

# Saruna par MAIZI TVNET portālā (29.01.2017.)

**Uzmanīgi ar maizi!**

Maize ir viens no Latvijas iedzīvotāju pamatproduktiem, bet cik daudz mēs par to zinām? Lai runātu par maizes kvalitāti un uzturvērtību, portāls TVNET tikās ar Latvijas Maiznieku biedrības (LMB) valdes priekšsēdētāju, SIA «Dona» valdes priekšsēdētāju Kārli Zemešu, Latvijas Maiznieku amata brālības vadītāju, SIA «Lāči» īpašnieku, maizniekmeistaru Normundu Skaugi un Latvijas Maiznieku biedrības izpilddirektori, maizniekmeistari Guntu Duku.

**Vai kvalitatīva?**

Uz jautājumu, cik kvalitatīva ir Latvijā nopērkamā maize, Skaugijs saka: «Nevar teikt, ka mums ir nekvalitatīva maize. Tas būtu galīgi aplami. Mums ir rūpnieciski ražotā maize, ir lielveikalu maize un ir mazo ceptuvju maize. Katram ir savi rādītāji.» Lielveikalos un sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumos mēdz izmantot gan saldētas maizes sagataves, gan uz vietas maisītus, mīcītus un ceptus produktus.

Arī Zemešs norāda, ka ir atšķirības starp industriāli ražoto maizi un mazajās ceptuvēs tapušo maizi, kas ir nišas produkts un kura gatavošanā ievērotas tradīcijas un senās receptes. Tas jūtams arī maizes garšā. Vienlaikus daļai Latvijas iedzīvotāju ir ierobežota pirktspēja, un tāpēc viņi maizi izvēlas, vadoties pēc lētākās cenas.

**Diemžēl maizi ēdam mazāk**

Skaugijs norāda, ka rudzu maizes patēriņš pēdējos gados aug, kaut arī kopējais maizes tirgus piedzīvo kritumu. Baltmaizes segmentā samazinājums ir straujāks, bet rupjmaizes – lēzenāks. Duka patērētās maizes daudzuma samazinājumu skaidro ar cilvēku ēšanas paradumu maiņu. Maizi mēdz aizstāt ar ātrās ēdināšanas produktiem, tāpat ir ļaudis, kuri brokastīs vairs neēd sviestmaizi, bet gan putru, pārslas, augļus, jogurtus vai dārzeņus.

Savukārt Skaugijs domā, ka maizes patēriņa kritums saistīts ar to, ka daļai cilvēku pieaug turība. «Kad cilvēkam ir vairāk naudas, viņš sāk pirkt kvalitatīvāku produktu.» Tā iespējami ļaudis sāk vairāk pirkt rudzu maizi.

Zemešs piebilst, ka mūsdienās arvien vairāk cilvēkiem ir sēdošs darbs, kurā nav jāpatērē liels fiziskais spēks. Biroju darbinieki pievēršas veselīgam dzīvesveidam, bet bieži vien diētās un uztura programmās nav iekļauta maizes ēšana. Arī tas maina ēšanas paradumus.

Skaugijs norāda, ka «fast food» ēstuvēs, ko iecienījusi daļa sabiedrības, it īpaši jaunieši, nav pieejama kvalitatīva Latvijas maize. Labākajā gadījumā tur var iegādāties pirms brīža uzsildītu bulciņu.

**Vērtīgs, ļoti vērtīgs produkts**

Maiznieki uzskata, ka maize ir veselīgs produkts. Skaugijs domā, ka to neiekļauj dažādās diētās tāpēc, ka cilvēkiem trūkst zināšanu. Bet Duka norāda, ka maizē esošie ogļhidrāti ir vajadzīgi enerģijai. Tāpat maizē ir daudz šķiedrvielu, vitamīnu un olbaltumvielas. Tāpēc viņa aicina cilvēkus ik dienas apēst vismaz vienu rudzu maizes šķēli.

Maizē ir arī daudz magnija un B grupas vitamīnu, kā daudziem cilvēkiem trūkst.

Turklāt maizē esošie vitamīni organismā uzsūcas daudz labāk nekā mākslīgi radītie vitamīni. Ēdot īstu rudzu maizi, cilvēkam nevajag uzņemt tik daudz barības, jo apēstā maize organismā tiek izmantota lēnām un tāpēc ēdājs ilgstoši jūtas enerģisks.

Runājot par šķiedrvielām, Duka gan norāda, ka daži ražotāji saviem produktiem norāda aizdomīgi augstu šķiedrvielu daudzumu, lai gan 100 gramos rudzu maizes šķiedrvielas nevarētu pārsniegt 11,5 gramus.

Protams, pievienojot dažādas sēklas, placinātus graudus, klijas, kartupeļu pārslas un citas piedevas, šķiedrvielu daudzums var pieaugt.

**Maizē ir šādi vitamīni:**

B1 – nepieciešams, lai ražotu enerģiju nervu un muskuļu darbībai (rudzu maizē, griķos, auzu pārslās, kartupeļos),

B2 – vajadzīgs enerģijas ražošanai, audu būvēšanai, ādas un acu veselībai (pienā, rudzu maizē, olās, gaļā, aknās),

E – antioksidants, viela, kas savienojas ar sliktajām daļiņām organismā, izveido savienojumu un izvada to ārā (rudzu maizē, daudz auzās),

PP (niacīns) – piedalās organisma vielmaiņas procesā (pilngraudu maizē, miežu, griķu putraimos).

Vitamīni nodrošina organisma augšanu un attīstību un spēcina imūnsistēmu.

### **Maizē ir šādas minerālvielas:**

Kalcijs (Ca) - nepieciešams kaulu un zobu veidošanai, muskuļu darbībai (maizē, pienā, biezpienā, sierā, putraimos, pupās, zirņos);

Dzelzs (Fe) – piedalās sarkano asinsķermenīšu veidošanā, tie ir galvenie skābekļa transportētāji organismā (aknās, olās, gaļā, pākšaugos, rudzu maizē, bietēs, zemenēs, upenēs);

Fosfors (P) – nepieciešams kaulu un sarkano asinsķermenīšu veidošanai (olās, aknās, pākšaugos, rudzu maizē, bietēs, skābenēs, zemenēs, upenēs);

Kālijs (K) un nātrijs (Na) - uztur ūdens līdzsvaru organismā, vajadzīgs nervu un muskuļu darbībai (maizē, augļos, ogās, dārzeņos, auzu pārslās, griķos);

Nātrijs (Na) - galda sāļi, produktos, kuriem ir pievienots sāls;

Magnijs (Mg) - tas molekulārā līmenī piedalās gandrīz ikvienā organismam būtiskā procesā un palīdz nodrošināt normālu organisma funkcionēšanu - mazina muskuļu saspringumu, uzlabojas sirds ritms, vēdera izeja un citi procesi, kā rezultātā organisms daudz labāk spēj paciest stresu (pupas, zaļie dārzeņi, rieksti, graudaugu produkti, maize, rupja maluma milti, kviešu klijas).

Minerālvielas nepieciešamas visiem dzīvības procesiem organismā, tie ir sava veida «būvelementi».

**Maizē atrodas «labās vielas» šķiedrvielas** (celuloze, hemiceluloze, pentozāni, pektīns, beta glikāns u.c.):

- tās darbojas kā savdabīga birstīte,

- neļauj augt mikrobiem,

- palīdz izvadīt no organisma indīgas vielas, mazina to kaitīgo iedarbību,

- aizkavē asinsvadu slimību attīstību,

- uzlabo gremošanu, rada sātu.

- kavē ar ēdienu uzņemtā holesterīna uzsūkšanos un sekmē tā izvadīšanu.

«Labās šķiedrvielas» atrodamas rudzu maizē, pilngraudu maizē, kliju maizē, auzās, miežos, putraimos, zirņos, pupās, augļos, ogās, dārzeņos, riekstos, sēnēs.

### **Cik daudz maizi ēst?**

Duka norāda, ka nevar tā vienkārši pateikt, ka jānoēd konkrēts daudzums maizes, lai saņemtu vienu vai otru vitamīnu, vai minerālvielu, jo viss dienas uzturs ir jāvērtē kopumā ar citiem uzturā patērētajiem produktiem.

«Neēdīsim jau tikai maizi, taču galvenais saprast, ka, ikdienā to patērējot, mēs saņemam šīs labās vielas, un tas ar maizi ir tik vienkārši - noēdam šķēli un viss.»

