

Sylvia Ciągło-
Androsiuk

CO WARTO WIEDZIEĆ KUPUJĄC PIECZYWO

Przetwory zbożowe w tym również pieczywo od wieków stanowią podstawę wyżywienia człowieka. Każdy z dotychczas skomponowanych modeli optymalnego żywienia wskazuje, że podstawę właściwie skomponowanej diety stanowią przetwory zbożowe, w tym również pieczywo. Pieczywo, w tym głównie chleb, stanowi w codziennej diecie człowieka około 70% wszystkich spożywanych produktów zbożowych.

Pieczywo można podzielić w zależności od rodzaju użytej mąki, typu mąki, masy jednostkowej, sposobu prowadzenia ciasta a także jego trwałości. Ze względu na tak dużą różnorodność obserwowaną obecnie wśród pieczywa konsument, aby dokonać świadomego wyboru ma prawo do rzetelnej informacji. Pierwszą informacją, która przykuwa naszą uwagę podczas zakupu pieczywa jest jego nazwa. Co kryje się pod pojęciem chleb żytni, chleb mieszany, chleb razowy czy też graham? Przepisy prawa żywnościowego nie regulują nazewnictwa pieczywa w związku z tym powinny to być nazwy zwyczajowe lub nazwy opisowe. Nazwy pieczywa stosowane w naszym kraju są w przeważającej części nazwami zwyczajowymi – nazwami utartymi w świadomości konsumentów i jednoznacznie kojarzącymi się z danym artykułem rolno-spożywczym wyprodukowanym z konkretnych surowców i według konkretnych receptur. W świadomości konsumentów utarło się, że chleb żytni to pieczywo wyprodukowane z mąki żytniej na zakwasie z dodatkiem soli i innych surowców określonych w recepturze z maksymalnie 10% dodatkiem mąki pszennej (PN-92-A-74101 Pieczywo żytnie). Z kolei, pieczywo pszenne to pieczywo produkowane z mąki pszennej na drożdżach, z dodatkiem soli, cukru, tłuszczu a także innych dodatków (PN-92-A-74105 Pieczywo pszenne). Pieczywo wyprodukowane równocześnie z mąki żytniej i pszennej określane jest jako mieszane. Wśród pieczywa mieszanego, w zależności od stosunku ilościowego użytych mąk pszennej i żytniej, wyróżniono pieczywo żytnio-pszenne zawierające w przewodzie mąkę żytnią oraz pieczywo pszenno-żytnie – zawierające w przewodzie mąkę pszenną przy czym mąki żytniej nie powinno być mniej niż 15% (PN-93-A-74103 Pieczywo mieszane). Te nazwy

utarły się w naszej kulturze od dawien dawna, tak więc mimo że obowiązujące prawodawstwo nie nakazuje stosowania Polskich Norm to jednak stanowią one istotny element zarządzania jakością i bezpieczeństwem żywności, a klasyfikacja pieczywa w nich zawarta odzwierciedla tradycje i jakość pieczywa.

Najważniejszym surowcem wykorzystywanym do produkcji pieczywa jest mąka. To od niej w dużej mierze zależy jakość i wartości odżywcze otrzymanego pieczywa. Do wyrobu pieczywa w przeważającej większości wykorzystuje się mąkę tzw. chlebową otrzymaną w wyniku przemiału pszenicy i żyta. W zależności od warunków przemiału ziarna istnieje możliwość otrzymania mąki zróżnicowanej pod względem stopnia przemiału jak i zawartości składników odżywczych. Rozróżnia się przemiał razowy, przy którym do mąki przechodzą wszystkie składniki ziarna oraz przemiał wyciągowy polegający na rozdrobnieniu ziarna i oddzieleniu bielma od okrywy nasiennej. W przypadku przemiału razowego skład chemiczny mąki praktycznie odpowiada składowi chemicznemu ziarna. Mąki jasne zwane również wyciągowymi są znacznie uboższe w składniki odżywcze ze względu na oddzielenie od rozdrobnionego bielma okrywy owocowo-nasiennej oraz zewnętrznych warstw bielma tzw. otrąb stanowiących produkt uboczny podczas wytwarzania mąki. Wraz z otrębami mąka traci znaczną część witamin i substancji mineralnych. Mąka jasna wysokowyciągowa zawiera tylko około 20-30% witamin i składników mineralnych obecnych w ziarnach zbóż, z których została wytworzona. Wraz ze wzrostem wyciągu mąki maleje w niej zawartości błonnika pokarmowego. W mące pszennej o wysokim wyciągu błonnik występuje tylko w śladowych ilościach. Z kolei, mąka graham to mąka otrzymana z połączenia mąki białej powstałej z silnego rozdrobnionego bielma nasion, do której dodawane są grubo zmielone pozostałe części okrywy (otrąb). Gotowy produkt ma taki sam skład jak całe ziarno.

