

CELÁ ZRNA, CELOZRNNÉ MOUKY A VLOČKY

Statisticky je doloženo, že roste poptávka po celozrnných pekařských výrobcích. Pro spotřebitele znamenají přínos ve formě vysokého obsahu přirozené vlákniny, a to jak při použití celozrnných mouk (hlavně pšeničné a žitné, ale i ovesné a ječné), celých zrn (nabobtnaných, naklíčených nebo uvařených) nebo vloček (ty jsou vyrobeny roztlačením celého zrna). Vlákninou z celozrnných obilovin lze snadno a přirozeně doplnit její nedostatek v naší stravě.

ALTERNATIVNÍ OBILOVINY

Výraz „alternativní“ znamená „představující další možnosti, které nejsou obvyklé“ a je nahrazováno českými synonymy „jiný, záložní; jiný možný“. Ve výživě a ve stravovacích režimech lze alternativu přijímat veskrz pozitivně, pokud se nestane dogmatem. Vede-li k rozšíření sortimentu, k větší pestrosti, pak nelze nic namítat, ba právě naopak.

Dnes se již používají mlýnské výrobky do chleba a pečiva z těchto obilovin: pšenice špalda, pšenice tvrdá, pšenice khorasan (známá pod obchodním názvem kamut), pšenice dvouzrnka a jednozrnka; oves setý; ječmen setý; rýže setá; kukuřice setá; čirok; proso (jáhly); teff a další.

PSEUDO OBILOVINY

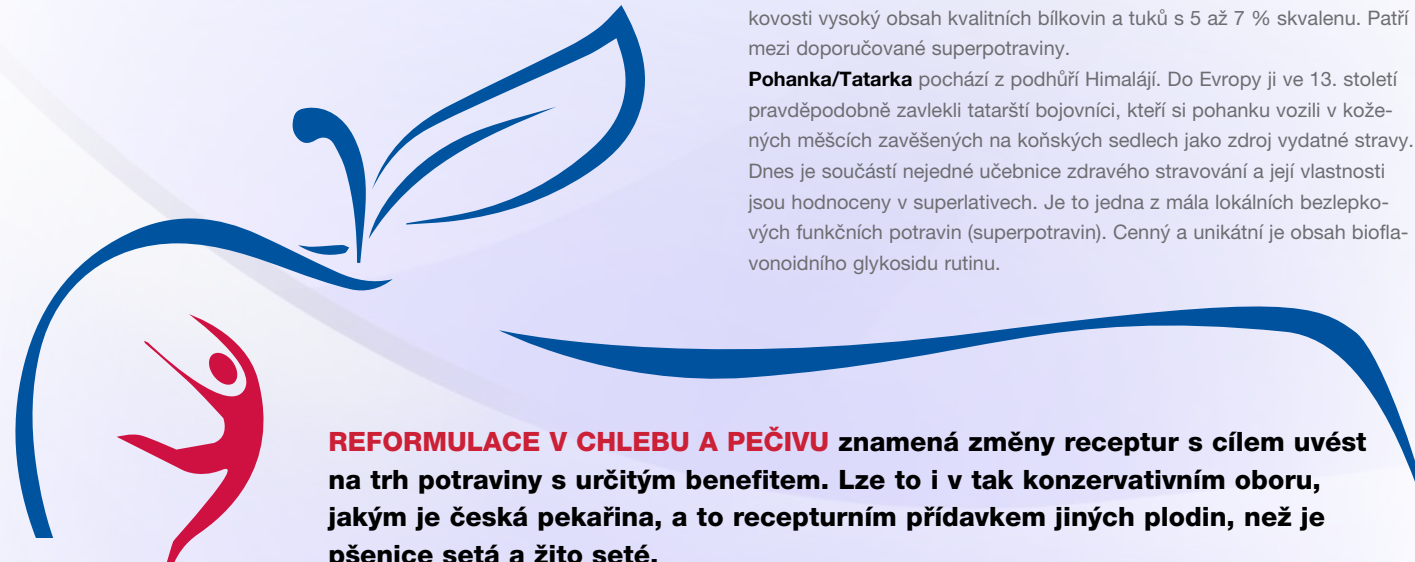
Pseudocereálie podle názvu i podle použití jsou obilovinám podobné a blízké, ale jedná se o „nevlastní sourozence obilovin“, jejichž semena nejsou obilky. Předpona „pseudo“ v jazykovém významu znamená něco „neopravdového, ale vypadajícího pravě“. V tomto případě jazyková neplatí, pseudocereálie jsou jednoznačně výživově pozitivum, žádná náhražka.

Do pekařských výrobků se mohou přidávat celá semena, vločky nebo mouky z těchto pseudoobilovin:

Quinoa (Matka zrna) původem z Jižní Ameriky. Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) vyhlásila rok 2013 Mezinárodním rokem quino, také je zařazena jako vhodná plodina do výzkumného programu NASA pro podporu života při dlouhých vesmírných letech s lidskou posádkou. Též byla začleněna do programu Fair Trade a její obliba jako bezpečkové superpotraviny stále roste.

Amarant/Laskavec (Svaté zrna) byl součástí stravy Mayů, Aztéků a Inků jako plodina, u které španělští conquistadoři rozpoznali, že znamená vydatnou posilující potravu odbojných domorodců vyznačujících se poměrně dobrým zdravotním stavem. Jeho hlavní devizou je vedle bezpečkovosti vysoký obsah kvalitních bílkovin a tuků s 5 až 7 % skvalenu. Patří mezi doporučené superpotraviny.

