magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 4. 12. 2023 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

Když potřebujeme péct bez lepku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-potrebujeme-pect-bez-lepku__s10010x20699.html

Ač má lepek ve výživě své důležité místo, část z nás se mu musí ze zdravotních důvodů vyhýbat. Jak si ale poradit s vánočním cukrovím, když víme, že při pečení je to právě lepek, který zajišťuje pružnost a soudržnost těsta? Pokud i vy nebo člen vaší rodiny patří mezi „bezlepkáře“, nezoufejte, upéct cukroví i další moučníky zvládnete i bez lepku. Poradíme, jak na to.

Celiakie, alergie na lepek či glutenová senzitivita jsou pádným zdravotním důvodem k tomu, abyste se lepku ve stravě vyhýbali. Naštěstí to již v dnešní době není tak složité, protože na trhu existuje celá řada jak bezlepkových potravin, tak i mouk a směsí na přípravu domácího bezlepkového pečiva. Jaké

jsou možnosti?

Na výběr máte **jednodruhové bezlepkové mouky** (pohankovou, luštěninové, lněnou, mandlovou), které je potřeba ale ještě nejlépe smíchat dohromady a **přidat do nich rozpuštěnou vlákninu**, například čajovou lžičku psyllia, aby cukroví drželo pohromadě. Jinou variantou jsou **bezlepkové směsi na sladké pečení**, které jsou již namíchané a většinou obsahují i nějaké pojidlo, například rýžovou mouku nebo škrob.

- I bezlepkové mouky, například pohanková, se zpracovávají na hrubou, polohrubou a hladkou. **Pohanková mouka** dodá pečivu oříškovou chuť, ale také látku rutin, která je skvělá pro pružnost cév.

- **Rýžová mouka** je především hladká, **kukuřičnou** najdete naopak hlavně jako krupici nebo hrubou mouku.
- Následujete trend low carb? Zkuste místo obilovin **mouky ořechové a semínkové** - třeba lněnou, konopnou, mandlovou. Z nich upečete skvělé low carb sušenky a krekry.

Tipy pro bezlepkové pečení

- **Použijte pojidlo** - v tekutině, kterou použijete do těsta, předem rozpusťte guarovou mouku nebo psyllium. Vytvoří gel, díky kterému těsto drží pohromadě. Na jednu dávku použijte jen jednu čajovou lžičku, jinak bude těsto jako rosol i po upečení.
- **Víc tekutiny** - většinou mají bezlepkové mouky a směsi větší žízeň. Oproti lepkovému receptu tedy přidejte na jednu dávku 30-50 ml tekutiny nebo 30-50 g rozpuštěného tuku navíc. Orientujte se raději podle konzistence těsta, než podle receptu.
- Při **použití bezlepkové směsi na pečení** většinou není potřeba recept na bezlepkové cukroví oproti lepkovému nějak upravovat, řada směsí se v současné době chová stejně, jako mouka s lepkem.
- Bezlepkové cukroví je ve srovnání s lepkovým křehčí. Abyste se vyhnuli celým vyhozeným pekáčům čerstvě upečených drobečků, **nechte tvary na plechu chvíli odpočinout a sundejte je na plochý talíř nebo tác**

až zchladnou.

- Pro **low carb cukroví** zkuste třeba kokosovou nebo mandlovou mouku.
- **Mouce se můžete vyhnout úplně** a vyrobit nepečené cukroví ze sušeného ovoce, mletých ořechy, mandlí a kokosu. Třeba podle našeho receptu níže.

Recept na Fíkový salám

Ingredience:

- 120 g tmavého třtinového cukru

- 120 g sušených fíků
- 100 g vlašských ořechů
- 100 g loupaných mandlí
- 20 g kandované pomerančové kůry
- 1 žloutek
- 1 cukr s vanilkou
- kůra z poloviny citrónu

Postup: Ořechy a mandle rozdrtíme nahrubo. Fíky umeleme, nejlépe v mlýnku na maso. Pomerančovou kůru nakrájíme na kostičky. Třtinový cukr umeleme najemno v mlýnku na kávu.
Všechny suroviny dáme do mísy a důkladně promícháme. Z hmoty vytvarujeme šišku salámu, kterou můžeme obalit v moučkovém cukru. Necháme ztuhnout v chladu a před podáváním nakrájíme na tenká salámová kolečka.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialistka)

alergie na lepek bezlepková dieta bezlepková mouka bezlepkové cukroví celiakie lepek neceliakální glutenová senzitivita Vánoce vánoční cukroví vánoční recept

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz