

Рацион

Немного истории

Первым хлебным растением, из которого человек смог приготовить первую муку, являлись вовсе не рожь и пшеница, а обычные жёлуди и орехи. Сэтим неоспоримым фактом согласно множеству археологов из разных стран мира. Первенство создания муки из злаковых культур остаётся за Востоком и периодом неолита. Археологи предполагают, что древние люди начали одомашнивать дикую пшеницу ещё 11 тысяч лет назад. В это время измельчённые в порошок зёрна уже были важным продуктом в меню древних людей. В самые древние времена люди дробили пшеничные зёрна камнями, затем придумали каменные ступы, в которых научились растирать злаки в мелкий порошок. Следующим важным этапом в становлении технологии приготовления муки стало появление жерновов и механизмов для измельчения зерна. Ветряные и водяные мельницы позволяли перемалывать зерно в больших объёмах при меньших затратах. Постепенно внутреннее устройство мельниц становилось сложнее: внедрялись новые механизмы для помола и транспортировки муки, благодаря чему вмешательство человека в производственный процесс сводилось к минимуму. В наши дни производство муки представляет собой высокотехнологичный автоматизированный процесс, в котором человек лишь следит за работой оборудования.

Мукой называют продукт питания, который получают при размоле любых зерновых злаков или бобовых культур

Помол

Мука мелкого помола изготавливается из сырья, предварительно очищенного от отрубей и оболочки зерна. Такой вид помола исключает из готового продукта практически все полезные компоненты, которые содержат злаки, оставляя на выходе один лишь крахмал. Продукт тонкого помола имеет наивысшую питательную ценность, но практически не содержит полезных веществ.

Мука среднего помола в своём составе имеет полезную клетчатку и части, содержащие оболочки зерна. Такой вид помола является более полезным для организма человека, однако в кулинарии этот продукт не нашёл широкого применения.

Мука грубого помола (обойная мука) после механической обработки хранит наибольшее количество полезных компонентов. Это настоящий кладезь природных веществ, содержащих максимальное количество витаминов и минералов.

Сорта

Сорт муки является основным качественным показателем всех её видов и типов. Сорт муки связан с её выходом, то есть количеством муки, получаемой из 100 кг исходного продукта – зерна. Выход муки выражают в процентах. Чем больше выход муки из зерна, тем ниже её сорт, так как на выходе получается более грубая мука. В зависимости от целевого назначения пшеничная мука бывает двух типов: хлебопекарная и макаронная. Хлебопекарную делают из мягких сортов злака. Для макаронной, как правило, используют зёрна твёрдых разновидностей злака. Что касается сортов продукта, то по традиционной классификации их насчитывается пять: крупчатка, высшего сорта, первого сорта, второго сорта, обойная.

Крупчатка изготавливается из специальных сортов пшеницы. Она отличается более крупными размерами отдельных частиц и светло-кремовым оттенком. Также обладает отличными хлебопекарными свойствами и богата клейковиной. Из крупчатки хорошо выпекать сдобу, куличи. В общем, дрожжевое тесто, где используется высокое содержание жира и сахара. Для других изделий её лучше не при-

менять, так как тесто будет плохо подходить. Готовые изделия получатся с недостаточной пористостью и черствеют очень быстро.

Высший сорт. Пшеничная мука этого сорта содержит незначительное количество жира, клетчатки, сахара и белков. В ней много крахмала (около 80 процентов). Этот сорт отличается белым цветом и прекрасными хлебопекарными свойствами. Выпечка получается объёмной, с мелкой пористостью. Из неё хорошо делать дрожжевое, слоёное и песочное тесто, а также мучные заправки.

Первый сорт. Считается самым распространённым. В такой муке больше белка (около 15 процентов), сахара (до двух процентов), жира (один процент) и клетчатки (около 0,3 процента). Крахмала в муке содержится в среднем 75 процентов. По цвету может быть от чисто-белого до белого с сероватым и желтоватым оттенком. Из неё хорошо готовить не сдобную выпечку: пироги, булочки, оладьи, блины, некоторые виды национальной лапши. Также она пригодна для выпечки хлебных изделий. Из такой муки они не так быстро черствеют.

