



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 17. 5. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak pracovat s bezlepkovými moukami

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-pracovat-s-bezlepkovymi-moukami__s10010x9765.html

Celiakie (celiakální sprue, glutenová enteropatie) patří mezi závažné autoimunitní onemocnění, jehož podstatou je nesnášenlivost lepku (glutenu). Jedinou účinnou léčbou je striktní, neporušované dodržování bezlepkové diety a to i v případě, že se člověk subjektivně cítí dobře. Na trhu je v současnosti již velké množství bezlepkových výrobků, včetně pečiva, ale uznejte sami, není nad domácí, čerstvý chléb nebo koláče.



Počítejte s tím, že práce s bezlepkovými moukami je zpočátku tak trochu alchymie a vyžaduje větší dávku trpělivosti. **Konzistence bezlepkového těsta je jiná, bezlepkové pečivo je hutnější, drobnější.** Nicméně brzy zjistíte, že mnohé bezlepkové pokrmy chutnají dokonce lépe, než ty z mouky obsahující lepek. **Na následujících řádcích najdete alespoň základní rady, jak se dopracovat ke skvělému bezlepkovému pečivu:**

- Z bezlepkových surovin jsou nejlepší lehká, piškotová těsta, lívance, palačinky, sušenky
- Bezlepkové těsto potřebuje řádně propracovat, použijte nejlépe kuchyňský robot
- Pro snížení lepivosti těsta používejte více druhů mouky – např. jako základ univerzální Jizerku, na podsypání ale mouku kukuřičnou
- Bezlepkové těsto hůř drží pohromadě, hodně se trhá a potřebuje čas. Před pečením ho proto nechte klidně dva dny uležet v chladu, aby se suroviny spojily. Bude se vám s ním lépe pracovat.
- Při výrobě vykrajovaných tvarů z těsta vždy vyválejte pouze menší část
- Těsto na závin vyválejte přímo na pečícím papíru
- Pro nahrazení lepku je vhodné přidat vlákninu (bramborovou, jablečnou, psyllium), případně xanthan či guar
- Na zvýšení vlhkosti těsta se doporučuje přidat uvařenou nastrouhanou

bramboru nebo několik lžic uvařené bramborové kaše

- Pro lepší kynutí a dosažení soudružnosti těsta je vhodné přidat lžici octa (ocet může být i jablečný nebo vinný)
- Bezlepkové pečivo je křehčí a více se láme. Po upečení ho proto nechte na plechu zcela vychladnout a teprve potom ho sundávejte.
- Nutriční hodnotu bezlepkového pečiva zvýšíte přidavkem semínek, ořechů, sušených rajčat, apod.
- Pro docílení chlebové chuti přidejte buď již namíchané chlebové koření, nebo jen celý a drcený kmín, případně fenykl a koriandr
- Aby se bezlepkový chléb nesrazil, po upečení ho na několika místech propíchněte špejlí
- Bezlepkové pečivo je nejvhodnější uchovávat v mrazáku a rozmrazit vždy krátce před plánovanou konzumací. Již jednou rozmražené pečivo rychle ztvrdne.

- S výhodou využijete silikonové formy. Těsto se v nich nepřipaluje a lze ho snadno vyklopit.

VHODNÉ OBILOVINY A JEJICH NÁHRADY

Pohanka

Amarant

Jáhly

Kukuřice, kukuřičná polenta, kukuřičný škrob

Brambory, bramborový škrob

Topinambury

Maniokový/tapiokový škrob

Batáty

Quinoa, čirok

Všechny typy rýže, indiánská rýže, rýžové nudle, rýžová mouka

Sója a mouka z ní

Mouka z luštěnin (mouka cizrnová, hrachová, fazolová, čočková, lupinová, teffová světlá a tmavá)

Mouka kaštanová

Mouka ze semen (mouka konopná, lněná, chia, z hroznových jadérek, maková, dýňová)

Kukuřičné křupky

Arašídové křupky

Arizonky (pufovaná ochucená zrna rýže)

Kukuřičné tortily

Bramborové chipsy

Pražená kukuřice

Bezlepkové múšli