magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 20. 4. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Upečte si celozrnný chléb se sušenými rajčaty a olivami

URL článku: magazin/recepty/Upecte-si-celozrnny-chleb-se-susenymi-rajcaty-a-olivami__s10007x8460.html

Celozrnná mouka je vynikajícím zdrojem komplexních sacharidů, vlákniny, vitamínů, a minerálů. Oproti bílé mouce má všechny tyto živiny zachované! Upečte si doma celozrnný chléb s příchutí oliv a sušených rajčat.

Celozrnná nebo bílá mouka

Celozrnné a bílé pečivo se liší především ve způsobu výroby - zpracování obilného zrna. Obilné zrno se skládá z ektospermu (vnější obal, otruby), endospermu (moučné jádro) a klíčku (zárodek). Obalové vrstvy a klíček obsahují největší množství cenných látek.

Ektosperm je **zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálů**. **Klíček je bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin, enzymů a vitamínů.** Endosperm obsahuje hlavně bílkoviny (zejména lepek) a škrob. Celozrnná mouka se vyrábí ze všech částí zrna, zatímco bílá mouka obsahuje pouze endosperm. Bílá mouka má delší trvanlivost, protože tuky obsažené v klíčku jsou sice zdravé, ale způsobují rychlejší žluknutí mouky. To je jediná výhoda bílé mouky, jinak je zbavená většiny živin původně obsažených v zrnu a tedy v celozrnné mouce.

Celozrnná mouka obsahuje více živin

Díky zpracování celého zrna zůstává v celozrnné mouce většina původních živin. Mouka je tak bohatá na vitamíny skupiny B, betakaroten, vitamín E a řadu minerálů (především hořčík, fosfor, draslík, vápník a železo). Celozrnné produkty mají nižší glykemický index díky vyššímu obsahu polysacharidů, proto **lépe zasytí než pečivo z bílé mouky**.

Bílá mouka obsahuje jednoduché cukry, které způsobují kolísání hladiny cukru v krvi, překyselení organismu a nižší sytivost. Enzymy a vitamíny obsažené v klíčku pomáhají štěpit lepek a škroby. Pokud tedy jíme převážně pečivo a přílohy z bílé mouky bez ostatních částí zrna, může nám to způsobovat potíže s trávením lepku a narušení střevní sliznice.

Pozor na kalorie

Pečivo z celozrnné i bílé mouky má téměř stejnou energetickou hodnotu (1000-1200 kJ/100g), pouze **jiný obsah živin ve prospěch celozrnné mouky**. Nejnižší energetickou hodnotu má žitný chléb (750 kJ/100g). Celozrnné pečivo je sice zdraví prospěšné, ale stále je vhodné hlídat si jeho množství.

Celozrnné mouky všeho durhu

Celozrnnou mouku můžete v dnešní době koupit téměř ze všech obilovin – pšeničnou, žitnou, špaldovou, ječnou i ovesnou. Pro celiaky jsou k dostání celozrnné mouky pohankové, kukuřičné, rýžové i sójové.

- **RECEPT: CELOZRNNÝ CHLÉB SE SUŠENÝMI RAJČATY A OLIVAMI**

SUROVINY:

Celozrnná mouka pšeničná jemná 250 g
Celozrnná mouka žitná 250 g
Sušené droždí 1 balení (nebo čerstvé droždí půl kostky)
Sůl 2 lžičky
Provensálské koření 1 lžíce

Voda vlažná cca 300 ml
Sušená rajčata 100 g
Olivy černé 50 g

POSTUP:

V míse smícháme mouky, droždí, sůl, koření a postupně přidáváme vodu za důkladného míchání. Rajčata a olivy nakrájíme na drobné kousky a přidáme do těsta. Důkladně prohněteme a podle potřeby přidáváme vodu či mouku. Hněteme tak dlouho, až se těsto přestane lepit a je hezky vláčné. Pak těsto přikryjeme utěrkou a necháme odpočinout na teplém místě alespoň hodinu. Předehřejeme si troubu na 180 ° C. Po vykynutí z těsta vytvoříme požadovaný tvar chleba, přeneseme na plech vyložený pečícím papírem a necháme ještě alespoň 30 min kynout. Pak pečeme v troubě cca 40 minut. Krájíme až po vychladnutí a skladujeme v utěrce na chladném místě.

Nutriční složení na 100 g (jeden krajíc cca 60 g): energie 206,1 kcal, bílkoviny 7,1 g, sacharidy 37,3 (z toho cukry 4,4 g), tuky 1,8 g (SFA 0,2 g, TFA 0 g), vláknina 8,5 g, sodík 0,45 g, přidaný cukr 0 g

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz