

# ½ALUDOVÁ• MOUKA - ZNĀ•TE JI?

ĀšterĀ½, 20 leden 2015

Jak to vaĀ™í Florentýna: Milé dĀ›ti, pohodlnĀ› se usaĀ•te, povím vám pohádku o tom, jak se Ā¾aludová mouka vloudila do mé kuchynĀ›, promĀ›nila se na su&scaron;enky a pak se mĀ› pokusila oĀ•arovat mocným kouzlem. Bylo nebylo, v dávných dobách, v jedné nepĀ™íli&scaron; vzdálené zemi, mnohem blíĀ¾ než za sedmero horami a sedmero Ā™ekami, se Ā¾aludy zcela bĀ›nĀ› pouĀ¾ivaly k obĀ›ivĀ›. Lidé strom, který jim dával potravu, náleĀ›itĀ› uctívali a zasvĀ›tili ho Perunovi.

BohuĀ¾el se tenhle strom zároveň dost &scaron;patnĀ› stĀ›hoval, kdyĀ¾ se sousední kmen pĀ™íli&scaron; rozpínal ne zrovna na území cpali nevítaní barbaĀ™i. Zato zrní, které se dalo kaĀ¾dý rok zasít nĀ›kde jinde, zaĀ•alo vypadat jako mnohé praktiĀ•j&scaron;í plodina. Navíc duby nerodí Ā¾aludy kaĀ¾dý rok, a kdo se s tím má poĀ™ád skladovat. A tak se stal Ā¾aludy do lesa zaĀ•ali lidé chodit jen tehdy, kdyĀ¾ jim uĀ¾ opravdu nic jiného nezbyvalo. TĀ™eba v dobĀ› války nebo jinak zavinĀ›ného nedostatku. To ale nemĀ›ní nic na tom, Ā¾e je Ā¾aludová mouka zajímavá, výĀ›ivná, a vcelku pouĀ¾itelná surovina stále, bez ohledu na politické nebo ekonomické pomĀ›ry. Na obranu mlynářského prĀ›myslu nutno dodat, Ā¾e dĀ›lat Ā¾aludovou mouku není nic pro netrpĀ›livé povahy, dokonce by se to dalo nazvat jako opruz. Dá se to pochopit, kdyĀ¾ nemáte co na práci, sedíte v jeskyni a koukáte do prázdné stĀ›ny, protoĀ¾e televizi je&scaron;tĀ› nikdo nevymyslel, ale dneska uĀ¾ se dá najít i lep&scaron;í zábava. Kdo chce z Ā¾aludĀ™ posbíraných v lese udĀ›lat surovinu do kuchynĀ›, mus vcelku trpĀ›livý. Ā¾aludy nejprve potĀ™ebují vyloupat, jako kaĀ¾dý jiný oĀ™í&scaron;ek. Pak je&scaron;tĀ› ideálnĀ› slupky, která tĀ›snĀ› obepíná jádro. Údajně to jde lépe, kdyĀ¾ se vyloupané Ā¾aludy namoĀ•í na jeden den do vody. Dál se Ā¾aludy rozemelou nebo roztluĀ•ou, ale poĀ™ád jsou je&scaron;tĀ› v podstatĀ› nepoĀ›ivatelné. NeĀ¾ si najdou cestu do kůry, musí se nĀ›co udĀ›lat s tou jejich pĀ™í&scaron;ernou trpkostí. Trpkost zpĀ™obují taniny podobnĀ› jako v Ā•aji. Je to taková ta nepĀ™íjemná chuĀ›, která tahá jazyk do stran. Na&scaron;tĀ› jsou taniny rozpustné ve vodĀ›, takĀ¾e se dají odstranit louhováním. Dá se to provést za studena, kdy se rozdrcené Ā¾aludy nechají stát s vodou nĀ›kde v chladu do druhého dne. Pak se voda slije, pĀ™ílije se nová, a tak poĀ™ád dokola den za dnem, aĀ¾ rozdrcená Ā¾aludová hmota pĀ™estane být trpká... U nĀ›kterých druhĀ™ Ā¾aludĀ™ to prý mĀ›Ā¾e trvat aĀ¾ deset dní. Pokud byste se rozhodli to uspí&scaron;it, da rozdrcené Ā¾aludy krátce povaĀ™it postupně v nĀ›kolika vodách, ale pak se trochu zmĀ›ní vlastnosti Ā¾aludové mouky. Jakmile se Ā¾aludová hmota dost vyluhuje a zbaví trpkosti, vymaĀ•ká se z ní pĀ™es plátýnko voda a hmota se nechá usu&scaron;it úplnĀ› dosucha. Pak se je&scaron;tĀ› musí umlít najemno, prosít a &scaron;etnĀ› uschovat. KdyĀ¾ na to pĀ™í neexistuje dĀ›vod, proĀ• byste to nemohli zkusit s tím, co se dá najít v lese. Jen je lep&scaron;í pĀ™íjit pro spadané Ā¾aludy vĀ•as, je&scaron;tĀ› neĀ¾ si je najde jiná zvĀ›Ā™ nebo Ā•ervi.

Ā¾aludová mouka má tu pĀ›knou vlastnost, Ā¾e neobsahuje lepek. Dokonce prý snad ani na ni neexistuje alergie. To se bude jistĀ› hodit zastáncĀ™ paleo stravy jako dĀ›kaz, Ā¾e Ā•lovĀ›k má jíst hlavnĀ› to, co roste na stromech, protoĀ¾e to tak sbíral a jedl odjakĀ¾iva.

JenomĀ¾e tĀ›sto z bezlepkové mouky se pĀ™í peĀ•ení tĀ›Ā¾ko udrĀ¾í nadýchané a kypré. MoĀ¾ná se vám podaĀ™í tĀ› nafouknout, tĀ™eba na&scaron;lehaným bílkem nebo prá&scaron;kem do peĀ•iva, ale ono to po upeĀ•ení zase spadne. Proto má Ā¾aludová mouka praktické opodstatnĀ›ní hlavnĀ› tam, kde na lepku nezáleĀ¾í nebo kde není potĀ™eba. TĀ™eba v bramboráku. Ano, a samozĀ™ejmĀ› i v su&scaron;enkách. Tedy v nĀ›kterých.

KAĀ½DOPÁDNĀŠ - ZÍTRA TU BUDE RECEPT NA SU&Scaron;ENKY - Z Ā¾ALUDOVÉ MOUKY

A jak jste na tom vy s Ā¾aludovou moukou? UĀ¾ jste ji nĀ›kdy vyzkou&scaron;eli?

FLORENTÝNA