

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 19. díl „Celozrnné“ pečivo jako marketingový tah?



Na začátku září jsem zažila zajímavé setkání, kdy jsem měla možnost spolu se studenty (nutričními terapeuty) v rámci jejich praxe vysvětlovat princip jedné z diet léčebné výživy pánovi, který léta pracuje jako pekař v jedné velké pekárně. Když jsme se dostali k tomu, že v rámci jeho doporučené diety by neměl jíst celozrnné pečivo, tak nám odvětil, že od té doby, co ví, co se do tzv. „celozrnného pečiva“ dává, tak to už nestrčí do pusy. To byla voda na můj mlýn – tahle informace mě totiž vůbec nenechala chladnou a chtěla jsem vše vysvětlit.

Pan pekař mi potvrdil, že to, čemu my běžně říkáme „celozrnné“ pečivo, je z velké části pečivo běžné, z mouky pšeničné, ve kterém najdeme dokonce tři „éčka“, přičemž jedno z nich je barvivo k navození krásné barvičky vyvolávající pocit, že kupujeme celozrnné pečivo. Čím mě šokoval ještě více, byla informace o tom, že co tak různě po výrobě pečiva zbývá (zbytky těst, starší pečivo) se do těst pečiva taktéž přidá. Pak se z toho vytvoří rohlík, obalí se v sezamu nebo lnu a hurá – máme celozrnný rohlík, který rázem stojí o několik Kč za kus více. Díky lepku obsaženého v pšenici, je pečivo krásně nadýchané a pro kupujícího velmi přitažlivé. Oproti tomu takový „obyčejný“ žitný chléb, který je chudák „jen ze 100% žita“, není pro kupujícího tak sexy, neboť nemá na povrchu semínka (takže přeci není celozrnný) a navíc je takový hutný a stojí i víc peněz. Ano, je hutný, protože žito obsahuje méně lepku, než pšenice, tudíž je to takový malý bochníček a ještě ke všemu za více jak 30Kč. Tak to pravděpodobně vidí neznalý člověk. Jak to vidím já? Bochník žitného chleba stojí sice přes třicet korun a je menší, ale za to je sytější, tudíž ho nepotřebujete sníst tolik. Díky nižšímu obsahu lepku i šetrnější k trávicímu ústrojí a hladina krevního cukru po jeho konzumaci stoupá o něco pomaleji, a tak bude i lepší variantou pro lidi redukcující hmotnost, sportovce či diabetiky. A rádoby celozrnný rohlík si doma také umím udělat – koupím si rohlík bílý a posypu ho semínky. Ušetřím cca 3Kč a 3 éčka.

Jak tedy u nebaleného pečiva poznat, zdali je opravdu z celozrnné mouky nebo je jen přibarvené? Popravdě? Blbě! Kolikrát totiž ani sama dle vzhledu nepoznám, jestli je to pečivo skutečně celozrnné nebo jen vyniká mistrovsky dobře napodobenou barvou celozrnného pečiva.

Moje tipy při výběru pečiva:

- **U baleného pečiva rozhodně sledujte složení - složení výrobku je uvedeno sestupně od největšího podílu použité suroviny** (pokud najdete žitnou mouku na prvním místě, budete vědět, že její obsah je největší).
- **Čím delší je seznam surovin u baleného pečiva, tím je pro mě výrobek „podezřelejší“** (momentálně mám koupený balený chléb, který obsahuje 53% žitného celozrnného šrotu, pitnou vodu, 6% slunečnicových semínek, sůl, droždí. Tečka. Nic víc.)
- **U nebaleného pečiva nedejte na barvu** („zrzavá“ barva pečiva je často lepší, než tmavě hnědá či černá), **ale dívejte se na názvy** (pokud se chléb jmenuje „žitný chléb“ nebo „žitno-pšeničný“, tak se tím výrobce pochlubí, že chléb je opravdu ze žita) **a klidně čtěte vidět složení, na požádání Vám ho prodejce musí předložit.**
- Nenechte se zmást pojmy:
 - ✓ **cereální pečivo je v podstatě všechno pečivo vyrobené z mouky**
 - ✓ **vícezrnné pečivo znamená, že aby mohlo nést tento přívlastek, tak mu stačí pouze 5% jiné obiloviny, než je pšenice**
 - ✓ **celozrnné pečivo – aby se pečivo tak mohlo skutečně nazývat, je potřeba minimálního obsahu 80% celozrnné mouky**
- Rozmyslete si, za co opravdu chcete utratit své peníze a komu je chcete dát. **Najděte si své pekařství, kde Vám rádi poskytnou informace o produktu, nabídnou ochutnávku či poradí s výběrem „opravdového“ celozrnného pečiva.**
- **Upečte si vlastní chléb!** I já jsem člověk, který si chce některými činnostmi ušetřit čas, a tak jsem si vloni napsala Ježíškovi ☺ o pekárnu na chleba a pečů si celozrnný žitno-špaldový chléb vlastní výroby, který je neuvěřitelně jednoduchý, chuťově excelentní a nutričně hodnotný. Recept na tento chléb najdete na facebooku: Stravování s radostí.

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz .

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113