magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 7. 12. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Vánoční pečení s celozrnnou moukou. Jak ji správně použít?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vanocni-peceni-s-celozrnnou-moukou.-Jak-ji-spravne-pouzit__s10012x19025.html

Vyzkoušejte si letos upéct vánoční cukroví z celozrnné mouky, která má oproti bílé mouce zachované všechny živiny a je tak zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálů. Protože lépe zasytí, bude stačit opravdu jen pár kousků. Proč je celozrnná mouka zdravější?



Proč je celozrnná mouka zdravější

Obilné zrno se skládá z **ektospermu** (vnější obal), **endospermu** (moučné jádro) a **klíčku** (zárodek). A právě obalové vrstvy a klíček obsahují největší

množství cenných látek, zatímco endosperm obsahuje hlavně bílkoviny (zejména lepek) a škrob. Ektosperm je tak **zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálů** a klíček je bohatým zdrojem **nenasycených mastných kyselin, enzymů a vitamínů**.

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 celém zrnu a obsažených v celozrnné mouce.

Jaké živiny obsahuje celozrnná mouka



Díky zpracování celého zrna zůstává v celozrnné mouce většina původních živin. Mouka je tak bohatá na **vitamíny skupiny B, betakaroten, vitamín E a minerály hořčík, fosfor, draslík, vápník a železo**.

Celozrnné produkty **mají nižší glykemický index díky vyššímu obsahu vlákniny**, a proto zasytí lépe než pečivo z bílé mouky, které způsobuje kolísání hladiny cukru v krvi a nižší sytivost.

Enzymy a vitamíny obsažené v klíčku pomáhají štěpit lepek a škroby. Pokud tedy jíme převážně pečivo z bílé mouky bez ostatních částí zrna, může nám to způsobovat **potíže s trávením lepku** a narušení střevní sliznice.

Jak použít celozrnnou mouku při pečení cukroví

U klasického cukroví zkuste zcela nebo **alespoň z části** nahradit mouku

pšeničnou bílou za mouku špaldovou nebo pšeničnou celozrnnou jemně mletou. Žitnou mouku doporučuji na pečení perníčků. Špaldová mouka má lehce oříškovou chuť, proto se skvěle hodí na pečení **klasického vánočního cukroví**. Buďte připraveni na to, že celozrnná mouka na sebe váže více vody, proto budete potřebovat zvýšit množství tekutějších ingrediencí. Pokud s celozrnnou moukou začínáte, tak zkuste **nejdříve jen polovinu** množství mouky nahradit celozrnnou variantou.

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