

# Ako si vybrať zdravé pečivo?

**Cereálne, viaczrnné, tmavé či fit neznamená automaticky „celozrnné“.**

Autori: Mgr. Petra Gálisová, BSc. Ivana Mesárošová, MUDr. Igor Bukovský, PhD.

Tím AKV prináša ďalší užitočný prehľad produktov.

Kto by ešte dnes veril knihám ako „Pšeničný mozog“ alebo „Život bez pšenice“? Úplne v rozpore s historickou skúsenosťou ľudstva aj realitou súčasného výskumu nás horúčkovo presviedčajú, že obilniny poškodzujú zdravie každého človeka a spôsobujú viac ochorení ako tabak, alkohol a údeniny dokopy. Ak ste na pochybách, či predsa len na móde „Bezlepková diéta pre všetkých!“ nie je niečo pravdivé, pozrite si tieto tri videá:

- [Dr. Alessio Fasano: Bezlepková diéta pre všetkých? Skutočne?](#)
- [Dr. David Katz: Nedajte sa strašiť!](#)
- [Dr. Igor Bukovský: Pšenica – áno či nie?](#)

Ľuďom, ktorí nehľadajú senzácie ale pravdu, je jasné, že „Bezlepková diéta pre všetkých!“ je len ďalšia módna vlna, ktorá naozaj nie je pre všetkých. Dôležitejšie je niečo iné: **celozrnné pečivo a chlieb treba uprednostniť namiesto výrobkov z bielej múky**. Snažíte sa, avšak v obchode pri regáloch s pečivom bezradne čítate názvy ako cereálne, viaczrnné či fit a neviete, ktoré z nich je naozaj vhodné a celozrnné?

Tím AKV spravil veľký prieskum bežne dostupného pečiva v slovenských supermarketoch a zostavil pre vás nasledujúci prehľad a manuál na výber toho najlepšieho celozrnného pečiva.

## Kto je kto a čo je čo?

- **Biele pečivo** sa vyrába z bielej múky (najčastejšie pšeničnej): z obilných zŕn sa najskôr odstránia vonkajšie obaly a potom sa následne pomelú na jemnú múku. Odstránením vonkajších obalov zŕn sa však odstránia hodnotné minerály, vitamíny a vláknina. Nízky obsah vlákniny v bielej múke spôsobuje následne vysoký glykemický index. Chlieb a pečivo vyrobené z bielej múky považujeme za biologicky málo hodnotné potraviny a ich **častá** konzumácia vedie ku zvýšenému riziku obezity a vzniku mnohých ochorení.
- **Tmavé pečivo** je v skutočnosti veľmi zavádzajúce označenie, pretože jeho tmavá farba u väčšiny ľudí vytvára dojem, že ide o zdravšie ražné či dokonca celozrnné pečivo. Opak je zvyčajne pravdou: tmavé pečivo sa vyrába z bielej múky, ku ktorej sa pridá trochu otrúb (v tom lepšom prípade) a farba sa upravuje pridaním karamelu, či praženou ražou, jačmeňom alebo čakankou.
- Pod názvom **viaczrnné pečivo** sa ukrývajú pekárenské výrobky taktiež vyrobené z bielej múky **viacerých** druhov obilia – to je celý trik! Niektoré obsahujú navyše napríklad strukoviny (pražená sója a pod.) alebo olejnaté semená (ľan, sezam a pod.) v celkovom množstve max. 10 %, čo je v pomere k použitej bielej múke úplne zanedbateľné.

