

Než začnete péct – rady a tipy

Než se pustíte do bezlepkového pečení, měli byste znát několik jednoduchých pravidel, která vám umožní bez problémů zhotovit lákavé pečivo, na kterém si pochutnáte.

Na co si dát pozor, než vůbec začnete péct?

- * Vyčistěte troubu po každém použití vodou s prostředkem na nádobí. Jen tak zabráníte kontaminaci lepkem.
- * Všechny suroviny by měly mít pokojovou teplotu. Příliš velké rozdíly v teplotě jednotlivých surovin nedělají bezlepkovému těstu dobře.
- * Příprava bezlepkového pečiva vyžaduje přesné odvážení pevných surovin. Pokud jde o tekutiny, jsou v receptech uváděna přibližná množství. Liší se totiž podle toho, jakou mouku, nebo moučnou směs použijete.
- * Plech můžete ideálně použít pečicí papír, který oceníte v případě, že pečete větší množství drobných kousků, nebo křehkého cukroví. Můžete použít máslo, sádlo či margarín. Olej zanechává na plechu zbytky, které se velice špatně odstraňují. Silikonové formy není třeba vymazávat.
- * Křehké těsto na vánoční vykrajované cukroví se podaří nejlépe vyválet mezi dvěma pláty pečicího papíru, nebo potravinové folie.
- * Při přípravě třených těst to nesmíte přehnat s délkou zpracování. Bezlepkové škroby neudrží tekutinu příliš dlouho, proto míchání a hnětení slouží jen k tomu, aby se dobře promísily. Za to je důležitější pro konečný úspěch zachovat dobu kynutí a odležení, aby vše mohlo nabobtnat.



Správné zacházení s bezlepkovým pečivem.

Buchty ve formě po konci pečení vyndejte z trouby a nechte asi 10 min stát, pak teprve buchtu vyklopte na kuchyňskou mřížku.

Koláče na plechu sundejte z plechu pokud možno ještě teplé a přesuňte je na mřížku, aby vychladly. Pokud je necháte chladnout na plechu, srazí se v nich pára a změní kvalitu těsta i chuť. Koláč změkne.

Cukroví sundejte z plechu ihned, jak získá správnou zlatavou barvu a nechte ho chladnout na mřížce.

Hotový **bezlepkový chléb** vyklopte na mřížku, zakryjte utěrkou a nechte chladnout až do pokojové teploty. Vychladlý chléb dejte do dobře uzavíratelné dózy nebo ho nakrájejte a dejte po porcích zmrazit do sáčků, které jsou určeny pro zamrazování. Tak budete mít čerstvý chléb vždy po ruce v malém množství.



Nejčastější dotazy z naší poradny:

Co je to laktózová intolerance?

Při laktozové intoleranci se jedná o nesnášenlivost vůči laktoze (mléčnému cukru). V jedné akutní fázi nemoci celiakie se současně objeví laktozová intolerance, protože tenké střevo už neprodukuje enzym laktázu. Laktozovou intoleranci lze vyjasnit dechovým či krevním testem. Je-li výsledek pozitivní, musíme se vzdát všech mléčných produktů i všech potravin s mléčným cukrem.

Jak se projevuje Dermatitis herpetiformis Dühring?

Dühringova dermatitida je kožní onemocnění, které provází celiakii. V akutním stadiu následují po svědění malé puchýřky, hlavně na loktech, kolenech a na hlavě. Nemoc lze diagnostikovat pomocí vzorku kůže. Při pozitivním výsledku by měl být nemocný vyšetřen na celiakii. Morbus Dühring lze léčit medikamentózně, přitom by měl být důkladně zvážena užitek proti riziku. Spouštěčem je často i jód. Postižení musí ze své stravy vyloučit lepek a jód.

Co je „bezlepkový pšeničný škrob“ a je bezpečný?

V pšeničném zrně se nachází škrob ve formě škrobových granulí dvou typů. Velké, čočkovité, tzv. typ A tvoří pouze 3-4% všech škrobových granulí, ale vytváří 50 – 75 % hmoty všeho škrobu v zrně. Druhou formou jsou malé, sférické granule, tzv. typ B. Typ A obsahuje asi 0,5% bílkoviny a typ B až 5% bílkoviny. Typ B je tedy pro bezlepkovou výživu absolutně nevhodný. Všeobecně smějí potraviny s malým podílem škrobu obsahovat škrob typu A. Potraviny s vysokým podílem obilí smějí obsahovat výhradně upravený pšeničný škrob s obsahem bílkoviny pod 0,3%. Tyto potraviny jsou pro bezlepkové pacienty bezpečné a jsou označeny jako bezlepkové.



Jak spolehlivě zjistit diagnózu „celiakie“.

Abyste získali spolehlivou diagnózu, musí být proveden test protilátek a biopsie, jen když oba výsledky souhlasí, je diagnóza skutečně jistá. Dopadnou-li výsledky testů rozdílně, měly by se objasnit možné příčiny. Pokud střevní sliznice vykazuje navzdory negativnímu krevnímu testu poškození, měla by se dodržovat bezlepková strava. Pro jistotu by měla být později provedena kontrolní biopsie.

Tělu vlastní imunitní systém rozeznává lepkové složky jako antigeny a produkuje protilátky. Ty může prokázat krevní test. Vedle protilátek třídy IgA by měla být testována třída IgG. Od r. 1997 se testují k anti-gliadinovým protilátkám také protilátky proti tkáňové transglutamináze a endomysiu.

Při biopsii se do horní části tenkého střeva ústy zavede endoskop nebo bioptická kapsle. Tam lékař může odebrat alé povrchové vzorky. Vyšetření lze provést i s lokálním umrtvením.

Obě vyšetření by se měla provádět v akutní fázi onemocnění!

Biopsie	Krevní test	Diagnoza	Léčení
Pozitivní	Pozitivní	Určitě pozitivní	Bezlepková dieta
Negativní	Negativní	Určitě negativní	Bezlepková dieta není nutná
Pozitivní	Negativní	Ev. Celiakie s nedostatkem IgA	Určení IgG Bezlepková dieta
			Kontrolní biopsie
Negativní	Pozitivní	Ev. Přecitlivělost bez akutních symptomů nemoci	Bezlepková dieta není nutná