magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 5. 2016 | Marcela Avramopulu

Dalamánek, nebo kaiserka?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dalamanek,-nebo-kaiserka__s10010x9771.html

Záleží na tom, co chceme. Pokud nám jde jenom o chuť, vybereme si jednoduše to, co nám chutná víc. Hledáme-li ale pečivo, které nám navíc dodá i vlákninu, minerální látky a vitaminy, musíme se výběru pekařských výrobků věnovat trochu pečlivěji.

Zdroj: assortement-of-bread-and-pastry z Shutterstock

Okolo pečiva panují mýty, že „zdravé“ je to tmavé a ještě zdravější to se semínky. Které tedy zvolit? To už záleží na konkrétním výrobku. Narovinu si ale můžeme říct, že **podle vzhledu toho moc nepoznáme**.

Jak se zorientovat

Označování potravin je docela věda, proto je důležité o něm něco znát a u výběru pečiva to platí dvojnásob. Výrobci pečiva totiž moc dobře vědí o mýtech, které se týkají tmavé barvy a semínek. Proto pečivo barví neškodnými látkami, jako je třeba ječmenný slad nebo karamel, a sypou semínky, jak to jen jde. Navíc podle naší zkušenosti se při nákupu často nemůžeme spolehnout ani na informace od prodavače. **Nejjistější je vědět a číst popisky.**

Kategorie pečiva

Pečivo se dělí do různých kategorií, jejichž názvy ve většině případů napoví, z jaké mouky je vyrobené. Třeba pečivo „pšeničné“ obsahuje nejméně 90 % pšeničné bílé mouky, takže když je tmavé, máme jistotu, že je obarvené. Klasickým příkladem jsou oblíbené tmavé kaiserky. Pokud vynecháme pečivo jemné, kam patří například koláče, koblihy nebo makovky, nejznámějším a **nejčastěji prodávaným pečivem je pečivo spadající do kategorií „pšeničné“, „vícezrnné“, „pšenično žitné“ a „žitno pšeničné“. V menší míře můžeme najít pečivo „žitné“ a „celozrnné“.**

Kategorie pečiva

Pšeničné	obsahující nejméně 90 % podíl mlýnských výrobků z pšenice
Pšenično žitné	obsahující podíl pšeničných mlýnských výrobků nejméně 50 % a žitných mlýnských výrobků vyšší než 10 %
Žitno pšeničné	obsahující podíl žitných mlýnských výrobků vyšší než 50 % a pšeničných mlýnských výrobků vyšší než 10 %
Žitné	obsahující nejméně 90 % podíl mlýnských výrobků ze žita
Vícezrnné	obsahující nejméně 5 % mlýnských výrobků z jiných obilovin než pšenice a žita, luštěniny nebo olejniny
Celozrnné	obsahující nejméně 80 % celozrnných mouk nebo jim odpovídající množství upravených obalových částic z obilky

Co to znamená? Jak název napovídá, žitno pšeničné pečivo obsahuje více mouky žitné, pšenično žitné zase té pšeničné a žitné má největší podíl mouky ze žita. **Stačí se zaměřit na cedulky u výrobků, i těch nebalených, a hned máme jasno.Každý prodejce má totiž povinnost kategorii pečiva u výrobku uvádět, a pokud na to zapomene, měl by nám ji sdělit na požádání.**

Ještě jednoduší je to v případě balených pekařských výrobků, kde na etiketě tuto informaci najdeme vždy.
A jak je to s dalamánkem a kaiserkou? Dalamánek bývá někdy pšeničný, jindy

pšeničnо žitný. Zatímco kaiserka spadá mezi pečivo pšeničné, někdy vícezrnné. Takže lepší volbou je dalamánek, ale jen ten pšeničnо žitný.

Mýtus první – semínka

Určitou zárukou správného výběru pečiva je, že si ho uděláte sami doma. Můžete vyzkoušet například Směs na chléb s lněnou vlákninou od společnosti Nominal certifikovánou logem Vím, co jím.

Nejlepším pečivem z pohledu výživy je to celozrnné. Už slovo celozrnné nám evokuje, že se jedná o celá zrna. A to je právě ten mýtus, kterého výrobci

využívají. Celozrnné pečivo obsahuje nejméně 80 % celozrnné mouky. Což je mouka, která byla semleta ze zrníček obilí i s jejich obaly a klíčkem, proto obsahuje více prospěšné vlákniny, minerálů a vitaminů. Takže jak je vidět, **celá zrna na povrchu nebo uvnitř pečiva nemohou být při výběru celozrnného pečiva žádným vodítkem.**

Kde najdeme celozrnné

Nejčastěji se prodává v balené formě, přičemž většinou kromě celozrnné mouky obsahuje i otruby, šrot a nerozemletá zrna. Je tedy hrubší a svou chutí i konzistencí docela nestandardní. Nemusíme se ho ale bát, dobře chutná třeba opečené v topinkovači, následně namazané avokádem nebo termizovaným sýrem. **Nabídka celozrnného pečiva v nebalené podobě je omezená, v poslední době se ale začalo objevovat už i v klasických supermarketech a pekařstvích.**

Pokud celozrnné pečivo nenajdeme, další volbou je pečivo žitné. I když není celozrnné, stále obsahuje více prospěšných látek, než pečivo pšeničné.

Zmatek kolem vícezrnného pečiva

Kategorií, která nám vlastně moc neřekne, je pečivo vícezrnné. I tady můžeme najít skvělý výrobek, např. kornspitz. **Nicméně ne každé vícezrnné pečivo je dobré.** Znamená jenom to, že takový výrobek obsahuje minimálně 5 % jiných semínek, než je základní obilnina. Tj. do úplně obyčejné housky stačí nasypat pár semínek, třeba sezamu a slunečnic, a je to.

Mýtus druhý - barva

Proč tedy výrobci pečivo barví? Protože přirozeně tmavé mouky, třeba mouka žitná, obsahují opravdu více prospěšných látek, než mouky světlé. Paradoxem je, že přibarvené pečivo se ve výsledku vůbec nepodobá tomu z přirozeně tmavých mouk. **Přirozeně tmavá mouka je totiž vzhledově neatraktivní, s nádechem do šeda, či šedohněda. Zatímco dobarvený výrobek je krásně zlatavě hnědý a někdy naopak téměř černý.**

Co teď?

Nejlepší je při dalším nákupu začít sledovat popisky u jednotlivých pekařských výrobků. Soustřeďme se nejen na chuť, ale také na kategorie

pečiva a vybírejme celozrnné nebo žitné.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz