# Виды муки (часть 4) (23 мая 2021)

**Другие типы муки**

Мука также может быть образована из других продуктов.

| Мука | Характеристики | Использование |
|---|---|---|
| *Овсяная мука* | Овсяная крупа богата белками, но эти белки не формируют глютен. Поэтому в чистом виде эту муку не применяют для приготовления хлеба. Овсяная крупа богата жирами, содержит минеральные вещества (магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк) и витамины группы В. Овсяную муку и овсяные хлопья чаще всего используют в рецептурах печенья и хлеба. Также овес можно использовать в виде плющеных зерен для отделки хлебобулочных изделий. | Используют как добавки в выпечке и хлебу. Повышает энергетическую и питательную ценность продукта, улучшает пищеварение.<br>Печенье. |

| | | |
|---|---|---|
| *Спельтовая мука (полбяная мука)* | Спельтовая крупа обладает защитными свойствами от свободных радикалов. Спельтовая мука содержит глютен (кроме сорта, который не содержит глютен вообще). Спельтовую муку используют для выпечки хлеба, так как она придает дополнительный аромат. Мука богата волокнами, витаминами, белками, минеральными солями, железом, селеном.<br><br>Спельтовая мука образует клейковину, но слабую, легко перебиваемую при замесе. Тесто следует замешивать быстро, чтобы не перебить клейковину и не потерять газоудерживающую способность. Для формирования теста требуется меньше воды, чем для теста из пшеничной муки. | В зависимости от уровня помола используют в разной выпечке – в хлебе, печеньях, кексах, соленой выпечке, в изготовлении пасты. |
| *Кукурузная мука* | Довольна бедная мука, белки кукурузной муки обладают меньшей биологической ценностью. Кукурузная мука имеет крупные частицы и используется для поленты. Есть тип муки, который более светлого цвета, мелким помолом, богата крахмалом, содержит малое количество белка, который не образует глютен. Большинство кукурузных продуктов изготавливают не из цельного зерна, а из эндосперма, так как кукурузный зародыш содержит много жира (30- | Сладкая и соленая выпечка. Добавляется в качестве крахмала в хлеб и бисквиты, печенье. Используется при непереносимости глютена. |

| | | |
|---|---|---|
| | 35%) и быстро прогоркает. Их часто специально обогащают никотиновой кислотой.<br><br>Кукурузную муку часто добавляют в выпечку вместе с пшеничной мукой, так как кукурузная мука придает привлекательную структуру мякиша, вкус и цвет. | |
| *Рисовая мука* | Рисовая мука приготвливается из эндосперма зерна риса. Эта мука не содержит ни жиров, ни белков, формирующих глютен. Поэтому ее используют для приготовления безглютеновой выпечки. Широкое применение рисовая мука находит в качестве недорогого гидроколлоида. Ее применяют для замены част модифицированного крахмала при изготовлении начинок и заварного крема. | Используется для выпечки сладких и соленых изделий. Рекомендуется для людей, страдающих непереносимостью к глютену. |
| *Ячменная (перловая) мука* | Ячмень похож на пшеницу. Мука ячменя не содержит ни глютенин, ни глиадин, поэтому часто добавляется в пшеничной муки для уменьшения ферментации. Солод, полученный из ячменя, используется для продукции пива и виски. Солод также используется при выпечке хлеба, добавляется к слабой муке, придает цвет изделию. | Используется для сладкой и соленой выпечки. Используется для мягкости хлеба, а также для аромата. |

| | | |
|---|---|---|
| | Газоудерживающая способность ячменного теста незаначительная, а водопоглощающая способность ячменной муки выше, чем пшеничной и ржаной, поэтому ее можно использовать в качестве загустителя.<br><br>Ячменный крахмал легко подвергается ретроградации, поэтому хлеб с ячменной мукой черствеет быстрее обычного. | |
| *Гречневая мука* | Содержит большое количество полезных белков, богата витаминами В и С, содержит магний и железо. Нет белков, образующих глютен. | Добавляется к смеси для хлеба. Используется в диете людей, у которых есть непереносимость к глютену. |
| *Ржаная мука* | Более популярная мука для выпечки хлеба. Содержит большое количество белков, но не содержит достаточного количества глютенина. Поэтому 100% ржаной хлеб тяжелый и плотный. Часто используют смесь с пшеничной мукой, чтобы сделать хлеб более легким, и увеличить объем. Содержит большое количество пентозанов (в 4 раза больше, чем пшеничная мука). Пентозаны дают мякиш, но мешают развитию глютена, это делает ржаное тесто более липким.<br><br>Ржаная мука также делится в зависимости от того, какие части | Используется для выпечки хлеба и другой выпечки, для имбирного хлеба. |

| | | |
|---|---|---|
| | зерна используются для измельчения, от уровня экстракции.<br><br>Содержит витамины группы В, фосфор, железо. | |
| *Мука из проса (пшенная мука)* | Просо по составу похоже с зерном пшеницы, но не содержит белки, образующий глютен. Содержит большое количество железа и магния, а также в небольших количествах фосфор.<br><br>Пшенную муку получают в результате размола пшена и используют для приготовления блинов, пудингов, печенья и как добавку при выпечке хлебобулочнцх изделий. | Добавляют к пшеничной муки для выпечки хлеба и других изделий для обогащения минералами. |
| *Камутовая мука* | Мука богата магнием, цинком и витаминами, содержит большое количество жиров, аминокислот и белков. Мука очень вкусная и помогает разрыхлению. Мука из камута янтарного цвета и обладает масляным ароматом. Вкус мягкий, почти сладкий, без горечи. Мука из камута поглощает больше влаги, чем мука из пшеницы и образует сильную клейковину. | Добавляют в выпечку в чистом виде или смешивают с пшеничной мукой. Используют при изготовлении пасты. |
| *Тапиоковая мука* | Содержит большое количество крахмала и малое количество белка, жиров, пищевых волокон и минеральных солей.  Не содержит глютен. | Используется для загущения кремов, соусов. Может добавляться в кексы, печенье, для продукции |

| | | |
|---|---|---|
| | | «тапиоковых шариков» - шарики, которые при кипении желируются. |
| *Мука Манитоба* | Получается и особой канадской пшеницы. Эта мука богата глютеном – до 18% глютена. | Используется для выпечки хлеба, бейглов, данатсов, бабы, сдобы. |
| *Мука из киноа* | Содержит полезные белки и сахара. Мука богата лизином, содержит много натрия, фосфора, магния, кальция, селена, железа, цинка и меди. Не содержит белков глютена. | Используется для приготовления супов, добавляется к обычной муке для повышения питательной ценности. |
| *Картофельная мука* | Получают картофельный крахмал | Добавляется в выпечку, для загущения супов и соусов, приготовления кремов. |
| *Каштановая мука* | Получают из засушенных каштанов. Мука богата жирами, которые быстро прогоркают. Не содержит глютен. | Используют в выпечке. Хороша для людей с непереносимостью к глютену. |
| *Соевая мука* | Содержит много белков. Обладает защитными свойствами от свободных радикалов, рака, понижает уровень холестерина. | Используют в выпечке, при изготовлении пасты. |

| | | |
|---|---|---|
| *Нутовая мука* | Не содержит глютен. | Используют в выпечке. |
| *Амарантовая мука* | Амарантовая мука не содержит глютен. Содержит полезную аминокислоту лизин, большое количество белков, минералов и витаминов. | Используется вместе с пшеничной мукой в выпечке. Используется в безглютеновой выпечке. |

**Elena Tsoy** (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН +7 911-213-67-68

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ @ТелеЦойка · https://t.me/tsoikaeast

