

ŠVIESŪS SPELTA KVIETINIAI MILTAI

Speltos – viena seniausių grūdinių kultūrų. Žinomos dar akmens amžiuje ir iki šių dienų išliko nepakitusios.

Kitaip nei įprastų veislių kviečių, speltų grūdai padengti žiedažvyniais, kurie apsaugo juos nuo ligų ir kenkėjų.

Speltos neįsisavina mineralinių trąšų, todėl jos beveik neauginamos pramoniniu būdu. Tai genetiškai sveiki grūdai, atsparūs aplinkos užterštumui.

Speltų grūduose yra beveik visos mitybinės medžiagos ir vitaminai, kurių reikia visavertei žmogaus mitybai. Tačiau svarbiausia, kad vitaminai ir kitos mitybinės medžiagos, kitaip nei paprastuose kviečiuose, kaupiasi ne speltos grūdo apvalkale, bet yra pasiskirstę visuose grūdo sluoksniuose, todėl išlieka po malimo proceso net ir smulkiai sumaltuose miltuose.

Speltų grūduose esančios mitybinės medžiagos puikiai tirpsta, todėl organizmas jas lengvai įsisavina. Galbūt dėl šios priežasties kepiniai iš šių miltų ne tukina, o atvirkščiai – padeda sureguliuoti svorį.

Speltų grūdų glitimo struktūra skiriasi nuo kitų kviečių. Tyrimais nustatyta, kad speltų glitimas nesukelia alerginės reakcijos daliai tiriamųjų, jautrių kitų veislių kviečių glitimui.

Mūsų spelta miltai sumalti su didžiule atsakomybe iš kruopščiai patikrintų ir atrinktų ūkininkų laukuose užaugintų lietuviškų spelta kviečių.

Iš šių šviesių spelta miltų iškepsite visus kepinus, kuriuos kebate iš įprastų baltų miltų - pyragus, bandeles, biskvitus, vaflius, blynus, sausainius, naminius makaronus ir picas.



VISO GRŪDO KVIETINIAI MILTAI

Tai unikaliai akmeninėmis girnomis sumalti miltai, kurie savyje išsaugo visas grūde esančias maistingąsias medžiagas: skaidulas, B grupės vitaminus, mineralus bei antioksidantus. Dėl malimo metu nenusijotų sėlenų bei gemalų Viso grūdo kvietiniai miltai Jūsų kepiniams suteiks nepaprastą stiprų skonį, tekstūrą, sotumą ir geresnį kilimą. Jei kebate kvietinę ar kvietinę ruginę duoną su natūraliu raugu – šie miltai Jums!



Produktas ženklintas rakto skylute. Simboliu pažymėtuose produktuose yra gerokai mažiau sočiųjų riebalų, cukraus, druskos ir daug maistinių skaidulų.

AVIŽŲ MILTAI

Tinkama mityba atsiliepia ne tik mūsų organizmo sveikatai, bet ir išorei. Šiuo atveju avižos gali būti puikus pavyzdys. Mat avižų stiebeliuose ir grūdų luobelėje yra alkaloidų – medžiagos, kuri stimuliuoja organizmo medžiagų apykaitą. Tai pirmiausia ir atsiliepia odai bei audiniams.

Be to, avižos ypač naudingos moterims, nes jos stimuliuoja skydliaukės funkciją ir reguliuoja moteriško hormono – estrogeno – lygį. Būtent nuo jo kiekio priklauso plaukų, nagų ir odos būklė.

Pagal baltymų ir riebalų kiekį ir kokybę avižinės kruopos pranoksta visas kitas. Šių grūdų aminorūgščių sudėtis gana artima raumenų baltymui – todėl jie laikomi ypatingai vertingu produktu. Juo labiau, kad avižų dribsniai ir miltai, išvirti piene, beveik pilnai įsisavinami organizmo.

Kaip dietinis produktas ir gydymo priemonė sergant lėtinėmis ligomis naudojamos ne tik kruopos, sveiki grūdai ir miltai iš jų, bet dar ir stiebų viršūnėlės, kurios renkamos plaukėjimo metu, ir netgi šiaudai.

