveho-peciva---jak-se-vyznat-v-nazvech__s10010x7636.html

Roste počet spotřebitelů, kteří se orientují na potraviny z oblasti zdravé výživy. Mezi ně patří i pekařské výrobky. Pečivo je totiž cenným zdrojem vlákniny. Nejvíce jí obsahují celozrnné výrobky.

Při výběru pečiva je třeba dát pozor na jednotlivé názvy. Pečivo má u sebe řadu označení a není vždy jasné, co přesně znamená. Proč je například u některých druhů napsáno “ze zmrazeného polotovaru”? Největší problém ale spotřebitelům dělá odlišení celozrnného, vícezrnného a cereálního pečiva.

Celozrnné pečivo má největší obsah vlákniny, vitamínů a minerálních látek

U každého potravinářského výrobku musí být uvedeny základní informace o tom, z čeho je vyroben. Zákon předepisuje, že toto oznámení musí být sestupné. **Pokud je tedy například u chleba uvedeno, že je žitno-pšeničný, převažuje u něj žitná mouka.** U pšenično-žitného zase převažuje pšenice.

Dietoložka Karolína Hlavatá říká, že je “**žitné pečivo dobrou volbou**. Obsahuje více vlákniny, vitaminů a minerálních látek. Navíc bývá chutnější a déle vydrží.”

“**Nejvyšší podíl vlákniny se ale vyskytuje v celozrnném pečivu**. To je umleté z celých obilných zrn. Je v něm obsaženo větší množství vitamínů a minerálních látek, ale na druhou stranu je náročnější na strávení,” dodává odbornice. Cereální a vícezrnný však nejsou synonymem pro celozrnný.

- **CEREÁLNÍ** - znamená obilninové, tedy vyrobené z mouky. A to je veškeré pečivo.
- **VÍCEZRNNÉ** - znamená, že je pečivo vyrobené z více druhů mouky a celozrnná mezi nimi vůbec být nemusí, obsahuje mlýnské výrobky z jiných obilovin než pšenice a žita, lušteniny nebo olejniny v celkovém množství nejméně 5 % z celkové hmotnosti použitých mlýnských obilných výrobků.
- **CELOZRNNÉ** - obsah celozrnné mouky nebo upravených obalových částic z obilky je alespoň 80 %.

Sehnat v prodejnách celozrnné pečivo je ale práce pro detektiva.

Rozmrazené pečivo daleko rychleji tvrdne

U pečiva se můžete dočíst spousty informací. Některé nese označení běžné, jiné zase speciální. **Od srpna 2012 musí také rozpékané druhy pečiva nést informaci, že pochází ze zmrazeného polotovaru.** Co to znamená?

Nutriční hodnoty pečiva ze zmrazeného polotovaru jsou naprosto stejné jako u čerstvého pečiva. Pečivo se liší pouze obsahem vázané a volné vody, která je v mraženém pečivu ve formě malých krystalků, tak aby neporušila strukturu pečiva pro následný dopek. Na pohled vypadá také stejně a omezenou dobu po rozpečení je opravdu chutné a kupřavé, ale pak mnohem **rychleji tvrdne**. Podle výrobců by se mělo toto pečivo zkonzumovat do 24 hodin.

- **BĚŽNÉ** - pečivo vyrobené z pšeničné nebo žitné mouky.
- **SPECIÁLNÍ** - pečivo, které kromě výrobků z pšenice a žita obsahuje další složku, zejména obiloviny, olejniny, luštěniny, vlákninu, suché skořápkové plody, zeleninu, mléčné výrobky nebo brambory, v množství nejméně 10 % z celkové hmotnosti použitých mlýnských výrobků. Patří sem i netradiční druhy chleba typu pita chléb a arabský chléb.
- **ROZMRAZENO** - tento údaj je umístěn u výrobku, který byl v hotovém stavu zmrazen a spotřebiteli je nabízen v rozmrazeném stavu.
- **ZE ZMRAZENÉHO POLOTOVARU** - tento údaj je umístěn u výrobku, který byl dokončen ze zmrazeného polotovaru.

Pečivo v supermarketu

Můj lov čerstvého pečiva začal v supermarketu. V Albertu v Brně na Lesné jsem kroužila kolem nabídky pečiva nějakou chvíli, hledala jsem celozrnné pečivo. Je to přece to nejzdravější, s největším podílem vlákniny! Ale **čerstvé k dostání není**, našla jsem jen trvanlivý celozrnný chléb zabalený ve fólii.

Nejrychleji z regálů ale mizel klasický pšeničný chléb. “Nakupujeme podle toho, co nám chutná, a to je normální chleba,” ukazuje na čtvrtku chleba ve svém koši důchodkyně Marie. “Musíme ho ale kupovat po menších kouscích, protože tvrdne rychleji, než jsme byli zvyklí,” dodává.

V rámci čerstvého pečiva byl v Albertu jeden celý úsek věnován pečivu ze zmrazeného polotovaru. Byly zde hlavně kaiserky a cereální pečivo. **Díky právní úpravě ze srpna 2012 jsou výrobci povinni informaci o rozmrazování u pečiva uvádět**. Písmo, kterým je to napsáno, je sice hodně malé, ale přečíst se dá.

Zkouším další supermarket, tentokrát Billu. Mladší paní, matka dvou dětí, mi prozrazuje, že se snaží vybírat zdravější pečivo, tmavší, se zrníčky. “Doma peču i v pekárně z koupených chlebových směsí, ale jen o víkendu” dodává žena. Ale o skutečné složení pečiva se příliš nezajímá. Uvítala sice legislativní úpravu, která přiměla výrobce označit rozmrazené výrobky, ale i tak je dále kupuje.

Lidé se naučili kupovat tmavé pečivo v domění, že je zdravější než běžné světlé pečivo. Ale některé pekařské výrobky nabízené v obchodech bývají pouze určitým způsobem přibarveny. Efektu tmavší barvy se dá docílit

užitím přípravků z upravených obilovin, které mají výrazný barvící účinek. Nejčastěji se jedná o pražený ječmen nebo žito. Jedna dobrá zpráva zde ale také je - **nejedná se o syntetická barviva**.

Malá prodejna = malá nabídka

Nakupovat pečivo se dá i u malých obchodníků. U opravdu menších prodejen je však **problém s pestrostí sortimentu**. Prodejna Bítešského pečiva neměla zrovna velký výběr. Na můj dotaz na celozrnné pečivo se paní v okénku jen omluvně usmála a ukázala na několik výrobků tmavší barvy posypané zrníčky a dodala: “Máme tyto, ale jsou to jen atrapy. Nejedná se o celozrnné pečivo. Tohle je jen malý stánek, kde je jen pár ukázkových produktů. Navíc díky vystavení ve vitrínkách pečivo rychleji tvrdne.”
Podle prodavačky ale poptávka po “zdravějším” typu pečiva postupně roste. Ale k dostání v malých obchůdcích není. Prodejce alespoň nabízí veškeré pečivo čerstvé, nic nepochází ze zmrazeného polotovaru.

Práce pro detektiva

Jak tedy zhodnotit můj malý průzkum? **Výběr pečiva je náročný. Zákazník musí pečlivě přečíst nápisy u jednotlivých produktů a nenechat se ošálit barvou, trochou zrníček nebo malým upozorněním, že se jedná o rozmrazený výrobek.**
Jednou z možností, jak vyřešit přísun vlákniny, je péct si vlastní pečivo doma z žitné nebo celozrnné mouky, nebo zkusit předem připravené směsi.

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