

# Jak začít s bezlepkovou dietou?



## Nákup potravin

**Základem je číst etikety.** Všechny alergeny, tedy i **obiloviny obsahující lepek, musí být ze zákona na etiketě napsány tučně, nebo zvýrazněny barvou, velikostí či typem písma** buď ve složení nebo jako výčet alergenních látek za slovem "obsahuje". Na etiketě může být uveden deproteinovaný pšeničný škrob, který je vhodný pro lidi s celiakií, ale nevhodný u alergie na lepek. A pozor! Lepek se může vyskytnout i v potravinách, ve kterých byste ho nečekali: cukrovinky, čokoláda, prášek do pečiva, pudink, zavařovaná zelenina, hranolky, droždí, tvaroh, jogurt, salám, uzeniny, paštiky a pomazánky, omáčky, protlaky...

**Jistotu pro vás představují přirozeně bezlepkové potraviny, kam patří brambory, rýže, pohanka, kukuřice, luštěniny, sója, quinoa, amarant, teff, čirok, ovoce, zelenina, houby, čerstvé bylinky, maso, vejce, med, mléko, ořechy...**

## Začínáme vařit

Vždy mějte na paměti, že **nic lepkového nesmí přijít do kontaktu s bezlepkovou stravou**. Před přípravou bezlepkového pokrmu tedy **řádně umyjte pracovní desku, prkýnko, nože i veškeré používané náčiní a nádobí.**

**Klasickou mouku nahradte bezlepkovou.** Na zahušťování se hodí **mouka rýžová, jáhlová, luštěninová, kukuřičná, pohanková nebo i bezlepkové směsi**. U nich je však nutné mít na paměti, že při zahušťování mohou způsobit hrudky, proto se musí nejprve důkladně rozmíchat s vodou.

**Každá jednodruhová mouka má jinou chuť, vůni a zrnitost** (jemná, polohrubá a hrubá). Například **luštěninová mouka je výborná do zeleninových a luštěninových vývarů, rýžová mouka do rajských polévek a omáček**

, na rychlé bezlepkové kaše, jako přídatek do knedlíků, apod. **Pohanková je neutrální chutí i vůní, kukuřičnou můžeme použít do bramborového těsta**, pirohů, na kaše.

## Bezlepkové pečení

To je už tak trochu alchymie. **Ze začátku se proto držte přesných ingrediencí a postupu dle ověřeného bezlepkového receptu, pokud nechcete, aby vše skončilo v koši.** Vím o čem mluvím, ze začátku se mi pečení vůbec nedařilo. Těsto nedrželo pohromadě, drobilo se, po upečení se zdrcllo, nebo lámalo, mělo jinou chuť, nebo bylo rychle tvrdé a nepoživatelné. Ale vytrvejte. Bezlepková dieta také není nejlevnější a domácím mícháním směsí a pečením si spoustu peněz ušetříte.

### Tipy a triky:

**Piškotová a litá těsta** - nadlehčete je nejen kypřicím práškem bez lepku, ale také tuhým sněhem z vyšlehaných bílků.

**Linecká těsta a drobné cukroví** - používejte hutnější typ bezlepkových směsí a pojivo (vejce, xantanová nebo guarová guma), aby cukroví nebylo příliš křehké. Ideální je použít ztuhlé tuky z chladničky a těsto nechat po zpracování minimálně dvě hodiny odpočnout v chladničce.

**Kynutá těsta** - důležité je nejen pojivo, ale také provzdušnění těsta a větší množství tekutin než u klasického lepkového těsta. Ingredience by měly mít pokud možno stejnou teplotu. Kynutá bezlepková těsta jsou více lepivá a patlavá než klasická lepková, při zpracování je třeba přidávat mouku jen minimálně, aby těsto nebylo příliš hutné a tuhé. Je lepší volit bezlepkové směsi a jednodruhové mouky, které mají výborné pekařské vlastnosti a jsou určeny na přípravu kynutých těst. Při přípravě pečiva je možné přidávat pojiva, jako je vláknina z indického jitrocele-psyllium, chia semínka, lněná semínka, která je třeba předem namočit ve vodě. Při pečení dejte do trouby pekáč s horkou vodou, aby došlo v první fázi pečení k zapaření těsta, což mu umožní rychlé rozpínání objemu, pečivo nebude mít tvrdý povrch a vydrží déle měkké.

Také je vhodné **pečivo před vložením do trouby postříkat slanou vodou**, voda nebude tolik stékat z povrchu pečiva, pečivo bude lesklé a nebude tolik popraskané.

**Kynutá těsta se musí hlídat při kynutí**, aby nedošlo k nedokynutí nebo překynutí, ideálně dělat prstový test.

Při bezlepkové dietě je **ideální si také pořídit domácí pekárnu na přípravu chleba**, stačí do nádoby vložit veškeré ingredience a pekárna se o vše postará. Je to výhodný způsob, když nemáme dostatek času.

Pokud budete mít u pečiva **ihned po vytažení z trouby nebo pekárny tvrdou kůrku, postříkejte ho vodou**, dokud je horké, stejně tak **na vytaženou mísu z pekárny položte mokrou utěrku**, aby kůrka změkla.

Pevně věřím, že jsem vám alespoň trochu usnadnila pečení a vaření na vaší bezlepkové cestě životem a vnesla trochu světla do neprobádaných končin bezlepkového vaření. Těším se na další setkání.

*Vladěna Halatová*

## Vyzkoušejte bezlepkové recepty:

## **Fitness dort**

*500 g měkkého tvarohu, 1 vanilkový pudink, 3 vejce, 4 lžíce jogurtu bez škrobu, 4 lžíce medu, 2 lžíce kakaa, ovoce*

Všechny suroviny kromě kakaa vyšleháme ponorným mixérem do pěny. Do jiné mísy dáme „menší polovinu“ těsta, do kterého vmícháme kakao. Vymažeme si dortovou formu a střídavě vléváme obě těsta. Poklademe libovolným ovocem dle chuti. Prvních 10 minut pečeme při 200 °C, pak 30 minut při 150 °C.

## **Bábovka s jablky a ořechy**

*80 g rozpuštěného másla, 220 g cukru moučka, 1 sáček vanilkového cukru, 3 vejce, 300 g oloupaných a nastrouhaných jablek, 300 g bezlepkové mouky samokypřící, 150 g rozmixovaných ořechů*

Máslo vyšleháme s oběma cukry a vejci do pěny, přidáme nastrouhaná a oloupaná jablka, ořechy, mouku a vše dobře promícháme. Hmotou naplníme vymazanou a vysypanou bábovkovou formu a ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 50 minut.

## **Něco o autorce:**

### **Vladěna Halatová**

Lékaři jí diagnostikovali celiakii, což pro ni bylo odrazovým můstkem, aby začala hlouběji pronikat do tajů bezlepkového vaření. Aby nemusela pro sebe vařit pokrmy zvlášť, stravují se bezlepkově i její manžel a děti. Rodina jí poskytuje zpětnou vazbu ve vylepšování a zdokonalování jednotlivých pokrmů, aby byly k nerozeznání od těch obsahujících lepek.

Paní Halatová vydala kuchařky „Tradiční sladké pečení – bezlepkově“ a „Hlavní jídla, pečivo a speciality – bezlepkově“. Vladěna Halatová je také lektorkou bezlepkových kurzů vaření a pečení. Své zkušenosti, rady a recepty publikuje na webu [bezlepkove.com](http://bezlepkove.com)