

PIECZYWO

- podstawa wielkanocnego stołu



Chleb to jeden z najważniejszych elementów koszyka wielkanocnego, ceniony za swój smak i prostotę. Podczas wielkanocnego śniadania podaje się go z wędlinami, pasztetami, jajkami i chrzanem, tworząc idealną bazę dla tradycyjnych smaków.

Na co zwrócić uwagę wybierając chleb?

- ➡ Do wypieku dobrego chleba **wystarczą tylko: mąka, woda, sól, zakwas lub drożdże**
- ➡ kupując chleb w piekarni **unikaj pieczywa z długą listą składników**, w tym zawierającego zbędne dodatki takie jak: substancje konserwujące (np. propionian wapnia E 282), emulgatory (np. mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych E 471), stabilizatory (np. guma guar E 412) czy też syrop glukozowo-fruktozy;
- ➡ w przypadku chleba wypieczonego z mąki, która zawierała w swoim składzie **środek do przetwarzania mąki/polepszacz (kwas askorbinowy E 300)** informację o tym znajdziesz w wykazie składników chleba; środek ten poprawia strukturę i objętość pieczywa;
- ➡ niezależnie czy kupujesz chleb bez opakowania w piekarni czy w sklepie masz prawo znać jego **skład** i oczekiwać dostępności tych informacji;
- ➡ zwróć uwagę na **nazwę opisową** chleba to ona wskaże Ci rodzaje użytych do wypieku mąk, np. chleb pszenno-żytni;
- ➡ decydując się na **chleb żytni** otrzymasz chleb, w którym mąka żytnia będzie stanowić 90-100% składników sypkich. Niech Cię jednak nie zaskoczy, że w chlebie żytnim możesz znaleźć niewielki dodatek mąki pszennej (poniżej 10%);



- kupując **chleb pszenny** należy spodziewać się, że głównym składnikiem sypkim będzie mąka pszenna. Jednakże, dopuszczalny jest niewielki dodatek mąki żytniej (do 10%), jeśli jest to uzasadnione względami technologicznymi;
- **zakwas** to nic innego jak tylko mąka i woda. Wybierając chleb na naturalnym zakwasie dostaniesz pieczywo produkowane bez dodatku syntetycznych kwasów;
- jedynym pieczywem do którego można zastosować „**karmel**” E 150 w celu nadania mu ciemnej barwy jest „chleb słodowy”;
- **w chlebie bezglutenowym** zawartość glutenu nie przekroczy 20 mg/kg, **a w chlebie o bardzo niskiej zawartości glutenu** nie przekroczy 100 mg/kg – warto jednak zwrócić uwagę na ich skład, ponieważ mogą zawierać więcej dodatków poprawiających strukturę i smak;
- zwróć uwagę na informację, czy pieczywo nie zostało wyprodukowane z **ciasta mrożonego lub głęboko mrożonego** – informację o tym znajdziesz na etykiecie, a w przypadku chleba sprzedawanego luzem na wywieszce lub w innym dostępnym bezpośrednio miejscu;

Po informacji o innych produktach wejdź na stronę:

<https://www.gov.pl/web/wijhars-olsztyn/smaki-jakosci-w-wielkanocnym-koszyku-czyli-czym-kierowac-sie-przy-wyborze-produktow-nie-tylko-do-swieconki>

lub skorzystaj z kodu QR



facebook.com/IJHARSolsztyn



instagram.com/wijhars_olsztyn