

Pekařské výrobky ve školním stravování

15.1.2018

Pavel Skřivan, Marcela Sluková

Pekařské výrobky jsou významnou součástí naší výživy. Jaké je jejich uplatnění ve školním stravování a dětské výživě? Co vlastně znamená pojem „celozrnný“ a jak často bychom výrobky tohoto typu měli podávat dětem?

Pekařské výrobky jsou a budou i nadále jednou ze základních složek lidské výživy a stejně tak jsou a budou zásadní součástí dětského stravování. A to přes všechny debaty, které se o roli obilovin, chleba a pečiva v lidské výživě vedou a výhrady, které se vůči nim v poslední době velmi často ozývají. Řada těchto výhrad je postavena na neodborných a často zavádějících i zcela nepravdivých východiscích, mnohé však oprávněné jsou. Podívejme se na celou problematiku podrobněji.

Rozdělení pekařských výrobků

Pekařské výrobky se podle příslušné vyhlášky Ministerstva zemědělství ČR (333/1997 Sb. v aktuálním znění platném od 1.8.2012) dělí do několika skupin, zejména na chléb, běžné a jemné pečivo. Rozdíl mezi běžným pečivem a jemným pečivem spočívá v obsahu tuku a cukru v receptuře, přičemž hranicí je obsah tuku 8,2 % a cukru 5 %. Výrobky s nižším obsahem zařazujeme mezi běžné (rohlíky, housky, večky...), s vyšším mezi jemné (koláče, šátečky, loupáky, vánočky, mazance, záviny, koblihy...).

Obsah tuku a cukru je také prvním z bodů, který by při pohledu na pečivo perspektivou dětského stravování měl být zohledňován. Výrobky s vyšším obsahem tuku a cukru jsou totiž přirozeně lákavější. Přirozeně proto, že máme vrozený a po dlouhých generacích předků zděděný sklon vnímat sladkou chuť a přítomnost tuku jako lahodné. Potíž je ale v tom, že obsah těchto látek významně zvyšuje energetickou hodnotu potravin. Podobně jako dospělí i mnohé děti a školní mládež trpí díky současnému životnímu stylu nedostatkem pohybu a tudíž je jejich energetický výdej nízký. Častá konzumace jemného pečiva a cukrářských výrobků tedy vede k nadváze, obezitě a z nich vyplývajících zdravotních problémů. Jemné pečivo dětem vesměs chutná, ale mělo by být do jídelníčku zařazováno uměřeně. Chléb stojí v tomto případě mimo diskusi, protože běžný konzumní chléb recepturně přidaný tuk ani cukr neobsahuje.

Co se ale běžného pečiva, jemného pečiva i chleba týká, je základní surovina, ze které jsou vyrobeny – mouka. V Česku jako pekárenská surovina zcela jednoznačně dominuje pšeničná mouka, na druhém místě je mouka žitná, které se ve srovnání s pšeničnou zpracovává jen zhruba desetina. Tento poměr je výsledkem posledních více než pěti desetiletí poklesu konzumace chleba v porovnání s pšeničným pečivem a také poklesu podílu žitné mouky v chlebu.

Obsah lepku

Jednou z významných a hlasitých výhrad, které se týkaly a týkají zejména pšeničných mouk a pšenice jako takové, je obsah lepku. Lepek v původním slova smyslu je skutečně obsažen pouze v pšeničném pečivu. V přeneseném slova smyslu, kdy se dnes oficiálně pojmem lepek označují specifické proteiny vyvolávající projevy celiakie a některých alergií, je obsažen vedle pšeničné mouky v prakticky stejné míře také v žitné mouce a v moukách a produktech z ječmene. Vyskytuje se i ve většině výrobků z ovsa, který obsahuje lepek nejméně. Celiakie je velmi závažné autoimunitní onemocnění, k němuž má podle současných odhadů genetickou dispozici asi 0,5 – 1 % naší populace a jedinou cestou jak projevy celiakie, které mohou být velmi závažné i fatální, bezpečně předejít, je doživotně vyloučit lepek z pacientovy stravy. Pro ostatní populaci, pokud netrpí některými jinými poměrně vzácnými typy nesnášenlivosti, nepředstavuje lepek žádné zdravotní riziko.

Klasifikace mouk

Výše zmíněná vyhláška uvádí také klasifikaci mouk, které dělíme podle různých kritérií na světlé, polosvětlé, chlebové nebo celozrnné a také na hladké, polohrubé a hrubé. V pekárenské výrobě se až na naprosté výjimky používají pouze hladké mouky. Podívejme se ale blíže na význam klasifikace od světlé po celozrnnou. Tato škála totiž kopíruje poměr částic moučného jádra (endospermu), které obsahuje téměř výhradně škrob (u pšenice i žita cca 80 %) a bílkoviny a obalových vrstev zrna, které obsahují ve velké míře vlákninu a minerální látky. Čím světlejší mouka je, tím obsahuje méně vlákniny a více škrobu a naopak. Tmavá barva střídy některých chlebů může být však také způsobena přidávkem barviva. Prakticky výhradně se používá pražený slad, který je zdravotně nezávadný a dodává výrobku i příjemnou vůni a chuť, nicméně v takovém případě může být chléb vyroben i ze světlejší mouky a obsah vlákniny nižší, než by se podle zbarvení mohlo předpokládat.

