**O mące prawie wszystko**

**Żadna gospodyni ani żaden szef kuchni nie wyobraża sobie gotowania bez mąki. To produkt powszechnie stosowany do wyrobu pieczywa, ciast, pierogów, placków, naleśników, sosów… I wymieniać można długo, bo mąka, a zwłaszcza dobra i odpowiednio dobrana, jest podstawą smaku niezliczonej liczby potraw.**

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że typ i rodzaj mąki ma ogromne znaczenie podczas kulinarnych przygód. Ta, której używamy do pieczenia na przykład ciasta i tortów, na pewno nie sprawdzi się do zrobienia pizzy czy domowego makaronu.

Mąka powstaje poprzez silne rozdrobnienie ziarna zbóż lub innych roślin. Mało kto wie, że im jest bielsza, tym bardziej pieczywo z niej wypiekane jest delikatniejsze. Jednak należy pamiętać o tym, że mniej w nim będzie składników mineralnych i cennego błonnika.

Z czego uzyskujemy mąkę?

– Ziarna zbóż zbudowane są z czterech głównych części: najbardziej zewnętrzna warstwa, czyli okrywa owocowo-nasienna jest bardzo bogata w błonnik oraz składniki mineralne. Tuż pod nią jest tzw. warstwa aleuronowa zawierająca dużo białek, składników mineralnych i witamin oraz trochę tłuszczu. Najmniejsza jest część zwana zarodkiem, z którego w korzystnych warunkach wyrasta kiełek będący początkiem nowej rośliny. Najbardziej wewnętrzną częścią ziarna, stanowiącą jednocześnie jego największą część (ok. 70 %), jest to tzw. bielmo. Ta część to głównie węglowodany, a także trochę białek – tłumaczy Sylwia Majewicz, prezes Podlaskich Zakładów Zbożowych w Białymstoku, które są największym przedsiębiorstwem w województwie podlaskim.

Typ mąki określany jest zawartością popiołu, który wskazuje na ilość składników mineralnych. O ilości popiołu decyduje z kolei stopień przemiału mąki. Im bardziej jest ona oczyszczona, tym mniejsza jest w niej zawartość składników mineralnych, a tym samym niższy ma typ. Najczęściej używana jest mąka o typie zbliżonym do 500. Oznacza to, że w 100 kg mąki jest ok. 500 g popiołu. Dla porównania mąki razowe mają typ zbliżony do 2000, co wskazuje na aż 2% udział popiołu.

– W efekcie w mące o typie 2000 ilość składników mineralnych jest 4-krotnie wyższa niż w powszechnie używanych mąkach o typie 500 – dodaje Sylwia Majewicz.

Nie z każdej mąki upieczesz chleb

To z mąki pszennej najczęściej produkuje się różnego rodzaju pieczywo – chleb, bułki rogaliki, ponieważ pszenica to źródło błonnika, witaminy E i witamin z grupy B. Zawiera również gluten, dzięki czemu konsystencja wyrabianych z jej udziałem ciast jest elastyczna i delikatna. W cukiernictwie i piekarnictwie najczęściej sięga się po mąkę pszenną jasną, bułkową, chlebową i graham.

Doskonały chleb można upiec również z mąki żytniej, ale wówczas należy wykorzystać zakwas. Dzięki temu uzyskamy efekt pulchnego i aromatycznego pieczywa. Mąka żytnia ma mniejsze ilości białka niż mąka pszenna. Charakteryzuje ją lepszy indeks glikemiczny, a skrobia z tej mąki wolniej się wchłania i dlatego ma się dłużej uczucie sytości.

Rodzaje mąki pszennej i ich zastosowanie:

typ 450 – tortowa: wypieki półkruche i biszkopty,

typ 500 – krupczatka: makarony, ciasta kruche i babki,

typ 500 – poznańska: pierogi, makarony, wypieki, pizze, zasmażki i kluski,

typ 500 – wrocławska: wypieki drożdżowe, naleśniki, sosy, makarony,

typ 550 – luksusowa polecana na wypieki drożdżowe, zasmażki i potrawy gotowane,

typ 650 – tzw. bułkowa do wypieku bułek, chałek, ale też ciast drożdżowych, zagęszczania sosów,

typ 750, 850 – wypiek chleba,

typ 1400 – sitkowa – do wypieku chleba,

typ 1850 – graham – pełnoziarnista, bogata w błonnik i otręby, do wypieku chleba,

typ 2000 – razowa – głównie do wypieku pełnoziarnistego pieczywa.