- **Cereálne alebo „fit“ pečivo** je ďalší (zvyčajne klamlivý) marketingový názov, ktorý má vyvolávať dojem, že ide o zdraviu prospešné, či dokonca celozrnné pečivo. Názov „cereálny“ však znamená iba toľko, že pečivo je vyrobené z cereálií (teda obilnín), čiže z bielej múky. Označenie „fit“ nie je definované Potravinovým kódexom, preto ho nemožno považovať za oficiálne typové označenie potravín.
- **Grahamové pečivo** sa na Slovensku, žiaľ, vo väčšine prípadov **nevyrába** z grahamovej múky pripravenej originálnym postupom (otruby a škrob zrn sa melú samostatne, ale potom sa opäť spoja a zmiešajú v pôvodnom pomere), ale iba pridávaním otrúb do bielej múky počas prípravy cesta. Preto je obsah otrúb v „grahamovom“ pečive veľmi premenlivý a zvyčajne oveľa menší ako v originálnej grahamovej múke.
- **Celozrnné pečivo** sa pečie z celozrnnnej múky. Celozrnná múka vzniká pomletím celého obilného zrna vrátane obalu (otrúb) a klíčka, čím sa v múke zachovávajú aj vitamíny, minerály a vláknina celého zrna. Vďaka tomu má pečivo svoju vysokú biologickú hodnotu a nižší glykemický index a taktiež má väčší sýtiaci efekt = z rovnakého množstva celozrnného pečiva/chleba ostáva človek **dlhšie sýty** ako z rovnakého množstva pečiva/chleba vyrobeného z bielej múky.

**Názor AKV:** Aby pečivo mohlo byť označené ako celozrnné, musí obsahovať najmenej 70 % celozrnnnej múky z celkového množstva použitej múky.

## Kategória vhodnosti podľa AKV

Pre lepšiu orientáciu sme sa rozhodli zaradiť nami preverené druhy pečiva a chleba do týchto troch kategórií:

### Kategória A

V kategórii A sú zaradené všetky celozrnné chleby a pečivá, ktoré sú momentálne bežne dostupné vo väčšine supermarketov a také, ktoré AKV považuje na základe ich zloženia za najlepšie bežne dostupné celozrnné pečivo.

### Kategória B

V kategórii B sú zaradené taktiež celozrnné pečivá, ale s pomerne vysokým obsahom necelozrnných múk, cukru a invertného cukru, pridaného pšeničného lepku, konzervantov a iných zložiek.

### Nezaradené

Do tejto „krabice“ sme hodili všetky na prvý pohľad „zdravé“ pečivá a chleby, ktoré majú klamlivý názov a sú vyrobené prevažne z bielej pšeničnej múky. Túto kategóriu sme vytvorili preto, aby sme upozornili na to, že pri výbere celozrnného pečiva je rozhodujúca jeho **konzistencia a zloženie**, nie jeho tmavá farba alebo zavádzajúci názov. Do tejto kategórie, žiaľ, stále patrí najviac výrobkov, ktoré sa u nás bežne predávajú. Určite aj vy nájdete veľa ďalších, nedajte sa pomýliť.

## Kategória A

### Slatinský chlieb celozrnný



**Známa dostupnosť:** momentálne takmer v každom supermarkete.

**Zloženie:** celozrnná pšeničná múka 44 % (nech vás nemýli, že „len“ 44 % - v pečive a chlebe nikdy nemôže byť 100 % celozrnnnej múky, pretože do cesta sa pridáva aj voda a zopár ďalších dôležitých vecí ☺), pitná voda, celozrnná ražná múka, ostatné celozrnné múky (ovsená, jačmenná, pohánková, amarantová), pšeničný lepok, ľan, ocot, droždie, jedlá soľ, rasca, konzervačná látka sorban draselný

**Energetická hodnota:** 202 Kcal/ 100 g

**Vláknina:** 7,8 g/ 100 g

**Pozitíva:**

- rôzne druhy celozrnných múk (pšeničná, ražná, ovsená, jačmenná, pohánková a amarantová)
- ľanové semeno

**Negatíva:**

- pridaný pšeničný lepok
- konzervant sorban draselný (škoda, že tých bacilov, ktoré striehnu na naše potraviny a naše chyby, je okolo nás tak veľa, ale to je realita)

## Knäckebröt RACIO



**Známa dostupnosť:** momentálne takmer v každom supermarkete.

**Zloženie:** celozrnná ražná múka 93 %, ražná múka 7 %, soľ

**Energetická hodnota:** 373 kcal/100 g

**Vláknina:** 17,5 g

**Pozitíva:**

- neobsahuje žiadne konzervanty
- neobsahuje žiadny pridaný lepok
- neobsahuje žiadny pridaný cukor

**Negatíva:**

- pridaných 7 % ražnej „necelozrnnnej“ múky (asi to bez toho nejde upiecť tak, aby sa dalo žuť ☺)