Vláknina a glykemický index

Vláknina obilovin se skládá z mnoha složek, z nichž nejvýznamnější z hlediska výživy jsou beta-glukany a arabinoxylany. Jsou to látky, u nichž je prokazatelný příznivý vliv na trávicí trakt, přisuzuje se jim role v prevenci střevních nádorů, kardiovaskulárních a dalších onemocnění. Ale velmi významné je zejména to, že čím vyšší podíl vlákniny na úkor škrobu, tím nižší je glykemický index daného výrobku. Glykemický index (GI) potraviny vyjadřuje rychlost zvýšení hladiny krevního cukru po jejím požití. Čím nižší tento index je, tím pomaleji hladina krevního cukru stoupá. Za potraviny s vysokým GI označujeme ty, kde je hodnota vyšší než 70. A právě v této oblasti se nachází pečivo i chléb vyrobené z běžných světlých, ale i chlebových mouk. Celozrnné chleby a pečivo se naopak pohybují v oblasti mezi 45–60. Za potraviny s nízkým GI označujeme přitom ty, u nichž je hodnota méně než 55. Z hlediska prevence cukrovky 2. typu, která se v posledních desetiletích častěji vyskytuje i u dětí a mládeže se jedná o nesmírně významný aspekt.

Pojem „celozrnný“

Obiloviny nejsou zdaleka jediným zdrojem vlákniny, ale jsou zdrojem významným. Proto se v posledních desetiletích klade důraz na zvýšení konzumace tmavého a celozrnného chleba a pečiva. Zastavme se na chvíli také u samotného pojmu celozrnný, protože i v tom jsou mezi spotřebiteli velké nejasnosti. Celozrnná mouka je taková mouka, která obsahuje všechny části obilného zrna v původním poměru (výjimkou může být klíček), bez ohledu na to, jestli vznikla semletím (sešrotováním) celého zrna, nebo byla sestavena ze standardních mlýnských produktů (mouk a otrub). Celozrnný pekařský výrobek je pak takový, který celozrnné mouky (nebo směsi jejich složek sestavené ve správném poměru) obsahuje nejméně z 80 %. Žádný jiný výrobek by za celozrnný označován být neměl. Může se označit jako tmavý, se zvýšeným podílem vlákniny apod.

Pekařské výrobky v dětském stravování

A jak je to s celozrnnými výrobky v dětském stravování? S výjimkou kojenců by děti měly vlákninu konzumovat a to v podílu zvyšujícím se úměrně věku. U malých dětí předškolního věku, se doporučuje kolem 5 g denního příjmu vlákniny, u dětí základních škol postupně zvyšování tohoto podílu až k 15 g. V nejnižších věkových kategoriích by měla převažovat rozpustná vláknina (ovoce a některá zelenina), posléze zvyšovat i podíly nerozpustných složek (zelenina, luštěniny, obiloviny). Vyplývá z toho, že pro děti předškolního věku jsou celozrnné výrobky nevhodné, pro děti prvního stupně základní školy jsou vhodné v omezené míře, pro starší jsou již vhodné zcela.

Existuje pekařský výrobek, který ale obsahuje vlákninu v rozpustné podobě a který je vhodný pro malé i velké děti, stejně jako pro dospělé. Tímto výrobkem je klasický český žitnopšeničný nebo pšeničnožitný kvasový chléb. Tento chléb je vyroben ze směsi žitné a pšeničné chlebové mouky, které sice obsahují vlákninu v mnohem menším podílu, než mouky celozrnné, ale obsahují ji ve formě rozpustných arabinoxylanů, látek velmi šetrných k citlivé střevní stěně dětí a zdravotně velmi příznivých. Vyšší podíl arabinoxylanů obsahuje zejména žitná mouka chlebová, proto jsou vhodnější chleby s vyšším podílem žitných chlebových mouk. A pokud je takový chléb kypřen žitným kvasem, nebo i směsí žitného kvasu a

droždí (moderní technologické postupy), pokud tedy obsahuje produkty mléčného kvašení, které žitné kvasy do těsta vnášejí, je možné jej do dětského stravování jen a jen doporučit.

Pokud tedy shrneme hlavní fakta, pekařské výrobky do školních a jiných dětských jídelen rozhodně patří. Zejména u menších dětí je dobré upřednostňovat spíše světlé pečivo, které řadíme do skupiny běžného pšeničného pečiva (rohlíky, housky), samozřejmě pokud možno bez posypu solí. Velmi uměřeně bychom měli podávat jemné (sladké a tučnější) pečivo, i když v rozumné míře dětem rozhodně neškodí a především jim zcela určitě chutná. Měli bychom se ale držet spíše tradičních makovek, loupáků, koláčů s ovocnou, povidlovou, makovou nebo tvarohovou náplní, vánoček a mazanců spíše než tučných croissantů plněných vanilkovými a čokoládovými a oříškovo-čokoládovými krémy. Celozrnné pečivo bychom měli zavádět do jídelníčku starších dětí. A pro všechny věkové kategorie, jak bylo řečeno, je vždy vhodný tradiční konzumní, zejména kvasový chléb.

Ing. Pavel Skřivan, CSc., Ing. Marcela Sluková, PhD. – Ústav sacharidů a cereálií, Vysoká škola chemicko-technologická v Praze