

Už je to tu zase, deset měsíců vymýšlení a příprav svačin. Do čeho tedy zabalit šunku nebo sýr, aby společně nejezdily do školy jenom na výlet a školáka zasytily na celé dopoledne?

Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

Pokud chtěli naši slovanští předci naznačit, jak hluboce si váží svých hostů či blízkých, nabídli jim symboly života, bezpečí, pohostinnosti a úcty - chléb a sůl. Kdybychom stejné gesto ze samé lásky projevíli vůči potomkům, zasloužili bychom výchovný políček. Podstrkovat sůl dětem? Nikdy! Dávno to není vzácnost, každý z nás již denně spolyká přes 16 gramů. To je, prosím pěkně, šest kilogramů za rok. Není divu, že pak třetinu dospělých Čechů trápí vysoký krevní tlak. Přitom pečivo je považováno za jeden z klíčových zdrojů soli. Navíc ani pokus vpašovat do aktovky obložený krajíc nebývá úspěšné. Chleba je holt „fosil“. „Přednostně bychom ale měli dětem vybírat právě kvasový žitný chléb nebo chléb s převahou žitné mouky. Je v něm méně soli, je to přirozený zdroj vitaminů a minerálních látek, lépe a na delší dobu zasytí a díky fermentaci je snáz stravitelný“, vypočítává pozitivně zapečená v pecnu nutriční terapeutka Hana Strítecká z Ústavu preventivního lékařství Lékařské fakulty UK v Hradci Králové. Když ale jezdí krajíc do školy jen na návštěvu a odpoledne se vrací nedotčený domů, hledají zodpovědní rodiče kompromis: něco, co se tváří jako rohlík, ale je tmavý jako chleba čili zdravější. Aspoň v to věří.

Bez soli to prostě nejde...
Proto nechala redakce MF DNES na začátku nového školního roku prověřit patnáct zástupců pečiva, jež prodejci nabízejí jako tmavé, celozrnné nebo třeba vícezrnné. Ústav analýzy potravin a výživy VŠCHT v Praze zjišťoval, kolik soli takové pečivo obsahuje, senzorická laboratoř se zaměřila na jeho vůni, vzhled a především chuť a dvě nu-

triční terapeutky, kromě Hany Strítecké také Věra Boháčová z Fóra zdravé výživy, hodnotily, co se ve snědé střídě může schovávat za výživové benefity a skryté pasti. Zanalyzováno, sečteno, ochutnáno a posouzeno - ukázalo se, že lze najít skutečně nutričně vyvážené pečivo, které bude školákům chutnat, ale určitě to nebude každé, které je tmavé a zasypané fúrou zrní. A bez soli se neobejde žádné. „Sůl je důležitá nejen kvůli senzorickým vlastnostem, tedy aby pečivo vonělo a mělo plnou chuť, ale také při výrobě“, upozorňuje Marek Doležal z Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT, jehož slova ilustruje například odborná práce Gabriely Šilhartové z roku 2021: „Z technologického hlediska hraje sůl důležitou roli ve všech fázích výroby. Sůl stabilizuje a zpevňuje lepkovou strukturu, prodlužuje dobu míchání těsta a snižuje rychlost produkce plynů kvasinkami při fermentaci.“ Čili bez soli by bylo těsto lepivé, málo nadýchané, ale také světlejší, bez pěkné kůrky a střídý, s prázdnější chutí a ještě by rychleji podléhalo zkáze. Tedy nic pěkného.

... ale čeho je moc, toho je příliš
Obyčejný bílý rohlík potřebuje pro zdárný technologický proces i chuť zhruba jeden gram soli na 100 gramů hotového pečiva. U tmavého je to nepatrně víc. „Sůl totiž zvýrazňuje celkovou chuť a potlačuje vnímání hořkosti obilných slupek v celozrnné mouce“, vysvětluje docent Doležal, proč laboratoř v průměru naměřila ve 100 gramech tmavého pečiva 1,6 gramu soli. Když redakce MF DNES nechala před pěti lety proklepnout běžné pšeničné rohlíky, bylo v nich soli méně o dvě desetiny gramu. Směšný rozdíl, řeknete si, ale když uvážíme, kolik pečiva jako Češi spořádáme a že máme hledět na každou krystalku soli navíc, už to tak pošetile nevypadá.

čené množství vlákniny na den: „Předškoláci by ji přitom měli získávat hlavně z ovoce, zeleniny a luštěnin. Také u mladších školních dětí bych ho zařazovala postupně a spíš jako zpestření jídelníčku.“ Křehké trávení mívají i senioři, pro něž je bílý nutriční otloukánek zdrojem lehce stravitelné a využitelné energie. „Ze stejného důvodu je vhodnější i pro sportovce před fyzickou zátěží - jejich organismus se nemusí vypořádat s náročným trávením, takže se nesnižuje jejich výkon“, argumentuje Věra Boháčová. A jak připomíná na stránkách Zepťej se vědce Jana Benešová z katedry evoluční a teoretické biologie na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy, někdy je bílé pečivo doslova nutnost: „Například u pacientů se zánětlivým onemocněním střev, s průjmami nebo po některých operacích břicha jako součást takzvané bezezbytkové diety.“ – (man)

„Za ideální považují, kdyby se sůl vešla do limitu jednoho gramu na 100 gramů pečiva, ještě akceptovatelný může být obsah do 1,5 gramu. Cokoliv navíc už je příliš slané,“ nabízí Hana Strítecká rodičům jednoduché vodítko při výběru vhodných housek, rohlíků a bulek.

Není zrna jako zrna
Dalším ukazatelem, který by mohl zákazníci navigovat mezi regály ke správnému

pečivu, je rozumět pojmům. Protože kdo se má ve všech těch zrnkách v názvech vyznat, že? „Pokud se pečivo nazývá celozrnné, znamená to, že je v něm minimálně 80 procent celozrnných obilných surovin. Ostatní, ať už se jme-

nují vícezrnné, multicereální nebo corny, bývají většinou založeny na běžné pšeničné mouce,“ směřuje nutriční terapeutka Věra Boháčová pozornost rodičů k rohlíkům a houskám, které mají nesporné výživové výhody: „Pečivo s celozrnným podílem zasytí na delší dobu, obsahuje víc vitaminů, minerálních látek a esenciálních mastných kyselin.“ Jak ovšem připomíná její kolegyně Hana Strítecká, mohou také obsahovat látky, o je-

tomnost nikdo zvláště nestojí, totiž aditiva, která přidávají výrobci pro zlepšení vlastností těsta. „Pečivo by se mělo skládat z mouky, vody, droždí, soli, malého množství cukru a případně koření. Nic navíc není potřeba, ale ve většině testovaného pečiva byly emulgátory, stabilizátory, regulátory kyselosti,“ vyjmenovává nutriční terapeutka látky, které sice jsou povolené a zdraví přímo neškodí, ale najdeme je téměř všude, tak proč je konzumovat ještě v rohlíku: „Proto je dobré si vždycky přečíst složení. U nebaleného pečiva je to sice náročnější, ale každý obchod musí zákazníkovi umožnit, aby si ho prostudoval. A my bychom neměli být pohodlní to udělat.“

Pod lavinou semínek
Při detailním studiu složení také zákazník zjistí, že tmavé pečivo nepřibarvily rozemleté celé obilky, ale nejčastěji prázdný pšeničný slad. Takže ne karamel ani umělá barviva, jak se někdy rodiče bojí. Stejně tak mají, alespoň podle ohlasů na internetu, dospělci strach ze semínek, pod nimiž není kůrka mnohdy ani vidět. Znáte to - semínka se pečou, zlátnou a voní, jenže kdo ví, jaká čertovina v nich nakonec vznikne. „Proces pečení je příliš krátký, aby se vytvořily kontaminanty nebo začaly oxidovat esenciální mastné kyseliny, to by musela být semínka spálená,“ uklidňuje Marek Doležal. Ještě že tak. Zrovna nedostatkové omega-3 mastné kyseliny třeba ve lněných semínkách totiž bývají důvodem, proč po bohaté sypaném pečivu sáhnout. „Abychom z nich měli nějaký prospěch, musíme je rozkousat, jinak nám jen projdou trávicím traktem,“ dodává Věra Boháčová.