Jako konsumenci powinniśmy przestać utożsamiać pieczywo ciemne z pieczywem razowym. Ciemny

kolor pieczywa nie zawsze świadczy o tym, że zostało ono przygotowane z pełnowartościowej mąki o dużej zawartości błonnika i substancji odżywczych. Jego barwę może kształtować dodatek nasion, ziarna, miodu, rodzynek lub innych gatunków mąki. Z kolei, czekoladowe i rudawe zabarwienie pieczywa może świadczyć o dodatku do pieczywa karmelu czy też słodu. Warto wiedzieć, że stosowanie barwników w tym również karmelu jest niedozwolone w przypadku chleba i produktów podobnych. Zakaz ten dotyczy również bułek. Stosowanie karmelu dozwolone jest jedynie w przypadku chleba słodowego. Biorąc pod uwagę znaczne różnice w zawartości substancji odżywczych w stosowanych do produkcji pieczywa mąkach, aby mieć pewność, że kupowane przez nas pieczywo to chleb razowy lub graham należy zwracać uwagę na jego skład. W przypadku chleba nazwanego przez producenta graham lub razowy, mąka graham lub razowa powinna stanowić jego podstawowy składnik.

Podobnie w przypadku chleba orkiszowego przy produkcji, którego wykorzystuje się mąkę pszenną orkiszową powstałą z pszenicy orkisz charakteryzującą się wyższą wartością odżywczą w porównaniu z mąką pszenną otrzymaną z pszenicy zwyczajnej. W przypadku chleba o nazwie chleb orkiszowy mąka orkiszowa powinna występować w przewadze w stosunku do pozostałych sypkich składników wykorzystanych do produkcji wspomnianego pieczywa. W przeciwnym przypadku chleb ten powinien nazywać się chleb z dodatkiem mąki orkiszowej.

Wzrost zainteresowania racjonalnym żywieniem przyczynia się do zwiększenia produkcji i spożycia nowych artykułów spożywczych w tym również pieczywa o wysokiej wartości odżywczej. W produkcji pieczywa zwiększenie jego wartości odżywczej możliwe jest przez stosowanie dodatków pochodzenia zwierzęcego np. mleka lub produktów mlecznych oraz dodatków pochodzenia roślinnego takich jak zboża i produkty zbożowe, amarantus, nasiona roślin oleistych, strączkowych, świeże lub suszone owoce, warzywa, zioła, produkty wysokobłonnikowe itp.

Pieczywo, którego postaci na rynku jest tak wiele, spożywane jest przez nas kilka razy dziennie. Aby umożliwić konsumentowi dokonanie wyboru w sposób świadomy niezbędna jest rzetelna informacja umożliwiająca porównanie ze sobą dostępnych produktów. Producent zobligowany jest do wyszczegół-

nienia wszystkich składników lub kategorii składników wykorzystywanych do produkcji pieczywa i nadal w nim obecnych, nawet w zmienionej formie. Dodatkowo, składniki te powinny zostać wymienione w kolejności wskazującej malejący udział ich masy w procesie produkcji pieczywa. O ile w przypadku mąki nie ma konieczności podawania jej typu (typ 1850, typ 2000), o tyle istotne znaczenie ma wyszczególnienie rodzaju zastosowanej mąki (np. pszenna, żytnia, kukurydziana) lub jej nazwy zwyczajowej (np. mąka graham, mąka pszenna razowa lub mąka żytnia razowa).

Nie wystarczy oprószyć chleba ziarnami słonecznika, dodać odrobinę nasiona roślin oleistych lub strączkowych, żeby powiedzieć o nim, że jest to chleb słonecznikowy czy wielozziarnisty. Konieczne jest również podanie ilościowej zawartości składników, których obecność została podkreślona w jego nazwie, składników, które zwykle kojarzone są z tą nazwą lub też są istotne w celu pełnego scharakteryzowania pieczywa lub odróżnienia go od innych podobnych produktów. Należy również jednoznacznie wyróżnić składniki będące alergenami lub powodujące reakcje nietolerancji. Wyróżnienie takie nie jest konieczne gdy nazwa pieczywa wyraźnie odnosi się do tego typu składników. W wykazie składników powinny znajdować się również wszelkie wykorzystywane w produkcji substancje dodatkowe. Producent zobligowany został do podania ich nazwy lub numeru oraz zasadniczej funkcji technologicznej, którą ta substancja pełni w środku spożywczym. We wspomniane informacje producent powinien zaopatrzyć zarówno pieczywo sprzedawane w opakowaniu jak również te, które jest sprzedawane luzem lub pakowane w miejscu sprzedaży. Powinny towarzyszyć produktom w postaci etykiety lub być udostępniane na życzenie konsumenta

Na wartość odżywczą i energetyczną pieczywa mają wpływ nie tylko surowce wykorzystywane do jego produkcji, tj. rodzaj i jakość używanych mąk i dodatków smakowych, ale również metody prowadzenia ciasta, parametry procesu technologicznego oraz składniki polepszające wartość wypiekową pieczywa, czyli głównie jego objętość, wygląd, strukturę i właściwości miękiszu a także jego smak i zapach.

