



## Doporučení pro nákup pečiva

### Pečivo - důležitá část stravy doma i ve škole

#### Vybíráme pečivo

- Čerstvé raději než balené nebo rozmrazované
- Z ověřeného zdroje - oslovte svého pekaře
- S ověřeným složením- kontrolujte složení, pokud to jde, navštivte provoz
- Pozor - malá pekárna nezaručuje kvalitní složení
- Kontrolujeme složení - čím méně složek, tím lépe
- Raději základní výrobky a kvalitní, než „luxusnější“ s přídatnými látkami
- Základní suroviny - jako když pečeme doma:
  - mouka, mléko, cukr, tvaroh, vejce, kvásek nebo droždí
  - tuky- máslo, sádlo, rostlinné oleje

#### Co nechceme

Kontrolujte obsah přídatných látek. Ideálně by pečivo nemělo obsahovat žádné:

- Konzervanty
- Stabilizátory
- Barviva
- Margariny

Využijte příručky [Čtete etikety](#) a zkontrolujte složení vámi nakupovaného pečiva.

#### „Zdravé“ pečivo?

- „tmavé“- obvykle dobarvované sladem nebo karamellem - neobsahuje celozrnnou mouku ve významném množství.
- „semínkové“- obsahují velmi malé množství semínek, lze podávat přímo na zobání, nebo v kaších.
- Vláknu získají děti z ovoce a zeleniny.
- **NENÍ ZDRAVĚJŠÍ, NENÍ POTŘEBA, NESTOJÍ ZA VYŠŠÍ CENU.**

## Bezlepkové pečivo

- Pro děti bez výživových omezení je zbytečné.
- Zcela zbytečné jsou „polystyrenové“ a extrudované chleby - nejsou zdravější ani výživnější, je po nich rychle hlad.

## Běžně používané mouky

- Pšeničná:
  - klasické bílé pečivo, sladké pečivo, součást chleba
  - výrobky nadýchané, atraktivní, jednoduchá práce při přípravě
- Žitná:
  - Chléb - obvykle ve směsi s pšeničnou, nebo 100%
  - Přirozeně tmavá, i když není celozrnná
  - Výrobky hutnější, sytější, tmavší
  - Obsahuje lepek!
- Špaldová:
  - Původní odrůda pšenice, obvykle celozrnná
  - Může (ale nemusí) být přijatelná při nesnášenlivosti pšenice
  - Lze jí částečně nebo úplně nahradit pšenicí, výrobky jsou tmavší, méně nadýchané

## Kvásek vs. droždí

- Obojí je v pořádku, problém jsou přídavné látky.
- Kvásek - lepší složení kultury - obsahuje také bakterie mléčného kvašení - lepší stravitelnost výrobků.
- Droždí - pouze kvasinky.

## Ideální složení pečiva

Toto jsou všechny suroviny, které by mělo obsahovat pečivo pořizované do školního stravování:

- Chléb: mouka žitná nebo pšeničná, kvásek nebo droždí, voda, sůl, kmín, semínka
- Housky: mouka pšeničná, droždí, sůl, voda, cukr, olej

## Cena nebo kvalita?

Je možné, že kvalitní pečivo bez zbytečných přídavných látek bude dražší, než to průmyslově vyráběné. Doporučujeme proto domluvit se s pekárnou na výrobě pečiva v menších gramážích. Dítěti ve školce úplně stačí 30 g houska, nepotřebuje 50 g.

# Kde koupit pečivo splňující kritéria programu Skutečně zdravá škola

## Moravskoslezský kraj:

- Pekařství Bartovice s.r.o., Šenovská 295, Ostrava-Bartovice, <http://www.pekarstvibartovice.cz/>, Lukáš Lipina, telefon: 777 765 751, [pekarstvibartovice@gmail.com](mailto:pekarstvibartovice@gmail.com). Nabídka: Rohlík, Pletynka, Veka, Bartovický kváskový chléb, Vícezrnný kváskový chléb.
- Pekařství Fryčovice, Fryčovice 88, Lumír Boček, objednávky: 558 668 153, 605 971 081 [pekarstvi.frycovice@atlas.cz](mailto:pekarstvi.frycovice@atlas.cz)

## Zlínský kraj:

- Přírodní pečivo Staňka Elšíková, Nádražní 1143, Vizovice, [www.prirodnipecivo.cz](http://www.prirodnipecivo.cz), Stanislava Elšíková, telefon: 774 826 887, [info@prirodnipecivo.cz](mailto:info@prirodnipecivo.cz)
- Agrodružstvo Roštění – pekárna: CHLÉB ROŠTĚNSKÝ NON-E, Škamralová Lenka, tel.: 573 385 290, 724 010 971, e-mail: [pekarna@agrorosteni.c](mailto:pekarna@agrorosteni.c)

## Liberecký kraj:

- Koláčkova pekárna, Janov nad Nisou 347, [www.zitnychleb.cz](http://www.zitnychleb.cz), Jiří Koláček, telefon: 603 507 580, [kolackovapekarna@gmail.com](mailto:kolackovapekarna@gmail.com)
- České pekařství Lučany nad Nisou, [www.ceskepecivo.cz](http://www.ceskepecivo.cz), Hlůžová Renata, e-mail: [r.hluzova@ceskepecivo.cz](mailto:r.hluzova@ceskepecivo.cz), tel.: 602568886

## Královehradecký kraj:

- Hradecká pekárna, doporučujeme: Chléb kvasový pšenično-žitný, Rohlík hradecký a Houska hradecká. Adresa: Bieblova 849/10, Slezské předměstí, 500 03 Hradec Králové 3, [www.hradeckapekarna.cz](http://www.hradeckapekarna.cz), mail: [kopeckova@hradeckapekarna.cz](mailto:kopeckova@hradeckapekarna.cz), telefon: 494 946 462