Vyznáte se v pečivu?
Pšeničné: obsahuje minimálně 90 % pšeničné mouky Žitné: je tvořeno alespoň z 90 % žitnou moukou Žitnopšeničné: skládá se z více než 50 % z žitné a nejméně z 10 % pšeničné mouky Pšeničnožitné: platí opačný poměr, více než 50 % mouky je pšeničné a aspoň 10 % žitné Celozrnné: podíl celozrnné mouky v tzv. „mlýnských obilných výrobcích“ musí být min. 80 % Vícezrnné: kromě pšeničné či žitné mouky obsahuje přinejmenším 5 % olejnin (slunečnice, dýně, len), luštěnin (cizma) nebo pseudoobilovin (amarant, quinoa, pohanka) Grahamové: je vyrobeno ze směsi pšeničné hladké a celozrnné mouky, která obsahuje obaly (otruby), ale nikoliv klíček bohatý na tuk Speciální: kromě pšeničné či žitné mouky je do něj přidáno min. 10 % pseudoobilovin, luštěnin, zeleniny, mléčných výrobků či brambor Cereální: nic mimořádného, prostě pečivo vyrobené z obilovin

Foto: Anna Kristová, MAFRA

Protokol testu

● Aktuální test jsme zaměřili na tmavé pečivo, jehož nabídka se rozšířila natolik, že už se v něm zákazníci ani nevyznají. Zatímco klasické bílé tukové rohlíky vyrobené z pšeničné mouky považují za příklad nezdravého jídla, celozrnné, vícezrnné, cereální, fitness či speciální pečivo má pověst vhodného zdroje sacharidů, vlákniny, vitaminů, minerálních látek či mastných kyselin.

● Test platila MF DNES ze svého rozpočtu. Pečivo stálo od 4,50 do 24,90 Kč za kus.

● Pečivo jsme tentokrát vybírali výhradně online, abychom mohli při výběru zjistit jeho složení a případné nutriční hodnoty. Proto jsme nakupovali v e-samoobsluhách Rohlík.cz a Košík.cz, tři vzorky jsme přidali také z online katalogu hypermarketu Globus.

● Do testu jsme po uvážení nakonec zařadili patnáct vzorků pečiva, které prodejci v katalogu nabízejí v kategorii tmavé/celozrnné/vícezrnné apod. pečivo. Snažili jsme se, aby se ve výběru objevili zástupci různých druhů a typů pečiva. Výsledky se ovšem vztahují ke konkrétním vzorkům, podobně nazvaný druh pečiva z jiné pekárny může mít odlišné charakteristiky, složení či nutriční hodnoty.



1-5

známka testu

★★★★★

★★★★☆

★★★☆☆

★★☆☆☆

★☆☆☆☆

výborný

velmi dobrý

dobry

podprůměrný

špatný

Známku

testu

tvoří

50 %

senzorické hodnocení

12člennou porotou

odborné hodnocení

složení a nutričních údajů

20 %

obsah soli podle

laboratorních výsledků



Tech Dnes

Vítěz testu

Multicereální croissant

★★★★★

Výrobce	Košík.cz
Koupeno	Košík.cz
Cena	13,90 Kč
Deklarovaná hmotnost	65 g

Předně – croissanty se vyrábějí z tučného plundrového těsta, proto je ve složení za pšeničnou moukou a vodou palmový tuk. Kromě něj použil výrobce i slunečnicová či lněná semínka, vločky i otruby a přiměřeně soli, navíc také emulgátory a jiná aditiva a barvu vylepšil praženým sladem. „I když croissant obecně nepovažuji za vhodné pečivo a tento je více-zrnný, nikoliv celozrnný, má slušný obsah bílkovin i vlákniny,“ hodnotí Hana Střítecká pečivo, jímž můžete občas vyladit školní svačinu.

