

# MJÖLFAKTA

DET ÄR INTE ALLTID ENKELT ATT NAVIGERA SIG FRAM TILL RÄTT MJÖL. HÄR KOMMER NÅGRA ORDFÖRKLARINGAR SOM KAN HJÄLPA DIG ATT BANA VÄG GENOM MJÖLDJUNGEN.

TEXT Magnus Lanner ■ FOTO Stéphane Lombard

Våra vanligaste sädeslag i Sverige för bakning är vete, råg, korn och havre. Av dessa innehåller alla utom havre glutenbildande proteiner. Havre räknas endast som glutenfritt om det uppnår kraven för glutenfri märkning, till exempel att det odlas på fält där inget gluteninnehållande spannmål finns och att havren förädlas i anläggningar där gluteninnehållande produkter inte hanteras.

Vete är det dominerande sädeslaget för bakning över hela världen och så även i Sverige. Några av vetets äldre släktingar är: enkorn, emmer, durum och dinkel (som också kallas spelt). Det finns många sorter av vete både bland de äldre släktingarna i vetefamiljen och hos det moderna vetet.

## KULTURSORTER

Äldre spannmålssorter, till exempel vete-sorterna enkorn, emmer och dinkel samt rågsorten svedjeråg. Kultursorter odlades tidigt i människans jordbrukshistoria. De har högt mineral- och vitamininnehåll och är ofta skonsamma för magen.

## LANTSORTER

Sorter förädlade under 1800-talet och tidigt 1900-tal. Förädlingen bygger på att odla sitt eget utsäde som tack vare relativt stor genetisk variation ger sorterna en anpassning till de lokala förutsättningarna efter några års odling på samma plats. Exempel på lantsorter är Dala lantvete, Hallands lantvete och Ölands lantvete. Precis som kultursorter har lantsorter högt mineral- och vitamininnehåll samt en skonsam glutensammansättning.

## LANTVETE

Mörkare, ofta stenmalet, siktat vete. Kan vara av en lantsort men behöver inte vara det. Benämningen används främst som en markör på att vetet är mörkare eftersom det innehåller fler delar kli än annat siktat kärnvete.

## HANTVERKSMJÖL

Mjöl som mals i mindre kvarn där mjölnarens hantverksskicklighet krävs för att skapa en bra produkt. Hantverksmjölet är alltid fritt från tillsatser och kan certifieras med märket Eldrimner Mathantverk.

## FULLKORNSMJÖL

Mjöl av hela spannmålskärnan inklusive kli och grodd.

## STENMALET MJÖL

Mjöl som mals mellan två kvarnstenar i stenkvarn.

## VALSMALET MJÖL

Mjöl som mals mellan valsar i valskvarn.

## VIRVELMALET MJÖL

Fullkornsmjöl som mals i en rund sten med hjälp av en luftström. Ger finmalet fullkornsmjöl.

## GRAHAMSMJÖL

Fullkornsmjöl av vete. Namngivet efter Sylvester Graham, en amerikan som på första halvan av 1800-talet förespråkade sund kosthållning med bland annat fullkornsmjöl.

## SIKTAT MJÖL

Ett siktat mjöl som innehåller den inre kärnan av spannmålskornet där det

främst finns stärkelse och protein. Kallas också kärnvetemjöl när man talar om siktat vete.

## BAGERIVETEMJÖL

Siktat vetemjöl med mycket protein. Mjölet är tillsatsfritt om du handlar av en hantverkarkvarn. Industrikvarnarna tillsätter enzymer för reglering av enzymaktivitet, askorbinsyra för spänst i degen och i vissa fall extra gluten.

## VETEMJÖL SPECIAL

Liknar bagerivetemjöl men är ofta finare siktat, det vill säga vitare.

## RÅGMJÖL

Fullkornsmjöl av råg.

## SIKTAD RÅG

Siktat rågmjöl, benämns också som oblandad rågsikt.

## RÅGSIKT

Blandning av 40 procent siktat rågmjöl och 60 procent siktat vetemjöl.

## KORNSMJÖL

Mjöl av sädeslaget korn.

## SKRÄDMJÖL

Mjöl av rostad havre. Rostningen förlänger hållbarheten hos mjölet.