

Warszawa, grudzień 2017 r.

Mąka na święta – jak wybrać właściwą?

Postaw na różnorodność!

Już wkrótce zabłyśnie pierwsza gwiazdka, a my siądziemy przy wigilijnym stole i rozpoczniemy wspólne świętowanie z najbliższymi. Zanim to jednak nastąpi, przed nami czas przeznaczony na przygotowanie licznych i urozmaiconych potraw. Na szczycie listy zakupów zapewne pojawi się mąka – królowa świąt, bez której nie mogłyby powstać tradycyjne uszka i pierogi czy świąteczne ciasta. Jej odpowiedni wybór gwarantuje kulinarny sukces. Warto więc wiedzieć czym kierować się przy zakupie tego ważnego składnika. Ekspert radzi, aby na świątecznym stole pojawiły się dania z różnych rodzajów mąki – dzięki temu urozmaicimy menu, zaskoczmy gości i dostarczymy do organizmu wiele składników odżywczych, pochodzących z różnych rodzajów zbóż.

Na Święta Bożego Narodzenia czekamy cały rok. Lubimy ich atmosferę, rodzinne spotkania i wspólne chwile przy stole, na którym królują najróżniejsze **przysmaki**. Wiele z nich powstaje **na bazie mąki, bez której żadne polskie święta nie mogą się obyć**. Robimy z niej **przepyszne, tradycyjne** ciasta, takie jak pierniki, makowce, serniki, a także różne rodzaje pierogów czy tradycyjne uszka z grzybami. Jednak obok nich, na stołach, coraz częściej pojawiają się także dania, **które choć wciąż wpisujące się w tradycję naszych świąt i ich niepowtarzalną atmosferę są mniej oczywiste i zaskakują smakiem** - np. wytrawne tartaletki czy pierogi z mąki gryczanej. **Warto więc przygotować kilka, różnorodnych potraw w mniejszych porcjach**. Dzięki temu będziemy mieli możliwość spróbowania większej ilości kulinarnych propozycji dostarczając tym samym do organizmu pełną gamę składników odżywczych.

Jak podkreśla **dr hab. Dariusz Włodarek z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji oraz ekspert akcji „Zboże smakuje i inspiruje”** – **Taka różnorodność jest dobra dla naszego organizmu. Dlatego planując świąteczne menu warto przygotować potrawy, które oprócz tego, że będą cieszyć smakiem, dostarczą nam też różnych składników odżywczych. Dotyczy to także wykorzystania mąki, która jest jednym z podstawowych produktów, z jakich powstają świąteczne dania. Starajmy się zwrócić uwagę na to, czy kupujemy mąkę odpowiednią do danego rodzaju potrawy oraz wykorzystajmy jej różne rodzaje. Warto dodać, iż można ze sobą mieszać różne rodzaje mąk, na przykład pszenną, białą z razową, co pozwala obniżyć indeks glikemiczny gotowej potrawy. Dzięki temu zapewnimy swojemu organizmowi różne składniki odżywcze, w zależności od tego, z jakiego zboża mąka powstała. I wyjaśnia – Na przykład 100g najczęściej wykorzystywanej do wypieków mąki pszennej to źródło wartościowych składników mineralnych, m. in. manganu, żelaza czy cynku, a także witamin, np. B1 i PP. Również mąka żytnia zawiera mangan i cynk, jest w niej z kolei więcej witaminy B2. Natomiast 100g mąki gryczanej dostarczy nam manganu, fosforu czy magnezu. Mąka ta nie zawiera natomiast glutenu, dlatego produkty z niej powstałe mogą jeść osoby, które ze względów zdrowotnych powinny wykluczyć ten składnik z diety. Wszystkie produkty zbożowe to także doskonałe źródło błonnika, czyli włókna pokarmowego, które nie podlega trawieniu w przewodzie pokarmowym. Błonnik daje nam uczucie sytości, dzięki czemu łatwiej przestrzegać zasad**

prawidłowego odżywiania, lepiej kontrolować ilość zjadanego pożywienia, a tym samym masę ciała. Jest to szczególnie cenna zaleta produktów zbożowych, zwłaszcza w święta.

Jak dobrać odpowiedni typ mąki do potrawy?

