

15 pravidiel bezlepkového pečenia



S bezlepkovým pečením to nevzdávajte – vie byť rovnako chutné a na pohľad „lúbivé“ ako to s lepkom.

S Lenkou Mančíkovou zo Zdravého pečenia prinášame niekoľko dobrých rád, ako pečenie bez lepku vyšperkovať do dokonalosti.

1. Zmes múky si namiešajte

Namiesto vopred pripravených zmesí radšej uprednostnite vlastnú výrobu a vo svojej kuchyni si namiešajte zmes, ktorá vám vyhovuje. Vyskúšajte napríklad zmiešať pohánkovú s teffovou či cirokovou múkou.

2. Zopár kociek ľadu

Vlhkosť je pri príprave bezlepkového cesta veľmi dôležitá. Preto odporúčam vždy na dno rúry počas pečenia umiestniť ohňovzdornú zapekaciu misku

s niekoľkými kockami ľadu. Keď zatúžite po chrumkavom chlebičku, vymeňte ľadové kocky za horúcu vodu.

3. Do detailov dodržaný postup

Pri bezlepkovom pečení je dôležité dodržiavať postup tak, ako pri pečení s obvyčajnou múkou. O výsledku môžu rozhodovať úplné maličkosti. Ingrediencie majú mať izbovú teplotu. Najlepšie urobíte, keď ich všetky dobre premiešate v miske s vodou/rastlinným mliekom či

obyčajným mliekom, prípadne s inou tekutou zložkou podľa receptu a necháte postáť niekoľko minút, kým budete pokračovať v ďalšej príprave.

4. Presná váha

Na váženie ingrediencií používajte kuchynskú váhu. Hlavne, keď ste v pečení začiatočník. Aj malá zmena dokáže vytvoriť veľký rozdiel vo výsledku. Ak recept uvádza použiť zarovnanú lyžicu nejakej ingrediencie, nemali by ste namiesto toho pridať vrchovatú lyžicu. Pokazíte tým celú receptúru.

5. Pomôže technika

Ak je to možné, zaobstarajte si stolový mixér. Pomôže vám získať hladšiu textúru a vyhnúť sa hrudkám. Bezlepkové cesto potrebuje veľa vzduchu a stolový mixér vám ho za 3 až 5 minút pomôže prevzdušniť a dobre prepracovať.

6. Nebuďte zvedaví

Neotvárajte rúru počas prvých 20 minút pečenia! Bezlepkové cesto má tendenciu „sahnúť“ oveľa viac ako to s lepkom.

7. Dôkladne už od podlahy

Vždy poriadne vymastite pekáč alebo použite papier na pečenie, prípadne silikónovú podložku.

8. To, že sa lepi, neprekáža

Pripravte sa na to, že bezlepkové cesto môže byť veľmi príľnavé – lepiť sa na misu, v ktorej ho spracováivate. Nie je to žiadna chyba.

9. Myslite na rozdiely v teplote

Každá rúra na pečenie môže dosahovať miernu odchýlku v teplote. Inak sa bude cesto správať v teplovzdušnej elektrickej rúre a inak v plynovej, kde môže byť teplota nižšia aj o 20 °C, napríklad: teplovzdušná elektrická rúra 180 °C a plynový sporák 160 °C.

10. Iný plech, všetko iné

Ak zvolíte inú veľkosť plechu, ako uvádza recept, aj čas pečenia sa bude líšiť.

11. O múku sa treba starať

Bezlepkové múky sa svojimi vlastnosťami odlišujú od pšeničnej či špaldovej, ktoré obsahujú lepek. Múku vždy uskladňujte na tmavom mieste v dobre uzatvárateľnej nádobe. Môžete ju aj zmraziť (v dvojitych igelitových vreckách) a vždy z mrazničky vyberte len toľko, koľko potrebujete na koláč či chlieb. Takto zaručíte múke absolútnu čerstvosť.



12. Oko za oko...

Ak potrebujete pri pečení nahradiť bezlepkovú múku, vyberte takú, ktorá má podobné vlastnosti a hmotnosť. Napríklad tapioková múka bude výborná alternatíva arrowrootu, múky získanej z koreňa rastliny *Marantha arundinacea*. Len na porovnanie: zahusťovacie schopnosti tapiokovej múky sú dvakrát silnejšie, ako má pšeničná múka.

13. Pokus-omyl

Pracujte hlavne so známymi múkami, ako sú napríklad pohánková či tapioková, a postupne pridávajte malé množstvá tých, ktoré nepoznáte. Len takto zistíte, ako fungujú v ceste. Kokosová múka vie poriadne potrápiť. Viac saje tekutinu, takže pri pečení budete potrebovať približne polovičné množstvo oproti bežným múkam. Ideálne je zvýšiť v recepte množstvo vajec a tekutinu pridávať postupne podľa potreby. Kokosová múka je však charakteristická krásnou vôňou a je vhodné ju používať spolu s pohánkovou múkou na posýpku na kysnuté koláče.

14. Nezabúdajte na oriešky a semienka

Namiesto časti múky môžete pridať rôzne semienka či oriešky, alebo priamo ich múky (slnečnicová, tekvicová, maková, ľanová múka) – sú zbavené tuku.

15. Pozor na výraznú vôňu

Dajte pozor na múky, ktoré majú výraznú chuť či vôňu (amarantová či z quinoj). Pridávajte jej iba malé množstvo.



Lenka Mančíková
www.zdravepecenie.sk

Že sa dá s bezlepkovými múkami upiecť naozaj všeličo, vás presvedčí foodbloggerka Lenka Mančíková. Na jej stránke www.zdravepecenie.sk nájdete množstvo receptov na bezlepkové koláče alebo sa pridte naučiť piecť chutný bezlepkový chlieb na jej kurz kváskového pečenia.

Bezlepkové šišky

200 g hotového kvásku (kukuričný kvások prikrmený na noc 100 g kukuričnej múky a 100 ml vody)
100 g tapiokovej múky
50 g celozrnnej ryžovej múky
50 g pohánkovej múky
1 vajíčko
4 PL trstinového cukru
2 lyžice rumu
50 g masla
1 kopcovitá lyžica psyllia
100 ml mlieka alebo rastlinného mlieka

- 1 Suroviny na cesto zmiešajte a nechajte kysnúť 5 a viac hodín.
- 2 Na doske spolu s pridaním trochy celozrnnej ryžovej múky vypracujte cesto, vyvalkajte ho na hrúbku prsta a vykrajujte menšie šišky.
- 3 Nechajte vykrojené šišky ešte aspoň hodinu podkysnúť na doske a vyprážajte do zlatista.
- 4 Na šišky natrite džem a môžete jesť.

Ak by ste chceli zdravšiu verziu, šišky pečte 15 až 20 minút pri 180 °C (v elektrickej rúre). Po upečení ich potrite roztopeným maslom (bez detí si môžete dopriať aj trošku rumu do masla).

Kvások si vyrobíte alebo zadovážite napríklad u Lenky (www.zdravepecenie.sk), prípadne na www.kvasok.sk.

típ

Šišky si môžete spraviť aj plnené. Na vykrojené koliesko dajte do stredu džem a prikryte ho druhým kolieskom a opäť prejdite formičkou na vykrajovanie.

