

## Celozrnné pečivo



Proč jíst celozrnné pečivo? Celozrnné pečivo obsahuje mouku s obsahem rozemletých celých zrn, tedy i s jejich vnějšími obaly. Na rozdíl od toho, mouka bílá je tvořena jen z vnitřních částí zrn. Tím je bílé pečivo lehčeji stravitelné, ale jeho biologická hodnota je nižší než u celozrnných výrobků. Je potřeba si uvědomit, co získáme konzumací bílého pečiva. Víceméně nic - konzumací bílého pečiva dodáváme tělu pouze prázdné kalorie a minimum vlákniny.

**Zrna** i se svou obalovou vrstvou obsahují značné množství **bílkovin, vlákniny, vitamínů, minerálních látek a tuků, převážně esenciálních mastných kyselin**. Z výše zmíněného vyplývá, že celozrnné pečivo, tedy pečivo opravdu vyrobené z celozrnné mouky, je pro nás **výživnější a hodnotnější**. Navíc má **nižší glykemický index**, díky čemuž se cítíme déle nasycení - to je dáno tím, že potraviny s nízkým glykemickým indexem uvolňují pomaleji sacharidy, což pak pomáhá zamezovat nadměrnému kolísání hladiny krevního cukru v organismu.

**Strava bohatá na vlákninu**, do které celozrnné pečivo patří, má velký význam nejen při snaze o zdravé hubnutí, ale také příznivě působí **proti onemocněním cév, srdce, proti rakovině tlustého střeva nebo při cukrovce**. Pomáhá při **pročišťování střevní mikroflóry, správnému trávení, snižuje také hladinu cholesterolu, dodává tělu vitamíny B6 a E, kyselinu listovou, měď, hořčík, mangan a zinek**.

Nevýhodou oproti bílému pečivu je nižší trvanlivost celozrnného pečiva a tendence žluknutí tuku v něm obsaženém.

## Obarvené pečivo

*Většina z nás si v dnešní době vybírá raději tmavé pečivo. Barva pečiva, je tedy většinou základním faktorem, podle kterého se lidé při nákupu rozhodují. Nenechte se však zmást pouze tmavou barvou pečiva.*

*Bílé, **obarvené pečivo**, bývá často zaměňováno za pečivo celozrnné. Je proto třeba i nákupu pečiva věnovat pozornost a sledovat jeho popis či označení na obalech. K obarvení běžného pečiva z bílé mouky se používá např. karamel, který může dodat pečivu „zdravý“, celozrnný vzhled, na vitamínech a dalších prospěšných látkách mu však nepřidá.*

*Správně by barva pečiva měla záviset především na způsobu zpracování obilného zrna. Pro výrobu světlého pečiva je z obilného zrna použita pouze vnitřní část, celá obilná zrna jsou používána pro přípravu mouky tmavé a výrobu tmavého pečiva. Obilné zrno můžeme rozdělit na tři základní části.*

***Vnitřní část je bílá** a vyrábí se z ní světlá mouka. Obsahuje množství sacharidů a škrobu a je bohatá na energii. Druhou část tvoří **obal zrna** (říká se mu **otruby**), který je bohatý na vitamíny, minerální látky a nestravitelné sacharidy nazývané vláknina. Právě kvůli vláknině je tmavé pečivo vyhledáváno. Třetí část zrn se nazývá **obilný klíček** a obsahuje především oleje a v nich rozpuštěné vitamíny.*

## Jak poznat celozrnné pečivo?

**Celozrnné pečivo** musí být jasně označeno slovem celozrnné. Musí obsahovat **minimálně 80 % celozrnných mouk z celkové hmotnosti pečiva** (ať již jde o mouku pšeničnou, žitnou nebo jejich směsi). Pokud je ve složení uvedena na prvním místě hladká mouka a celozrnná až na druhém nebo třetím, nejedná se o celozrnný výrobek (výrobce všech druhů potravin musí uvádět suroviny ve složení podle množství tak, že na prvním místě je vždy ta, které bylo použito nejvíce).

**Celozrnné, jak z názvu vyplývá, znamená, že zrno bylo na mouku semleté celé, tedy i s obalem – s otrubami a klíčkem**. Právě ty obsahují nejvíce zdravých prospěšných výživných látek a vlákniny.

**Vícezrnné pečivo** musí obsahovat minimálně 5 % mouky z jiných obilovin než pšenice nebo žito. Pečivo tedy může být vícezrnné, ale přitom vůbec nemusí být celozrnné !!!

**Světlé pečivo** přestože je lépe stravitelné, není tak výživné jako pečivo z žitné nebo celozrnné mouky.

**Grahamové pečivo** - jméno dostalo po reverendu Sylvestru Grahamovi, který se postavil proti prosívání obilných surovin při výrobě bílé mouky. Podle jeho přání se grahamové pečivo vyrábí ze směsi pšeničné hladké mouky a mouky celozrnné s vyšším obsahem otrub. Otruby, tedy vnější obal zrna, dodávají vyšší obsah vlákniny a zdraví prospěšných látek. S grahamovým pečivem je to složité, prakticky jde o celozrnné pečivo. Bohužel, česká legislativa neurčuje jeho složení, proto může být takto označené prakticky jakékoliv pečivo. I to bílé a jen přibarvené.

**Rustikální pečivo** vychází ze zvyků prostého venkovského života a lidových způsobů přípravy. Rustikální pečivo je charakteristické hustým posypem dýňovými a slunečnicovými semínky a je bohaté na pšeničné klíčky a hrachové otruby.

**Cereální pečivo** není legislativně definováno. Označení "cereální" se běžně užívá u výrobků, které byly vyrobeny z cereálií, tedy obilovin. Cereálie je výraz odvozený od jména řecké bohyně sklizně a zemědělství Ceres a označuje veškeré obilniny a výrobky, jejichž hlavní složkou je jakékoli obilí.

Ani celozrnné pečivo by však nemělo tvořit podstatnou část našeho jídelníčku, ale pouze jej v rozumném množství obohacovat. I tady totiž platí pravidlo, že všeho moc škodí. Nadmíra vlákniny, a tedy i celozrnných výrobků, např. v kombinaci s dalšími potravinami s vysokým obsahem vlákniny, nám může naopak způsobit zažívací potíže a bránit například správnému vstřebávání důležitých, tělu prospěšných látek, především vápníku a železa.

### **Ještě jednou opakování na závěr - jak poznat skutečně celozrnné pečivo:**

- obsah min. 80 % celozrnné mouky,
- uvnitř viditelné kousky slupek a obilných klíčků,
- reálná cena (celozrnná mouka je dražší),
- názvy tmavé, vícezrnné či cereální ap. neoznačují celozrnné pečivo.

A ještě jedna malá poznámka na závěr :-) hlavní prospěch celozrnného pečiva plyne z vyššího obsahu vlákniny a nižšího glykemického indexu (GI) nikoli však z nižší energetické hodnoty. Není to tedy tak, že celozrnného pečiva můžete sníst tolik, kolik chcete!

**Až si tedy příště půjdete koupit pečivo, vzpomeňte si na informace z tohoto článku a vybírejte dobře. I taková maličkost, jako správný výběr pečiva, nám pomáhá žít zdravě!**