**Poznámka:**

- podobných kvalitných celozrnných knäckebrôtov existuje viac a predávajú ich takmer všetky obchody – prečítajte si zloženie: **celozrnné** múky musia byť na prvých miestach zoznamu



## Celozrnný ražný chlieb s mrkvou a slnečnicou



**Známa dostupnosť:** Kaufland, Billa

**Zloženie:** celozrnná ražná múka 40,5 %, pitná voda, mrkva čerstvá strúhaná 10 %, slnečnicové semienka 10 %, pšeničná múka 3 %, prírodný kvas ražný, pekárské droždie, jodidovaná jedlá soľ

**Energetická hodnota a vláknina:** výrobca ich neposkytol s odôvodnením, že zákon tieto informácie vyžaduje až od roku 2016 (ďakujeme: Talianska Pekáreň Bageta, Vajnorská 1326/89, Bratislava – Nové Mesto, telefón: 02/442 595 55)

### **Pozitíva:**

- pridaná čerstvá strúhaná mrkva 10 %
- pridané slnečnicové semená 10 %
- žiadne pridané konzervanty
- žiadny pridaný lepok
- žiadny pridaný cukor

### **Negatíva:**

- pridané 3 % bielej múky

## PENAM Fit deň, celozrnný ražný chlieb



**Známa dostupnosť:** Kaufland, Billa

**Zloženie:** ražný kvas (pitná voda, celozrnná ražná múka, celozrnný ražný šrot), pitná voda, celozrnný ražný šrot 44 %, ražné vločky 12 %, jedlá soľ, karamelový sirup, droždie, pšeničná múka

**Energetická hodnota:** 187 Kcal/ 100 g

**Vláknina:** 9,79 g/ 100 g

**Pozitíva:**

- vysoký obsah vlákniny
- žiadne pridané konzervanty
- žiadny pridaný lepok

**Negatíva:**

- pridaný karamelový sirup

## Bona Vita Active chlieb viacznrný



**Známa dostupnosť:** momentálne vo väčšine supermarketov

**Zloženie:** obilniny (37 % celozrnná ražná krupica, 8 % celozrnná ražná múka, 5 % jačmenné vločky, 5 % ovsené vločky), voda, ľanové semienka, jodidovaná jedlá soľ, ovsená vláknina, sezam, droždie

**Energetická hodnota:** 172 Kcal/ 100 g

**Vláknina:** 8,4 g/ 100 g

**Pozitíva:**

- ľanové semeno
- ovsená vláknina
- sezam
- žiadne pridané konzervanty
- žiadny pridaný lepok

**Negatíva:**

- po otvorení nutné skladovať v chladničke

## Bezlepkový plátkový celozrnný chlieb Ertha (Schär)



**Známa dostupnosť:** sieť dm (drogerie markt), Billa, Terno

**Zloženie:** kysnuté cesto 28 % (ryžová múka, kukuričný škrob, voda, zemiakový škrob, slnečnicové semená 4 %, ľanové semená 3,5 %, jablkový extrakt, jablčná vláknina, celozrnná ryžová múka, sójový proteín, sójové klíčky, ryžové klíčky, kvasnice, sirup z cukrovej trstiny, palmový tuk, zahusťovadlo: hydroxypropylmethylcelulóza, soľ, regulátor kyslosti: kyselina vínna, kyselina citrónová

**Energetická hodnota:** 178 Kcal/ 100 g

**Vláknina:** 11,6 g/ 100 g

### Pozitíva:

- slnečnicové semená
- ľanové semeno
- jablčná vláknina
- sójové klíčky
- ryžové klíčky
- žiadne pridané konzervanty

### Negatíva:

- kukuričný škrob
- zemiakový škrob
- palmový tuk



## Bezlepkový Bio pohánkový chlieb Alnavit



**Známa dostupnosť:** Kaufland, sieť dm – drogerie markt

**Zloženie:** pohánkový kvas 32 % (celozrnná pohánková múka 58 %, voda, kukuričná múka, hrachová múka, med), voda, sezam 13 %, celozrnná kukuričná múka, ľanové semienka, celozrnná pohánková múka 4 %, celozrnná múka z prosa, celozrnná sójová múka 3 %, jedlá morská soľ, jablčná šťava, med

