ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Δημητριακά ολικής άλεσης

Τα οφέλη και η διατροφική τους αξία!

Proudly developed by

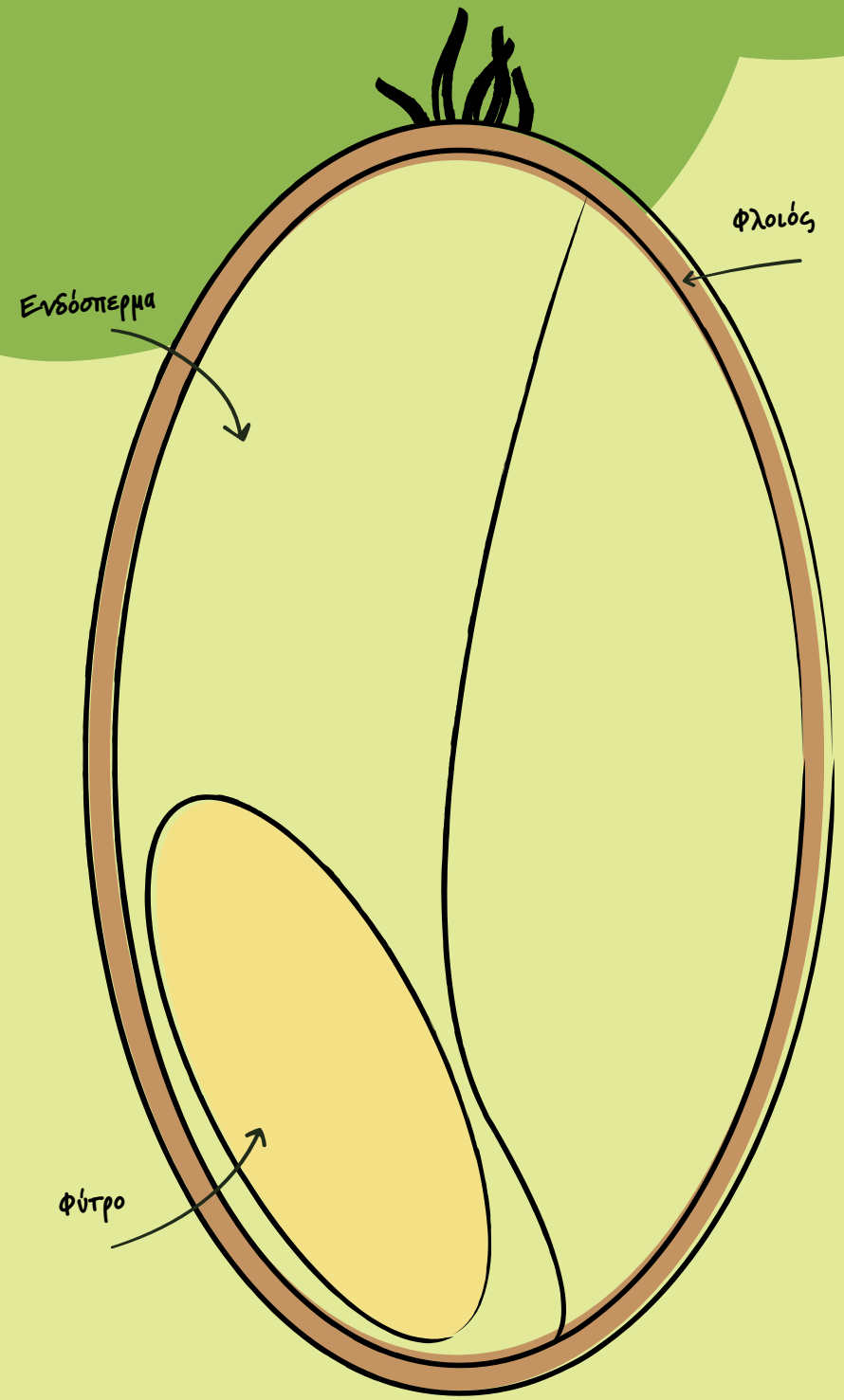
LOULIS Food Ingredients

Ακούτε όλο και περισσότερο για τρόφιμα ολικής άλεσης; Αναρωτιέστε ποια δημητριακά είναι ολικής άλεσης; Δεν ξέρετε πως να τα εντάξετε στην διατροφή σας; **Σε αυτόν τον mini-οδηγό θα απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις σας.**

Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε βιταμίνες και γι' αυτό πολλοί τα προτιμούν, σε σχέση με τα επεξεργασμένα. Τα δημητριακά ολικής άλεσης, είναι τα δημητριακά που διατηρούν από τον σπόρο του σταριού και τα 3 μέρη του:

1. **τον φλοιό**, που είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ιχνοστοιχεία και φυτοθρεπτικά συστατικά,
2. **το ενδόσπερμα**, που αποτελεί πηγή υδατανθράκων, βιταμινών του συμπλέγματος Β και πρωτεϊνών και
3. **το φύτρο**, που εμπεριέχει απαραίτητα λιπαρά οξέα, ιχνοστοιχεία, βιταμίνη Ε και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Διατροφικά όσο λιγότερο επεξεργασμένο είναι το σιτάρι, τόσο περισσότερα διατροφικά οφέλη θα διατηρήσει, όμως ενδέχεται να έχει ποσότητα από επιμολυντές και βακτήρια στην επιφάνειά του, αν δεν καθαριστεί σωστά. Δημητριακά ολικής άλεσης συνήθως είναι, η βρώμη, η σίκαλη αλλά και τα ψευτοδημητριακά κεχρί και κινόα.



Σιτάρι

ΑΛΕΥΡΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

Το παραδοσιακό αλεύρι ολικής αλέσεως προέρχεται από την άλεση του σταριού και περιέχει όλο το φύτρο που είναι πλούσιο σε λιπαρά και έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, άμυλο και κυτταρίνες (αδυάλυτες φυτικές ίνες). Ενώ είναι πιο σκούρο στο χρώμα και πιο έντονο στη γεύση από το (λευκό) αλεύρι για όλες τις χρήσεις, το αλεύρι ολικής αλέσεως μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στις περισσότερες συνταγές που απαιτούν αλεύρι. Σας προτείνουμε να δοκιμάσετε το υγρό κέικ σοκολάτας με ταχίνι αλλά και την πίτσα ολικής.

ΑΛΕΥΡΙ ΝΤΙΝΚΕΛ
(ΟΛΥΡΑ Ή ΣΠΕΛΤΑ)

Είναι ένα από τα αρχαιότερα σιτηρά, αλέθεται σε παραδοσιακό πετρόμυλο και η γεύση αυτού του αρχαίου κόκκου χαρακτηρίζεται συχνά ως πιο γλυκιά από αυτή του κοινού σιταριού. Το αλεύρι ντίνκελ αποτελεί πηγή φυτικών ινών. Ενώ το αλεύρι ντίνκελ είναι υψηλότερο σε πρωτεΐνη, τα ψημένα προϊόντα που παρασκευάζονται τείνουν να είναι πιο εύθραυστα και τα ψωμιά δεν φουσκώνουν αρκετά, γιατί η γλουτένη που περιέχει δεν είναι συνεκτική και δεν μπορεί να συγκρατήσει τα αέρια. Ιδανικά χρησιμοποιήστε το σε συνδυασμό με κάποιο λευκό αλεύρι αρτοποιίας, όπως το Σκληρό No1 ή το αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις ή όπως προτείνεται από την συνταγή. Δοκιμάστε το αλεύρι ντίνκελ ολικής πετρομύλου, σε συνταγές για brownies, ψωμί αλλά και μπισκότα.

Βρώμη

ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ

Οι νιφάδες βρώμης προέρχονται από ολόκληρο τον καρπό γι'αυτό ανήκουν στα δημητριακά ολικής αλέσεως. Είναι μια πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, β-γλυκάνης και είναι υψηλή σε μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Οι αποφλοιωμένοι κόκκοι βρώμης, περνούν μέσα από κυλίνδρους για να ισιώσουν και να μαλακώσουν (θερμική επεξεργασία). Αυτή η διαδικασία τα καθιστά έτοιμα για χρήση σε κάθε είδους παρασκευή, από μπισκότα, ψωμί, granola, muffins και κέικ.

ΠΙΤΟΥΡΟ ΒΡΩΜΗΣ

Το πίτουρο βρώμης είναι ο εξωτερικός φλοιός των σπόρων των σιτηρών και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες.

ΑΛΕΥΡΙ ΒΡΩΜΗΣ

Το αλεύρι βρώμης ολικής άλεσης προέρχεται από αποφλοιωμένους κόκκους βρώμης, αλεσμένους σε μια λεπτή σκόνη είτε από αλεσμένες νιφάδες βρώμης. Έχει υψηλή διατροφική αξία, γιατί με αυτό παράγονται τελικά προϊόντα τα οποία αποτελούν πηγή εδώδιμων ινών. Επίσης, περιέχει *β-γλυκάνες οι οποίες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Το αλεύρι βρώμης είναι εύθραυστο στη δομή του και χρησιμοποιείται καλύτερα σε συνδυασμό με άλλα άλευρα σε συνταγές για: muffins, κέικ και μπισκότα.

** Τα παραπάνω ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 γρ. β-γλυκανών από βρώμη, πίτυρο βρώμης, κριθάρι, πίτυρο κριθαριού ή από μείγματα των εν λόγω β-γλυκανών σε συνδυασμό με μία ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή καθώς και με έναν υγιεινό τρόπο ζωής.*

Σίκαλη

ΑΛΕΥΡΙ ΣΙΚΑΛΗΣ

Το αλεύρι Σίκαλης είναι υψηλής διατροφικής αξίας γιατί με αυτό μπορούν να παραχθούν τελικά προϊόντα που αποτελούν πηγή εδώδιμων (φυτικών) ινών. Η σίκαλη είναι γνωστή και ευρέως διαδεδομένη στις χώρες της Β. Ευρώπης, αφού καλλιεργείται εκεί εδώ και εκατοντάδες χρόνια, λόγω του ψυχρού κλίματος στο οποίο ευδοκιμεί. Το αλεύρι Σίκαλης χρησιμοποιείται συνήθως για αναμείξεις με άλλους τύπους αλεύρων σίτου. Ιδανικές συνταγές για να χρησιμοποιήσετε το αλεύρι σίκαλης είναι οι εξής: ψωμί, μπάρες και τάρτα.

– Συμβουλή! –

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Δεδομένου ότι τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν το φύτρο που είναι πλούσιο σε έλαια, μπορούν να «ταγγιάσουν» και να αλλοιωθεί η γεύση και η οσμή τους, αν δεν αποθηκευτούν υπό τις βέλτιστες συνθήκες. Για καλύτερη γεύση, αποθηκεύστε τα δημητριακά ολικής αλέσεως (τυλιγμένα αεροστεγώς) στο ψυγείο, όπου μπορούν να διατηρήσουν την ποιότητά τους για μεγάλο χρονικό διάστημα.
Όταν αποθηκεύονται σε θερμοκρασία δωματίου, τα δημητριακά ολικής αλέσεως αρχίζουν γρήγορα να αλλοιώνονται. Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε προϊόντα ολικής αλέσεως, που είναι αποθηκευμένα στα ντουλάπια σας σε σύντομο χρονικό διάστημα, μέσα σε μερικές εβδομάδες.

Tips

• Για **πρόσθετες φυτικές ίνες** στη διατροφή σας, αντικαταστήστε με αλεύρι ολικής αλέσεως το μισό αλεύρι για όλες τις χρήσεις στις συνταγές σας.

• Συνήθως τα αρτοσκευάσματα (πχ ψωμί) με άλευρα ολικής άλεσης, θέλουν **αρκετό ζύμωμα στην αργή ταχύτητα** και χρειάζονται πιο πολύ νερό από το λευκό αλεύρι.

• Εάν είστε διστακτικοί σχετικά με τη γεύση των δημητριακών ολικής αλέσεως στις αγαπημένες σας συνταγές, δοκιμάστε να αντικαταστήσετε με **χυμό πορτοκαλιού** ένα μικρό μέρος του υγρού που απαιτείται στη συνταγή. Αν και δεν προσδίδει καμία δική του γεύση, ο χυμός πορτοκαλιού φαίνεται να μετριάζει την ισχυρότερη γεύση των δημητριακών ολικής αλέσεως.

Και αφού μάθατε όλες τις χρήσιμες πληροφορίες για τα δημητριακά ολικής άλεσης, ώρα να τα εφαρμόσετε στις πιο νόστιμες συνταγές:
Πλεξούδες με τυριά | Vegan muffins με μήλο και κινόα | Ψωμί με αλεύρι ντίνκελ | Πολύσπορα κράκερς

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Για περισσότερες λαχταριστές συνταγές επισκεφθείτε μας στο
www.alevri.com

Proudly developed by
LOULIS
Food Ingredients