



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 22. 11. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

I z bezlepkové mouky upečete skvělé perníčky

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/l-z-bezlepkove-mouky-upecete-skvele-pernicky__s20144x20431.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/l-z-bezlepkove-mouky-upecete-skvele-pernicky__s20144x20431.html)

Lepek je přírodní bílkovina rostlinného původu a má v naší výživě své důležité místo. Vyhýbat by se mu však měly osoby trpící celiakií či alergií na lepek. Naštěstí již dnes existuje celá řada bezlepkových potravin, ale i směsí a mouk na přípravu domácího bezlepkového pečiva.



Co je lepek vlastně zač

Lepek je bílkovina, která se nachází v pšenici, žitu, ječmeni a podle kultivaru i v

ovsu. **Lepek významně ovlivňuje kvalitu mouky**, protože těstu dodává lepivost a tažnost, což jsou v pekárenství velmi žádané vlastnosti.

Bezlepkové potraviny nejen pro celiaky

Bezlepkové potraviny a obecně dodržování bezlepkové diety je klíčové u osob, které se léčí s **celiakí (autoimunitní onemocnění podmíněné tvorbou protilátek proti lepku), Duhringovou herpetiformní dermatitidou (kožní forma celiakie), alergií na lepek nebo pšeničnou mouku**. Bezlepková dieta je přínosná i u tzv. **neceliakální glutenové senzitivity**, což je onemocnění, které má podobné příznaky jako celiakie, ale na rozdíl od ní tu nejsou přítomny typické změny na sliznici tenkého střeva ani nelze prokázat přítomnost protilátek v krvi.

Je bezlepková dieta přínosem pro zdraví?



Bezlepková dieta se v posledních letech stala módním trendem i mezi zdravými lidmi, které k jejímu dodržování nevedou zdravotní důvody přímo spojené s nutností vyřadit lepek, ale kteří si od bezlepkové stravy slibují redukci hmotnosti nebo zlepšení nejrůznějších zdravotních problémů.

Dle současných vědeckých studií se však nepodařilo prokázat, že by takovéto počínání mělo nějaký zdravotní benefit.

Čím se liší bezlepkové potraviny od běžných?

Rozdíly najdeme v konzistenci i nutričním složení. Lepek je bílkovina, tudíž bezlepkové potraviny jsou na ně chudší. **Bezlepkové mouky mají v porovnání s pšeničnou přibližně poloviční množství bílkovin.**

Přírodně bezlepkové potraviny jsou však pro každého vítaným zpestřením jídelníčku.

Mezi přírodně bezlepkové obiloviny a pseudoobiloviny patří rýže, kukuřice, proso, [pohanka](#), amarant, quinoa, teff, merlík bledý, čirok, slzovka obecná a tapioka.



Pokud tedy budete chtít vyzkoušet něco nového, sáhněte při domácím pečení po [Free směsích od Doves Farm](#), které neobsahují pšeničný deproteinovaný škrob, sóju ani lupinu a jsou proto vhodné nejen pro celiaky, ale i citlivé alergiky.

Při výběru bezlepkových výrobků je třeba pečlivě číst údaje na obalech. Vyplatí se sledovat i obsah a složení tuků a sacharidů.

- **Pouhá informace „bez lepku“ je nedostačující a rozhodně neznamená, že daná potravina je zdravější než běžná.**

Řada bezlepkových produktů má kupříkladu vysoký podíl nasycených tuků, jejichž nadbytečný příjem je dáván do souvislosti s nemocemi srdce a cév.

Praktické rady na přípravu bezlepkového pečiva

- V první řadě se vyplatí respektovat doporučení výrobce, který radí, jaké mouky na co použít.



- Těsto z bezlepkové mouky se více lepí a je drobivější, nicméně chuťově je bezlepkové pečivo skvělé, pokud máte kvalitní směs. Z bezlepkových surovin jsou nejlepší lehká, piškotová těsta, lívance, palačinky a perníčky. Ty jsme vzhledem k blížícím se Vánocům vyzkoušeli s dětmi upéct ze Samokypřící směsi bez lepku Freee

Doves Farm a výsledek byl fantastický. S těstem se dobře pracovalo a samotné [perníčky](#) chutnaly dokonce lépe než ty z mouky obsahující lepek. Určitě tedy stojí za vyzkoušení i další oblíbené [vánoční cukroví](#) jako jsou vanilkové rohlíčky nebo linecké, u něhož můžete klasickou mouku nahradit právě Freee směsmi.

- Při pečení používejte místo másla raději Heru, některá másla totiž mohou způsobit rozpadání či roztékání cukroví z bezlepkové mouky.
- Nutriční hodnotu bezlepkového pečiva zvýšíte přidáním semínek, ořechů, luštěnin nebo bílkoviny v prášku.
- Před pečením nechte těsto uležet v chladu, aby se suroviny spojily. Bude se vám s ním lépe pracovat.
- Bezlepkové cukroví je křehčí a více se láme. Po upečení ho proto nechte na plechu zcela vychladnout. Práci vám usnadní také pečicí papír.
- Také xanthanová guma pomůže těsto přirozeně pojít a zamezí drobení cukroví. Některé bezlepkové směsi (např. Freee Doves Farm Samokypřící směs a Chlebová směs bílá) už xanthan obsahují.
- Na pečení vánočního cukroví se vám budou hodit silikonové formy. Těsto se v nich nepřipaluje a lze ho snadno vyklopit.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[alergie na lepek](#) [autoimunitní onemocnění](#) [bez lepku](#) [bezlepková dieta](#)
[bezlepková mouka](#) [bezlepkové cukroví](#) [celiakie](#) [lepek zdraví](#)

Copyright © 2024

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