Několik rad: Jak na chutný bezlepkový chleba?

1. Všechny ingredience - mouky, koření, sůl, ocet, olej, tekutiny - mléko, voda, podmáslí, čerstvé droždí (pokud budete používat) si dejte do pokojové teploty alespoň dvě hodiny před začátkem pečení.

2. Pro začátečníky je lepší používat sušené droždí (např. f. Dr. Oetker nebo f. Labeta), v sáčku je ho určité gramáž a většinou se dává 1 sáček. Odpadá Vám tedy zkoušení, kolik čerstvého droždí, která mouka unese.......

3.Není špatné si čerstvé i sušené droždí probudit - udělat si tedy kvásek: V 100 ml teplé (NÉ HORKÉ) tekutiny (25-30°) si rozmícháme sáček s droždím, přidáme kávovou lžičku cukru a kávovou lžičku bezl. mouky. Vše rozmícháme a dáme na teplé místo nakynout, až se zdvojnásobí objem a na kvásku se udělají bubliny. POZOR! Tuto tekutinu musíte započítat do celkového objemu tekutin, který je v receptu. Dobré je si tekutinu dopředu odměřit a z ní odebrat na kvásek.....

4. U bezlepkového pečiva většinou platí kolik mouky, tolik tekutiny. Bezlepkové škroby více vážou tekutinu. Pokud tedy máte v rozpisu na chléb 400 g mouky, tekutiny by mělo být zhruba stejně tedy 400 ml vody, mléka, podmáslí apod. Všimněte si, že to tak v receptech na bezl. pečivo většinou bývá.

5. Pokud si budete míchat mouky sami, je dobré použít alespoň dva druhy (každý výrobce má ve své mouce určitý unifikovaný poměr kukuřičného, rýžového aj. škrobu) a pokud budete dělat chléb stále z jedné mouky brzy se Vám přejí..... Dobré je dát poloviny nějaké tmavé směsi - má více vlákniny, chléb se tolik nedrobí a zůstává chutný delší čas. Cena tmavých bezl. mouk je asi o 1/3 vyšší než u bezl. mouky klasické.

6. Přidávejte bezlepkovou vlákninu. Bramborovou (koupíte sušenou), psylium (viz výše), chia semínka apod.. Podrží Vám strukturu těsta a prodlouží jeho trvanlivost.

7. Koření do chleba se dá koupit už namíchané. Pozor, aby byla směs bezlepková (i ve směsích koření bývá lepek). Já používám od f. Benkor. Ale výrobců je samozřejmě víc. To záleží na Vaší chuti. Nebo si namíchejte svoji vlastní směs....

8. Pokud budete péct bezlepkový chléb v troubě je třeba péct ve formě (např. na větší biskupský chlebíček) vymazané tukem. Do trouby je třeba dát hrneček s vodou (vytvořená pára pomáhá při vybíhání těsta). Dále je potřeba, aby jste tuk - olej sádlo, máslo přidali do těsta jako poslední v pořadí (pokud ho tam dáte před tekutinou, octem apod., škroby obalí kapénky tuku a nechtějí přijmout další tekutinu).

Po upečení nechte chléb ve formě odpočinout na mřížce do vychladnutí, pak teprve krájejte. (Jinak se zdrcne).

9. Pokud pečete v pekárně, nalévejte v prvním kroku míchání do pečící nádoby všechny tekuté ingredience, nechte rozmíchat koření a vlákninu. Teprve pak přidávejte po malých dávkách mouku a nechte důkladně prohnětat. Budete mít pekárnu špinavou od tekutiny, ale to snadno utřete, než začne pekárna fázi kynutí. Když přepne pekárna na kynutí, urovnejte bochníček chleba nejlépe silikonovou stěrkou namočenou v teplé vodě (těsto bývá nahrnuté k jedné straně). Můžete posypat zrníčky. Po upečení nechte ve formě zvolna vychladnout a krájejte až vystydne.

10. Pro udržení vláčnosti, kyprosti a trvanlivosti těsta je možné přidat tzv. zlepšující látky např. Guarovou moučku a Xantanovou gumu. Pro začátečníky bych to moc nedoporučovala, tyto látky umí těsto vylepšit, ale i úplně zničit jeho chuť a vůni, pokud to s nimi přeženete. Je třeba je přesně odvažovat podle hmotnosti těsta. Ale to můžeme probrat jindy.

Pevné nervy při pečení chleba přeje Radka Vrzalová, lektor bezlepkového vaření Sdružení jihočeských celiaků