



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 27. 3. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Péči se dá i zdravěji - celozrnná vs. bílá mouka. Jak na to?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Peci-se-da-i-zdraveji---celozrnnna-vs.-bila-mouka.-jak-na-to__s10010x10868.html

Nejen k velikonočním svátkům patří moučník. Můžete ho ale připravit zdravější, když do těsta přidáte celozrnnou mouku. Lichotí jí 3 krát vyšší podíl vitamínů, o 4 % vyšší podíl bílkovin a nižší glykemický index. Jak je tedy na tom v porovnání s klasickou bílou moukou? A je případná kombinace obou v něčem prospěšná?



Domácí pečený moučník je oblíbeným "společníkem" k odpolední kávě či čaji a také k nedělní snídani. Chceme-li žít zdravě, můžeme si připravit i zdravější variantu domácích moučníků – pozitivní je upéct moučník z celozrnné mouky, nebo její podíl přidat do těsta.

Celozrnná pozitiva, ale i negativa

Celozrnná mouka má oproti té bílé řadu výhod. Pro její výrobu se totiž používá nejen vnitřní část zrna (endosperm), ale i obalové vrstvy zrna (otruby) a klíček. Díky tomu obsahuje celozrnná mouka vyšší podíl vlákniny i více živin - vitamínů, minerálních látek, nenasycených mastných kyselin, bílkovin a také enzymů. [Jak si správně vybrat mouku?](#)

Podíl vlákniny je trojnásobně vyšší než u bílé mouky, podíl bílkovin je **vyšší až o 4 %** - díky vláknině, vyššímu zastoupení bílkovin a nižšímu obsahu škrobu **mají výrobky z celozrnné mouky nižší glykemický index.**

- Celozrnná mouka je hodnotnější i díky až **3x vyššímu obsahu vitamínů** - významně jsou v ní zastoupeny vitamíny **B1 a B2 a také vitamín E**, který je v bílé mouce jen v malém množství. Bohatší je i na minerální látky (rozdíl oproti bílé mouce může činit až 1,4 %) - zejména **fosfor, vápník, hořčík, draslík, železo, zinek a selen.**

Nenasycené mastné kyseliny jsou ale "zodpovědné" i za **kratší trvanlivost celozrnné mouky.** Proto je ideální tuto mouku uchovávat při nižších teplotách (ideálně zvolit suché, tmavé, chladnější místo - s teplotou nižší než 20 °C) a neskladovat ji delší dobu, lépe ji brzy spotřebovat. Protože se do celozrnné

mouky zpracovávají i obalové vrstvy zrna, je zde i vyšší riziko obsahu některých kontaminujících látek - např. těžkými kovy, pesticidy, toxiny plísní. Při zpracování se také chová trochu jinak než mouka bílá - bývá potřeba přidat více tekutin, **těsto je hutnější, méně nadýchané.**

Zdravější, ale také energeticky vydatná

I když bude moučník obsahovat jen částečný podíl celozrnné mouky, zvýší se jeho nutriční hodnotnost - obsah živin. [Zdravá mouka chutná líp!](#) Pokud s celozrnnou moukou teprve začínáte - a nejste si úplně jisti tím, jak změnu přijmou ostatní členové rodiny - můžete přidat k bílé mouce jen menší podíl mouky celozrnné - stačí i třetina. **Velmi častá je kombinace celozrnné mouky s bílou moukou v poměru 1:1 nebo 2:1.** Pro domácí moučníky je ideální zvolit jemně mletou celozrnnou mouku - velmi příjemnou chuť má špaldová celozrnná mouka. (Žitnou mouku využijete spíše pro pečení chleba.)

Přestože je moučník upečený ze zdravější, celozrnné mouky, neznamena to, že obsahuje méně energie než moučník z bílé mouky. **Energetická hodnota bílé a celozrnné mouky je často velmi podobná, někdy je u celozrnné mouky i vyšší.** Rozhodně tak neplatí, že zdravější varianty moučníku můžeme sníst větší množství než moučníku z mouky bílé. Ale možná ani na tu větší porci

nebudeme mít chuť – díky lepšímu zasycení, za které je zodpovědný vyšší podíl vlákniny a bílkovin. Pochutnejte si nejen o Velikonocích.

Copyright © 2024

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