



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 všimněte 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  $\frac{1}{3}$  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 olejin 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 **olejiny, 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**.



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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)