**Energetická hodnota:** 239 Kcal/ 100 g

**Vláknina:** 8,9 g/ 100 g

**Pozitíva:**

- ľanové semená
- žiadne pridané konzervanty

**Negatíva:**

- po otvorení nutné skladovať v chladničke

## Ražné bežné pečivo



**Známa dostupnosť:** Lidl

**Zloženie:** celozrnná ražná múka 58 %, pitná voda, zemiakové vločky, ražná sladová múka, cukor, jedlá soľ, droždie

**Energetická hodnota:** 1095 kJ / 260 kcal

**Vláknina:** 10, 1 g

**Pozitíva:**

- celozrnná ražná múka má ešte lepší glykemický index ako pšeničná celozrnná múka
- dobrá alternatíva ako aspoň občas prestriedať pšeničné výrobky

**Negatíva:**

- nakyslastá chuť, ktorá nevyhovuje každému a ťažšie sa kombinuje s inými chuťami

## Maitre Jean Pierre Rye Bread



**Známa dostupnosť:** Lidl

**Zloženie:** celozrnná raž (šrot a múka), kvások (pitná voda, celozrnný ražný šrot), pitná voda, sirup z invertného cukru, pšeničná múka, ražná múka, jedlá soľ, droždie, ražné vločky

**Energetická hodnota:** 210 Kcal/ 100 g

**Vláknina:** 9 g/ 100 g

**Pozitíva:**

- veľký obsah vlákniny
- žiadne pridané konzervanty
- žiadny pridaný lepok

**Negatíva:**

- sirup z invertného cukru
- necelozrnné múky

## Kategória B

### Chlieb celozrnný špaldový Kaufland



**Známa dostupnosť:** Kaufland

**Zloženie:** celozrnná špaldová múka 44,4 %, voda, pšeničná múka 11,1 %, posyp (pšeničná drť 3,2 %), jódovaná soľ, droždie, pekársky prípravok (dextróza, emulgátor E471, regulátory kyslosti E330, E263 a E270, pšeničná bielkovina, pšeničná múka, pšeničná sladová múka, múku upravujúca látka E300, ražná múka, kvasné jadro /raž/), zemiakové vločky, jačmenná sladová múka, pšeničný lepok, kvas (ražná múka, kvasné jadro /raž/, regulátor kyslosti E260, pšeničné otruby, emulgátor slnečnicový lecitín, jačmenný slad)

**Energetická hodnota:** 990,5 kJ / 236,6 kcal

**Vláknina:** 0,6 g

**Soľ:** 1.7g

**Pozitíva:**

- žiadne pridané konzervanty

**Negatíva:**

- 11 % bielej múky
- pridaný pšeničný lepok
- zložitý pekársky „dizajn“ a veľa „Éčiek“



## Tekvicová poduška



**Známa dostupnosť:** Billa, FORNETTI SLOVAKIA spol. s r. o.,

**Zloženie:** pšeničná celozrnná múka, voda, pšeničná múka, posyp: tekvicové semienka 5,4 %, droždie, pekársky prípravok (zahusťovadlo E466, dextróza, pšeničná múka, sladová múka, maltodextrín, pšeničná múka, emulgátory E472e a sójový lecitín, sušená srvátka, pšeničná bobtnavá múka, pšeničná múka, jačmenný sladový výťažok, zemiakový škrob, rastlinný olej repkový, múku upravujúca látka E300, enzýmy:  $\alpha$ -amyláza, xylanáza), jódovaná soľ, margarín [rastlinné tuky palmový a jeho frakcie) a oleje (repkový), emulgátor E471 a slnečnicový lecitín, konzervačná látka E200, regulátor kyslosti E330, farbivo E160a], zemiaková múka, plzenský slad farebný (jačmenný), tekutý kvas (ražná múka, regulátor kyslosti E260), pšeničný lepok.

**Energetická hodnota:** 1 012,9 kJ / 242,3 kcal

**Vláknina:** 5,0 g

**Pozitíva:**

- tekvicové semeno

**Negatíva:**

- pridaný lepok
- zložitý pekársky „dizajn“ a veľa „Éčiek“
- palmový tuk

## Bezlepkový celozrnný Bio chlieb Alnavit



**Známa dostupnosť:** Kaufland, sieť dm – drogerie markt

**Zloženie:** ryžový zákvas (celozrnná ryžová múka 19 %, voda, glukózový sirup), slnečnicové semienka 15 %, voda, celozrnná ryžová múka 14 %, lupinová múka 5,5 %, zemiakový škrob, droždie, zahusťovadlo: guarová múka 5,5 %, morská soľ, rasca, aníz, fenikel, koriander

**Energetická hodnota:** 286 Kcal/ 100 g

**Soľ:** 1,25 g/ 100 g

**Vláknina:** 3,3 g/ 100 g

### **Pozitíva:**

- slnečnicové semená
- beta-glukan v ryžovej vláknine z prírodnej ryže

### **Negatíva:**

- zemiakový škrob
- guarová múka
- glukózový sirup
- po otvorení nutné skladovať v chladničke

## Celozrnné pšeničné pečivo



**Známa dostupnosť:** Kaufland

**Zloženie:** pšeničná celozrnná múka 45 %, voda, pšeničná múka 16,5 %, droždie, pekársky prípravok (zahusťovadlo E466, dextróza, pšeničná sladová múka, maltodextrín, pšeničná múka, emulgátor E472e a sójový lecitín, sušená srvátka, pšeničná bobtnavá múka, pšeničná múka, jačmenný sladový výťažok, zemiakový škrob, rastlinný olej repkový, múku upravujúca látka E300, enzýmy (alfa-amyláza, xylanáza), jódovaná soľ, margarín (rastlinné tuky – palmový a jeho frakcie, repkový, emulgátor E471 a slnečnicový lecitín, konzervačná látka E200, regulátor kyslosti E330, farbivo E160a), zemiaková múka, tekutý kvas (ražná múka, regulátor kyslosti E260), plzenský slad farebný (jačmenný), pšeničný lepok, posyp: sezam, ľanové semená, zmes korenia.

**Energetická hodnota:** 1011,5 kJ / 242,0 kcal

**Soľ:** 1,4 g

**Vláknina:** 5,5 g

**Pozitíva:**

- okrem celozrnnnej múky aj plzenský slad? ☺

**Negatíva:**

- pridaný lepok
- zbytočne veľký obsah bielej múky
- zložitý pekársky „dizajn“ a veľa „Éčiek“



# Nezaradené

## Viaczrnné pečivo



**Známa dostupnosť:** Lidl

**Zloženie:** pitná voda, pšeničná bielkovina, sójová múka, ľanové semienka, sójová drť, slnečnicové semienka, celozrnná špaldová múka, sezamové semienka, jablčná vláknina, pšeničné otruby, droždie, celozrnný špaldový kvások, jodidovaná jedlá soľ, extrakt jačmenného sladku, koreniny

**Energetická hodnota:** 1184 kJ / 285 kcal

**Vláknina:** 11,8 g

**Pozitíva:**

- ľanové, slnečnicové a sezamové semeno
- jablčná vláknina
- pšeničné otruby
- žiadne pridané konzervanty

**Negatíva:**

- veľké množstvo pridanej pšeničnej bielkoviny (lepok?)



## Drevorubačské pečivo



**Známa dostupnosť:** Lidl

**Zloženie:** pšeničná múka 46 %, ražná múka 15 %, pitná voda, sójové semienka, slnečnicové semienka, ľanové semienka, jedlá soľ, droždie, jačmenný slad

## Bageta sedliacka



**Známa dostupnosť:** Billa

**Zloženie:** pšeničná múka, pitná voda, pekárenská zmes (pšeničná a ražná, pohánka, pražené obilniny – jačmeň a raž, slnečnica, pšeničné otruby, ľan, rasca), sójový bôb, ražná múka, pekárenské droždie, jedlá soľ, pekárenský zlepšujúci prípravok – sušený pšeničný kvások, pšeničná sladová múka, zahusťovadlá E 466, E 412, emulgátory, sójový lecitín, cukor, pšeničný lepok, dextróza, sušená srvátka, sušený extrakt z jačmenného sladu, stabilizátor, enzýmy, múku upravujúca látka – kyselina askorbová

