

Typy pečiva

Mnoho z vás zajímalo, jak se orientovat v označování pečiva, tak jsem se pokusila shrnout základy, které vám snad budou ku prospěchu. Každopádně většinu informací získáte z vyhlášky č. 18/2020 Sb.

Pekařské výrobky označené jako

- 1) Žitné - obsahují nejméně 90 % žitných mlýnských obilných výrobků
- 2) Žitnopšeničné - obsahují více než 50 % žitných mlýnských obilných výrobků a více než 10 % pšeničných mlýnských obilných výrobků
- 3) Pšeničnožitné - obsahují nejméně 50 % pšeničných mlýnských obilných výrobků a více než 10 % žitných mlýnských obilných výrobků
- 4) Pšeničné - obsahují nejméně 90 % pšeničných mlýnských obilných výrobků
- 5) Celozrnné - obsahují nejméně 80 % celozrnných mouk
- 6) Vícezrnné - obsahují kromě mlýnských obilných výrobků ze pšenice a žita další složky jako mlýnské obilné výrobky z obilovin jiných botanických druhů, pseudoobiloviny, luštěniny nebo olejnin v celkovém množství nejméně 5 %
- 7) Běžné - pekařský výrobek vyrobený z pšeničné mouky nebo jiných mlýnských obilných výrobků a dalších složek, který obsahuje méně než 8 % bezvodého tuku a méně než 5 % cukru (například rohlíky)

Dále se vyskytuje označení pečiva, jako grahamové ale pro tento typ pečiva nejsou stanoveny vyhláškou žádné parametry, jsou pouze určeny pro grahamovou mouku, ta ale ovšem může být použita i v malém množství, protože to vyhláška nijak nespecifikuje. Takže pozor na označování, protože to, že je pečivo tmavší barvy, nutně neznamená, že byla použita celozrnná mouka.

Pečivo je důležitou součástí našeho jídelníčku, už proto, že obsahuje spoustu důležitých polysacharidů, ovšem velmi záleží, po jakém typu pečiva v obchodě sáhneme. Velmi důležitým ukazatelem pro vědomé stravování je glykemický index, který nám vyjadřuje rychlost zvýšení krevního cukru v krvi po požití potraviny. Zpravidla je známo, že potraviny s nižším glykemickým indexem jsou pro nás vhodnější. Takže pokud chceme předejít možným problémům, je lepší se zaměřit spíše na celozrnné mouky a začlenit je do svého jídelníčku.