

Moka in mlevski izdelki

Objavil(a) admin - 16.12.2008 09:28

Pri peki kruha sem opazil, da se moka med seboj močno razlikuje po kvaliteti. Vsekakor je razlika med različnimi znamkami moka v sami trgovini in med moko, ki jo kupite neposredno v mlinu.

Spodaj bom opisal glavne vrste moka in njihove značilnosti.

Moka in mlevske izdelke pridobivamo z mletjem žitnih zrn v delce različne velikosti, ki jih presejemo in tipiziramo. Glede na velikost delcev poznamo moka in zdrobe. Najmanjše delce imajo navadne moka (star izraz je gladke moka), zdrobi pa so po velikosti delcev najboljše ostrim mokam.

Moka

Tip moka se določi glede na vsebnost mineralnih snovi. Označuje se s številom, ki pomeni količino mineralov v miligramih na 100 gramov moka.

Tako poznamo več tipov moka:

polni belo (tip 400, 500),
polni polbelo (tip 850),
polni črna (tip 1100, 1600),
rafinirano belo (tip 750),
rafinirano polbelo (tip 950),
rafinirano črna (tip 1250).

Poleg teh pa spadajo ajdova moka in ajdova kaša, koruzna moka in koruzni zdrob, pirina moka, polni otrobi, ječmenj ter drugi polnozrnati izdelki.

Mlevski izdelki

Glede na vsebnost mineralov in vlaknin je prehransko bogatejša moka iz celega zrna - polnozrnata moka, ki je po sestavi enaka celemu zrnu. Ta moka je torej polnovredna in jo imenujemo tudi graham moka. Vsebuje vitamine iz skupine B ter A, K, E, beljakovine, rudnine, maščobe, encime, hormonske snovi in nenasičene maščobne kisline.

Polni polnozrnata moka

Polnozrnato moka dobimo z mletjem celega polnega zrna, pri tem otrobov ne odstranimo. Glede na vsebnost mineralov in vlaknin je prehransko bogatejša moka iz celega zrna - polnozrnata (graham ali polnovredna) moka, ki je po sestavi enaka celemu zrnu. Vsebuje vitamine iz skupine B ter A, K, E, beljakovine, rudnine in nenasičene maščobne kisline. Iz nje lahko pripravimo z vlakninami, minerali in vitamini bogat kruh, pekovsko pecivo in kekse.

Pirina polnozrnata moka

Pirina moka vsebuje sestavine celotnega pirinega zrna, torej veliko vlaknin in mineralov, več beljakovin kot običajne vrste polnih moka in nekatere vitamine. Iz nje lahko pripravimo zdrav pirin kruh, pekovsko pecivo in kekse.

Rafinirana moka

Rafinirana moka ima temnejšo barvo in izrazit, poln okus. V primerjavi s polni moka vsebuje veliko več mineralov in vitaminov. Odlična je za pripravo rafinirane kruha in medenjakov.

Polni črna moka

Polni črna moka je temnejše barve, ker vsebuje več mineralnih snovi kot bela moka. Pri meljavi se poleg osrednjega dela polnega zrna izkoristi tudi obrobne dele, ki so bogati z beljakovinami, topnimi in netopnimi vlakninami, vitamini, encimi in minerali.

Bio polni moka

Bio polni moka je ekološko živilo, zmleta iz ekološko pridelane polnice.

=====