Hodnocení chuti: 1,7

Jasný vítěz degustace se výrazně liší vysokým podílem tuku. Také proto porotci chválili mimořádně příjemnou chuť a vlácnost. **O mnoho tučnější, o dost chutnější!**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,13 g
Sůl v jednom croissantu	0,8 g
Hmotnost jednoho kusu	71 g



Tech Dnes

Výhodný nákup

Globus celozrnny rohlík

★★★★★

Výrobce	Pekárna Globus
Koupeno	HM Globus
Cena	8,90 Kč
Hmotnost	70 g

Mezi hladkou a celozrnnou mouku, otruby, vločky, klíčky a další vstupní suroviny se našťěstí nevnutila žádná aditiva – to je první dobrá zpráva. Navíc ani soli není podle laboratoře příliš, proto se nutričním terapeutkám celozrnny rohlík bohatě sypaný slunečnicí tak zalíbil. „Složení je opravdu pěkný, navíc nese i punc jisté řemeslnosti, takže bych neměla nic proti, kdyby obohatil dětské svačiny,“ míní Věra Boháčová.

Hodnocení chuti: 2,1

Největší dojem zanechal v porotcích hojný slunečnicový posyp, který ovlivnil vzhled i výslednou chuť. Ovšem pouze v dobrém! Soli bylo podle mínění poroty tak akorát. **Vydařený rohlík bodoval díky slunečnici.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,3 g
Sůl v jednom rohlíku	1,03 g
Hmotnost jednoho kusu	79 g



Celozrná houska

★★★★★

Výrobce	Pekárna Kabát spol. s r.o.
Koupeno	Košík.cz
Cena	15,90 Kč
Hmotnost	50 g

Některé testované vzorky měly složení dlouhé jako scénář k mýdlové opeře, zato popis celozrnné housky by se vešel do čínského koláčku štěstí – pšeničná celozrnná mouka, droždí, cukr, sůl, voda, pohanka a černucha setá. I soli je umírněné množství. „Jsem nadšená! Celozrnné pečivo v téhle podobě má velký sytící efekt,“ chválí Věra Boháčová a Hana Střítecká přitakává: „Má víc sacharidů, ale to nevadí, protože pečivo zasytí, proto na jídlo postačí jedna houska místo dvou.“

Hodnocení chuti: 2,2

Houska sice měla méně výraznou vůni, ale s jejím vzhledem, texturou a optimální slanou chutí byli porotci nadmíru spokojeni. **Když celozrná houska, pak určitě tahle.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,36 g
Sůl v jedné housce	0,88 g
Hmotnost jednoho kusu	65 g



Žitný rohlík

★★★★★

Výrobce	PAC Hořovice
Koupeno	Rohlík.cz
Cena	9,90 Kč
Hmotnost	60 g

Ani na rozklíčování složení žitného rohlíku nebudete potřebovat výkladový slovník, vše jsou základní suroviny – žitná mouka, droždí, řepkový olej, kvas, sůl, koření a pak pár složek zlepšující mouku (lepek, enzymy, kyselina L-askorbová). Nutriční terapeutky se pozastavily jen nad vyšším obsahem soli, zaskočilo je i koření. Drcený kmín k pečivu patří, ale proč fenýkl a hlavně koriandr, jehož aromatickou chuť mnozí upřímně nesnáší?

Hodnocení chuti: 1,9

Koriandr v chuti příliš cítit nebyl, a tak si porotci mohli pochvalovat vzhled, vůni i chuť rohlíku s mírně hutnější konzistencí a charakteristickou lehce nakyslou a kmínovou chutí. **Kdyby byl méně slaný, byl by perfektní.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,72 g
Sůl v jednom rohlíku	1,15 g
Hmotnost jednoho kusu	67 g



Bulka řemeslná tmavá

★★★★★

Výrobce	MyCake s.r.o.
Koupeno	Košík.cz
Cena	13,90 Kč
Hmotnost	80 g

Pěkná, voňavá a na sůl šetrná bulka je krom základních surovin přizivená i látkami, které byste asi oželeli – zahušťovadly, emulgátory, invertním cukrovým sirupem či margarínem. „Hezky voní po chlebové kůrce, protože je v základu pšeničná a žitná mouka, ale obsahuje i gumu guar, již musí doplnit z technologického hlediska margarín, a dost cukru, který je cítit v chuti,“ posteskla si Hana Střítecká. Věra Boháčová shrmla bulku lakonicky: „Je to spíš zklamání.“