Avižų ląsteliena stiprina žarnyno peristaltiką, padeda sutankinti išmatų masę ir taip pagreitina jos paslankumą. Todėl sutrumpėja žarnyno gleivinės ir ją dirginančių koncerogeninių medžiagų kontakto laikas. Taigi, avižos ne tik šalina šlakus ir reguliuoja riebalų apykaitą, skatindamos svorio kritimą – jos yra ir tiesiosios žarnos vėžio profilaktikos priemonė.

Sergantiems skrandžio ligomis siūlome trintos avižinės sriubos receptą. Avižines kruopas (40 g) išvirkite vandenyje (550 ml), pertrinkite, pavirinkite, įpilkite pieno (100 ml) ir grietinėlės (50 ml), sumaišytos su puse kiaušinio ir sviestu (20 g).

Organizmą gerai veikia avižų kisielius. Gydymo tikslais kisielių reikia valgyti kiekvieną rytą: 200 g šilto kisieliaus, šaukštas aliejaus, riekutė ruginės duonos. Po to pageidautina apie 3 val. nieko nevalgyti. Tokie pirmieji pusryčiai suteiks žvalumo ir išvargs mieguistumą.

Dėl sveikatos ir grožio rekomenduojama mėnesį laiko pusryčiams valgyti tokį patiekalą: 5 šaukštus avižinių kruopų arba susmulkintų grūdų užpilkite 5 šaukštais šalto vandens. Per naktį palaikykite, o ryte įpilkite šaukštą grietinėlės, pagardinkite medumi ir riešutais.



Avižiniai blyneliai

Reikės:

- 2 puodelių sausų avižų dribsnių;
- 2 puodelių pieno;
- 1/2 puodelio miltų;
- 3-4v.š. cukraus;
- 2 kiaušinių;
- Žiupsnelio druskos;
- 1a.š. kepimo miltelių;
- 1v.š. vanilinio cukraus;
- 1a.š. vanilės ekstrakto;
- 4v.š. ištirpinto sviesto.



Avižinius dribsnius užpilame verdančiu pienu ir paliekame išbrinkti bei atvėsti.

Miltus sumaišome su druska ir kepimo milteliais. Sviestą išplakame su cukrumi, kiaušiniiais, vanile bei vaniliniu cukrumi, tada supilame bei išmaišome su pravėsusiomis avižomis. Sudedame miltus ir išmaišome.

Keptuvę gerai įkaitiname, tada temperatūrą iškart sumažiname iki vidutinės ir iš abiejų pusių kepame blynelius. Aš nenaudojau jokių papildomų riebalų ir man blyneliai nelipo, jei turite **problematišką** keptuvę, tai šiek tiek ją suvilgykite aliejumi.

Beje, šie blyneliai tiesiog nuostabūs kartu su saldinta obuolių tyre, arba obuolių džemu.

Miltų ABC pagal Beata Nicholson

Jau, mačiau, ir Lietuvoje išleista garsioji knyga „Kviečių pilvas“. Aš jos neskaičiau, bet esu skaičiusi užtektinai kitos literatūros, kuri gąsdina visomis blogybėmis, kurias sukelia balti miltai. Štai neseniai filmavome laidą su „Kvieskite daktarą“ laidos vedėju ir gydytoju Alvydu Unikausku ir jis taip pat nepagyrė baltų kvietinių miltų. Bet kaip ten bebūtų, tik iš jų galima iškepti balčiausią, gražiausią pyragą ir traškią duoną. Aš manau, kad duona ir pyragai svarbi mūsų mitybos dalis, bet ne esminė. Ir tikrai turėtume daugiau naudoti pilnagrūdžių miltų... Iš esmės, viską, ką kepame su baltais miltais: pyragus (ypač obuolių ir moliūgų), sausainius ir duoną, puikiai galėtume padaryti iš pilno grūdo miltų. Bet, žinoma, skirtingi miltai turi skirtingą vietą mūsų gyvenime. Yra priežastis, kodėl kviečių miltai yra labiausiai naudojami konditerijoje ir duonos kepime, – tai pagrindinė jų savybė, kurios neturi jokie kiti miltai – toks ypatingas baltymas gliutenas. Tiksliau, kai kvietiniai miltai reaguoja su vandeniu ir juos minkant susidaro ilgos gliuteno juostos. Jos labai tamprios, tvirtos, elastingos ir sudaro tokią į kempinę panašią struktūrą, kurioje įsiterpia oras, ir taip kepinys pasidaro purus ir iškilęs. Dabar gana populiariu atsisakyti baltų miltų kepinų. Be abejonės, tik miltais, balta duona bei makaronais misti tikrai nėra labai naudinga, bet faktas, kad kviečiuose ir kitose grūdinėse kultūrose yra daug mums naudingų mikroelementų. Apie kvietinius, ruginius ir net dabar populiarijančius ir tikrai naudingus speltos miltus galėsite paskaityti čia. Juk svarbu žinoti, ką valgai...

