



ŘEMESLA 22. 06. 2016

Bezlepková mouka a bezlepkové pečivo - kdy je dobré dát jim přednost?

Lepek (gluten) je směs bílkovin, která se nachází ve čtyřech druzích obilovin. Tyto obiloviny poznáme tak, že mají na zrně podélnou rýhu. Jde o zrna...

Bezlepkové pečivo je v poslední době velmi diskutované téma. Jedni ho zbožňují, druzí ho považují za zbytečnost a módní výstřelek. Bezlepková mouka může být samozřejmě pro organismus prospěšná. Existují lidé, kteří jsou na lepek alergičtí, v těchto případech je samozřejmě bezlepková dieta na místě. Pokud vám ale lepek nevadí a cítíte se po něm normálně, není důvod k panice.

Co je lepek a v čem se vyskytuje?

Lepek (gluten) je směs bílkovin, která se nachází ve čtyřech druzích obilovin. Tyto obiloviny poznáme tak, že mají na zrně podélnou rýhu. Jde o zrna **pšenice, žito, ječmene a ovsa**. Čím více je lepku v obilovinách, tím lepší je jejich kvalita pro jejich další zpracování. Lepek v mouce působí tak, že výrobky jsou pružné a vláčné. Ne pro všechny je ale mouka s obsahem lepku vhodná.

Nesnášenlivost lepku a alergie na lepek

Stále více lidí u nás i ve světě trpí **nesnášenlivostí lepku**. Jedná se o nemoc zvanou **celiakie**. Těchto lidí je u nás cca 3% populace. Ale nejsou to jen oni, kdo se neobejde bez bezlepkové mouky. Další poměrně početná část naší populace, byť číselné údaje jsou jen odhadovány (mluví se ale až o

možných 15% populace), má **na lepek alergii**. To je rovněž nesnášenlivost lepku, ale tato intolerance na lepek má jiné příčiny i projevy, než je tomu u celiakie.

Příznaky intolerance na lepek

Odhaduje se, že je mezi námi velké procento lidí, kteří nějakou intoleranci na lepek mají, ale žijí s ní dál, aniž by byla kdy vyšetřena a lékařsky potvrzena. Některé zdroje uvádí, že dnes lidmi již **běžně vnímané tělesné neduhy**, jako např. trávicí problémy, plynatost, průjmy a zácpa, únava, vyčerpání, problémy s koncentrací, revmatoidní artritida, lupénka, vyrážky, sklerodermie, premenstruační syndrom, migrény, záněty dutin, senná rýma, otoky či bolesti kloubů nebo problémy se vstřebáváním železa, to vše může znamenat, že možná trpíte intolerancí na lepek.

Potíže s lepkem vyřeší bezlepková dieta

Nejsou to ale jen osoby postižené celiakií a alergici, kteří se běžné mouce vyhýbají. Jsou i lidé, kteří se lepku vzdali i přesto, že jsou zdraví. Lepek se rozhodli vyloučit ze své stravy proto, že ho považují za nezdravý a chtějí **ulevit svému zažívání**.

Pro všechny, kdo chtějí nebo musí ze své stravy vyloučit lepek, je vhodná **bezlepková mouka** a výrobky z ní, jako je bezlepkové pečivo, cukroví a další bezlepkové produkty.

Bezlepková mouka a její druhy

V dnešní době existuje celá **škála bezlepkové mouky**. Každá bezlepková mouka má své využití, některá se hodí pro pečení chleba, zahušťování, jiná pro slané a jiná bezlepková mouka pro sladké pečivo. U nás jsou k dostání tyto bezlepkové mouky:

- rýžová
- kukuřičná
- pohanková
- sójová
- čočková
- amarantová
- cizrnová
- jáhlová
- tapioková
- karobová
- čiroková
- teffová
- hrachová
- slunečnicová
- jablečná
- arašídová
- mandlová
- kokosová

Pšeničná mouka bez lepku

Existuje i pšeničná mouka bez lepku. Jde o **deproteinovaný pšeničný škrob**, kdy byl z pšeničné mouky/škrobu lepek technologicky odstraněn. Na takový výrobek lze pohlížet jako na potravinu bez lepku. Tento bezlepkový škrob se přidává do různých univerzálních bezlepkových směsí.