Второй сорт. Содержит белка до 16 процентов, жира до двух процентов, сахара от полутора до двух процентов и клетчатки в среднем 0,7 процента. Крахмала немного меньше (70–72 процента). Мука имеет светло-сероватый, желтоватый или коричневый оттенок. Чаще всего используется для выпечки не сдобных мучных изделий и столовых сортов белого хлеба. Также муку второго сорта можно разбавлять ржаной мукой. Тогда из неё получаются отличные пряники и печенье.

Обойная мука. Этот помол отличается от прочих тем, что состоит из тех же тканей, что и пшеница, и очень близка с ней по составу. Она достаточно крупная и неоднородная по размеру частиц. В кулинарии такую муку применяют крайне редко. В основном из неё готовят хлеб.

Выбор

В магазине мука должна продаваться в бумажном пакете либо в картонной таре. Сожмите пачку в руках, качественная мука должна немного скрипеть. Соответствие обозначенному на упаковке весу – признак того, что мука не отсырела. Срок хранения может быть продолжителен, но муку лучше приобрести в первые шесть месяцев после изготовления. Если мука может храниться больше года, не исключено, что в неё добавлены консерванты. Мука должна быть однородной, без посторонних вкраплений и признаков разбавления более крупной. Разотрите небольшое количество муки между пальцами, она должна скрипеть и сыпаться. Если мука скатывается в комок – она отсырела, и выпечка не получится. Понюхайте муку и попробуйте. Запах и вкус должны быть слабыми и нейтральными. Муку, которая горчит на вкус, а по запаху отдаёт кислым или плесневым оттенком, употреблять опасно.

Хранение

Мука легко впитывает в себя влагу и посторонние запахи. Поэтому лучше отдавать предпочтение вариантам в плотно закрытых упаковках, а герметичная тара защитит от насекомых. Это же правило остаётся актуальным и при хранении муки в домашних условиях. В идеале для этого продукта следует выбирать прохладное сухое место и плотно закрыть контейнеры. При постоянном контакте с воздухом порошок может прогоркнуть. Летом муку лучше держать в холодильнике, поскольку высокая температура также влияет на качество продукта. Особенно это касается цельнозернового сорта, в котором содержится много натуральных масел. Срок годности любой муки – примерно шесть месяцев. Нежелательно смешивать свежий продукт и давно открытую упаковку. Чтобы отпугнуть насекомых, в контейнер с мукой рекомендуют положить лавровый лист.

Уникальный порошок

Мука – единственный продукт, который употребляют люди всех рас, культур и религий



Виды

Вид муки определяется той культурой, из которой она получена. Различают муку пшеничную, ржаную, ячменную, овсяную, рисовую, гороховую, гречневую, соевую, амарантовую, кукурузную, миндальную, конопляную, нуттовую, полбяную и даже из плодов некоторых ягод. Муку можно получать из одной или нескольких смешанных культур.

Пшеничная мука высшего сорта

В 100 г содержится 366 калорий, из них: жиры – 1,48 г, белки – 9,71 г, углеводы – 76,22 г, вода – более 12 г.

Это классическая хлебопекарная мука из пшеницы, которая является основой для многих видов выпечки. Несмотря на широкую распространённость и высокое качество обработки, белая пшеничная мука считается самой бесполезной по сравнению с другими видами. Для её получения зерно сначала размалывают, отсеивают от него оболочку, а потом просеивают и отбеливают. Из-за «чистого» помола в ней пропадают все полезные: витамины, ненасыщенные жирные кислоты, минералы, клетчатка. По сути, эта мука – всего лишь крахмал. К тому же она содержит до 15 процентов глютена. Её называют «праздничной», потому что врачи-диетологи рекомендуют есть выпечку из пшеничной муки высшего сорта только по особым поводам.

Применяется для выпечки хлеба, булочек, пирогов, блинов, для загустевания соусов, приготовления кляра и многого другого.

Цельнозерновая пшеничная мука

В 100 г содержится 340 калорий, из них: жиры – 2,50 г, белки – 13,21 г, углеводы – 71,97 г, вода – более 10 г.

