

## ŽITNÁ MOUKA – dejte přednost žitu



Ano, pravda je taková, že žito je jedno z nejzdravějších obilnin na světě. Jednou z největších výhod žitné mouky je, že dokáže bojovat s cukrovkou, srdečními onemocněními, přibýváním na váze, s rakovinou, záněty a vysokým krevním tlakem.

Celá tisíciletí se pekli chléb z celozrnné mouky a k vykynutí těsta se užíval kvas. V 19. století ale přišla na řadu bílá pšeničná mouka. Kvas nahradilo droždí, do chleba se daly další přísady, čímž byl ochuzen o živé kultury.

V posledních letech se však lidé snaží o zdravější stravování a vracejí se k tradičním recepturám. To platí i o žitném chlebu. Důvodů k tomu je víc. Po zkonsumování produktů z celozrnné žitné mouky přichází pocit hladu a nutkání dát si ještě něco dalšího až mnohem později, než je tomu po sněžení stejného množství jídla z pšeničné mouky. Vysoký podíl vlákniny má za následek zpomalení vstřebávání tuků a cukrů, což je důležité zejména pro osoby s vysokou hladinou cholesterolu nebo diabetiky.

### Vitamíny a živiny

Žitná mouka je daleko výživnější, nežli pšeničná nebo ječmen, a to díky vnitřnímu živému pletivu, které je ve vnější slupce žitné bobule nebo jádra. Je daleko složitější od sebe oddělit klíčky a otruby od vnitřního živého pletiva během mletí zrn, díky tomu se však v konečné podobě žitné mouky uchová daleko více živin a vitamínů.

V žitné mouce je dostatek lepku na přípravu chlebového těsta. Starý samožitný chléb, kterému se říká *pumprnikl*, je oproti chlebu z pšeničné mouky zdravější. Má silnější kůrku, drobnější póry a pevnější střídku. Žitný, a hlavně žitný kváskový chléb vyniká vyšší hutností. Je také šťavnatější, intenzivněji voní. Více zasytí, má vyšší přirozenou trvanlivost.

### Nutriční hodnota žita

Nutriční hodnota žita je velice vysoká. Obilky obsahují přibližně 70 % sacharidů, 9-15 % bílkovin, 1,5 % tuku, vlákninu a pestrou škálu minerálních látek – draslík, fosfor, železo, síru, fluor, hořčík, sodík, zinek, měď, mangan, selen. V minulosti si lidé žita cenili rovněž pro jeho příznivé léčebné účinky. Avšak i současní příznivci zdravého stylu vědí, že **celozrnná žitná mouka blahodárně působí na činnost střev, zabraňuje zácpě, hemeroidům, je prevencí proti nádorovým onemocněním.**

### Je žito bezlepkové?

Bohužel ne. Obsahuje bílkovinu zvanou *sekalin* (forma lepku). Žitná mouka však **obsahuje daleko méně lepku** nežli pšenice nebo ječmen, proto je při pečení lepší. Druh lepku v žitu, *sekalin*, je daleko méně pružnější, než ten v pšenici, při pečení s žitnou moukou se také tvoří daleko méně bublin, pečivo tak není moc nadýchané. Tento druh také obsahuje více volných cukrů, fermentace tedy probíhá rychleji.

### Vláknina

Vláknina také zpomaluje vstřebávání tuků a cukrů, proto je důležitá pro lidi s vysokou hladinou cholesterolu a trpící cukrovkou. Všechna tato pozitiva podporují konzumaci výrobků ze žita v rámci zdravé výživy.

**Jak ho skladovat:** než dáte chléb do chlebníku, zabalte ho do lněné utěrky. Igelitovým nebo papírovým sáčkům se raději vyhněte.

**Moudrost z historie: Z mouky žitné připravuje se nejlepší chléb, jenž nejdéle vydrží svěží a zachová si čerstvou chuť.**  
(Český herbář, nakladatelství Alois Hýnek, Praha, 1899, str. 261)

## JAKÉ VÝROBKY LZE VYROBIT S POUŽITÍM ŽITNÉ MOUKY?

- Žitný chléb s nejméně 90% žitné mouky – příkladem je Moskevský chléb
- Žitno-pšeničné chleby s více jak 50 % žitné mouky
- Pšenično-žitné chleby – s méně jak 50 % žitné mouky
- Různé speciální chleby – např. cereální chléb žitný
- Toustový chléb až s 25 % žitné mouky
- Pečivo, tmavé pšenično-žitné výrobky s 20-50 % žitné mouky – Bagetky, bagety, rohlíky, kaiserky, raženky, kroužky, kořenový chléb, dalamaný (u dalamanů by mělo být nejméně 50 % žitné mouky)

**Ptejte se na obsah žitné mouky ve výrobku! Vraťte se k tradicím našeho regionu, kde žito bylo nejvýznamnější obilovinou pro výrobu chleba.**

### Pranostiky na téma žito:

Děšť na Víta – špatná budou žita (15. červen)

Svatá Markyta hodila srp do žita (13. červenec)

Tři dny před Jakubem jasně, urodí se žito krásné (25. červenec)

Svatá Anna žito žala (26. červenec)

Použití zdroje: <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=1688>

<http://www.imnam.cz/dostate-se-do-formy-pomoci-zitne-mouky/>