## **Rudzu rupjmaizes vidējie rādītāji, salīdzinot ar EK regulā noteikto dienas devu**

Rudzu rupjmaize

Regulas Nr.1169/2011 XIII pielikums

D.Kunkulberga Maizes  
ražošana

Vitamīni minerālvielas	un	Mērv. Ieteicamās dienas devas (pieaugušie)	100 gramos rupjmaizes	rudzu
B1	mg	1,1	0,18	
B2	mg	1,4	0,15	
Niacīns	mg	16	1	
E	mg	12	2,68	
Kālijs	mg	2000	291	
Kalcijs	mg	800	56	
Fosfors	mg	700	153	
Dzelzs	mg	14	3	
Magnijs	mg	375	42	
Uzturvērtība vidēji		Regulas Nr.1169/2011 XIII pielikums ieteicamās dienas devas (pieaugušie)	100 gramos rupjmaizes vid.	rudzu
Tauki	g	70	1,1	
Tostarp piesātin.taukskābes		20	0,2	
Ogļhidrāti		260	50	
Tostarp cukuri		90	7,5	
Šķiedrvielas		35	8,0 - 11,2	
Olbaltumvielas		50	7	
Sāls		6	1,1	
Enerģētiskā vērtība	kcal	2000	250	

### Pilngraudu un kliju maize

Zemešs skaidro, ka cilvēkiem ir dažādi priekšstati par to, kas ir pilngraudu maize. Skauģis norāda, ka latvieši senajās dzirnavās samala visu graudu, bet mūsdienās daļa cilvēku par pilngraudu maizi uzskata to, kurā iecepti veseli mērcēti graudi (tos bieži vien importējot no ārzemēm).

Ēdot pilngraudu maizi, kas cepta no rupja maluma miltiem, cilvēks saņem vairāk šķiedrvielu, nekā ēdot no smalki ceptiem miltiem gatavotu maizi. Smalkākos miltos nav tik daudz šķiedrvielu, jo daļa no grauda ārējā apvalka ir nomalta nost. Šādus miltus biežāk izmanto saldskābmaizēs, veidņu maizēs.

Skauģis norāda, ka nosaukums «pilngraudu» Latvijā ienācis no Vācijas, bet patiesībā latvieši jau izsenis ir ēduši pilngraudu maizi. «Tā ir mūsu lauku rupjmaize, ko mēs visi pazīstam. Tā kā graudi ir smalkāk samalti, mums tikai liekas, ka tā nav pilngraudu.»

Dažādās maizes šķirnēs smalka maluma miltu masa ir papildināta ar dažādām sēklām un mērcētiem, veseliem graudiem, ko cilvēki maldīgi dēvē par pilngraudu maizi. Pareizāk to būtu saukt par maizi ar sēklām un graudiem.

Vēzi veicinošas vielas?

Latvijas Universitātes Ķīmijas fakultātes asociētā profesore Ida Jākobsone iepriekš intervijā portālam TVNET ieteica iegādāties tādu maizi, kurai pēc iespējas mazāk pievienots cukurs, sīrupi un saldi žāvētie augļi, jo to klātbūtne maizes cepšanas laikā palielina cilvēku veselībai kaitīgu vielu rašanos.

Šīs vielas ir akrilamīds (AA) un hidroksimetilfurfurols (HMF). Tās ir kancerogēnas – var veicināt vēža rašanos.

Savukārt Skauģis norāda, ka ļoti augstu cepšanas temperatūru piedzīvo tikai rupjmaizes garoza, bet mīkstumā temperatūra nepārsniedz 100 grādus, tāpēc ne sēklas, ne burkāni maizes mīkstumā nevarētu veidot kancerogēnas vielas. Citādāk varētu būt ar maizes virspusē uzkaisītām piedevām, kas var piedegt. Tiesa, arī kviešu maizei, kam visbiežāk uzkaisa piedevas, neesot redzētas sadegušas sēklas.

Zemešs skaidro, ka rupjmaizes garoza tiek apdedzināta, jo tā pasargā maizes aromātu un iekšējo mitrumu.

Nav iespējams izcept rudzu rupjmaizi bez garozas, Skauģis saka.

Tāpat nevarot izaudzēt apelsīnu bez mizas.

### **Bet vai biezo garozu ieteicams ēst?**

Skauģis atbild: «Profesors Danilāns nešausminās par garozas kaitīgumu. Kā kurš uzskata.»

Zemešs piebilst: «Katram pašam būtu jānovērtē garozas biežums.»

Biedrības veiktajos akrilamīda testos neesot konstatēti šīs vielas atļautā daudzuma pārsniegumi.

