**Bezlepkové pečenie**

**Čo je vlastne lepok?**

Lepok (glutén) je bielkovina nachádzajúca sa v obilninách ako pšenica, jačmeň a raž. Zodpovedá za pružnosť a štruktúru klasického pečiva – vďaka nemu je cesto elastické, nadýchané a dobre drží tvar. Z technologického hľadiska je nositeľom viskoelastických vlastností pšeničného cesta – vďaka gliadínu a glutenínu vzniká lepková sieť, ktorá zadržiava plyny vznikajúce počas kvasenia, čím umožňuje objemový nárast cesta a vytvorenie nadýchaného a pružného pečiva. Pre ľudí s celiakiou však lepok predstavuje vážne zdravotné riziko – ich imunitný systém naň reaguje zápalom tenkého čreva. Okrem celiatikov existuje aj skupina ľudí s neceliakálnou gluténovou senzitivitu alebo alergiou na pšenicu. Zároveň, absencia lepku vedie k problémom s kohéziou cesta, nízkemu objemu a zvýšenej drobivosti výrobkov.

**Výzvy bezlepkového pečenia**

Bez lepku môže byť cesto krehkejšie, suchšie alebo sa zle tvaruje. Preto sa často používajú rôzne kombinácie múk a škrobov, ktoré sa navzájom dopĺňajú a nahrádzajú funkciu lepku. Významnú úlohu zohrávajú aj psyllium, xantánová guma či chia semienka – všetky pomáhajú vytvárať "lepkavú a elastickú" štruktúru a zabraňujú rozpadu cesta.

**Bežné bezlepkové múky:**

Na trhu dnes nájdeme široké spektrum bezlepkových múk – niektoré neutrálnych, iné s výraznejšou chuťou. Ich kombinovanie je kľúčom k úspechu.

* **Ryžová múka** – jemná a univerzálna, no sama o sebe môže byť suchá.
* **Kukuričná múka** – výraznejšej chuti a farby, vhodná do koláčov aj chleba.
* **Pohánková múka** – má výraznú, zemitú chuť a je výborná v kombinácii s orechmi či kakaom.
* **Mandľová a kokosová múka** – bezlepkové, no s vysokým obsahom tuku, ideálne na koláče a sušienky.
* **Cícerová múka** – výživná a s mierne orieškovou chuťou, často používaná v slaných receptoch.
* **Tapiokový a zemiakový škrob** – zvyšujú pružnosť a viažu vlhkosť, obľúbené najmä v bezlepkových chlebových receptoch.

Každá múka má svoje vlastnosti – inak saje tekutinu, inak drží tvar – preto sú úspešné recepty často výsledkom dlhého testovania. Vlastne sa snažíme napodobniť zloženie a vlastnosti klasickej múky.

Vďaka používaniu rôznych celozrnných múk, semien, orechov a prirodzene bezlepkových surovín vznikajú recepty bohaté na vlákninu, bielkoviny a zdravé tuky.

Bezlepkové pečenie tiež láka na objavovanie netradičných kombinácií – napríklad dezerty z gaštanovej múky, slané pečivo s cícerom a rozmarínom, alebo brownies s batátmi

**Tajomstvá úspešného bezlepkového pečenia**

**1. Trpezlivosť a testovanie**

Každá bezlepková múka sa správa trochu inak. Niekedy bude cesto redšie, inokedy suchšie. Najlepším prístupom je testovať recepty viacnásobne, ochutnávať, upravovať pomery múk a nebáť sa zlyhaní. Aj z nepodareného koláča sa často dá vytvoriť napríklad parfait pohár alebo rumové guľky.

**2. Vlhkosť je základ**

Bez lepku má pečivo tendenciu vysychať rýchlejšie. Pomáhajú prísady ako jogurt, tvaroh, jablkové pyré, banán či cuketa, ktoré dodajú cestu vlhkosť a šťavnatosť.

**3. Technika miešania**

Bezlepkové cesto znesie o niečo viac miešania než klasické – keďže nemá lepok, nehrozí, že sa „prešľahá“. Práve naopak, dôkladným premiešaním sa jednotlivé múky lepšie spoja.

**4. Dôkladné preosievanie**

Mnohé bezlepkové múky, najmä tie prirodzene bezlepkové (ako kokosová či pohánková), majú tendenciu vytvárať hrudky. Preosievanie múky pred pečením zabezpečí rovnomernejšie cesto a ľahšiu textúru.

**5. Skladovanie**

Bezlepkové koláče a pečivo najlepšie chutia čerstvé. Ak ich chceš uchovať dlhšie, odporúča sa ich zabaliť do vzduchotesného obalu a zamraziť. Po rozmrazení stačí krátke ohriatie a znova sú ako nové.

Vďaka správnej kombinácii múk, prídavných látok a technologických postupov je možné dosiahnuť kvalitné, chutné a výživovo hodnotné výrobky, ktoré plnohodnotne nahradia tradičné pečivo. Rozvoj tohto segmentu prispieva nielen k zlepšeniu kvality života ľudí s intoleranciami, ale aj k celkovému rozšíreniu možností v modernej gastronómii. V neposlednom rada ponúka možnosť sa odlíšiť a ponúkať iné produkty ako konkurencia na trhu.

Tento recept je odrazový mostík do sveta bezlepkového pečenia. Skúste ako hovorím vo videu, vyskúšať tento recept aby ste spoznali vlastnosti a chute rôznych múk. Potom, ak to bude pre Vás prijateľnejšie vyskúšajte rôzne už predpripravené zmesi bezlepkových múk. Začala by som tortovými korpusmi, ktoré sú najľahšie. Najhoršie sa pripravuje bezlepkové kysnuté cesto.

BEZLEPKOVÝ KORPUS

4 vajcia rozdelené na bielky a žĺtky

130 g krupicového cukru

100 ml oleja

70 g kyslej smotany (hustý jogurt)

90 g mandľovej múky

90 g ryžovej múky

10 g kypriaceho prášku

1čl soli

Postup:

1. Vyšľaháme si žĺtka s ½ cukru do peny, na stuhu 10 sekúnd
2. Zašľaháme olej, pri najvyššej rýchlosti, olej pomalým prúdom
3. Primiešame smotanu
4. Premiešame obe múky s kypriacim práškom a ½ dávky soli
5. Predšľaháme si bielky s ½ soli a zašľaháme 2/2 cukor do pevných špičiek
6. Sneh zapracujeme po tretinách do žĺtkovej zmesi
7. Rozdelíme do dvoch foriem 20 cm, alebo jedna 23 cm.
8. Pečieme do zlatova pri 180 stupňoch, cca 30-35 minút.