Jídelny.cz
VZDĚLÁVÁNÍ

Ukázka studijního materiálu



Jak na celozrnné obiloviny a luštěniny bez obav

autorka: Mgr. Jana Broulíková

Jak na celozrnné obiloviny a luštěniny bez obav

Studijní materiál k ekurzu

autorka: Mgr. Jana Broulíková

Ukázka studijního materiálu

Obsah:

Úvod ... 3
Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny ... 3
Obiloviny a pseudoobiloviny – důležité pojmy ... 3
Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny a spotřební koš ... 4
Význam pro výživu a zdraví ... 4
Tipy, jak zařadit celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny do pokrmů ... 5
Luštěniny ... 7
Význam ve výživě ... 7
Jak snížit nadýmání a zvýšit stravitelnost luštěnin? ... 7

Copyright © Jidelny.cz

2026 Plzeň, 1. vydání

Přednáškový sešit vydala společnost Jídelny.cz, s.r.o., Farského 638/14, 326 00 Plzeň
www.jidelny.cz

UPOZORNĚNÍ
Tento přednáškový sešit je součástí ekurzu a bez výkladu lektora je neúplný. Lektor vysvětlí podrobnosti a předvede vše na příkladech. Sešit není vhodný pro samostudium, protože neobsahuje ukázky, které jsou k pochopení problémů nezbytné, ani řešení příkladů a otázek, které jsou v něm zahrnuty.

Přednáškový sešit je chráněn autorským právem. Žádná část nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádné podobě bez výslovného svolení vydavatele.

Úvod

Luštěniny a celozrnné obiloviny patří aktuálně mezi komodity spotřebního koše, jejichž zařazování ve školních jídelnách může vyvolávat obavy. Přemýšlíte, jak nově zvládnout plnění celozrnných obilovin nebo jak smysluplně navýšit spotřebu luštěnin v jídelníčku dětí? Právě na tyto otázky se v našem povídání zaměříme.

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny jsou v rámci spotřebního koše nově sledovanou potravinovou skupinou. Na začátku bych ráda vysvětlila důležité pojmy.

Obiloviny a pseudoobiloviny – důležité pojmy

Obiloviny jsou produkty obilnin, rostlin z čeledi lipnicovité, mezi tradiční zástupce patří pšenice, žito, ječmen, oves, dále kukuřice, rýže, proso nebo čirok. **Pseudoobiloviny** mají podobné využití jako obiloviny, patří však do jiných čeledí, řadíme sem tradičně pohanku, amarant, quinou. Obě tyto skupiny patří mezi základní složku lidské výživy, slouží zde jako významný zdroj energie. Hlavní podíl tvoří komplexní sacharidy (škrob), dále obsahují bílkoviny, tuky (obsažené v klíčku), vitaminy především skupiny B, minerální látky a také vlákninu. Z hlediska zdraví je důležité preferovat celozrnné výrobky, které mimo jiné slouží právě jako důležitý zdroj vlákniny.

Pojem celozrnný je legislativně definován vyhláškou č. 18/2020 Sb., která stanovuje požadavky na mlýnské obilné a pekařské výrobky. **Celozrnná mouka** je mlýnský obilný výrobek získaný z celého obilného zrna, tedy z vnějšího obalu (slupky, otruby), moučné části (endosperm) a klíčku a obsahuje všechny jeho části ve stejném poměru, jako se nacházely v původním zrnu. Celozrnným produktem je i mouka grahamová.
Celozrnné pečivo, aby se mohlo nazývat celozrnné, musí obsahovat minimálně 80 % celozrnných mouk. Legislativně je definován i pojem **vícezrnný chléb, pečivo**, což je zjednodušeně řečeno výrobek, který kromě pšenice a žita musí obsahovat nejméně 5% jiných obilovin, pseudoobilovin, luštěnin či olejnin.
Pokud je nějaký výrobek označen jako **cereální**, znamená to pouze, že je vyrobený z obilovin, nikoli, že je celozrnný. Stejně tak ani pojem tmavý, který se používá ve spojitosti s různými druhy pečiva, neznamená, že výrobek obsahuje celozrnnou mouku.