### **Sagriezta vai nesagriezta maize?**

Skauģis joko, ka nesagrieztu maizi pērk bagātie cilvēki, jo viņiem mājās ir nazis. Savukārt, runājot nopietni, Zemešs saka, ka ceptuvē nesagriezta maizes klaips ilgāk saglabā maizes aromātu, mīkstumumu, mitrumu un elastīgumu. «Mēs kā speciālisti ieteiktu pirkt veselu maizes kukulīti, kas nav sagriezts,» Skauģis saka.

Lai gan maizes iepakojumā ir atstāti mazi caurumiņi ventilācijai, sagrieztie maizes kukulīši var ātrāk sabojāties, it īpaši mitrā vasarā.

Ražotāji griež klaipus šķēlēs, pielāgojoties pircēju pieprasījumam.

Kukulīša sagriešana un iepakošana sadārdzina maizes gala cenu.

Tāpat maize tiek griezta šķēlēs, jo daļa Latvijas iedzīvotāju ir gana turīgi, lai katru dienu dotos uz veikalu un pirktu maizi arvien mazākos iepakojumos. Kādreiz pieprasītākais lielums bija maizes kukulis, bet tad arvien vairāk pirka 500 un 400 gramu iepakojumus. Tagad jau var iegādāties maizi 200 gramu iepakojumā.

### **Kā vislabāk uzglabāt maizi?**

Skauģis saka, ka maizi labi uzglabāt, aptinot ar linu vai kokvilnas dvieli. Maizi vajadzētu glabāt sausā vietā atsevišķi no citiem pārtikas produktiem. Ja maizes kukulis nav sagriezts, tas ilgāk saglabājas mīksts un svaigs.

Ja rodas nepieciešamība pēc ilgākas maizes uzglabāšanas, to var ievietot ledusskapī vai pat saldētavā.

Saldētavā ievietots kukulītis, ko istabas temperatūrā atļaidina, būs ēdams.

To varēs gan normāli sagriezt, gan lietot uzturā.

Daudz latviešu, kuri aizbraukuši peļņā uz ārzemēm, mēdz sasaldēt Latvijā iegādāto un uz savu patstāvīgo dzīvesvietu aizvesto latviešu maizi.

### **Vai maizi var turēt plastmasas maisiņos, kuros tā atrodas veikalos?**

Par to sastāvu maiznieki iesaka jautāt maisiņu ražotājiem, taču norāda, ka maisiņā atstāta maize var ātrāk sapelēt, it sevišķi mitros laika apstākļos.

Ražotāji skaidro, ka mūsdienās maizi iepakoj caurspīdīgos maisiņos, jo pircējiem veikalā patīk apskatīt, kādu maizi viņi pirks.

Maizi, kas iepakota pilnībā apdrukātā maisiņā, pircēji iegādājas nelabprāt.

Caurspīdīgos maisiņos iepakotu maizi pircēji iegādājas daudz biežāk un vairāk.

### **Sapelējusi maize**

Nav ieteicams ēst iepelējušu maizi. «Ēst to drīkst. Arī mušmires drīkst ēst,» Zemešs joko, bet norāda, ka tas nav ieteicams.

Skauģis norāda, ka dažādiem maizes veidiem sastopams dažāds pelējums. Visnekaitīgākie esot baltie pelējuma punktiņi uz rupjmaizes. Bieži vien tie parādās laika apstākļu ietekmē – siltumā un mitrumā. Arī šo maizi nav ieteicams ēst, bet ar to nevar saindēties.

Daudz sliktāka esot maize, ko skāris pelēki zaļš pelējums. Bet vistrakākais esot violetais pelējums. Tas mēdz veidoties, ja maizi uzglabā pie loga, kur veidojas kondensāts, vai citos nepareizos apstākļos.

Ja maizi glabā piemērotos un sausos apstākļos, tā sakaltīs, nevis sapelēs.

Zemešs pārliecinājies, ka nesagriezta maizes kukulītis nesabojājas pat divu nedēļu ceļojumā.

Ražotāji nosaka maizei derīguma termiņu, bet maiznieki norāda, ka ilgāk glabāta maize, kas novietota piemērotos apstākļos, būs ēdama arī ilgāku laiku. Cik ilgi? Tas atkarīgs no dažādiem faktoriem: maizes veida un uzglabāšanas apstākļiem.

«Rudzu maizes klaipu varat noturēt gadu, pēc tam apēdot,» Skauģis saka un piebilst, ka gada laikā klaips kļūs krietni cietāks.

