

## **Pircēju ceļvedis – Par MAIZI (2018. gads)**

### **Informācija Zemkopības ministrijas mājas lapā.**

Maize patērētāju apziņā ir svarīgs pārtikas produkts, kuru lielākā daļa iedzīvotāju uztver kā visnozīmīgāko pārtikas produktu ar visnenākā vēsturi.

Gan cenas, gan uzturvērtības, gan tradīciju un kultūras mantojuma ziņā maize Latvijā ir pirmās nepieciešamības produkts, kuru patērē ikviens iedzīvotājs.

Maizei mūsu galdā ir īpaša vieta, bet īpašas ir arī prasības, ko izvirzām šim produktam garšas, uzturvērtības, konsistences, sātīguma un izskata ziņā, sava nozīme ir garšai, garoziņas biežumam un blīvumam, šķēlišu lielumam un formai, kā arī kukuliša vai iepakojuma lielumam.

### **Maizes daudzveidība.**

Maizes ražotāji piedāvā daudz un dažādu maizi un maizes izstrādājumus, kuri cits no cita atšķiras:

- ar ārējo izskatu, formu, smaržu, garšu
- ar izmantoto miltu veidu
- mīklas gatavošanas tehnoloģiju
- pievienotajām izejvielām
- uzturvērtību.

Maizes izstrādājumi var būt paredzēti lietošanai:

- visiem iedzīvotājiem
- vai atsevišķām iedzīvotāju grupām (profilaktiskiem vai ārstnieciskiem mērķiem)

Maize un maizes izstrādājumi var atšķirties ar to uzglabāšanas ilgumu:

- visu veidu neiekavota maize, tai sk. smalkmaizītes – tiek realizētas 16-36 h laikā
- iepakota maize un izstrādājumi – tiek realizēti 2-7 dienu laikā
- izstrādājumi ar samazinātu mitrumu (sausīņi, barankas, sausmaizītes/galetes, maizes salmiņi, čipsi u.c.) , realizācijas laiks – vairāki mēneši.

Katrs ražotājs pirms nosaka konkrētā saražotā produkta realizācijas laiku, to testē laboratorijā un izvērtē ražošanas, uzglabāšanas un transportēšanas iespējamās bīstamības faktorus un kritērijus.

Mūsdienu tirgus apstākļos varam izdalīt arī šādu maizes sadalījumu:

- rūpnieciski ražota maize
- uz vietas lielveikalos cepta maize
- vidējo un mazo ceptuvju maize (tie ir vairāk ‘nišas’ produkti, kuru gatavošanā ievērotas tradīcijas un senās receptūras, izmantojot garo maizes gatavošanas ciklu no 24-36 h, gatavojot maizes ar plaucējumu, izmantojot koka kublus)
- mājražotāju/amatnieku cepta maize.

### **Maizes un maizes izstrādājumu iedalījums.**

(visplašāk lietotais – pēc izmantotā miltu veida)

1.Kviešu maize (gatavota no dažāda maluma kviešu miltiem)

2.Rudzu maize (gatavota no dažāda maluma rudzu miltiem)

3.Jaukto miltu maizes:

- kviešu rudzu maize (sastāvā jābūt vismaz 50% kviešu miltiem)

- rudzu kviešu maize (sastāvā jābūt vismaz 50% rudzu miltiem)

4.Speciālās maizes (griķu maize, miežu maize, diabētiķu maize, bezglutēna maize u.c.)

5.Maizes izstrādājumi (izstrādājums ar masu, kas nav lielāka par 250 gramiem).

Katrā no augstāk uzskaitītajiem iedalījumiem var būt arī maizes, kam pievienotas dažādas piedevas – rieksti, graudi, sēklas, pārslas u.c.

Šādas maizes arvien vairāk tiek pieprasītas tirgū savas paaugstinātās uzturvērtības dēļ.

## Maizes uzturvērtība.

Speciālisti uztura fizioloģijas jomā vienprātīgi atzinuši, ka maize ir augsti sabalansēts un ideāls pārtikas produkts mūsdienu cilvēkam.

Maize ir daudzu nozīmīgu uzturvielu piegādātājs:

- 1) ogļhidrāti maizē ir aptuveni 45% - tie ir galvenais enerģijas avots
- 2) olbaltumvielu saturs maizē atkarībā no maizes veida vidēji ir 5-8% - spēcina muskuļu un nervu šūnas
- 3) lipīdi maizē ir 1-1,5% (ja receptūrā paredzēts izmantot lielāku daudzumu dažādas taukvielas, tad tie ir 5-6%) – ar to palīdzību organismā uzsūcas dažādas vielas, piem. taukos šķīstošie vitamīni
- 4) šķiedrvielas, ‘‘labās vielas maizē’’ - veicina kuņģa darbību, zarnu peristaltiku, tīra zarnu sienas, kalpo kā mikroorganismu barības vide, kavē toksisko vielu veidošanos, uzkrāšanos un asinsvadu slimību attīstību, rada sāta sajūtu un kavē ar ēdienu uzņemtā holesterīna uzsūkšanos un sekmē tā izvadīšanu.