Kvietiniai miltai Lietuvoje, kaip ir visoje Europoje, populiariausi. Būtent iš jų pagaminami beveik du trečdaliai mūsų valgių. Po malimo šiuose miltuose nelieta nei sėlenų, nei grūdo gemalo, tik krakmolingoji grūdo dalis: „Jokios naudos žmogaus kūnui iš šitų miltų, tik kad skaniai pavalgai, – pasakoja Šlyninkos malūnininkas Stasys. – o štai razavi miltai (vieno malimo) – daug sveikesni. Juose yra ir vitaminų, ir mineralų, ir skaidulų.“ Čia gana juokinga, nes žmonija gana ilgai mokėsi miltus malti taip, kad jie būtų kuo baltiesni. O kai pagaliau išmoko, suprato, kad gražu, balta, bet....visiškai jokios naudos nėra. Jei kada pirksite miltus Italijoje ar iš Italijos – atkreipkite dėmesį, kas parašyta ant pakuotės – miltai sumalti iš minkštesnių kviečių rūšių ir tinkamesni duonai ir pyragams bus su užrašu „Farina“. Kietesnių kviečių miltai naudojami darant naminius makaronus ir picas, ant tokių miltų bus parašyta „Semolina“. Tik nbandykite iešoti šių užrašų ant lietuviškų miltų. Jų nebus. Tačiau bus parašyta, ar miltai aukščiausios rūšies (tinkamiausi sniego baltumo ir purumo pyragams, bet turi mažiausiai pelenų, vadinasi – ir naudingųjų medžiagų, mineralų) ar pirmos (jos dalelės kiek stambesnės, miltuose daugiau likę luobelės, tinka duonai kepti), ar antros rūšies (joje likę daugiau naudingų medžiagų, bet vargu, ar pavyks iškepti „orinį“ pyragą, todėl šiuos miltus dažnai maišo su aukščiausios rūšies.)

Laukinė kviečių „giminaitė“ yra **spelta (laukiniai kviečiai)**. Tyrimais nustatyta, kad speltos glitimas yra mažiau alergizuojantis, nei kviečių glitimas. Tai jei esate alergiški kviečiams, paragaukite speltos – gali būti, kad šis grūdas bus *draugiškas* ir sveikas. Čia odė speltai nesibaigia, nes joje, sakoma, yra beveik visų žmogaus organizmui būtinų vitaminų ir medžiagų, be to, jos kaupiasi ne tik grūdų apvalkaluose (kaip kitų kviečių), bet visuose speltos sluoksniuose. Tai kaip šį grūdą bemaltume, vis tiek jo *naudingumas* niekur neišdulkės. Iš speltos išsikepsite duonos, pyragų, picų, bandelių, blynėlių, virtinukais ir makaronais.

Ruginiai miltai. Būtent iš šių miltų keptą duoną valgo malūnininkas Stasys, kad būtų stiprus ir galėtų visus sunkius grūdų maišus per dieną nešioti. Nes ruginiuose miltuose yra ir vitamino B, ir magnio, ir kalio ir kitų *naudingumų*. Beje, ilgą laiką ruginius miltus naudojo tik didelės kepyklos, kad keptų juodą duoną. O dabar tokių miltų rasi ne pas vieną virtuvės gospadinę (ir mano spintelėje jų yra), nes viskas iš jų labai puikiai pavyksta: ir duona naminė, ir blynai sveikuolių, ir blynai bei sausainiai. Jei norite, kad ruginiai miltai būtų kiek švelnesni, dairykitės sijotų – tokiuose mažiau luobelės dalelių ir kepiniai bus glotnesnės tekstūros. Kepiniai iš ruginių miltų ilgai išlieka švieži, o iš šių miltų kepta duona turi storą plutą – tai jos išskirtinis bruožas. Tik, jei kepsite kažką su ruginiais miltais, nepamirškite, – jiems reikia daugiau vandens negu kvietiniams.