Этот тип муки гораздо полезнее той, что называется «высшим сортом». При её приготовлении сохраняется цельное зерно и все его полезные свойства. В ней есть аминокислоты и никотиновая кислота, а также витамины группы В, магний и другие элементы. К сожалению, эта мука, несмотря на свою пользу, делает выпечку менее воздушной, поэтому её не применяют в массовом производстве. Тем не менее, именно цельнозерновая мука рекомендована к употреблению специалистами в области питания.

Применяется для выпечки хлеба, пирогов, вафель, булочек, а также для изготовления макаронных изделий.

Ржаная мука

В 100 г содержится 357 калорий, из них: жиры – 1,33 г, белки – 9,82 г, углеводы – 76,68 г, вода – более 11 г.

Ароматный хлеб с мукой из ржи прекрасен сочетается со многими блюдами. Мука бывает разного помола: грубого помола – обдирная и тонкого. Обдирная ржаная мука полезна диабетикам, так как считается медленным углеводом и расщепляется в организме постепенно, не провоцируя высокий уровень глюкозы в крови.

Применяется для выпечки хлебобулочных изделий, а также приготовления ржаной закваски для теста.

Рисовая мука

В 100 г содержится 366 калорий, из них: жиры – 1,42 г, белки – 5,95 г, углеводы – 80,13 г, вода – более 11 г.

Мука из риса сегодня доступна для покупки во многих магазинах. Считается источником растительного белка, а также кальция, железа, магния, фосфора, селена. Эта мука часто позиционируется как диетический продукт, но на самом деле она не помогает людям похудеть: калорийность её почти равна калорийности пшеничной муки. Зато рисовая мука подходит для безглютеновой диеты.

Применяется безглютеновые блины и оладьи, лапша, десерты.

Полбяная мука

В 100 г содержится 361 калория, из них: белки – 14,6 г, жиры – 2,4 г, углеводы – 70,2 г, вода – более 11 г.

Полба – это особый вид пшеницы двузернянки. Полбяная мука сильно отличается от муки высшего сорта или цельнозерновой пшеничной муки. Её получают посредством разового помола зерна, не осуществляя при этом обычного просеивания. Мука полезна для организма, в том числе нервной системы, – за счёт витаминов и микроэлементов в составе, а также она снижает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Применяется для приготовления хлебобулочных изделий.

Овсяная мука

В 100 г содержится 404 калории, из них: жиры – 9,12 г, белки – 14,66 г, углеводы – 65,7 г, вода – более 8 г.

Этот вид муки является богатым источником полезной клетчатки, которая помогает снизить чувство голода. Овсяная мука получается крайне рассыпчатой, поэтому её всегда сочетают с другими видами: например, для приготовления печенья к ней добавляется льняная мука – двойная польза.

Применяется для приготовления печенья, пирогов и багетов.

Миндальная мука

В 100 г содержится 602 калории, из них: жиры – 54,5 г, белки – 25,8 г, углеводы – 13 г, вода – 0 г.

Данный вид муки сделан из перемолотого в мелкую крошку миндаля. Такая мука легко готовится даже дома с помощью блендера. Она считается очень полезной и нужной для здоровья. В миндале высокий уровень содержания витамина Е, много белка, а также магния, кальция и мелатонина, незаменимого для мышечной релаксации и нормального сна, так что польза очевидна. Рекомендуем ввести в рацион миндальную муку и добавлять её в домашнюю выпечку.

Применяется: пирожные макарруны, миндальное печенье, смузи, марципан и в качестве добавки к пшеничной муке или начинки для выпечки.

Льняная мука

В 100 г содержится 270 калорий, из них: жиры – 10 г, белки – 36 г, углеводы – 6,9 г, вода – более 7 г.

Эта мука – высокобелковый продукт и считается настоящим рекордсменом по количеству белка в составе. А также в ней больше калия, чем в бананах. Кстати, изделия, приготовленные на основе льняной муки, помогают наладить пищеварение и насытить организм жирными кислотами омега-3 и 6.

Применяется в выпечке и кашах.