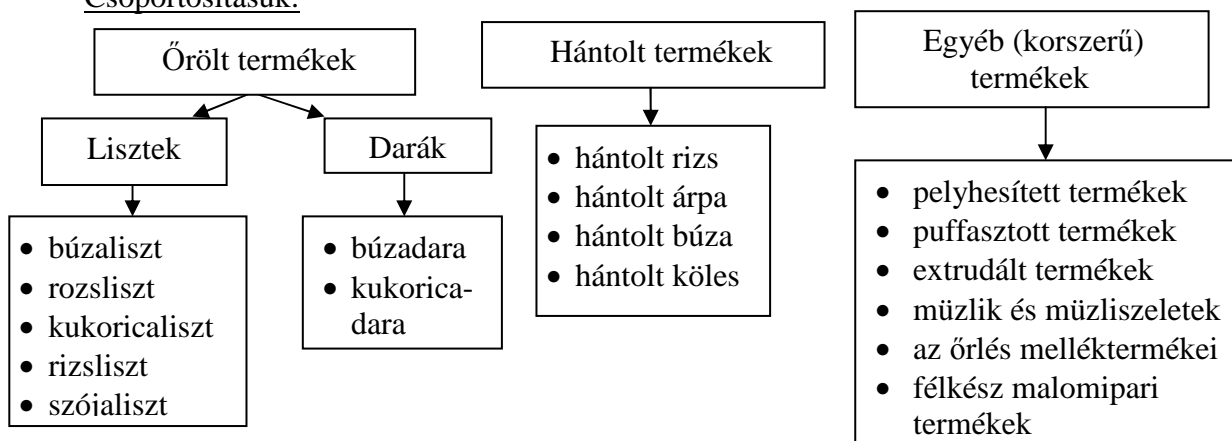


Malomipari termékek

A gabonafélék elsődleges feldolgozásával előállított termékek.

Csoportosításuk:



I. Örölt termékek:

1. Lisztek:

A lisztek a gabona őrlésével előállított, legnagyobb részt a mag belső emészthető részeit tartalmazó apró (kisebb, mint 0,45 mm) szemcseméretű termékek.

Csoportosításuk gabonafajta, szín és szemcseméret szerint történik.

a) Búzaliszt:

fajtái:

- finomliszt (simaliszt) (BL 55):
 - apró szemcséjű
 - világos színű
 - csekély korpatartalmú
 - sütemények, galuskák előállítására alkalmas
- rétesliszt (fogós liszt) (BFF 55):
 - nagyobb szemcseméretű
 - szárasztották, rétestészták előállítására alkalmas
- durumliszt:
 - durumbúzából (keménybúzából) készül
 - sikérképző fehérjetartalma magas
 - legjobb tésztaipari alapanyag
- céllisztek: meghatározott termékek előállítására gyártják
 - pl. kenyérliszt (BL 80→fehér kenyér,
BL 112→barna kenyér alapanyaga)
 - tészta liszt (TL 50)
- graham liszt: teljes kiőrlésű termék (diétás rostot is tartalmaz)
- (tönkölybúza liszt)

b) Egyéb lisztek: rozsliszt, kukoricaliszt, rizsliszt, árpaliszt, zabliszt, (6 gabonás liszt), stb.

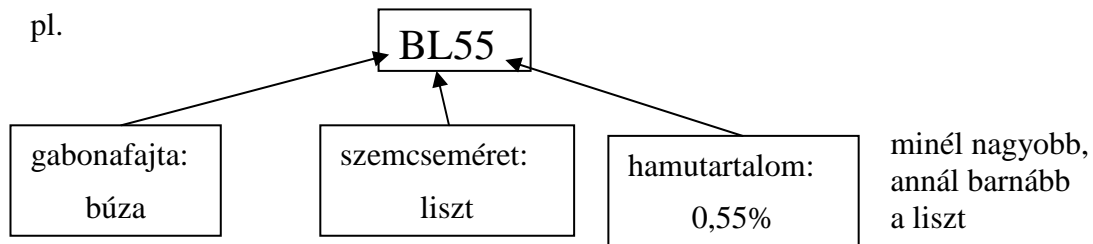
c) szójaliszt: nem gabonaféléből készül, liszt helyettesítő
Magas tápértékű, esszenciális aminosavakat tartalmaz.

Ezek gluténmentesek (vagyis nincs bennük gliadin és glutenin nevű fehérje),
ezért lisztérzékenyek is fogyaszthatják.

Csomagolásukon:



Jelölésük gabonaféle, szemcseméret és hamutartalom alapján történik.



