

## Druhy mouky

Nechceme se tady zabývat teorií okolo mouky, na to jsou povolanejší lidé. Pro naše amatérské pečení základní údaje určitě postačí.

Jednotlivé druhy mouky se dají při troše štěstí koupit buď v prodejnách zdravé výživy, nebo v některých supermarketech.

Číselné označení mouky není vlastně nic jiného než číslo, které udává kolik popela zbude po spálení 100 gramů mouky. Zjednodušeně řečeno, čím větší číslo, tím byla ze zrna použita větší část ke mletí a mouka obsahuje více minerálů a vlákniny. Mouka s označením 405 je umletá ze zrna, které má odstraněný klíček a obal (otrubu) a je vlastně nejsvětější a tedy "nejmíň" celozrnná.

### Pšeničné mouky

Běžná hladká mouka má označení T 650 polosvětlá a nebo 530, pro naše účely jsou povětšinou vhodnější mouky s T650 případně T750 pro světlé tzv. sendvičové chleby. Pro klasický chléba je třeba mouka s označením T950 a vyšším (1000 - 1050), alespoň co se klasického chleba týká.

Polohrubá mouka je na tom podobně, buď je to T 550 nebo výběrová a je vhodná jen pro "sladké" pečení.

Speciální odrůda pšeničné mouky je Špaldová mouka. Má oříškovou chuť, je lehce stravitelná a bohatá na vitamíny.

Další mouka, která je u nás k mání je Grahamová. Je to celozrnná mouka v níž je navíc semletý i vnější obal zrna (otruby). Jméno má po americkém pastorovi Sylvesteru Grahamovi, který protestoval proti prosívání mouky, tak aby vznikla tzv. bílá mouka. Chleba s jejím přídavkem má o trochu sladší chuť. Může být jak pšeničná, tak i žitná.

### Žitné mouky

Křemežská celozrnná mouka, žádné bližší údaje jsme o ní nenašli, ale je to mouka grahamového typu.

Předměřická celozrnná mouka je asi nejběžnější, ale může to být jen krajová záležitost a jinde bude k mání z jiného mlýna a pod jiným názvem.

**Hrubou mouky nepoužíváme vůbec, pro pečení chleba je naprosto nevhodná. Pokud je uvedena v receptáři pekáren, jde s největší pravděpodobností o chybný překlad.**

Žádné podstatné rozdíly v moukách jsme ale nenašli a tak se dá péct s úspěchem prakticky z každé mouky, kterou se nám podaří koupit.

Za zvláštní zmínku podle našeho názoru stojí **Mouka na domácí chléb** o váze 900g, která se prodává v Kauflandu. Je od společnosti MALITAS, mlýn Větrovany. Pravděpodobně se dá koupit i v některých dalších obchodech. Podle našich zkušeností je to velmi dobře namíchaný poměr žitné a pšeničné mouky a běžný chleba pečeme jen z ní.

