



**Skutočne
zdravá škola**

Odporúčania pre nákup pečiva

Metodický materiál



Odporúčanie pre nákup pečiva

Pečivo - dôležitá súčasť stravy doma aj v škole

Vyberáme pečivo

- čerstvé je lepšie ako balené alebo mrazené
- z overeného zdroja - oslovte svojho pekára
- s overeným zložením - kontrolujte zloženie, ak je to možné, navštívte prevádzku
- pozor - malá pekáreň nezaručuje kvalitné zloženie
- kontrolujeme zloženie - čím menej zložiek, tým lepšie
- radšej základné výrobky a kvalitné ako "luxusnejšie" s pridanými látkami
- základné suroviny - ako keď pečieme doma:
 - ▶ múka, mlieko, cukor, tvaroh, vajce, kvások alebo droždie
 - ▶ tuky - maslo, masť, rastlinné oleje
- preferujte výrobky s prídavkom iných múk (napríklad ražná, pohánková, špaldová), najmä celozrnných
- kupujte rôzne druhy chleba a pečiva, každé chutí inak, a vyhoviete tak väčšej skupine.

Čo nechceme

Kontrolujte obsah pridaných látok. Ideálne by pečivo nemalo obsahovať žiadne:

- konzervanty
- stabilizátory
- farbivá
- margaríny

Využite našu metodiku „Čítame etikety“ a skontrolujte zloženie vami nakupovaného pečiva.

"Zdravé" pečivo?

- "tmavé" - obvykle dofarbované sladom alebo karamelom - neobsahuje celozrnnú múku vo významnom množstve
- "semienkové" - obsahuje veľmi malé množstvo semienok,
- vlákninu získajú deti z celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny
- NIE JE ZDRAVŠIE, NIE JE POTREBNÉ, NESTOJÍ ZA VYŠŠIU CENU

Bezlepkové pečivo

- pre deti bez výživových obmedzení je zbytočné
- úplne zbytočné sú "polystyrénové" a extrudované chleby - nie sú zdravšie ani výživnejšie, človek po nich rýchlo vyhladne



Bežne používané múky

- **Pšeničná:**
 - ▶ klasické biele pečivo, sladké pečivo, súčasť chleba
 - ▶ výrobky nadýchané, atraktívne, jednoduchá práca pri príprave
- **Ražná:**
 - ▶ chlieb - obvykle v zmesi so pšeničnou alebo 100%
 - ▶ prirodzene tmavá, aj keď nie je celozrnná
 - ▶ výrobky sú hutnejšie, sýtejšie, tmavšie
 - ▶ obsahuje lepok
- **Špaldová:**
 - ▶ pôvodná odroda pšenice, obvykle celozrnná
 - ▶ môže (ale nemusí) byť prijateľná pri neznášanlivosti pšenice
 - ▶ je možné ju čiastočne alebo úplne nahradiť pšenicou, výrobky sú tmavšie, menej nadýchané

Kvások vs. droždie

- obidva sú v poriadku, problémom sú prídavné látky.
- kvások - lepšie zloženie kultúry - obsahuje takisto baktérie mliečneho kvasenia, lepšia stráviteľnosť výrobkov
- droždie - len kvasinky

Ideálne zloženie pečiva

Toto sú všetky suroviny, ktoré by malo obsahovať pečivo zaobstarané do školského stravovania:

- **Chlieb:** múka ražná alebo pšeničná, kvások alebo droždie, voda, soľ, rasca, semienka
- **Žemle:** múka pšeničná, droždie, soľ, voda, cukor, olej

Cena alebo kvalita?

Je možné, že kvalitné pečivo bez zbytočných pridaných látok bude drahšie ako to priemyselne vyrábané. Je to však investícia do zdravia našich detí a táto investícia sa vráti v podobe zdravej populácie a rozvoja regionálnej ekonomiky.



Kde kúpiť pečivo?

Zoznam preverených farmárov, výrobcov a distribútorov surovín a potravín, schopných dodávať do jedálňi potraviny, ktoré spĺňajú legislatívne požiadavky aj kritéria programu Skutočne zdravá škola nájdete na našom webe:

<https://skutocznezdravaskola.sk/mapa-dodavatelov>

Pečivo a pekárenské výrobky rozdelené na čerstvé a trvanlivé nájdete v sekcii Produktové kategórie. Vyhľadávať môžete aj podľa názvu distribútora alebo regiónu distribúcie.

Dokument je prebratý z češtiny podľa originál programu Skutečně zdravá škola a preložený do slovenského jazyka.

Spracoval: Peter Wetzler a tím Skutočne zdravá škola na Slovensku

