

# Pečivo



Jíme ho každý den, obvykle několikrát denně. Kdo by nemiloval vůni linoucí se z pekáren? Na trhu čekáme poctivou kvalitu surovin a řemesla, a ne výrobky z hotových směsí. Na co se při výběru chleba, pečiva a sladkých dobrot zaměřit?

## NA CO BY SE ZEPTAL SHERLOCK A JAKÉ ODPOVĚDI BY HO POTĚŠILY?

### POUŽÍVÁTE K PEČENÍ HOTOVÉ SMĚSI?

Většina běžně dostupného pečiva se peče z hotových směsí plných umělých aditiv. Poctivá pekárna si svá těsta připravuje sama podle vlastních receptur.

### Z JAKÉ MOKY PEČETE?

Dobrý pekař zná svého mlynáře. Záleží mu na kvalitě zrna, ze kterého se mouka mele. To, jak těsto kyne, drží tvar i chutná, totiž z velké části ovlivňuje právě mouka. Pokud jsou výchozí suroviny kvalitní, do těsta není třeba přidávat žádná další „zlepšovadla“ objemu a chuti. Pečivo z bio mouky má výraznější chuť a je zdravější.

### JE CHLEBA Z TRADIČNÍHO ŽITNÉHO KVASU?

Klasický živý kvas a přirozená fermentace těsta je pro naše zdraví to nejlepší. Kváskový chleba je navíc trvanlivější, bez chemických aditiv a neplesniví. Dnes se běžně používají tzv. stabilizované „mrtvé“ kvasy, které chlebu dodají typickou chlebovou chuť, ale už neumožní jeho kvašení. Proto se do těsta musí přidat i droždí.

### JAKÝ TUK PŘI PEČENÍ POUŽÍVÁTE?

Poctivé řemeslné pekárny dávají přednost máslu, sádlu a kvalitním rostlinným olejům z prověřených zdrojů.



## PŘIPRAVUJETE SI VLASTNÍ NÁPLNĚ SLADKÉHO PEČIVA?

Pozor si dejte na složení náplní sladkého pečiva (tvarohové, makové, ořechové, ovocné, povídlivé, čokoládové...). I ty se dnes dají koupit namíchané předem – a tedy plné náhražek a konzervantů. Kvalita se odrazí na ceně. Složení nebaleného pečiva by vám prodejce měl na požádání ukázat.

## Z ČEHO PEČETE BÍLÉ PEČIVO?

Tradiční rohlík, to je jen mouka, sůl, droždí a voda. Běžný rohlík má v sobě až 30 různých látek. Pátřejte, z čeho je upečený ten farmářský. A pozor také na bledé nedopečené kousky.

## PODÍVEJTE SE, JAK NA STÁNKU DBAJÍ NA ČISTOTU

Peníze i zboží stejnou rukou? Bedýnky leží na zemi? Mouchy či jiná havěť na pečivu? Zpozorněte!

## VYZNÁTE SE V ZÁKLADNÍCH PEKAŘSKÝCH POJMECH?

### JE TMAVÉ PEČIVO VŽDY CELOZRNNÉ?

Tmavé neznamená celozrnné. Celozrnné pečivo musí obsahovat minimálně 80 % celozrnné mouky (pšeničné, žitné apod.). Bílé pečivo může být dobarveno karamellem, praženým žitem nebo sladem. Celozrnné pečivo se vyplatí kupovat v bio kvalitě, protože pesticidy, které se používají v konvenčním zemědělství, se nacházejí zejména na obalu zrna.

### VĚDELI JSTE, ŽE „CEREÁLNÍ“ MŮŽE BÝT I BÍLÝ ROHLÍK?

Slovo „cereální“ znamená „obilné“, čili vyrobené z obilné mouky. Z jaké, to už legislativa nedefinuje. Jde tedy pouze o marketingový trik.

### JE VÍCEZRNNÉ PEČIVO VÍCE ZDRAVÉ?

Vícezrnné je jakékoliv pečivo, které obsahuje kromě pšenice a žita alespoň pět procent jiných zrn. Celozrnnou mouku obsahovat nemusí. Může jít například o bílý chleba posypaný vločkami.



Další desatera najdete na: