magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 12. 2017 | tla

Zdravá mouka chutná líp. Jaké můžete vyzkoušet?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-mouka-chutna-lip.-Jake-muzete-vyzkouset__s10010x10118.html

Zatímco pro pekaře je lepek zlatem, pro celiatiky zabijákem. Bezlepková dieta často navýší rozpočet na stravování až o několik tisíce korun. Lepek je takzvaně potencionálním alergenem, u části populace může vyvolávat zdravotní obtíže. Tzv. netradiční mouky mohou dodat běžnému pečivu nový chuťový rozměr, často mohou být i bezlepkové. Dodávají vitamíny, minerální látky a vlákninu.

"Mouka je rozemleté obilné zrno. Nejčastěji většina z nás kupuje mouku takzvaně vymletou, s jen malým podílem vnějších obalů zrna, jde o běžnou hladkou, polohrubou či hrubou mouku,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Pak jsou mouky celozrnné, v nichž je

rozmělněná nejen obilka, ale také obalové vrstvy zrna někdy včetně klíčku.

„Dále dělíme mouku podle druhu použitého zrna, na pšeničkou, žitnou, ale i ječnou, ovesnou. Jde o mouky vyrobené z obilovin obsahující lepek. Bílkovinu, která těstu dává pružnost, čím více lepku, tím se říká, že je mouka kvalitnější,“ uvádí Zuzana Douchová. Zatímco pro pekaře je lepek zlatem, pro celiatiky zabijákem. **„Lepek je takzvaně potencionálním alergenem, u části populace může vyvolávat zdravotní obtíže. V tomto případě je nutné držet bezlepkovou dietu,“** doplňuje Zuzana Douchová.

Není mouka jako mouka

V poslední době začaly specializované prodejny zdravého životního stylu nabízet výrobky s označením mouka, i když o mouku z obilnin nejde. Můžete si koupit kaštanovou, makovou, oříškovou, hrachovou, vinnou a další. **„Obvykle jde o pokrutiny namleté na různou hrubost. Ty vzniknou po lisování olejů,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

Z máku, ořechů se vylisuje olej a vzniklá hmota se usuší, rozmělní a vznikne maková, ořechová mouka. **„Obsahují jen minimální podíl tuku, zároveň v nich jsou zastoupeny všechny živiny, které použitá suroviny obsahuje**

před lisováním. Kromě tuku se v nich snižuje i podíl vitamínů rozpustných v tucích,“ uvádí Zuzana Douchová. Výhodou je, že ve většině případů neobsahuje lepek, záleží na výchozí surovině, a může pečivu dát nový „chuťový rozměr“.

Proč si ji koupit?

Netradiční moukou můžeme stávající cukrovinky posunout někam dál. Například můžeme zkusit deset procent běžné mouky nahradit oříškovou. **„Netradiční mouky zpestří jídelníček a zvýší nutriční hodnotu výsledného pečiva,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Jaké můžete vyzkoušet?

Lískooříšková – obsahuje vitamíny B3, B6 a E, kyselinu listovou. Dále výrazný podíl minerálních látek hořčíku a draslíku, které normalizují tlak krve, nezanedbatelný je obsah fytosterolů, upravujících hladinu cholesterolu a také vlákniny. Již 10 procentní náhrada za pšeničnou dodá pečivu krásnou oříškovou chuť a vůni.

Lněná – je bohatá na bílkoviny a především na vlákninu. Ve 100 gramech je vlákniny 40 gramů. Obsahuje vitamíny skupiny B a kyselinu listovou, z

minerálních látek zejména hořčík.

Kaštanová – má nasládlou chuť a vůni. Jedlé kaštany se nelisují, vyrábí se ze sušených plodů. Je bohatá na vitamín C, kyselinu listovou, z minerálních látek na mangan, měď a draslík, ten pomáhá proti únavě i stresu. Pokud máte rádi pečené kaštany, překvapí vás, jak zajímavou chuť pečivu dokáže dodat.

Hrachová – se vyrábí podobně jako kaštanová, semletím sušeného hrachu. Je dobrým zdrojem vlákniny, sacharidů, bílkovin a je bohatá na antioxidanty. Z minerálních látek je dobré jmenovat hořčík, fosfor a draslík. Je skvělá na zahuštění pokrmů.

Dýňová – má tmavě zelenou barvu a oříškovo-dýňovou vůni. Je vhodná na pečení i zahušťování pokrmů. Obsahuje velký podíl vlákniny, z vitamínů zejména E, a minerálních látek zinek.

Jablečná – vyrábí se z vyzrálých sušených jablek. Má krásně jablečnou vůni a lze jí pro sladkost nahradit v pečivu i cukr.

Mandlová – zachovává si chuť i vůni mandlí. Je zdrojem vitamínu E, z minerálních látek hořčíku, fosforu, zinku, vápníku. Je skvělá při pečení dortů a cukroví, do krémů. Lze z ní vyrobit i mandlové mléko.

Žaludová – v dobách nedostatku představovala pro naše předky zdroj všech důležitých nutričních látek. V porovnání s moukou pšeničnou je žaludová několikanásobně bohatší na draslík, vápník a hořčík. Doporučuje se přidávat v poměru 1:3 k pšeničné mouce, dodá zajímavou, netradiční chuť.

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