### **Tikko no krāsns izņemta maize**

Skauģis atgādina, ka senie latvieši nekad neēda tikko ceptu rupjmaizi. Parasti maizes cepšanas dienā saime vēl pārtika no iepriekš ceptā klaipa, jo jau toreiz ļaudis zināja, ka nav veselīgi ēst svaigu maizi. Senāk maizi necepa katru dienu – tikai reizi nedēļā vai pat retāk. Labāk ēst nobriedušu rupjmaizi, jo svaigi ceptā klaipā ir dažādas aktīvas vielas, ko dēvē par ģērvielām. Tās kairina kuņģi un zarnu traktu. Pāris dienu laikā šīs vielas izgaro. Tāpat arī pirmatnējais maizes skābums samazinās ar intensitāti 1 grāds dienā.

Tā kā daļa cilvēku nevar ēst svaigi ceptu maizi, jo tā ir par skābu, ieteicams to ēst pēc pāris dienām, kad skābums ir samazinājies.

Maiznieki arī iesaka pamēģināt rupjmaizi grauzdēt tosterī, jo tad mainās maizes garša un samazinās skābums.

«Tiem, kas saka, ka viņiem maize ir par smagu, ieteicams to sazināt vai noturēt. Tad samazinās maizes skābums un tā kļūst saldāka. Cilvēkiem liekas, ka maize pati no sevis ir palikusi ļoti salda!»

Zemešs norāda, ka, ēdot pavisam svaigu maizi, parasti cilvēki nokož lielākus kumosus un sakošļā mazāk reižu. Nobriedusi maize jākož mazākiem gabaliem, jākošļā ilgāk un pamatīgāk. Līdz ar to barības vielas tiek lēnāk uzņemtas un labāk izmantotas. Parasti svaigu maizi apēd krietni vairāk nekā nobriedušu maizi.

Dažkārt cilvēki ir sabojājuši savus vēderus ar dažādām citām neveselīgām lietām, bet viņiem liekas, ka visas nepatīkamās sajūtas izraisa viena rudzu maizes šķēle.

### **Pārāk eļļaina maize?**

#### **Kā maizi griež?**

Skauģis skaidro, ka baltmaizi griež ar iekārtu, ko dēvē par gateri. Tajā ir daudz vertikāli stāvošu nažu, kas kustas un vienā piegājienā sagriež visu maizes kukulīti. Zemešs piebilst, ka baltmaizi griež diezgan drīz pēc izcepšanas. Savukārt rudzu maizei ir jānobriest vismaz 12 stundas. Ja izcepti lieli klaipi, tiem jānostāvas vēl ilgāk. Ja rudzu maizi griež ātrāk, maizes mīkstums ir pārāk mitrs, ķepīgs un to ir grūti sagriezt. Bet pēc tam šķēles ir ļoti grūti atdalīt. Rupjmaizes griešanai tiek izmantotas tā saucamās giljotīnas, kas maizi griež pa vienai šķēlei. Interesanti, ka lauku reģionos vairāk pērk veselus klaipus, bet pilsētnieki biežāk iecienījuši sagrieztu maizi.

Maiznieki skaidro, ka laukos ļaudis uz veikaliem dodas retāk, tāpēc vienā reizē iegādājas pat vairākus kukulīšus, bet pilsētnieki mēdz iegriezties veikalā gandrīz ik vakaru, pērkot pa dažām šķēlēm maizes.

### **Pārāk eļļaina maize?**

Maizes šķēles pēc sagriešanas netiekot apsmērētas ar eļļu, bet taukaināku sajūtu var radīt tas, ka maizes griešanas mašīnas mēdz apstrādāt ar speciālu eļļu. Tā paredzēta pārtikas apstrādes iekārtām, maizes griežamajām mašīnām un mīklas dalītājiem.

Tā esot 100% rapšu eļļa, kas nesatur ģenētiski modificētus organismus. To izplatot PVD uzraudzībā esošs izejvielu piegādātājs.

Ar šo eļļu tiek piesūcināti materiāli, gar kuriem slīd nažu asmeņi, ar ko griež maizi.

Ja cilvēkiem šķiet, ka maizes iepakojums ir eļļains, tas varētu būt saistīts ar to, ka cepēji lieto maizes formas un tās bagātīgi sasmērē ar eļļu.

### **Cik daudz maizes vispār drīkst ēst?**

Runājot par maksimālo maizes patēriņu, maiznieki norāda, ka cilvēki jau nevar apēst vairāk par savām fiziskajām iespējām. Tāpēc nav noteikts, cik daudz maizes ik dienas drīkstētu apēst, lai nenodarītu pāri savai veselībai. «Mēs nekad neesam saskārušies ar to, ka kāds ēdājs būtu apēdis pārāk daudz rudzu maizes,» Skauģis saka.

Tiesa, iespējams, ka kādam ēdājam bijušas veselības problēmas, jo viņš pārāk strauji un lielos apjomos saēdies nule ceptu siltu maizi. Parasti šāda situācija rodas ar baltmaizēm, jo pie siltas rupjmaizes parastiem pircējiem nav tik viegli tikt.

### **Pašu cepta maize**

Maiznieki saka – ja cilvēkiem ir prieks un gandarījums cept pašiem maizi, to var darīt, it īpaši brīvdienu rītos, kad māju piepilda svaigas maizes smarža. Taču parasti ikdienā visbiežāk maize tiek iegādāta veikalos.

Mājās maizi var cept gan vecās lauku maizes krāsnīs, gan elektriskajās maizes mašīnās, kas pašas samaisa un uzraudzē maizi. Izmantojot dažādus maizes cepšanas veidus, jāizmanto dažāda tehnika. Piemēram, maizes cepšana veidnē atšķiras no lauku krāsns.

Īstā lauku maizes krāsnī var izcept labu rudzu maizi, bet elektriskajās maizes mašīnās to izdarīt ir grūtāk.

Cepot maizi mājās kopā ar bērniem, atvases uzzina, kā top viens no ikdienas pamatproduktiem.

Skauģis arī neiesaka iegādāties veikalos nopērkamos gatavos maizes izejvielu maisījumus, bet gan gatavot no pašu veidota ierauga, neizlaižot arī mīcīšanas posmu. Tādā veidā cilvēki varēs izdzīvot visu maizes tapšanas procesu.

### **Ar vai bez E vielām?**

Maiznieki arī aicina patērētājus lasīt informāciju uz maizes iepakojuma. Redzot sastāvā daudz E vielu, labāk izvēlēties citu klaipu.

Skauģis norāda, ka tradicionālā Latvijas rupjmaize ir ļoti veselīga: tajā ir tikai milti, ūdens, cukurs, sāls, ķīmenes un iesals. Lai arī izejvielas ir tikai dažas un pavisam vienkāršas, pareizas cepšanas rezultātā iegūst ļoti garšīgu maizi. Daļa ražotāju strādā ar dabīgiem ieraugiem, bet arī par rūpniecisko maizes raugu nebūtu jāuztraucas, Zemešs saka. Tāpat arī visas E vielas nav veselībai kaitīgas, piemēram, citronskābe, etiķskābe un askorbīnskābe uz iepakojuma tiek norādītas kā E vielas.

Aptaujās noskaidrots, ka aptuveni puse pircēju lasa uz iepakojumiem esošo informāciju.

Maizes ceptuvju vidū valda konkurence, tāpēc gadās, ka, cīnoties par pircēju, tiek izmantoti arī ne pārāk godīgi paņēmieni, piemēram, ar maizes garšu, iepakojumu, izskatu vai nosaukumu atdarinot konkurentus, kā arī norādot uz etiķetes maldinošu informāciju.

Maiznieki rāda kāda konkurenta maizes etiķeti, uz kuras vēstīts, ka maize ir ar zemu tauku saturu un bez piesātinātajiem taukiem. Patiesībā šīs īpašības piemīt arī daudziem citiem maizes veidiem.

Latvijas Maiznieku biedrība pārstāv aptuveni pusi no Latvijas maizes tirgus.

### **Bio maize – modes lieta**

Skauģis saka, ka bioloģiskās maizes patēriņš ir neliels, piemēram, mazajos veikaliņos bio produkti ir ļoti mazā klāstā. Viņš uzskata, ka daļa sabiedrības vēlas būt moderni un stāstīt, ka ēd bioloģisko maizi, taču patiesībā veikalā iegādājas parastos klaipus. «Cilvēks runā vienu, bet dara citu.»

Kopumā Latvijas maizes ēdāji ir diezgan konservatīvi un labprāt pārtiek no sev pierastiem maizes veidiem. Vienlaikus maizniekiem ir jāpiedāvā arī dažādi jauninājumi, ko nobaudīt novatoriskākiem patērētājiem.

Latviešiem garšo citādāka maize nekā lietuviešiem un igauņiem.