

Jaką mąkę wybrać do pieczenia?



Opis wskazówki

Jaką mąkę wybrać, czym się kierować?

Wybór mąki determinuje smak chleba, jego wygląd i trwałość. Zasada, która pomaga rozszyfrować różne typy mąk jest jedna: im wyższy wskaźnik, tym ciemniejszy jej kolor i mniejsze zmielenie. Oczywiście, najzdrowszym dla nas, byłby wybór mąk o najwyższym wskaźniku, jednakże nie do wszystkiego się one nadają. Mąka pszenna Jedna z najpopularniejszych mąk, uzyskiwana z ziaren pszenicy. Jest niezwykle plastyczna, w związku z czym idealnie nadaje się do wypiekania wielu produktów. Jest także dobrym wyborem dla tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z pieczeniem. Żeby jednak nie było zbyt łatwo, mąka pszenna dzieli się na kilka rodzajów. Która będzie idealna do pieczenia chleba? - typ 450 - dobra do biszkoptów i tortów - wrocławska typ 550 - idealna do naleśników, omeletów czy kruchych ciast - poznańska typ 500 - świetna do domowych makaronów - krupczatka typ 500 - również do domowych makaronów, a także ciasta na pierogi - typ 550 - idealna do ciast drożdżowych, a także na pączki i faworki - typ 750, 1400, 1850 - do pieczywa - typ 2000 - mąka razowa, również do pieczywa - typ 3000 - do tradycyjnych chlebów na zakwasie, pizzy, makaronu razowego Mąka żytnia To z niej powstają pyszne chleby, np. razowe, pytlowe czy mieszane. Mąka żytnia, a konkretnie typ 1200, jest również wykorzystywana do przyrządzenia zakwasu na tradycyjny żur. Zaletą wypieków przy użyciu tej mąki jest ich trwałość. Chleb może pozostać świeży nawet do 10 dni! Bardzo często praktykuje się również mieszanie mąki żytniej z pszeną, dzięki czemu otrzymane pieczywo jest lżejsze dla organizmu, niż w przypadku użycia samej mąki pszennej. Mąka orkiszowa Mąka orkiszowa skrywa w sobie bogactwo wartości odżywczych, a ponadto jest równie plastyczna, dzięki czemu chleby, bułki i ciasteczka będą nie tylko idealnie smakować, ale dostarczą organizmowi niezbędnych mu witamin. Mąki bezglutenowe Jeśli z różnych powodów nie jecie produktów z powyższych mąk, nic straconego. Obecnie wybór mąk bezglutenowych jest naprawdę duży, a ogrom przepisów daje multum możliwości ich wykorzystania. Z użyciem takich mąk jak: kukurydziana, gryczana czy amarantusowa, można upiec naprawdę pyszne i pełnowartościowe pieczywo, zachowując jego smak i walory odżywcze. Po wyborze odpowiedniej mąki czas przystąpić do pieczenia. Sugeruję na początek nauczyć się wyrabiać ciasto ręcznie, by czuć pod ręką odpowiednią ilość wody - to ułatwi Ci życie w przyszłości. Wskazówka: Dobrze wyrobione ciasto jest gwarancją udanego wypieku. Aby ułatwić sobie pracę, użyj odpowiedniego sprzętu, np. robota kuchennego MaxxiMUM z komfortową misą o pojemności 5,4l. Dzięki niej, przygotowanie nawet dużej ilości ciasta nie będzie problemem, a potężna moc silnika 1600W pozwoli na szybkie i dokładne wymieszanie składników. Przygotowanie pysznego i dużego chleba nigdy nie było łatwiejsze!