

# Rodzaje i typy mąki



## Jakiej mąki mam użyć?

- na pierogi – mąka pszenna typu 500 lub 650
- do naleśników – mąka pszenna typu 450, 500 lub 550
- do pierniczków – mieszanka mąki pszennej typu 550 lub 650 oraz żytniej
- na chleb – mieszanka mąki pszennej oraz żytniej
- do ciasta drożdżowego – mąka pszenna typu 550

## Mąki glutenowe

- Mąka pszenna – do pizzy, pieczywa, ciast, makaronów
- Mąka żytnia – zdrowszy zamiennik mąki pszennej; niższy indeks glikemiczny
- Mąka orkiszowa – do pieczywa, ciast, pierogów, naleśników; ma więcej minerałów i witamin oraz niemal dwukrotnie niższy indeks glikemiczny
- Mąka jęczmienna – jako dodatek do pieczywa pszennego oraz żytniego; zawiera jedynie niewielkie ilości glutenu

## Mąki bezglutenowe

- Mąka owsiana – do wypieków, zamiennik mąki pszennej; zawiera flawonoidy
- Mąka gryczana – do naleśników, kruchych ciastek, placków, chleba (w połączeniu z innym rodzajem); zawiera dużo witamin i minerałów
- Mąka jaglana – do słodkich i w wytrawnych wypieków; ma dużo krzemu i żelaza
- Mąka ryżowa – do klusek, placków, kruchych ciastek, zagęszczania zup i sosów; zawiera lignany i fitoestrogeny
- Mąka kukurydziana – do tortilli, babeczek, butek i placków
- Inne mąki bezglutenowe – orzechowe, amarantusowa