



Tisková zpráva  
Praha, 15. ledna 2024

---

## Celozrnné a vícezrnné pečivo – o co jde?

***V dnešní době, kdy si čím dál více lidí uvědomuje význam zdravého stravování, se výběr pečiva stává důležitou součástí nákupů. Klasické „bílé“ pečivo, tedy pečivo čistě pšeničné, není z hlediska zdravé výživy žádný strašák, někdy ale může být vhodnější spíše pečivo celozrnné nebo vícezrnné. Co tato označení přesně znamenají?***

V současné době je zdravá výživa na vzestupu a lidé se stále více zajímají o to, co jedí. Jedním z důležitých rozhodnutí při nákupu potravin tak může být i výběr správného typu pečiva. Celozrnný a vícezrnný chléb jsou často propagovány jako zdravější alternativy k bílému pečivu. V čem se liší a který z nich byste měli zařadit do svého jídelníčku?

Pokud se rozhodujeme, jaký chléb zařadit do jídelníčku, vždy se musíme podívat na složení – to nám prozradí, o jaký typ chleba se jedná. Celozrnný chléb musí podle legislativy obsahovat minimálně 80 % celozrnné mouky. V dnešní době se i celozrnná mouka mele velmi najemno, a ve střídě chleba (vnitřní část bochníku) tak nemusí být vidět třeba otruby. „Celozrnný chléb je bohatý na vlákninu a vydrží dlouho vláčný. Hodí se tedy, pokud



*potřebujete doplnit příjem vlákniny a nepodařilo se vám to během ostatních jídel dne,“* uvádí Stanislav Janíček, chlebový someliér ze Svazu pekařů a cukrářů v ČR.

Oproti tomu vícezrnný chléb musí obsahovat minimálně 5 % různých druhů semínek (například slunečnice, sezam, dýně, len, chia atd.). Podíl mouky a jejích druhů v tomto typu pečiva není nijak stanoven. Celozrnný chléb může obsahovat kombinaci různých druhů obilných zrn, jako je pšenice, žito, ječmen nebo oves. Nicméně není podmínkou, že zrna použitá v tomto chlebu jsou celá – mohou být oloupaná, čímž ale přicházejí o některé důležité výživové složky.

Ať už se rozhodnete jakkoli, důležité je, aby vám chléb chutnal a zapadal do vašich výživových potřeb.

Tematikou chleba a jeho druhů se zabývá projekt Svazu pekařů a cukrářů v ČR nazvaný Chlebový someliér. V jeho čele stojí Stanislav Janíček, který se snaží přiblížit pekařské řemeslo běžným spotřebitelům a díky své profesi pekařského technologa může široké veřejnosti předávat nejrůznější rady a tipy týkající se pečiva. Chlebového someliéra můžete sledovat na sociálních sítích Facebook (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100095554262714>) a



**Tisková zpráva**  
**Praha, 15. ledna 2024**

---

Instagram ([https://www.instagram.com/chlebovy\\_somelier/](https://www.instagram.com/chlebovy_somelier/)). Nenechte si také ujít video týkající se rozdílu mezi celozrnným a vícezrnným chlebem, které si můžete pustit na YouTube skrze tento odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=7ihaaLuyXvs>.

Svaz pekařů a cukrářů v České republice, z. s. (SPaC ČR), je potravinářské profesní sdružení, které hájí zájmy firem podnikajících v pekařském a cukrářském oboru a podporuje jejich činnost. V současné době sdružuje 130 členů – pekáren a cukráren, dodavatelů strojního zařízení, surovin, služeb a potravinářských škol. Více informací na [www.svazpekaru.cz](http://www.svazpekaru.cz).

Pro další informace kontaktujte:

Tomáš Ilko  
Senior PR Consultant, Double-U PR, s. r. o.  
E-mail: [tomas.ilko@double-u.cz](mailto:tomas.ilko@double-u.cz)  
Tel.: +420 733 529 496  
[www.double-u.cz](http://www.double-u.cz)