Hodnocení chuti: 1,8

Porotcům ovšem při degustaci chutnalo, vonělo a vůbec se líbilo. Radost jim udělala čerstvá kůrka, jež při skusu pěkně krupla. **Sice chutná, ale dětem jen výjimečně.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1 g
Sůl v jedné bulce	0,83 g
Hmotnost jednoho kusu	83 g



Globus Rohlík cereální

★★★★★

Výrobce	Pekárna Globus
Koupeno	HM Globus
Cena	7,90 Kč
Hmotnost	60 g

Škoda glukózového sirupu, který v pečivu moc parády neudělal, protože jinak vypadá rohlík pěkně zvenčí i složením. V něm najdete pšeničnou mouku doplněnou o směs Cereal Prim, v níž dominuje žitná mouka, pšeničná trhanka či len. Barvu dodává pražený slad, chuť podpořil kmín, koriandr, fenýkl, sezam a mák na povrchu i lehce nadprůměrné množství soli. „Složení i chuť jsou poměrně povedené,“ potěšilo Věru Boháčovou.

Hodnocení chuti: 2,4

Odborníci v senzorické laboratoři ale byli kritičtější. Na pohled se jim důkladně posypaný rohlík líbil, ale vadila jim mírně nahořklá a výrazně pražená až připálená chuť. **Připálená chuť pokazila příznivý dojem.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,52 g
Sůl v jednom rohlíku	1,05 g
Hmotnost jednoho kusu	69 g



Sedmizrnná bageta

★★★★★

Výrobce	Pekárna Kabát spol. s r.o.
Koupeno	Košík.cz
Cena	24,90 Kč
Hmotnost	80 g

Pšenice, žito, slunečnice, proso, sója, kukurice, len, ječmen, sezam, oves, jen si rače vybrat, která zrnka a semínka započítáte. Rozhodně ale nezapomeňte počítat s tím, že základem bagety o váze dvou rohlíků je běžná pšeničná mouka. „Zrna jsou hlavně v posypu, škoda, ale jinak je složení docela čisté,“ komentuje Hana Střítecká pečivo, do nějž výrobce přidává kyselinu citronovou a uhlíčitany vápenaté, které zabraňují hrudkování.

Hodnocení chuti: 2,2

Bohatě sypaná bageta dělala na porotce dobrý dojem a líbila se jim i konzistence či vzdušná střída. Méně pozitivních ohlasů vzbudila chuť, která nebyla tolik výrazná. **Téměř 100gramový cvalík má soli habaděj.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,5 g
Sůl v jedné bagetě	1,46 g
Hmotnost jednoho kusu	97 g



Rohlík proteinový

★★★★★

Výrobce	PAC Hořovice
Koupeno	Rohlík.cz
Cena	9,90 Kč
Hmotnost	60 g

Daní za přidaný hráškový a sojový protein je složení dlouhé jako opery Richarda Wagnera, krom běžné i celozrnné pšeničné mouky a dalších základních surovin v něm najdete emulgátory či protispěkové uhlíčitany. Soli by sice mohlo být méně, ale necelý gram na rohlík je ještě akceptovatelný. „Bílkoviny navíc se hodí vždy, ale proteinový rohlík jich obsahuje ve 100 gramech třináct, celozrnné a žitné pečivo 11 až 12 gramů, obyčejný rohlík kolem devíti,“ připomíná Věra Boháčová.

Hodnocení chuti: 2,1

Rohlík se zapečenými lněnými semínky ve světlejší, optimálně slané střídě připadal porotcům chutí i texturou velmi atraktivní. **Občas může osvěžit sportovci svačinu.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,48 g
Sůl v jednom rohlíku	0,9 g
Hmotnost jednoho kusu	61 g



Rohlík celozrnny finský

★★★★★

Výrobce	Merhautovo pekařství
Koupeno	Košík.cz
Cena	14,90 Kč
Hmotnost	60 g

Finsko je země tisíce jezer, finský rohlík tisíce semínek, na povrchu hlavně sezamových a lněných. Základem těsta barveného praženým sladem je pšeničná celozrná mouka a 10procentní cereální směs. Podle nutričních terapeutek je složení povedené, jen emulgátory jsou trochu navíc. „Ale oceňuji, že ve složení nejsou zahušťovadla jako škrob nebo gumy, které jen vytvářejí vycpávkovou hmotu,“ kvituje Hana Střítecká.

Hodnocení chuti: 2,3

Rohlík obalený semínky se tuctu porotců líbil a s potěšením hodnotili i texturu pečiva, které bylo tak akorát slané. Jen sezam a len převládával všechny jiné chutě těsta. **Semínková záplava udělá dětem radost.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,4 g
Sůl v jednom rohlíku	0,92 g
Hmotnost jednoho kusu	66 g



Rohlík vícezrnny

★★★★★

Výrobce	Pekárna Kabát spol. s r.o.
Koupeno	Košík.cz
Cena	14,90 Kč
Hmotnost	45 g

I když společnost Košík.cz deklaruje, že vícezrnny rohlík od Kabáta obsahuje ve 100 gramech výrobku 1,1 gramu soli, skutečnost je odlišná – laboratoř jí našla 2 gramy. A to je moc! Na školní svačinu se tak pečivo nehodí, byť má solidní složení bez zbytečných aditiv a vycpávek. „Je příjemné vidět, že jsou lněná semínka přidána do těsta, tím se minimalizuje jejich ztráta, protože z povrchu opadají,“ zmiňuje Věra Boháčová.

Hodnocení chuti: 2,3

Odborníci na výživu přišlo pečivo hodně slané, porotcům ale slanost vyhovovala. Líbila se jim i výrazná cereální vůně, zato se pozastavili nad nerovnoměrnou pórovitostí. **Lepší hodnocení zasypala hromada soli.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,96 g
Sůl v jednom rohlíku	1,16 g
Hmotnost jednoho kusu	59 g



Houska corny

★★★★★

Výrobce	Merhautovo pekařství
Koupeno	Rohlík.cz
Cena	14,90 Kč
Hmotnost	60 g

V cereální směsi, která doplňuje pšeničnou mouku, jsou vločky, semínka, otruby, žitný kvas či pražený slad pro pěknou barvu. V pekařství ale do těsta přidali také emulgátory pro lepší promísení, což příliš nadšení u odborníků nevyvolalo. „Složení není žádná katastrofa, ale chutově není houska nic moc, v chuti je cítit sůl a je hodně suchá,“ zaskočilo Věru Boháčovou, která čekala vláčné těsto.

Hodnocení chuti: 2,8

Porotce houska vůbec nenadchla. Nadýchaná a pohledná střída vzbudila očekávání, které zchladila prázdná chuť suchého těsta, nedopečená kůrka a nehomogenní posyp. **Nevýrazná houska při pečení vyschla.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,53 g
Sůl v jedné housce	0,96 g
Hmotnost jednoho kusu	63 g



Kaiserka cereální

★★★★★

Výrobce	Košík.cz
Koupeno	Košík.cz
Cena	4,50 Kč
Hmotnost	56 g

Kaiserka je cereální neboli z obilovin. Tak to je svatá pravda, jejím základem je pšeničná mouka, k níž výrobce přidal důkladně osolenou pekařskou směs se lnem, slunečnicí či otrubami, ale také gumou guar a dalšími aditivy. „Za pozornost stojí žitná trhanka, což je nasekané, nahrubo umleté žito. To je vedle otrub jediný celozrnný výrobek ve směsi,“ přibližuje neobvyklou surovinu Hana Střítecká.

Hodnocení chuti: 2,2

Kaiserky jsou svačिनové stálice, jež porotce vábily vzhledem i zajímavou, vláčnou texturou a dobře vyladěnou chutí. Cereální verze jim ale přišla slanější a méně voňavá. **Snědá kaiserka, jinak nic mimořádného.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,73 g
Sůl v jedné kaiserce	0,99 g
Hmotnost jednoho kusu	57 g



Dalamánek

★★★★★

Výrobce	Košík.cz
Koupeno	Košík.cz
Cena	13,90 Kč
Hmotnost	90 g

Když nutriční terapeutky viděly složení dalamánku, až se zhrozily, jak bylo dlouhé a co je v něm vysypáno – plno emulgátorů, stabilizátorů a zahušťovadel. „Dokonce fosforečnaný? Proč je v něm tolik přídatných látek? Pro děti by se mělo na svačinu vybírat raději pečivo s jednodušším složením,“ má jasno Věra Boháčová o dalamánku, jehož základem je pšeničná a žitná mouka, pražený ječmen a záplava kmínu.