Táplálkozási értékük:

- ☞ **Egészségesebb a barna lisztek fogyasztása, mert több bennük az értékes anyag: rost, vitaminok (B, E), ásványi anyagok (K, Ca, Mg, P)**
(Napi 20-50 g diétás rost fogyasztása kívánatos, így megelőzhető az anyagcserezavarok)
- ☞ **Ajánlott a teljes kiőrlésű termékek fogyasztása.**
/Teljes kiőrlésűnek akkor hívunk egy lisztet, ha a gabonaszem mindhárom részét (héj, magbelső, csíra) tartalmazza./

2. Darák:

- Az őrlés közbenső termékei. Szemcseméretük lényegesen nagyobb mint a liszteké.
- Vitaminokat, csíratöredékeket tartalmaznak, ezért értékes gyermek tápszeripari alapanyagok.
- Kereskedelmi forgalomban búza és kukoricadara kapható.

II. Hántolt termékek:

Azok a gabonából előállított készítmények, amelyeknél a szemről eltávolították a külső héjrészt úgy, hogy minél több szem épen, egészben maradjon.

1. Hántolt rizs:

fajtái:

- a) csiszolt rizs: - fényezett (Főzés előtt jól meg kell mosni, hogy ne tapadjon össze.)
- fényezetlen

Csiszolás: Eltávolítják a héját, a színanyagot tartalmazó, B vitaminban gazdag ezüsthártyát és a csírat is, ezért táplálkozási értéke kisebb.

- b) barna rizs: a vitaminokban és egyéb hasznos anyagokban gazdag ezüsthártyát nem csiszolják le, ezért **biológiai értéke nagyobb.**
- c) gyors rizs (előfőzött rizs): gőzöléssel készül, ezért **hamarabb megfő.** Pár perces főzéssel pergő rizsköret készíthető.
- d) Új termékek: a vadrizs és a jázminrizs

A jó minőségű rizs:

- ☞ fehér (vagy barna),
- ☞ üvegesen áttetsző, nem lisztes
- ☞ jók a főzési tulajdonságai (duzzadás, nem tapad össze)
- ☞ idegen anyag, törmelék kevés.

Jelölések:

A: Fényezett, tetszetős szemcsék

B: Fényezetlen, matt szemcsék

Jó minőségű rizseket állít elő: UNCLE BEN'S, Riceland, Szarvasi stb.

2. Egyéb hántolt termékek:

- hántolt árpa (árpagyöngy)
- hántolt búza (rizspótló, búzagyöngy=burizs)
- hántolt köles

III. Egyéb (korszerű) malomipari termékek:

1. Pelyhesített termékek (gabonapelyhek):

A hántolt gabonaszemeket gőzben puhítják, majd hengerpárok között szétnyomják, szárítják és csomagolják.

A művelet célja hogy a gabonaszemeket ***könnyebben emészthetőbbé*** tegyék.

Hazánkban zab, kukorica, rozs, rizs és búzapelyheket állítanak elő.

2. Puffasztott termékek:

A puffasztás során a magvak eredeti térfogata 8-10-szeresére duzzad.

Könnyen emészthető termékek.

Alapanyagok: rizs, búza, zab, kukorica

Pl.: Ham-lett

3. Extrudált termékek:

A művelet hatására nő a szénhidrátok és a fehérjék emészthetősége, csökken a zsír és a vitamintartalom. Ez utóbbi miatt a termékek egy részét vitaminozzák.

Fajtái:

☞ *Reggeliző ételek (magas a biológiai értékük)* pl. Nestlé, Kellog's

☞ *Ropogós csemegék* (snack-ek, sör és borkorcsolyák): változatos formában, széles ízkálában készülnek (gyakran kukoricadarából)

pl. Pombar, Köles golyó, Buláta

4. Müzlik és müzliszeletek:

Alapanyaguk a pelyhesített vagy puffasztott gabona. Ízesítőanyagként friss, vagy szárított gyümölcsöket, olajos magvakat és édesítőanyagokat tartalmaznak.

Nedvesítőanyag lehet : tej, joghurt, kefir, gyümölcslé stb.

Fogyasztásuk mindenkinek, különösen gyermekek és legyengült szervezetű felnőttek számára ajánlható.

5. Az őrlés melléktermékei:

☞ *korpák (búzakorpa): jelentős mennyiségű rostot, B₁ vitamint és ásványi anyagokat tartalmaznak* (napi 3-4 evőkanálnyi búzakorpa fogyasztása ajánlott).

☞ *búzacsíra:* alakja pikkelyszerű, ***alap- és védőtápanyagokban gazdag***

6. Félkész malomipari termékek:

Víz hozzáadásával főzhetőek vagy süthetőek.

Ilyenek pl.: tejbegrízpor, palacsinta por, fánkpor stb.