Pieczywo w zdrowej diecie

Liczące sobie około 30 tysięcy lat pieczywo to najstarsze i najlepiej znane nam pożywienie – jest podstawowym produktem w codziennej diecie.

Korzyści zdrowotne

➻ Wszystkie rodzaje pieczywa zawierają ważne substancje odżywcze – nawet krojony biały chleb produkowany na skalę przemysłową – chociaż większość masowych wypieków zawiera niezdrowe ilości soli. Średnia kromka pieczywa, zarówno białego jak i ciemnego, to około 70–80 kcal.
➻ Białe pieczywo produkowane na skalę przemysłową otrzymuje się z mąki oczyszczonej, którą zwykle poddaje się wybielaniu. W wielu krajach przepisy zobowiązują producentów do wzbogacania mąki pszennej niektórymi witaminami i minerałami w celu uzupełnienia braków powstałych w czasie mielenia.
➻ Pieczywo ciemne można otrzymać z takich samych składników wzbogaconych jedynie karmelem, który nadaje kolor. Nie należy więc od razu zakładać, że jest bardziej pożywne i zdrowsze.
➻ Pieczywo pełnoziarniste i razowe zawiera zewnętrzną łuskę i wszystkie substancje odżywcze ziarna, a zatem dostarcza: błonnika, witamin B1, B2, niacyny i B6, kwasu foliowego oraz biotyny – większości tych cennych składników pozbawiona jest mąka biała, która traci je wraz z otrębami i zarodkami. W związku z tym, na przykład w Wielkiej Brytanii, nie ma obowiązku wzbogacania pieczywa razowego substancjami odżywczymi. Pieczywo pełnoziarniste, dzięki błonnikowi i węglowodanom złożonym, zaspokaja również na dłużej apetyt.
➻ Pieczywo z otrębami to zazwyczaj białe pieczywo z dodatkiem otrąb, które zachowuje pewną ilość błonnika, niszczonego podczas mielenia mąki.
➻ Pieczywo razowe pełnoziarniste otrzymuje się z ciemnej mąki z dodatkiem słodowanej pszenicy. Zawiera więcej kwasu foliowego niż zwykłe pieczywo razowe, lecz mniej błonnika.

➻ Pieczywo wieloziarniste to zazwyczaj białe pieczywo z dodatkiem całych ziaren, które zwiększają jego wartość odżywczą.

Pięć sekretnych składników kupnego bochenka

1) Kupne bochenki mogą zawierać L-cysteinę, środek redukujący otrzymywany poprzez hydrolizę piór drobiu, świńskiej szczeciny lub (w Chinach) włosów ludzkich; używa się też sztucznego zastępnika.
2) Emulgatory zapewniające miękkość i dające złudzenie świeżości to, między innymi, monoi diglicerydy, które syntetyzuje się z substancji pochodzenia zwierzęcego, na przykład z wieprzowiny.
3) Konserwanty – propioniany (E281, E282, E283) zapobiegają powstawaniu pleśni, ale mogą wywoływać wiele reakcji alergicznych – migreny, stany zapalne skóry, dolegliwości żołądkowo-jelitowe i problemy z zachowaniem dzieci.
4) „Substancje pomocnicze w przetwórstwie" (nie zawsze wymienione na etykiecie) to, między innymi: amylazy – enzymy wydłużające przydatność do spożycia. Alpha-amylaza grzybowa powoduje astmę u wdychających ją pracowników piekarni, a rzadziej niepożądane objawy u konsumentów.
5) Enzym transglutaminaza, dodawany czasem w celu poprawy elastyczności ciasta, może powodować celiakię.

Dlaczego lepiej piec chleb w domu

➻ Sami decydujemy, co znajdzie się w bochenku – większość kupnego pieczywa zawiera za dużo soli.
➻ Zagniatanie ciasta to dobre ćwiczenie i doskonały sposób odstresowania się.
➻ Trudno znaleźć świeższe pieczywo niż własnego wypieku.
➻ Oszczędzamy pieniądze.
➻ Za każdym razem możemy piec inny chleb – z różnych rodzajów mąki i rozmaitych składników.

Pieczywa świata

➽ Ludzie jadają pieczywo na całym świecie, lecz poszczególne rodzaje pieczywa bardzo się różnią od siebie. Wypiekane są z różnych rodzajów mąki i ziaren, olejów i tłuszczów oraz z dodatkami nasion, orzechów, owoców i warzyw. Oto kilka przykładów:

Obwarzanek (zwany też bajglem), czyli bułka z dziurką, najpierw się gotuje, a potem piecze. Jest bardzo popularny w kuchni polskiej i żydowskiej. Tradycyjnie otrzymywany z mąki pszennej, choć dziś spotyka się także wiele innych wersji. Może mieć różną wielkość i dostarcza średnio 250–300 kcal.

Bagietka – klasyczna bułka francuska. Z chrupiącą skórką i puszystym środkiem dostarcza głównie węglowodanów i ma około 200 kcal w 70 gramach.

Bara brith, czyli dosłownie „cętkowany chleb”, to pełen suszonych owoców, chrupiący wypiek walijski.

Ciemny chleb bostoński to parzony bochenek z mąki żytniej, kukurydzianej i pszennej z dodatkiem sody. Zawiera mleko, melasę oraz rodzynki.

Brioszka to lekki wypiek drożdżowy w formie bułeczki lub bochenka, z jajek, cukru i masła oraz glazurowany jajkiem.

Chałka to pleciony bochenek glazurowany jajkiem jedzony w czasie szabasu. Zawiera cukier i – w wypiekach tradycyjnych – bardzo dużo jajek. Może zawierać olej roślinny.

Ciabatta to białe pieczywo włoskie o spłaszczonym kształcie z twardą skórką. Do jego wyrobu używa się oliwy z oliwek; można kupić ciabattę pełnoziarnistą.

Chleb kukurydziany powstaje z mąki kukurydzianej, soli, jajek, mleka, oleju i proszku do pieczenia. W wielu bochenkach jest także zwykła biała mąka. Mąka kukurydziana to dobre źródło karotenoidów, na przykład luteiny.

Chrupkie pieczywo, przysmak Szwedów, produkuje się zwykle z mąki żytniej z pełnego przemiału dostarczającego błonnika. Warto trzymać je na zapas w kuchennej szafce. Kromka pieczywa chrupkiego dostarcza o połowę kalorii mniej niż średnia kromka chleba, lecz w przeliczeniu na gramy, tradycyjne pieczywo

dostarcza o połowę kalorii mniej niż chrupkie.
Croissant – tradycyjny francuski wypiek śniadaniowy – z białej mąki, soli, cukru i masła, zawiera dość dużo nasyconych kwasów tłuszczowych.
Focaccia to włoskie pieczywo drożdżowe z białej mąki i oliwy z oliwek.
Chleb słodowy to pieczywo pszenne słodzone sułtankami i miodem, doprawiane słodem.
Maca to cienkie pieczywo, o niewielkiej wartości odżywczej, często koszerne, wyłącznie z mąki i wody.
Naan to miękkie płaskie pieczywo wywodzące się z kuchni hinduskiej, otrzymywane z mąki i jogurtu.
Pitta to bliskowschodni płaski chleb z mąki zwykłej lub razowej. Po podgrzaniu tworzy „kieszeń”, w którą wkłada się różne nadzienia.
Pumpernikiel to niemiecki „czarny chleb” wypiekany z grubo mielonego żyta z dodatkiem zakwasu. Prawdziwy zawdzięcza ciemny kolor pełnemu ziarnu żyta i długiemu wypiekaniu, lecz niektóre są barwione melasą. Zawiera bardzo mało glutenu, a dużo błonnika. Ma niski indeks glikemiczny.
Pieczywo żytnie piecze się na zakwasie, bo zawartość glutenu w życie nie wystarczy, aby ciasto wyrosło. To pieczywo poprawia regularność wypróżnień i zmniejsza poziom cholesterolu. Osoby z nadwrażliwością na pszenicę mogą spożywać chleb żytni, o ile nie zawiera dodatku pszenicy.
Pieczywo z nasionami – takimi jak mak, słonecznik, sezam i kminek ma dzięki ich dodaniu większą wartość odżywczą od zwykłego białego pieczywa.
Pieczywo dietetyczne „pompuje się” powietrzem, żeby zmniejszyć wartość kaloryczną do około 50 kcal w kromce. Dostarcza mniej substancji odżywczych i ma wysoki indeks glikemiczny.
Chleb sodowy to tradycyjne pieczywo irlandzkie z mąki białej lub razowej, maślanki i proszku do pieczenia. Nie zawiera drożdży.
Pieczywo na zakwasie Zaczyn stanowi mąka moczona przez kilka dni w wodzie, aby naturalne drożdże i bakterie miały czas sfermentować. Bakterie produkują kwas mlekowy i octowy, dzięki

którym gluten staje się łatwiej strawny, dlatego zakwas może zmniejszać jego nietolerancję.
Tortilla to meksykańskie płaskie pieczywo, z mąki pszennej lub kukurydzianej.

Fot. Adobe Stock