Při výběru pečiva bychom se tedy určitě neměli řídit pouze barvou výrobku či přítomností semínek na povrchu pečiva, ale měly bychom zjišťovat přesný název výrobku a požadovat po dodavateli složení výrobku. Ne každé pečivo tmavé barvy či pečivo s obsahem semínek je celozrnné, ale každé opravdu celozrnné pečivo musí splňovat požadavky legislativy, a pokud se v názvu objeví slovo celozrnný, máme jistotu, že celozrnné opravdu je. Tato legislativa se ale nevztahuje na výrobky, jako jsou například snídaňové cereálie, müsli, müsli tyčinky, křehké chlebíčky, instantní kaše a další výrobky. U nich se musíme stát detektivem a pečlivě pátrat ve složení výrobku, zda obsahuje celozrnnou složku a případně kolik. Pomoci nám také může tabulka výživových hodnot, kde někdy výrobci uvádějí množství vlákniny, tento údaj je ale dobrovolný, není povinný. Jako potravinu s vysokým obsahem vlákniny lze považovat výrobek obsahující alespoň 6 g vlákniny na 100 g výrobku.

Ukázka studijního materiálu

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny a spotřební koš

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny se v novele vyhlášky o školním stravování objevily jako nová skupina spotřebního koše, kterou by dle platnosti vyhlášky měly školní jídelny nově sledovat.

Tabulka č. 1: Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny dle Přílohy č. 1 Vyhlášky o školním stravování 107/2005 Sb. v aktuálním znění

Mlýnské obilné výrobky	
Celozrnná mouka, krupice	Koeficient 1
Obilné vločky, trhanka	Koeficient 1
Obiloviny pro přímou spotřebu	Koeficient 1
Kroupy	Koeficient 1
Bulgur	Koeficient 1
Pohanka, pohankové vločky, lámanka, mouka, kaše	Koeficient 1
Rýže neloupaná, pololoupaná	Koeficient 1
Divoká rýže	Koeficient 1
Celozrnné směsi z obilovin - obilné kaše, müsli, sypké směsi	Koeficient 1
Směsi z obilovin - obilné kaše, müsli, sypké směsi s obsahem vlákniny min. 6 g ve 100 g výrobku	Koeficient 1
Čirok, čiroková mouka, kaše	Koeficient 1
Amarant, amarantová mouka, kaše	Koeficient 1
Quinoa, quinoová mouka, kaše	Koeficient 1
Kukuřičný popcorn bez soli a jiných příchutí	Koeficient 1
Těstoviny	
Celozrnné těstoviny	Koeficient 1
Těstoviny s podílem celozrnné mouky	Koeficient je roven podílu celozrnné mouky
Pekařské výrobky	
Chléb - žitný, celozrnný, grahamový	Koeficient 1
Běžné pečivo - žitné, celozrnné, grahamové	Koeficient 1
Jemné pečivo - celozrnné	Koeficient 1
Trvanlivé pečivo - celozrnné	Koeficient 1
Trvanlivé pečivo s podílem celozrnné mouky	Koeficient je roven podílu celozrnné mouky
Pekařské výrobky s obsahem vlákniny min. 6 g ve 100 g potraviny	Koeficient 1

Ukázka studijního materiálu

Význam pro výživu a zdraví

Obiloviny a výrobky z nich mají ve výživě člověka nezastupitelnou roli a představují její základní složku. Z hlediska složení převažují sacharidy, z nich je nejvíce zastoupený polysacharid škrob, který slouží jako zdroj rychle dostupné a snadno využitelné energie. Důležitou složkou jsou také bílkoviny, které jsou sice neplnohodnotné, přesto představují významný zdroj rostlinných bílkovin. V obilovinách dále nalezneme vitaminy především skupiny B, minerální látky, vlákninu a další.

Celozrnné produkty mají, ve srovnání s výrobky z bílé mouky, vyšší výživovou hodnotu, jsou bohatým zdrojem vlákniny, obsahují více bílkovin, vitaminů, minerálních a dalších zdraví prospěšných látek. V klíčku najdeme tuk a také vitamin E. Pravidelná konzumace celozrnných produktů má význam v prevenci mnoha onemocnění, jako jsou například onemocnění srdce a cév, diabetes mellitus 2. typu, obezita, rakovina tlustého střeva, či zácpa.