Hodnocení chuti: 2,1

Slanější chuť velmi dobře zpracované střídy si porotci při hodnocení dobře všimli a neunikla jim ani vše přebíjející chuť kmínu. **Dalamánek z dětského menu vynechejte.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,85 g
Sůl v jednom dalamánku	1,81 g
Hmotnost jednoho kusu	98 g



Globus Selský rohlík

★★★★★

Výrobce	Pekárna Globus
Koupeno	HM Globus
Cena	6,90 Kč
Hmotnost	60 g

Jak se ukázalo, fosforečnany si našly cestu také ke konkurenci, totiž do selského rohlíku z pekárny Globus. Spolu s emulgátory a zahušťovadly pomáhaly vylepšit směs založenou na pšeničné mouce, lnu, otrubách nebo krupici. Zatímco aditiv byla v těstě velká řádka, se solí se neplýtvalo. „Kdyby se nepoužívaly všechny přídatné látky, mohl to být docela dobrý rohlík,“ je líto Haně Střítecké.

Hodnocení chuti: 2,6

V košíku s pečivem to buclatému tmavému rohlíku sluší, v ústech už udělá méně radosti. Ač čerstvý, byl suchý, gumový a porotce znejistila i nerovnoměrné pórovitá střída. **Suchý rohlík s bohatou přehlídkou aditiv.**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	1,32 g
Sůl v jedné housce	0,86 g
Hmotnost jednoho kusu	65 g



Kornspitz

★★★★★

Výrobce	Merhautovo pekařství
Koupeno	Rohlík.cz
Cena	16,90 Kč
Hmotnost	60 g

Na webu deklarovaný obsah soli – 4,4 gramu ve 100 gramech pečiva – zaskočil i zkušené odbornice. Skutečnost je citelně nižší, ale i tak je jí tolik, že by se děti ke kornspitzu neměly přiblížit. Jinak obsahuje pšeničnou a žitnou mouku, šrot, otruby, kvásek či lněná semínka, ale také emulgátory a posyp soli. „Nezbavujeme se pečiva z jídelničky, ale soli z jeho povrchu,“ vybízí Věra Boháčová.

Hodnocení chuti: 2,6

Kornspitz byl sice fešný, těsto mělo dobrou konzistenci, ale slaná chuť nevyhovovala ani porotcům. Všimli si také, že každý kus je posypán jiným množstvím krystalků soli. **Tolik soli ke svačině? Nikdy!**

Co zjistila laboratoř

Sůl ve 100 g	2,89 g
Sůl v jednom kornspitzu	1,73 g
Hmotnost jednoho kusu	60 g

● Cílem testu bylo najít takové pečivo, ze kterého by mohli rodiče bez obav připravovat školní svačiny, aniž by se obávali velkého obsahu soli, přídatných látek, pochybného složení nebo nevalné chuti.

● Test jsme proto rozdělili na tři části: laboratorní analýzy, které měl na starosti tým doc. Marka Doležala z Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT v Praze, degustaci v senzorické laboratoři VŠCHT a hodnocení složení a výživových parametrů.

● Laboratoř vzorky převážila a stanovila v nich obsah sodíku. Z tohoto údaje následně dopočítala obsah soli. Její množství jsme převedli na jeden kus pečiva.

● Zásadní pro výsledné pořadí byl také výsledek degustace. Pečivo jsme proto nechali zhodnotit v souladu s mezinárodními normami ISO v senzorické laboratoři VŠCHT tuctem zaškolených hodnotitelů, kteří na škále od 0 do 100 posuzovali například vzhled kůrky a střídy, její pórovitost či suchost nebo intenzitu chutí a pachuti. Výsledné bodové hodnocení bylo převedeno na známky na stupnici od 1 do 5.

● O odborné hodnocení a komentář ke složení a výživovému hodnotám jsme požádali dvě nutriční terapeutky: Věru Boháčovou z Fory zdravé výživy a Hanu Stříteckou z Ústavu preventivního lékařství Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové.