

Špaldová mouka

Vážení rodiče,

při přípravě pokrmů v naší mateřské škole používáme často špaldovou mouku. Špaldová mouka se mele ze špaldy, což je prastarý druh nešlechtěné pšenice. Později však ustoupila šlechtěné pšenici, která vykazovala vyšší výnosy.

Proč je lepší, než bílá mouka?

Špaldová pšenice **obsahuje nejvíce bílkovin** ze všech obilnin a také **má vysoký obsah vlákniny**. Je lehce stravitelná, bohatá na minerály a posiluje imunitní systém.

Špaldová mouka, ačkoliv je **celozrnná**, vypadá velmi světlá, skoro jako bílá mouka. Její nutriční hodnota dalece přesahuje mletou bílou mouku, která je proti špaldě – mírně řečeno – jalová. Špaldových koláčů sníme méně, než těch z běžné mouky, protože špalda je **velmi výživná**. Je výjimečná svým složením a nevšední ořechovou chutí. Špalda má významné nutriční hodnoty. Se svým vysokým obsahem vlákniny a lepku obsahuje téměř všechny základní složky, důležité pro lidský organismus. Zatímco má vysoký podíl bílkovin, tuku s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, sacharidů, minerálů a **vitamínů skupiny B**, neobsahuje cholesterol.

Špaldě jsou připisovány pozitivní účinky na **stimulaci imunitního systému**. Zároveň má mnohem nižší toxicitu pro choulostivé jedince, alergické na lepek. V některých případech alergii vůbec nespouští.

Špalda se většinou pěstuje v ekologicky kontrolovaném zemědělství a to díky značné odolnosti proti škůdcům, neduhům a nepřízní počasí.

Ze špaldové mouky tedy můžeme plnohodnotně vařit a péct. **Používáme ji do polévek, omáček, knedlíků, jíšek i koláčů.**