Jak wskazał ekspert, oprócz różnorodności potraw powstałych na bazie mąki, warto również zwrócić uwagę na to, czy jest ona odpowiednia do tworzonej potrawy. Właściwy wybór tego składnika to klucz do kulinarnego sukcesu, sprawiający, że wypieki będą odpowiednio puszyste lub kruche, a ciasto na pierogi wyjątkowo delikatne. Przedstawiamy zatem najważniejsze typy mąki wraz z ich przeznaczeniem:

- Typ 450, tzw. mąka tortowa – najlepiej sprawdzi się przy wypieku ciast biszkoptowych, tortów, babek.
- Typ 500 - mąka poznańska, znakomicie nadaje się do wyrobu pierogów, na pizzę, a także do zasmażek i sosów.
- Typ 500 - mąka wrocławska, z niej powstaną pyszne naleśniki, racuchy i gofry.
- Typ 500 - mąka krupczatka, polecana do pieczenia m. in. do ciast kruchych, eklerów i ciast makaronowych.
- Typ 550 - mąka luksusowa, jest idealna do wypieku ciast drożdżowych, pączków, faworków, a także kopytek czy klusek. Mogą z niej także powstać np. domowe bułeczki.
- Typ 650 – warto po nią sięgnąć, jeśli chcemy upiec bułki, ciemne ciasto - pierniki, lub zrobić zasmażkę. Doskonale sprawdzi się także, jako naturalny składnik zagęszczający do zup i sosów.
- Typ 1850 – to mąka graham do wypieku pieczywa.
- Typ 2000 – to z kolei mąka razowa do wypieku pieczywa.

Kulinarny sukces zapewni nam wybór właściwego do tworzonej potrawy typu mąki, a stawiając na jej różnorodność z pewnością zaskoczemy naszych najbliższych. Łącząc w świątecznym jadłospisie tradycyjne potrawy z nowymi, ciekawymi smakami na pewno nie raz zachwycimy gości. Dzięki temu możemy sprawić, aby tematów do wymiany doświadczeń i przepisów nie zabrakło, a nasze święta były naprawdę wyjątkowe.

Poniżej propozycja na świąteczne tartaletki razowe z ricottą i łososiem.

Składniki na ciasto:

- 125 g mąki pszennej
- 100 g mąki pszennej razowej
- 1 żółtko
- 150 g masła w temp. pokojowej oraz masło do wysmarowania foremek
- szczypta soli

Wykonanie ciasta:

1. Mąki przesiej, dodaj masło, sól oraz żółtko. Wyrób ręcznie lub przy pomocy miksera. Z powstałego ciasta uformuj kulę, zawiń folią i przełóż do lodówki na 30 minut.
2. Foremki do tartałek wysmaruj masłem. Ciasto rozwałkuj. Wylep nim foremki.
3. Foremki z ciastem wyłóż papierem do pieczenia, wsyp na nie ryż lub kulki ceramiczne. Podpiecz tak przygotowane ciasto przez 10 minut w temp. 190°C.

Składniki na farsz:

(wszystkie składniki powinny być w temp. pokojowej)

- 400 g sera ricotta
- 1 jajko L
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 100 g parmezanu + do podania
- 150 g szpinaku baby
- 3 łyżki kaparów lub anchois
- skórka otarta z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku
- szczypta gałki muskatołowej
- pieprz biały
- sól (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju

Dodatki:

- 250 g łososia wędzonego
- pomidory koktajlowe
- świeże zioła (tymianek, koperek lub natka pietruszki)
- limonka do podania
- pieprz czerwony

Wykonanie:

1. Serek przełóż do miski, dodaj jajka, mąkę, parmezan (starty). Wymieszaj.
2. Szpinak umyj, osącz z wody i podduś na oleju, aż do odparowania wody. Ostudź.
3. Ricottę, jajko, szpinak i mąkę zmiksuj na aksamitny krem, dodaj pokrojone anchois lub kapary, skórkę z cytryny, gałkę, 1/2 łyżeczki pieprzu, starty czosnek. Wymieszaj i ew. dopraw do smaku.
4. Do podpieczonych tartaletek wyłóż najlepiej przy pomocy szpricy masę serową. Na wierzch ułóż porcje ryby oraz pomidory.
5. Tartaletki piecz w nagrzanym do 170°C piekarniku przez 20–25 minut. Podawaj ciepłe lub przestudzone, ozdobione ziołami, pieprzem czerwonym oraz wiórkami parmezanu.

Życzymy smacznego świąt!

Kontakt dla mediów:

Jagoda Chojecka
Account Manager, Michael Bridge Communication
e-mail: jagoda.chojecka@michaelbridge.pl
tel. 533 337 950

Joanna Tomaszewska
Dyrektor Biura, Krajowa Federacja Producentów Zbóż
e-mail: biuro@kfpz.pl
tel. 667 958 199