Pohanka/Tatarka pochází z podhůří Himalájí. Do Evropy ji ve 13. století pravděpodobně zavlekli tatarské bojovníci, kteří si pohanku vozili v kožených měšcích zavěšených na koňských sedlech jako zdroj vydatné stravy. Dnes je součástí nejedné učebnice zdravého stravování a její vlastnosti jsou hodnoceny v superlativech. Je to jedna z mála lokálních bezpečkových funkčních potravin (superpotravin). Cenný a unikátní je obsah bioflavonoidního glykosidu rutinu.



REFORMULACE V CHLEBU A PEČIVU znamená změny receptur s cílem uvést na trh potraviny s určitým benefitem. Lze to i v tak konzervativním oboru, jakým je česká pekařina, a to recepturním přidavkem jiných plodin, než je pšenice setá a žito seté.

LUŠTĚNINY

Oceňované a nedocenené, vyzdvižované a zatracované, s pozitivními i negativními nutričními vlastnostmi. Tak se dají charakterizovat luštěniny, zralé a suché plody luskovin. Rok 2016 vyhlásila FAO Rokem luštěnin z důvodu jejich důležitosti v potravinovém řetězci napříč celou zeměkouli. Přestože se o luštěninách dočteme i mnoho negativního, zejména díky obsahu antinutričních a výživově negativních látek, pozitiva převažují a luštěniny jsou součástí racionálního jídelníčku.

Zejména středověk patřil luštěninám jako hlavnímu zdroji potravy. A to nejen pro chudinu, ale i stoly šlechty a měšťanstva byly plné velmi rozličných luštěninových pokrmů, zejména hrachových, a to dokonce i těch svátečních. Naši přímí předci je ctili jako vydatný zdroj energie a kvalitních bílkovin. K poměrně vysokému stupni konzumace luštěnin přispěla i jejich relativní dostupnost a snadnost pěstování. Dalším kladem je jejich snadné uchování, suchá semena vydrží bez zkázy až několik let.

SEMENA OLEJNIN

Tzv. semínka jsou takový malý výživový zážrak. Obsahují mnoho vitamínů (s převahou rozpustných v tucích), minerálních látek, vlákniny, bílkovin a hlavně zdravých tuků (nenasyčených mastných kyselin, tzn. esenciálních – pro organismus nezbytných, které je nutné stravou doplňovat). Díky značnému podílu tuku jsou olejnatá semena velmi energeticky bohatá.

Často obsahují látky z jiných potravin velmi špatně dosažitelné a odborníci na výživu je doporučují zařadit do každodenní stravy.

Dostupná a obvykle používaná jsou semena lnu hnědého a zlatého, sezamu, slunečnice a tykve, dále máku, konopí a chia. Všechna jsou nejen chuťově zajímavá a sortiment chleba a pečiva obohacující, ale zejména jsou zdrojem nutričně cenných látek.

Pěstují se i u nás kromě chia semen z rostliny Šalvěj hispánská, která roste v některých oblastech Jižní a Střední Ameriky již více než 4000 let. Chia semena byla hlavním zdrojem potravy pro jihoamerické domorodce po celá staletí, aztéckí válečníci je konzumovali také během svých válečných výprav. Vynikali výbornou fyzickou kondicí, k čemuž nejspíše přispěla i chia semena.

DALŠÍ PLODINY

Sušená zelenina a ovoce, plody goji (kustovnice čínská), ořechy, bylinky, tzv. zelené potraviny a jiné složky, které lze kombinovat s ostatními skupinami surovin. K superpotravinám lze ale zařadit i **český modrý mák**, který má v české kuchyni hluboké kořeny. Vhodně sestavená receptura může znamenat pekařskou lahůdku a být případně označena i některým ze schválených zdravotních nebo výživových tvrzení. Lze také deklarovat obsah některé z bioaktivních látek s doložením prospěšnosti na základě vhodné studie apod. Příkladem může být obsah rutinu v pohance, k němuž zatím nebylo oficiálně schváleno žádné zdravotní tvrzení a není stanovena jeho denní doporučená dávka (referenční hodnota příjmu), ovšem jeho přínos organismu i používání jako doplňku stravy je všeobecně znám.



„KAZDA SPRÁVNĚ MINĚNÁ
REFORMULACE BY MĚLA
SMĚŘOVAT BUĎ K POTRAVINĚ
S URČITÝM „ZDRAVOTNÍM“
BENEFITEM PRO KONZUMENTA,
NEBO K POTRAVINĚ VHDNĚ
PRO VYBRANOU SKUPINU
OBVATELSTVA, A TO VŠE DLE
SOUČASNĚHO STAVU POZNÁNÍ.“
doc. Ing. Aleš Rajčhi, Ph.D.,
VŠCHT v Praze



Reformulace

v pekárenství

CO JSOU SUPERPOTRAVINY

Je to marketingové označení potravin, které mají vysoký obsah látek, jež by měly – podle posledních vědeckých poznatků – prospívat zdraví.

Je-li potravina označena jako „superpotravina“, mělo by na obalu takové potraviny být vysvětleno, proč se o superpotravinu jedná např. pomocí některého ze schválených zdravotních či výživových tvrzení.



**Obohacování výrobků
složkami s pozitivním vlivem
na zdravotní stav**

Autor: Ing. Eva Řehák Nováková



Leták byl vydán u příležitosti výroční konference Platformy pro reformulace konané dne 18. září 2018 pod záštitou ministra zdravotnictví Mgr. et Mgr. Adama Vojtěcha a ministra zemědělství Ing. Miroslava Tomana, CSc.