HOVORME O JEDLE
od 15. do 19. októbra 2018

Vyznajte sa v názvoch

Pri výbere pečiva sa väčšinou rozhodujeme podľa jeho farby. Väčšina z nás si vyberá pečivo tmavej farby, čo môže byť častokrát zavádzajúce. Niektorí výrobcovia často pečivo farbia jačmeňom, karamelom, melasou či inými farbivami, aby sa vzbudil dojem, že ide o cereálny výrobok.

Správne by farba pečiva mala závisieť hlavne od spôsobu spracovania obilného zrna. Na výrobu svetlého pečiva je z obilného zrna použitá len jeho vnútorná časť, celé obilné zrná sú používané pre prípravu tmavej múky a výrobu tmavého pečiva.

Obilné zrno môžeme rozdeliť na tri základné časti. Vnútorná časť je biela a vyrába sa z nej svetlá múka. Obsahuje sacharidy, škrob a je bohatá na energiu. Druhú časť tvorí obal zrna, ktorý je bohatý na vitamíny, minerálne látky a nestráviteľné sacharidy, ktoré poznáme pod pojmom vláknina. Tretia časť zrna – obilný klíček – obsahuje predovšetkým oleje a v nich rozpustené vitamíny.

Biele pečivo sa vyrába z bielej múky, najčastejšie pšeničnej. Z obilných zŕn sa najskôr odstránia vonkajšie obaly, potom sa pomelú na múku. Odstránením vonkajších obalov sa však odstránia cenné minerály, vitamíny i vláknina, čo teda znamená, že je síce lepšie stráviteľné, ale nie je také výživné ako pečivo ražné alebo celozrnné.

Tmavé pečivo sa vyrába z bielej múky, do ktorej sa pridá trochu otrúb, farba sa upraví pridaním karamelu, praženej raže, jačmeňa či čakanky.

Celozrnné pečivo musí obsahovať minimálne 80 % celozrnných múk z celkovej hmotnosti pečiva. Ak je v jeho zložení uvedená na prvom mieste hladká múka a celozrnná až na druhom alebo treťom mieste, pečivo nemôžeme označiť ako celozrnné. Hlavné plus celozrnného pečiva je vo vyššom obsahu vlákniny a nižšom glykemickom indexe, nie však z nižšej energetickej hodnoty.

Viaczrnné pečivo musí obsahovať minimálne 5 % múky z iných obilnín ako je pšenica a raž. Pečivo teda môže byť viaczrnné, ale pritom vôbec nemusí byť celozrnné.

Cereálne pečivo už svojim názvom vyvoláva dojem, že ide o zdraviu prospešné pečivo. „Cereálne“ však znamená, že pečivo je vyrobené z cereálií, teda z obilnín, čiže z bielej múky! Výraz „cereálie“ je odvodený od mena gréckej bohyne úrody a poľnohospodárstva „Ceres“ a označuje všetky druhy obilnín a výrobky, ktorých hlavnou zložkou je akékoľvek obilie.

Grahamové pečivo dostalo meno po reverendovi Sylvesterovi Grahamovi, ktorý sa postavil proti preosievaniu obilných surovín pri výrobe bielej múky. V duchu jeho želania sa grahamové pečivo vyrába zo zmesi pšeničnej hladkej múky a múky celozrnnej s vyšším obsahom otrúb. Otruby, teda vonkajší obal zrna, dodávajú vyšší obsah vlákniny a zdraviu prospešných látok.

Rustikálne pečivo vychádza zo zvykov jednoduchého dedinského života a ľudových spôsobov prípravy. Charakterizuje ho hustá posýpka tekvicových a slnečnicových semiačok a je bohaté na pšeničné klíčky a hrachové otruby.

Centrum rozvoja znalostí o potravinách n. o.
SPPK Slovenská poľnohospodárska a potravinárska komora
MINISTERSTVO PÔDOHOSPODÁRSTVA A ROZVOJA VIDIEKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
PROJEKT PODPORILA ČSOB NADÁCIA