Bezlepková mouka - kde koupit?

Bezlepková mouka je v dnešní době snadno k sehnání. Existuje celá řada kamenných prodejen, převážně se jedná o **prodejny se zdravou výživou**, kde lze bezlepkovou mouku bez problému koupit. Bezlepková mouka se prodává i přes **internet**. Dokonce i velké hypermarkety už dnes mívají běžně svůj koutek s bezlepkovými potravinami. Bezlepkové mouky a pečivo z nich poznáme tak, že je označeno obrázkem s přeškrtnutým obilným klasem.

Bezlepkové pečivo a další výrobky

Nechceme-li si péct chléb a další pečivo z bezlepkové mouky sami doma, můžeme využít sortiment již **hotových bezlepkových výrobků**. Ve specializovaných prodejnách lze koupit téměř vše, a to jak slané bezlepkové pečivo, jako housky, bagety, pletýnky, ale i bezlepkové korpusy na pizzu nebo bezlepkové listové těsto, tak sladké bezlepkové pečivo, včetně sladkých plněných knedlíků, bábovek, perníků či koláčů. Bezlepkové pečivo je sice **dražší**, než je pečivo z běžné mouky s lepkem, ale chuťově je velice dobré.

Pečení z bezlepkové mouky

Pokud se rozhodneme, že začneme péct doma své bezlepkové pečivo, zjistíme, že oproti pečení z normální mouky jsou **v přípravě drobné rozdíly**. Zde nabízíme pár rad, které pečení z bezlepkové mouky usnadní.

- Nejsnadněji se peče z bezlepkové moučné směsi. Směsi se nejvíce podobají klasické pšeničné mouce.
- Pokud si vybereme jednodruhovou mouku bez lepku, bude pečení určitě o něco náročnější a bude tím ovlivněna i výsledná chuť.
- Nesmíme zapomenout na to, že bezlepková mouka saje více vody. Je potřeba si trochu upravit tradiční recepty tak, že vody přidáme trochu více, stejně jako prášku do pečiva, klidně i zdvojnásobíme jeho množství. Pečivo nebude sražené a bude pěkně nadýchané.
- Mouka bez lepku drží hůře při sobě. Proto je vhodné do bezlepkového těsta přidat některé ingredience navíc, jako např. olej, vejce, semínka či ořechy.
- Pečivo se rychleji kazí, a proto je třeba ho uchovávat v lednici.
- Pokud pečivo nebo knedlíky nespotřebujeme, je možné je zmrazit.

Jednoduchý recept - bezlepková bábovka

I bábovku lze upéct skvělou a chutnou bez lepku. Zde nabízíme snadný hrníčkový recept na výtečnou bábovku bez lepku.

Budeme potřebovat:

- 2 hrnky bezlepkové mouky (směs vhodná pro pečení)
- 1 prášek do pečiva
- špetku soli
- 3 celá vejce
- ½ hrnku oleje
- ½ hrnku cukru krystal
- 1 sáček vanilkového cukru
- ½ hrnku mléka

Postup:

- Do mísy nasypeme bezlepkovou mouku, prášek do pečiva a špetku soli. Vše promícháme.
- Do druhé mísy nalejeme olej, rozklepneme celá vejce, přidáme cukr a vanilkový cukr. Vše pár minut vyšleháme.
- Do mísy s vyšlehanou hmotou přisypáváme postupně směs s moukou a střídavě přiléváme mléko a mícháme do hladkého těsta.
- Těsto vylejeme do formy, kterou vymažeme olejem a vysypeme bezlepkovou moukou, nebo strouhaným kokosem - doporučujeme!
- Bábovku pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů po dobu cca 45 minut.
- Přejeme dobrou chuť!