magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 20. 12. 2017 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Správná volba tuku při pečení ovlivňuje jemnost, vláčnost i příjemný pocit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Spravna-volba-tuku-pri-peceni-ovlivnuje-jemnost,-vlacnost-i-prijemny-pocit__s10010x10755.html

Tuk při pečení ovlivňuje spoustu vlastností těsta a jeho správná volba má vliv i na kvalitu finálního produktu, včetně chuti. Tuk obecně přispívá k jemnosti, vláčnosti produktu a příjemnému pocitu v ústech při konzumaci. Tuk pevné konzistence pomáhá zadržovat zašlehaný vzduch v těstě. Při pečení drží tvar pečených výrobků. Ovlivňuje i vizuální vjemy jako lesklý povrch, nadýchanou texturu výrobku apod.

Vypadá to jednoduše

Připravíme těsto, jehož součástí bývá i tuk, dáme jej do trouby, a za chvíli máme hotovo. Zamysleli jsme se však nad tím, proč vůbec tuk používáme a jaký je nejvhodnější? Výraz „tuk“ má dva významy.

Pod pojem „tuk“ rozumíme základní živinu bohatou na energii složenou z glycerolu a mastných kyselin. Vedle toho je tuk látkou pevného skupenství při normální teplotě 20 °C, opakem je kapalný olej.

Tuk při pečení ovlivňuje spoustu vlastností těsta

Jeho správná volba má vliv i na kvalitu finálního produktu, včetně chuti. Právě **konzistence tuku** je při pečení důležitá. S olejem jsme schopni upéci bábovku, ale už ne některé druhy pečených výrobků.

- Tuk obecně **přispívá k jemnosti, vláčnosti produktu a příjemnému pocitu** v ústech při konzumaci.
- **Tuk pevné konzistence pomáhá zadržovat zašlehaný vzduch v**

těstě. Při pečení drží tvar pečených výrobků až do okamžiku, kdy v průběhu pečení dochází ke změnám (denaturaci) bílkovin a formuje se finální struktura pečeného produktu. Zatímco klíčová role lepku v chlebu a v běžném pečivu spočívá ve vytváření charakteristické trojrozměrné bílkovinné sítě, u některých druhů pečiva je žádoucí pro zvýšení křehkosti i jev opačný.

- **Rostlinné roztíratelné tuky**, ať se jedná o máslo nebo margariny **obsahují vodnou složku. Ta se v průběhu pečení mění v páru, což dodává pečeným produktům vláčnost.** Tuk ovlivňuje i vizuální vjemy jako lesklý povrch, nadýchaná textura výrobku apod.

Tuk zvýrazňuje chuť některých složek

Samotný může přispívat k odlišné chuti, ta může být vnímána pozitivně nebo i negativně. Například typická chuť sádla je přirozenou charakteristikou škvarkových placek, u některých sladkých druhů pečiva však může působit rušivě. Máslo je spojováno s příjemnou chutí u většiny pečených produktů. Rostlinné tuky mohou být ochuceny aromaty, která mají podobný charakter jako máslo, ale někdy i záměrně jiný (např. příchuť vanilky). Někdo při pečení dává přednost máslu s tím, že je chuť pečených produktů nezaměnitelná, u řady z nich se však rozdíly v chuti v rámci senzorického hodnocení při testech naslepo nepoznají.

Funkční vlastnosti

- Rostlinné tuky mají výhodu, že je lze cíleně vyrobit i hlediska funkčních vlastností důležitých při přípravě těsta.
- Máslo má konstantní vlastnosti dané v podstatě neměnným složením, je tvrdé při 10 °C a měkké při 27 °C.
- Některé speciální tuky na pečení se dobře zpracovávají již při teplotě 4 °C a drží strukturu těsta i při 32 °C.
- Některé rostlinné tuky jsou vyvinuty pro speciální účely jako např. listová těsta. Vhodné krystalické vlastnosti tuku nejlépe oddělují tukovou vrstvu těsta od vodánku, což je typická charakteristika produktů připravených z tohoto druhu těsta.

Nezanedbatelná je i výživová stránka

Pevné tuky mají vyšší podíl nasycených mastných kyselin, které konzumujeme v nadbytku a měli bychom je proto ve stravě omezovat. **Oleje mají naopak převahu nenasycených mastných kyselin,** což je z hlediska výživy žádoucí.

U pečení však častěji používáme tuky pevného skupenství. I zde jsou však podstatné rozdíly. Máslo obsahuje přibližně dvě třetiny nasycených mastných

kyselin v tuku. U rostlinných tuků používaných na pečení bývá obsah nasycených mastných kyselin nižší, někdy i významně např. o 20 procentních bodů.

Výběr správného tuku není vždy jednoduchý

Z výše uvedeného vyplývá, že výběr správného tuku není vždy jednoduchý. J**e dobré používat osvědčené a prověřené recepty, které jsou často zaměřeny na konkrétní druh tuku.** Podobně postupují i profesionální pekaři.

- Při konzumaci toho, co upečeme, bychom měli myslet na energetickou hodnotu produktů, kde tuk často hraje významnou roli, a udržovat vyvážený příjem a výdej energie. Důležité je rovněž mít povědomí, kolik nasycených mastných kyselin sníme v rámci celkové stravy. Nemělo by to být více než 20g denně. Některé pokrmy v obvykle konzumovaných množstvích k tomuto limitu přispívají méně, jiné více.
- **Nejsou zdravé a nezdravé potraviny, ale zdravá a nezdravá konzumovaná množství.**
- Měli bychom si dávat pozor i na transmastné kyseliny. U nich byl prokázán negativní vliv na zdraví již v množství přibližně 2 g denně a vyšším.
- **Pokud se ve složení tuku nebo již hotového produktu objeví informace, že byl použit částečně ztužený tuk, takovým výrobkům**

je lépe se vyhnout. Těchto výrobků na trhu sice ubývá, ale stále zde v omezené míře jsou, proto je potřeba číst etikety.

- Rozhodně však neplatí to, co se často dočteme v tisku, že margariny jsou zdrojem transmastných kyselin. Kvalitní margariny obsahují transmastných kyselin minimálně.

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