



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 15. 4. 2016 | bse

Jak si správně vybrat mouku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-si-spravne-vybrat-mouku_s10010x9723.html

Pečete rádi? K tomu je však nezbytné koupit ty správné ingredience a vybrat kvalitní mouku. Pokud se ale podíváme do regálů supermarketů, výběr mouky se může stát tím neobtížnějším úkolem. S rostoucím zájmem o zdravou výživu roste také poptávka po vytříbenějších surovinách. Ne vždy si ale umíme správně vybrat, a tudíž se nám taky může stát, že s výběrem mouky sáhneme vedle a výsledný efekt bude úplně jiný, než jsme si představovali. Pojdme si tedy představit některé základní pojmy a druhy mouk, které nám pomohou při další orientaci.



Důležité je si nejprve uvědomit, že některé mouky, a hlavně ty běžně používané v kuchyni, obsahují gluten neboli lepek. Čím dál častěji slyšíme, že je dobré se lepku vyhnout, protože nepůsobí příznivě na náš zažívací systém. **Ano, osoby s celiakií (závažné autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku, jehož přítomnost ve střevě vyvolává zánětlivé změny) musí bezpodmínečně lepek ze své stravy vyřadit, ale ostatní**

se mu vyhýbat nemusí. Na druhu stranu je pravda, že nejpoužívanější moukou je mouka pšeničná a je jistě pro všechny dobré obohatit svůj jídelníček i o jiné obiloviny.



Zdroj: [Raw rice and flour in bowls](#) z Shutterstock

Pokud tedy chceme do našeho jídelníčku zařadit i jiné druhy mouk, je třeba znát vlastnosti každé z nich a umět je případně i kombinovat, aby výsledná chuť i konzistence byly odpovídající. **Zcela odlišné vlastnosti mají právě**

bezlepkové mouky, protože lepek podmiňuje technologické vlastnosti těsta a objem pečiva. Bezlepkové mouky se mnohem více lepí, těsto má tendenci se trhat.

Mouky s lepkem:

- **Pšeničná světlá**

Tato mouka je k dostání v hladké, polohrubé a hrubé variantě. **Je v kuchyni nejrozšířenější, ale zároveň nejméně výživově bohatá.** Je to z toho důvodu, že při namletí se zrna zbavuje klíčku a obalových částí, které obsahují nejvíce živin. Nejvíce se využívá při přípravě hladkých litých těst.

- **Celozrnná mouka**

Tato mouka vzniká ze všech druhů obilovin a **rozdíl oproti klasické bílé mouce je v tom, že se při jejím mletí zpracovává celé zrno, které je bohaté na tuky, vitaminy, minerální látky a vlákninu.** Právě kvůli tukům v ní obsaženým je třeba dávat veliký pozor na datum spotřeby a skladování, jelikož celozrnné mouky ochotněji žluknou. **Také co se týče obsahu sacharidů, je celozrnná mouka vhodnější, protože obsahuje i vlákninu,**

díky které se energie ze sacharidů uvolňuje do krve postupně. Použití celozrnné mouky nemusí znamenat, že výsledné pečivo bude mít tmavší barvu. Vhodná je do sladkých i slaných těst, nebo jako zdravější varianta zahušťování omáček a polévek. Pozor ale, celozrnné mouky jsou právě díky obsaženým tukům i bílkovinám energeticky vydatnější než mouky bílé!

• Špaldová mouka

Celozrnná špaldová mouka je málo rozšířená pro její oříškovou chuť i vyšší cenu. Důvodem je, že se z této mouky nesemele tolik klasů, jako je běžné u ostatních druhů mouk. **Jedná se při tom o velmi zdravou variantu mouky, protože v ní najdeme vyšší podíl minerálních látek, jako je hořčík, mangan, draslík, vápník a zinek a je i bohatá na vitaminy B skupiny.** Při jejím pěstování také není třeba použití pesticidů, jelikož se jedná o velmi odolný druh obiloviny. Dá se použít do koláčů i jíšek. **Pokud by vám ale její chuť vadila, je dobré začít nejprve ji postupně míchat do mouky, na kterou jste zvyklí a až časem na ní přejít úplně.** Je také hutnější.

