

Jak kupować pieczywo?



# Opis wskazówki

Jak kupować pieczywo by było nie tylko smaczne, ale również i zdrowe? Jakiego pieczywa unikać?

Świeże, pachnące pieczywo z chrupiącą skórką – na samą myśl człowiek robi się głodny. Coraz więcej osób wraca do tradycji i samodzielnie piecze je w domu. Jednak nie każdy ma możliwość i czas, dlatego warto zapoznać z poniższymi poradami.

## Rodzaje pieczywa

Na półkach i regałach sklepów i piekarni znajdziesz wiele rodzajów pieczywa. Najpopularniejsze z nich to pszenne, mieszane (pszenno-żytnie) oraz żytnie. W zależności od wykorzystanego podczas pieczenia typu mąki pieczywo może być jasne, sitkowe lub razowe. Dla mąki pszennej wyróżnia się 8 typów – od 450 do 2000, a dla mąki żytniej jest ich 6 od 500 do 2000. Jasny pszenno-żytni chleb powstaje z mąki typu 750, sitkowy 1400, graham 1850, a razowy z mąki typu 2000. W przypadku chlebów żytnich do wypieku jasnych bochenków i bułek stosuje się mąkę typu 500 lub 720. Podobnie jak w przypadku pieczywa pszenno-żytnie sitkowe jest z mąki 1400 a razowe z 2000.

Zdrowe osoby, bez problemów ze strony układu pokarmowego powinny wybierać pieczywo przygotowane z mąk o jak najwyższym typie. Im wyższą wartość liczbowa tym więcej składników mineralnych i witamin znajduje się w mące. Dodatkowo zwiększa się również ilość błonnika oraz białka.

## Ciemne czy jasne?

Wraz ze wzrostem typu mąki wzrasta ilość zmielonych części ziarna. W niższych mielone jest tylko bielmo ziarniaka, a w wyższych dodawane są również otręby, zarodek i okrywa nasienna. Ma to wpływ nie tylko na wartości odżywcze, ale również na kolor mąki. Im wyższy typ, tym jest ona ciemniejsza. Automatycznie chleb pieczony z takiej mąki również będzie miał ciemniejszą barwę skórki i miąższu. Jednak nie zawsze ciemniejszy znaczy lepszy. Podczas zakupów poświęć chwilę czasu i zwróć uwagę jak, pod względem koloru, różnią się między sobą poszczególne rodzaje pieczywa. Chleby pszenne powinny mieć złocistą skórkę i delikatnie jaśniejszy miąższ, a żytnie bursztynową skórkę i miąższ w odcieniu szarości. Dodatki takie jak ziarna, suszone owoce, mieszanki mąk oraz miód mogą wpłynąć na barwę chleba i lekko ją zmienić.

Ciemno brązowe, a nawet czekoladowe chleby najczęściej otrzymywane są poprzez barwienie ciasta. W tym celu stosuje się słód jęczmienny i karmel (E150). Takich chlebów najlepiej unikać.

## Zakwas czy drożdże?

Drożdże wykorzystywane są podczas produkcji chleba pszenno-żytniego, a zakwas podczas wypieku żytniego pieczywa. Czym się różnią od siebie? Zakwas powstaje w wyniku fermentacji mieszaniny mąki z wodą. Za ten proces odpowiedzialne są dzięki drożdżom oraz bakterie fermentacji octowej i mlekowej. Mają one korzystny wpływ na organizm ludzki, ponieważ wspierają mikroflorę jelitową, zapobiegają wzdęciom i zaparciom, a także wzmacniają układ odpornościowy. Równocześnie podczas zachodzącej fermentacji zostaje zneutralizowany kwas fitynowy obecny w ziarnach zbóż, który gdy jest aktywny blokuje wchłanianie niektórych składników mineralnych (tj. wapnia, magnezu, żelaza, cynku i chromu). Pieczywo na zakwasie ma charakterystyczny zapach i lekko kwaskowy posmak, a dzięki obecności bakterii fermentacji kwasu mlekowego i octowego dłużej pozostaje świeży. Zakwas zapobiega rozwojowi pleśni, neutralizuje mykotoksyny oraz minimalizuje ryzyko rozwoju mikroflory chorobotwórczej.

Drożdże piekarskie są źródłem witamin z grupy B, które korzystnie wpływają na stan skóry, włosów i paznokci. Chleb z ich dodatkiem ładnie wyrasta i jest delikatniejszy i bardziej puszysty niż ten na zakwasie.

## Dodatki do pieczywa

Aby zapewnić ciągłość dostaw pieczywa do sklepów i jego jak najwyższą atrakcyjność dla konsumentów część producentów stosuje różne dodatki. Nie tylko wspomniany wcześniej słód i karmel, ale również cukier, syrop glukozowy lub glukozowo-fruktozowy, lecytynę, mąkę ziemniaczaną i preparaty enzymatyczne. Otrzymanie, a następnie pobudzenie zakwasu trwa kilka dni, dlatego w celu przyspieszenia stosowane są związki kwaśne i regulatory kwasowości. Oprócz wymienionych dodatków