Miežiniai miltai. Jei kviečius dietologai bara už mažą naudą ir didelį poveikį figūrai bei sveikatai, miežius jie giria, nes jie gerai veikia kraujagysles, mažina cholesterolio kiekį kraujyje ir net, sako, padeda būti sveikiems, nes turi vadinamųjų betagliukanų. Aš apie miežius visada žinojau tik tai, kad tai pigesnės kruopos ir kad pyragai geriau sekasi iš kitų miltų. Bet niekas netrukdo sumaišyti miežius su trupučiu kviečių ar speltos arba visai nemaišyti, bet iškepti labai sveikuoliškų blynų arba košę gerą rytinę išvirti.

Grikliai ir **grikių miltai** – vieni sveikiausių produktų! Beje, grikių miltus galima susimalti ir namuose (geriau iš grūstų grikių, tačiau galima naudoti ir kruopas). Užpilkite grikius vandeniu, pamaišykite ir išrankiokite viską, kas išplauks į paviršių. Vandenį nupilkite ir procedūrą pakartokite iš naujo. Tada kruopas išdžiovinkite, sumalkite kavamale, o gautus miltus persijokite. Nuo kvietinių miltų grikių miltai skiriasi rupumu, be to, juose nėra glitimo. Todėl kažką iškepti vien iš grikių miltų nepavyks. Išgelbės kviečiai – maišykite santykiu 4:1 (daugiau grikių), įberkite saulėgrąžų ar skaldytų riešutų. Iš tokių miltų iškepsite puikaus aromato ir skonio duoną. Dar kaip „tvirtiklį“ galite panaudoti tarkuotą moliūgą ar morką – bus labai skanūs blynai. Avižiniai ir sorų miltai taip pat labiau tiks kepiniams, jei juos sumaišysite su trupučiu kvietinių miltų.

Blynų miltų (kaip ir mažų dramblių) – nebūna. Jei matote parduotuvėje pakuotę su tokiu užrašu, vadinasi prieš jūsų akis – miltų ir puriklio (jų būna skirtingų) mišinys. Siūlau įdėmiai paskaityti pakuotę ir įsitikinti, kad joje tai, ką norite valgyti.

Ryžių miltai. Dabar jie ir pas mus labai jau populiarūs, nes lengvai virškinasi, mažai alergizuoja, anot gydytojų, ir tinka pirmosioms kūdikių košelėms. Ryžių miltuose daug baltymų ir krakmolo, be to yra natrio, kalio, magnio ir B grupės vitaminų. Duona ir kiti kepiniai iš ryžių miltų yra traškūs ir gardūs, tik patariu nepamiršti, kad ryžiai labai „geria“ vandenį, todėl nepagailėkite tešlai vandens ir kiaušinių.

Miltai iš kukurūzų. Ši rūšis, pasak ekspertų, turtinga ląsteliene, todėl padeda organizmui neužsiteršti cholesterolu ir atsikratyti riebalų. Šių miltų gaminius lengva virškinti, todėl jie puikiai tiks silpnesnio žarnyno valgytojams ir net sergantiems mažakraujyste. Ir net kai dietos laikotės, šių miltų galima valgyti, nes jie sotūs ir mažai kaloringi.

Visi sutaria, kad naudingiausi sveikatai **viso grūdo miltai**. Čia, tokie, kurie gaunami sumalus visą pilną grūdą (luobelę, endospermą, aleurono sluoksnį ir gemalą). Gi tie mažiau sveiki dažniausiai malami tik iš grūdo endospermo. Tai aritmetika paprasta – malam dalį grūdo – nieko naudingo negaunam, bet pyragas baltesnis būna, malam visą grūdą – gauname gerokai naudingesnius miltus su skaidulomis, vitaminais ir kitais biologiškai aktyviais junginiais.

Dar pabaigai, papasakosiu, ką malūnininkas Stasys sakė, kaip bet kokius miltus laikyti, kad jokie vabaliukai juose nesiveistų. Pasirodo, veisiasi jie, nes jau būna tų vabaliukų užuomazgų pačiame grūdo viduje ir jei toks grūdas šiltai į hermetinį indą suguldomas ir į spintelę nevedinamą pastatomas – tai rojus ten tiems gyvams, o miltams – viso gero. Tad jei norite ilgai gerus miltus turėti – dėkite į šaldytuvą arba laikykite vėdinamuose, popieriniuose maišeliuose.