• Žitná mouka

Žitná mouka má malý podíl lepku a tudíž nemá takovou schopnost kynutí.

Využívá se k pečení chleba nebo do perníkových těst, většinou v kombinaci s moukou pšeničnou nebo špaldovou. Pro kynutí je potřeba je přidávat v poměru 4 díly žitné a 1 jiné mouky. Žitná mouka má pozitivní vliv na imunitu a obsahuje vlákninu, vitaminy E, B a minerální látky.

• Ovesná mouka

Má velmi specifickou chuť. Je to mouka celozrnná a je vhodná v kombinaci s jinými moukami. **Obsahuje vitaminy B, E, minerální látky, bílkoviny a tzv. „zdravé tuky“.** Nejčastěji se používá k přípravě koláčů a sušenek.

• Ječná mouka

Jelikož také obsahuje malé množství lepku, použití jí samotné není běžné pro přípravu těst. Dokáže ale zvýšit vláčnost a trvanlivost těst a nejlépe je využita k přípravě palačinek nebo lívanců. Má lehce nahořklou chuť a vysoký obsah vitamínu skupiny B, které jsou vhodné proti stresu a dodávají energii. **Mimo to obsahuje také vitaminy skupiny E, a proto se dá využít i netradičně a to v kombinaci s mlékem k vytvoření obkladu na zanícená místa na pokožce.**

Mouky bez lepku:

• Kukuřičná mouka

Tato mouka je k dostání ve více podobách hrubosti a také má všestranné využití. Dá se z ní upéct chleba, připravit škusbány nebo chutná polenta. Při přípravě chleba ale pamatujte, že se bude hodně drobit. Vhodná je také k zahušťování. **Její nevýhodou ovšem může být to, že nezasytí na delší dobu a bude třeba vyhledat jiný zdroj bílkovin.**

• Pohanková mouka

Pohanková mouka má mírně trpkou chuť a díky obsahu rutinu je vhodná při cévních onemocněních. Je bohatá na vitaminy E, B1, B2, C, zinek, měď, selen, hořčík. **Je vhodná k přípravě zavářky a cukroví.** Také u této mouky je lepší začít ji nejprve kombinovat s jinou, například špaldovou nebo pšeničnou, v poměru 1:3.

• Rýžová mouka

Má nevšední chuť, je lehce stravitelná a používá se především jako

zahušťovadlo, pro svoji pojivost a schopnost zvětšovat objem. Tato mouka je dostupná ve dvou variantách. Běžné a instantní. Běžná rýžová mouka je vhodná k pečení, nicméně také smíchaná, kdežto instantní je vhodnější pro přípravu vařených sladkých pokrmů, jako jsou kaše.

• Jáhlová mouka

Jáhlová mouka se vytváří semletím jáhel, což jsou kuličky vzniklé loupáním prosa. **Je bohatým zdrojem minerálních látek, vitaminu B a vlákniny. Často bývá doporučována při žaludečních potížích.** V kuchyni jí pak lze využít k přípravě pečiva, placek, sušenek, omáček a spousty dalšího, známý je např. jahelník.

• Sójová mouka

Sójová mouka je zdrojem bílkovin a je bohatá na řadu minerálních látek, B1, B3, lecitin, z minerálních látek stojí za zmínku vápník a hořčík. Lecitin pomáhá udržovat hladinu cholesterolu v mezích normy a působí příznivě i na nervový systém. **Sójová mouka se používá spíše jako přídavek k jiným druhům mouk, kterým ale dodává tažnost.**

Snadnější nákup

Mimo zmíněné druhy pak existuje řada jiných mouk, méně rozšířených, ne však méně vhodných. Takovýmito moukami jsou třeba mouka z quinoj, cizrny nebo opuncie. **Je pouze na vás, jakou zařadíte do svého jídelníčku, a doufáme, že vám tento článek pomůže při vaší příští návštěvě supermarketu.**

Copyright © 2024

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