

## Bezlepkové pekařské výrobky

Všechny naše tradiční obiloviny mají bílkovinu, která není tolerována trávicím systémem pacientů s celiakií. Týká se to pšenice, žita, ječmene a ova, ale také jejich vzájemných kříženců jako Triticale apod. Jsou to tedy i ty obiloviny, které nevytvářejí pevný a pružný lepek jako pšenice a které nemohou vytvořit dostatečně vysoký klenutý pekařský výrobek.

Pro tyto pacienty byla vyvinuta celá řada náhradních výrobků, v nichž nosnou strukturu vytváří náhradní složka většinou charakteru polysacharidu. Nejrozšířenější je pro tento účel použití guarového polysacharidu a s úspěchem se také používají modifikované škroby. Základem může být mouka z kukuřice, rýže, prosa nebo pohanky, které nejsou v tomto směru zatěžující. V posledních letech je kvůli vysoké ceně nahrazován guarový polysacharid surovinou ze lněného semene. Pokud nepožadujeme pečivo obvyklého klenutého tvaru a spokojíme se s plochými tvary, pak lze přímo využít kukuřičnou nebo rýžovou mouku. Je samozřejmé, že tyto výrobky mají poněkud odlišnou senzorickou jakost.

## Bezlepkové suroviny pro mlýnské a pekařské výrobky

Objem výroby bezlepkových pekárenských výrobků i směsí pro domácí pečení v poslední době stále narůstá a rozšiřuje se i škála vhodných surovin. **Tradičními bezlepkovými surovinami jsou** rýže setá, kukuřice setá, proso seté, širok zrnový nebo pohanka setá, quinoa, teff (milička) a amarant (laskavec). Dalšími používanými surovinami jsou sója luštinatá (*Glycine max*), brambor hlíznatý, rozšířilo se i používání lupiny (*Lupinus angustifolius*, *Lupinus albus*). Jako součást výrobků mohou být v menším množství (kvůli výrazné chuti) přidávány i mouky z luštěnin, zejména z cizrny (*Cicer arietinum*), hrachu setého (*Pisum sativum*), čočky jedlé (*Lens culinaris*) a fazolu obecného (*Phaseolus vulgaris*).

Pro bezlepkové pekařské výrobky je vhodná **mouka z pololoupané rýže** ve směsi s moukou z rýže loupané. Kukuřice je po rýži nejpěstovanější bezlepkovou obilovinou. **Kukuřičná mouka** dodává bezlepkovým pekařským výrobkům příjemnou barvu, je vhodné ji kombinovat s dalšími surovinami. Mouku z loupaného **bílého zrna čiroku** lze použít v bezlepkové chlebové směsi v podílu 60 % i výše. Obsah taninů (které mají antinutriční účinky a hořkou chuť) však nesmí přesáhnout 10 %. Odrůdy **čiroku s tmavým zrnem** je nutné zbavit slupek (obalových částí), obsah taninů se sníží i fermentačními postupy.

Do směsi na výrobu bezlepkového chleba lze přidávat **pohankovou mouku** v množství 10-30 % na suchou směs, vynikající jsou pohankové slady (hvozděné při 55 °C) v přídatku 10-20 %. Bezlepkové výrobky je možné obohatit také bílkovinami pohankového koncentrátu. Mouka **z quinoi** je vhodná jak pro slané (snack), tak sladké (jemné) pekařské výrobky v množství 20-30 % v suché směsi.

Sortiment výrobků **z laskavce** se postupně rozšiřuje. V maloobchodním prodeji k dispozici i **celozrnná amarantová mouka**, buď samostatně, nebo ve směsích na přípravu různého druhu pečiva. Ve výrobě se amarantová mouka přidává v množství cca 10 % do speciálních druhů chleba, pečiva a do sušenek. Ve směsi s kukuřicí nebo rýží je možno amarantovou mouku zpracovávat extruzí.

## Označování bezlepkových výrobků

Pro osoby trpící celiakií přicházejí v úvahu tyto kategorie potravin: **potraviny bezlepkové** (bez lepku), u nichž je obsah lepku nejvýše 20 mg/kg v potravine ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli. Toto označení je možné použít jak na potravinách pro zvláštní výživu, tak v označení

---

běžných potravin. **Potraviny s velmi nízkým obsahem lepku**, které nesmí obsahovat více než 100 mg/kg lepku v potravine ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli. Označení „velmi nízký obsah lepku“ je možné použít pouze u potravin určených pro zvláštní výživu a nelze jej použít u potravin, které obsahují pouze složky, které nahrazují pšenici, ječmen, oves, žito, tj. všechny ostatní obiloviny, pseudoobiloviny, brambory a luštěniny.

(Ing. Irena Michalová, podle materiálů vydaných SČS - <http://www.konzument.cz/publikace/jak-pozname-kvalitu.php>, aj.)