Šķiedrvielu daudzums atkarīgs no maizes gatavošanā pielietojamā miltu veida un pievienotajām piedevām, jo augstāks šķiedrvielu saturs, jo maize – veselīgāka.

Daži piemēri:

kviešu maizē - 3,2 g/ 100 g produkta

kviešu pilngraudu maizē – 6,4 g/ 100 g produkta

rudzu maizē – 6,5 g/ 100 g produkta

rudzu pilngraudu maizē – 9 – 11,5 g/ 100 g produkta

- 5) maize ir B grupas vitamīnu avots, to var arī bagātināt ar E un A vitamīniem, pievienojot maizei dažādas piedevas – uzņemto vitamīnu rezultātā palielinās organisma izturība un koncentrēšanās spēja
- 6) minerālvielas maizē ir nelielā daudzumā, bet pietiekami nozīmīgas – nātrijs, kālijs, kalcijs, fosfors, dzelzs – stiprina kaulus, zobus, uzlabo asins sastāvu.

Maizei, tāpat kā citiem produktiem, marķējumā sastāvdaļu sarakstā jānorāda visas izejvielas, kas pielietotas produkta gatavošanas laikā, dilstošā masas secībā. Tātad – tas, kā ir visvairāk, ir sarakstā pirmais. Maizei tie, noteikti, būs milti, kā arī dzeramais ūdens, jo produkts ir ar ievērojamu mitruma daudzumu – vidēji no 40 -48% un tas būs atkarīgs no maizes veida. Ja maizes nosaukumā parādīsies kāds izejvielas nosaukums, tad marķējumā aiz konkrētās sastāvdaļas tiks norādīti procenti uz 100 gramiem gatavā produkta. Miltu sadalījums, kas tiks pielietots, gatavojot maizi pēc konkrētas receptūras, netiek procentuāli atspoguļots produkta marķējumā.

Latvija maizes daudzveidības ziņā var sacensties pat ar maizes lielvalsti Vāciju. Līdz ar to pircējs veikala plauktos var atrast un izvēlēties konkrēti sev piemērotāko un gardāko maizi. Maize ir lielisks produkts, kuru var izmantot dažādos veidos – gan vienkārši sviestmaizēs, gan pievienojot dažādiem ēdieniem, gan sāļu un saldu konditorejas izstrādājumu gatavošanā.

Dotajā tirgus situācijā pircējs var apjukt no maizes piedāvājuma, taču cītīgi izlasot produkta marķējumu, nebūs grūti veikt pareizo izvēli. Kā liecina aptaujas, tad vairāk kā 50% respondentu cītīgi iepazīstas ar šo informāciju. Pēdējos 3-4 gadus maizes ražotāji arvien vairāk pircējiem piedāvā maizi, kuras ražošanas procesā nav izmantotas pārtikas piedevas. To ražotājs uzsver arī uz maizes marķējuma – ‘‘bez pārtikas piedevām’’.

Lai kļiedētu pēdējā laikā izteikto viedokli par rauga kaitīgumu, maiznieki ir sadarbojušies ar zinātniekiem un pierādījumi tam nav atrasti. Bioloģiski gan sausais raugs, gan presētais maizes raugs ir viensūnas sēne un tā galvenā īpašība, ko izmanto maizes cepšanā, ir tā spēja veicināt rūgšanu – pārveidojot cukurus par ogļskābo gāzi un spirtu, pāri paliek vienīgi rauga šūnu apvalki, kas satur beta glikānus – šķiedrvielas, kas stiprina mūsu imunitāti. Nereti maiznieki uz marķējuma norāda - ‘‘bez rauga’’, taču nevienu maizi nevar izcept bez tā. Raugs ir gan miltos, gan ieraugā, tādēļ korekti būtu norādīt uz iepakojuma – ‘‘bez pievienotā rauga’’.

Maizē, tāpat kā labu vīnu baudot, var sagaršot dažādas garšas notis – saldu, skābu, saldskābu, riekstu niansi, graudu noti vai ābolu garšu.

Latvijas gastroenteroloģijas profesors A.Daniļāns ir teicis: ‘‘Nevaru apgalvot, ka pasaulē nav nekā labāka par rudzu maizi. Ja esam patrioti, varam tā apgalvot. Bet es kā ārsts saku: rudzu maize ir normāls uztura produkts, ko droši var lietot katru dienu.’’