## Kaiserka cereálna



**Známa dostupnosť:** Billa

**Zloženie:** pšeničná múka, pitná voda, pekárenská zmes 17 % (pšeničná múka, ľanové semená, pšeničné otruby, dextróza, jedlá soľ s jódom, jačmenná sladová múka, sušený pšeničný kvas, stabilizátor: guarová guma, emulgátor: E472e, múku upravujúce látky: kyselina askorbová E 300, l-Cysteínhydrochlorid E 920, enzýmy, posyp 5 % (sezamové semienka, ľanové semienka, jedlá soľ s jódom), droždie, rastlinný olej



## Kaiserka s pohánkou



**Známa dostupnosť:** Billa

**Zloženie:** pšeničná múka, pitná voda, pekárska zmes 9,3 % (sójová drť, ražná sladová múka, slnečnicové semienka, ľan, sezam, pšeničná múka, pohánková múka 2 %, rastlinný tuk palmový, zahusťovadlo (E412), emulgátory (E472, E471), dextróza, regulátory kyslosti (E341ii, E500ii), enzýmy, múku upravujúca látka (E300)/, ražná múka, posyp (ľan, drvený jačmeň, kukuričná krupica, ovsené vločky, sezam), droždie, rastlinný olej repkový, jedlá soľ jodidovaná, pekárska zmes (pražený jačmeň, pražená raž), pekársky prípravok (pšeničný lepok, emulgátor (E472e), cukor, pšeničná múka, enzýmy, múku upravujúce látky (E300, E920)

## Fitness žemľá



**Známa dostupnosť:** Lidl

**Zloženie:** pšeničná múka, pitná voda, ražná múka 14 %, slnečnicové semienka, sójové semienka, ľanové semienka, droždie, jedlá soľ, emulgátor: E 472e, jačmenný slad

## Kornbageta



**Známa dostupnosť:** Lidl (takmer identické produkty predáva aj Billa, Terno, Tesco a iné siete)

**Zloženie:** pšeničná múka, pitná voda, pekárská zmes (pšeničná trhanica, pšeničná múka, ľan, sójová drť, pražený jačmeň a raž, ražná trhanica, sladová jačmenná múka, pšeničné otruby, cukor, ražná múka, zmes korenia, kyseliny (E300, E334), soľ, emulgátor E322), pšeničné otruby, posyp (ovsené vločky, ľan, sezam, soľ), droždie, jedlá soľ s jódom, repkový olej, pekársky zlepšujúci prípravok (pšeničný lepok, emulgátor E472, cukor, pšeničná múka, enzýmy, látka zlepšujúca múku E300, E920), zmes (pražený jačmeň, pražená raž)

## Špaldový chlieb Nagltreiter



**Známa dostupnosť:** Terno

**Zloženie:** špaldová múka 92 %, ražná múka, špaldové vločky, celozrnný špaldový kvas, slnečnicové, sezamové a ľanové semienka, jodidovaná soľ, droždie, múka z hroznových jadierok, ovocný cukor, koreniny



## Bezlepkový Black Forest chlieb Schnitzer



**Známa dostupnosť:** Bio Park

**Zloženie:** voda, kukuričný škrob 24 %, ryžové prírodné kysnuté cesto (ryžová múka, voda), tekvicové jadierka 6 %, Teff-múka, ľanová múka, jablčná vláknina, slnečnicový olej, obal zrelých semien skorocelu indického, hrachový proteín, morská soľ, sladový výťažok, zahusťovadlo: guarová múka, xanthan, droždie, korenie

## Ciabata rajčinová Schnitzer



**Známa dostupnosť:** Bio Park

**Zloženie:** voda, kukuričný škrob 27 %, ryžové prírodne kysnuté cesto (ryžová múka, voda), rajčinový pretlak 5 %, slnečnicový olej, ľanová múka, sušené rajčiny 3 %, ryžová múka, kukuričná múka 3 %, obal zrelých semien skorocelu indického, hrachový proteín, korenie, dextróza, droždie, morská soľ, zahusťovadlo: guarová múka, xantán