Pieczywo pszenne, żytnie i mieszane różni się technologią produkcji. Dużą zaletą pieczywa żytniego

jest to, że jest produkowane na naturalnym zakwasie, czyli mące żytniej poddanej wielofazowej fermentacji kwasowej. Podczas procesu fermentacji prowadzonej przez bakterie kwasu mlekowego wytworzone zostają duże ilości witamin z grupy B, aminokwasów egzogennych a także kwasu mlekowego mającego zbawienny wpływ na układ pokarmowy. W efekcie przemian jakie zachodzą w cieście podczas procesu fermentacji przy współdziałaniu bakterii mlekowych zwiększa się także dostępność mikro- i makroelementów związanych w mące w postaci fitynianów. Szczególnie ważne jest to w przypadku mąki razowej zawierającej znaczące ilości tych składników. Fermentacja mlekowa przyczynia się również do stabilizacji bioaktywnych składników mąki takich jak kwas foliowy czy β -glukany. Tych walorów odżywczych nie posiada jednak pieczywo żytnie wyprodukowane przy współdziałaniu tzw. suchego zakwasu (wyciągu ze zbóż wspomagającego proces pieczenia) czy też mieszaniny kwasów mlekowego i octowego. Wspomniane dodatki w krótkim czasie dają efekt ukwaszenia ciasta podobny do obserwowanego podczas wielofazowej fermentacji kwasowej nie pozwalają jednak na uzyskanie pieczywa o odpowiednich walorach smakowo-zapachowych.



W przypadku pieczywa pszennego ciasto przygotowane jest w procesie fermentacji alkoholowej przy współdziałaniu drożdży. Z kolei w przypadku pieczywa mieszanego ciasto może być sporządzane na zakwasie lub na zakwasie z dodatkiem drożdży.

Podczas produkcji pieczywa z ciast prowadzonych na drożdżach coraz częściej wykorzystuje się zjawisko niskiej temperatury w tzw. technologiach odroczonego wypieku, dzięki czemu możliwe jest sterowanie procesem produkcji pieczywa. Stosowanie niskich temperatur podczas produkcji pieczywa umożliwia spowolnienie fermentacji ciasta lub jej przerwanie, co w efekcie umożliwia rozdzielenie procesów związanych z przygotowaniem ciasta i przygotowaniem kęsów do wypieku od samego wypieku lub dopieku ciasta, który może zostać wykonany w piekarni, w sklepie lub domu tuż przed spożyciem.

Technologia odroczonego wypieku umożliwia zamrażanie uformowanych kęsów ciast na różnym etapie ich wzrostu: kęsów ciasta nie poddanych rozrostowi, kęsów ciasta, których rozrost został przerwany np. w połowie a także kęsów ciasta całkowicie wyrośniętych. Zamrożeniu można poddać również produkt gotowy wypieczony w 75%, 80% lub całkowicie wypieczony.

Obowiązujące przepisy prawa nakładają na producenta obowiązek umieszczania informacji „pieczywo produkowane z ciasta mrożonego” lub „pieczywo produkowane z ciasta głęboko mrożonego” – gdy został zastosowany taki proces technologiczny.

Jakość pieczywa to podstawowy obok ceny parametr decydujący o powodzeniu w ostrej walce konkurencyjnej o klienta. O jakości pieczywa, podobnie jak innych artykułów rolno-spożywczych, decyduje jego smakowitość uwarunkowana głównie jakością i składem stosowanych surowców, wartością odżywczą, zdrowotność oraz atrakcyjność określona barwą, kształtem i starannym opakowaniem. To klient na podstawie własnej wiedzy, doświadczenia oraz informacji dołączonych do produktu dokonuje wyboru, który z kryteriów jest dla niego najważniejszy. Jednak aby mógł to zrobić w sposób świadomy musi mieć możliwość poznania rzetelnych informacji na temat kupowanego pieczywa.

Źródło: biuletyn „Wiedza i jakość” nr 3 (44)/2016, str. 18 – 20