Jaké známe druhy mouky?



Nejčastěji používané mouky

Podle stupně vymletí mouky rozeznáváme **vysokovymleté mouky – ty obsahují více povrchových částí zrna, bývají tmavší, ale také hůře stravitelné z důvodu vyššího množství vlákniny**. Jsou méně trvanlivé a mají nahořklou chuť. **Nízkovymleté mouky mají odstraněny povrchové části zrna, a tak jsou světlejší**, díky minimu vlákniny stravitelnější a lahodnější. **Mají nižší celkovou biologickou hodnotu.**

U mouky s obsahem lepku – glutenu rozlišujeme následující druhy:

- **Mouka celozrnná** – ta se vyrábí ze všech druhů obilovin včetně pšenice. **Má větší obsah vitamínů a vlákniny. Pozor si u ní musíme dávat na čerstvost.** Klíček totiž obsahuje přírodní oleje, které postupně žluknou. Pokud mouku skladujeme na světle a při vyšší teplotě, dochází k rychlejšímu žluknutí, ztrátě enzymů a vitamínů. Celozrnná mouka se hodí k přípravě koláčů, chleba i k zdravějšímu zahuštění polévek či omáček.
- **Světlá pšeničná mouka** – známe hladkou, polohrubou a hrubou. V bílé podobě mouky nenajdeme výživové hodnoty, které bychom v jídle měli mít zastoupeny. **Zejména vláknina je v bílém pečivu a v potravinách z bílé mouky velmi nízká.** Bílá mouka se používá často v běžné kuchyni hlavně pro svou schopnost pojit těsto – zejména u buchet, chleba, knedlíků, těstovin.

- **Mouka špaldová** – vyrábí se z nešlechtěného druhu pšenice, který se nemusí hnojit, a mouka je proto **bez chemikálií**. **Obsahuje řadu cenných látek jako hořčík, vitamíny skupiny B, draslík, vápník, zinek a mangan.** Dá se použít do koláčů, jíšek, a to jako náhrada bílé mouky.
- **Mouka žitná** – je celozrnnou moukou a vyrábí se ze zrn žita. Obsahuje velmi malé množství lepku, a proto tedy **těsto z žitné mouky obtížně kyne**. Najdeme v ní ovšem **velké množství vlákniny, ale také vitamínů E, B a minerálních látek (vápník, fosfor, fluor, železo a hořčík)**. **Pozitivně ovlivňuje imunitu.** Žitná mouka se využívá převážně k pečení chleba a do perníkových těst, a to buď samotná, nebo v kombinaci s pšeničnou bílou nebo špaldovou moukou. Těsto bude kynout pouze tehdy, když ke každým 4 dílům žitné mouky přidáte alespoň jeden díl mouky světlé.
- **Mouka ovesná** – je dalším typem celozrnné mouky. **Obsahuje více bílkovin a tzv. zdravého tuku než jiné běžné mouky.** Přidává se do těst z pšeničné mouky pro svou ovesnou chuť, schopnost dělat těsto křehčí a vláčnější i pro snížení obsahu lepku. Ovesnou mouku můžete použít také na přípravu slaných a sladkých těst, kaší, k zahuštění polévek a omáček.
- **Mouka ječná** – se vyrábí ze zrn ječmene. **Obsahuje mnoho vitamínů skupiny B, které dodávají energii a pomáhají proti stresu.** Ječná mouka není standardní moukou používanou na pečení chleba. Obsahuje málo lepku. Je **vhodná proti zácpě, ale také při kvasinkových dietách.** Ječná mouka zvyšuje vláčnost a trvanlivost těst. Často se používá jako příměs do základů těst nebo na pečení plochých chlebových placek. Z ječné mouky se připravují skvělé lívance a palačinky.

Lepek je někdy problém

Problémem výše uvedených druhů mouky může být lepek neboli gluten. Jde o směs dvou bílkovin – gliadin a glutein, které se společně se škrobem nacházejí v semenech některých obilovin, nejvíce u pšenice, žita, ječmene.

Dobrou vlastností lepku je pojivost těsta, proto je v pekařství vítán. Negativní hledisko lepku ve stravě je v dnešní době často zdůrazňováno. Jednoduše řečeno, tak jak lepí těsto, chová se také v našem střevě.

Lepek zalepuje střevní klky, které jsou tímto omezeny ve využívání živin z potravy, a omezuje tedy i trávení. **Ze zdravotního hlediska se doporučuje lepek v potravě omezit, jelikož má tendenci podílet se na řadě zdravotních problémů, jako jsou například alergie, celiakie, cukrovka a vůbec celkové překyselení organismu.**

Problém se dá vyřešit snadno. Používejte **mouky bezlepkové:**

- Mezi ně patří **například mouka kukuřičná**. Z kukuřičné mouky se peče chléb, v

Mexiku placky zvané tortilla, v Rakousku se z ní připravují škubánky a v Itálii proslulá polenta. Je vhodná k zahušťování. Kukuřičnou strouhanku lze použít k obalování masa.

- **Mouka pohanková** je vhodnou variantou při cévních onemocněních, jelikož **obsahuje rutin, který má pozitivní vliv na cévy**. Používá se například jako zavářka, ale často také do vánočního či jiného cukroví.
- **Mouka rýžová je opět moukou bezlepkovou** a používá se hlavně jako zahušťovadlo.
- **Mouka jáhlová (prosná)** je **zdrojem draslíku, hořčíku, fosforu, železa, mědi, zinku a z vitamínů obsahuje velké množství vitaminu B.** Obsahuje také vlákninu. Jáhly jsou vhodné při žaludečních obtížích. Jáhlová mouka je vhodná pro bezlepkovou dietu, dělá se z ní výborné pečivo, placky i nejrůznější sladké sušenky, hodí se k přípravě omáček.
- **Mouka sojová** neobsahuje žádný lepek. V receptech na přípravu pečiva je proto třeba používat ji pouze jako přídavek. Obvykle se přidává k mouce pšeničné. Sójovou mouku hladkou můžeme použít k zahuštění omáček nebo jí nahradit až třetinu běžné pšeničné mouky v receptech na přípravu lívanců. Dá se použít při přípravě vegetariánských pokrmů.

Věříme, že jsme vás alespoň trošku naladili a že vyzkoušíte novou chuť ve vašem oblíbeném pokrmu alespoň částečnou záměnou mouky z našeho seznamu. Není třeba se bát!

Skvělá chuť ve zdravé výživě

Máte-li chuť a čas, **připravte si z pohankové nebo rýžové mouky domácí ravioly plněné špenátem a ricottou**. Místo tyčinek plných cukru, bílé mouky a ztužených tuků **objevte ovesné tyčinky nebo ovocné tyčinky**. Pokud máte rádi bramborové placky, **místo pšeničné mouky dejte pohankovou celozrnnou**, přidejte špetku kukuřičné, místo brambor rozmačkejte topinambury nebo červené batáty.

Určitě si pochutnáte. Ani pečivo a chléb není problém. Nemusíte vstávat ve tři hodiny ráno, abyste v sedm hodin měli chléb. Domácí pekárny nabízí skutečně skvělý komfort. A místo pšenično-žitné mouky použijte pohankovo-ovesnou.

Vyzkoušejte recepty z bezlepkové mouky:

Ovocný koláč bez lepku z tvarohového těsta

tuk, 3 žloutky a cukr utřeme do pěny, zašleháme tvaroh a prosátou bezlepkovou mouku s kypřicím práškem. Pak zlehka vmícháme ušlehaný sníh z bílků se špetkou soli. Těsto rozetřeme na vymazaný a bezlepkovou moukou vysypaný plech nebo použijeme pečicí papír. Pokládeme ovocem a posypeme drobenkou. Ovocný koláč z tvarohového těsta pečeme v troubě předehřáté na 180 až 190 °C asi 25 až 30 minut.

Jáhlové rizoto

jáhly, olivový olej, cuketa, lilek, cibule, rajčata, žlutá paprika, vývar, tymián, česnek, bazalka, pepř a sůl

Jáhly uvaříme ve vývaru. Zeleninu nakrájíme na kostičky. Na olivovém oleji orestujeme cibuli, přidáme nakrájený lilek, cuketu, papriku, česnek a nakonec rajčata. Podlijeme zbytkem vývaru a dusíme. Dochutíme a přidáme hotové jáhly.