

Proč chléb už není to, co býval?



Jestli má nějaký potravinářský obor v ČR skutečnou a dlouhodobou identitu, je to oblast pekárenství. Tato nepochybně pozitivní skutečnost má ale také svou odvrácenou stranu. **Počet výrobců pečiva je u nás tak vysoký**, že uspět na trhu není žádná legrace. **A tak se hledají levnější suroviny, modernější technologie, šetří se energií...** Výsledkem je pak často výrobek, který klasický chléb připomíná možná už jen svým tvarem.

Důvod č. 1: Obilovinám chybí stopové prvky

Problém s žádoucím složením chleba začíná už na polích, díky průmyslovému pojetí zemědělství, které pracuje s celou řadou chemických přípravků. Zatímco ještě v minulém století představovaly obiloviny optimální kombinaci látek potřebných pro lidský organismus a tvořily tak základní složku potravy národů dožívajících se vysokého věku, dnes je situace zcela odlišná. **Honba za stále vyššími výnosy a lepšími pekárenskými vlastnostmi obilovin ústící do intenzivního šlechtění odrůd obilovin a hnojení polí způsobila, že dnes již málokterá surovina obsahuje původní stopové látky.**Jde především o **zinek a selen** - přirozené antioxidanty, které se v mouce umleté ze současných odrůd prakticky nevyskytují. Podle analýz je obsah těchto prvků v půdě až stonásobně nižší - **obiloviny je totiž z půdy vyčerpaly, ale zemědělci je do země formou hnojiv nevrátili.**Rozdíl mezi současnými a takzvanými archaickými odrůdami pšenic je přitom obrovský - původní odrůdy měly například až dvojnásobné množství bílkovin a mnohonásobný obsah mikroživin, od vápníku důležitého pro kosti, přes železo potřebné k tvorbě krve, hořčík posilující imunitní systém až po antioxidanty a vitamíny.

Důvod č. 2: Místo kvasu se používá droždí

Patrně největším nešvarem rozšířeným při vlastní výrobě chleba v současnosti je nahrazení původního žitného kvasu droždím. Droždí přitom nejenže snižuje stabilitu tělních buněk, ale především mění chuť chleba a významně negativně ovlivňuje vlastnosti chlebové střídky. Kromě toho **kůrka je při použití droždí velmi slabá.** Pekaři, ale i obchodníci přitom vycházejí při prodeji chleba z požadavků spotřebitele, který měkkou a tenkou kůrku vyžaduje. Jinými slovy, za používané technologie si mohou bohužel i zákazníci sami.

Tmavý chléb je lepší

Z dietetického hlediska **je rozhodně lepší pravidelně konzumovat tmavé a celozrnné chleby.** Konzumace tmavých chlebů s vyšším podílem žita nebo za použití žitného kvásku je pro lidský organismus žádoucí, neboť **posiluje odolnost buněk.**

Sledujte složení výrobku!

Vzhledem k tomu, že pozitiva žitných či celozrnných výrobků jsou dnes již celkem veřejně známa, snaží se výrobci především v názvech prodávaných produktů na záměr spotřebitele reagovat. Trochu to ale skřípe. **Ačkoli většina průmyslových pekáren dnes dodává na trh takzvaný žitný chléb, o pravý žitný chléb ve skutečnosti často nejde.** Proto je třeba pozorně číst údaje na obalech pekárenských výrobků, především pak alespoň prvních pár řádků týkajících se surovinového složení.

Vláknina působí blahodárně

Přirozená, takzvaná "hrubá" nerozpustná vláknina je součástí povrchových částí obilného zrna. Konzumujeme-li chléb, najdeme tuto pro tělo pozitivní látku především v celozrnných výrobcích. **Vláknina působí velmi blahodárně v tlustém střevě a odstraňuje ze střeva toxické usazeniny,** čistí tedy organismus a je přirozeným stimuletem zvýšené metabolické aktivity.

Petr Havel,

Občanské sdružení spotřebitelů TEST

www.dtest.cz