

Küpsetame gluteeni

Gluteenitalumatuse puhul pöördub senine arusaam küpsetamisest pea peale.

Nisujahu heade küpsetamisomaduste tõttu on see teravili konkurentsituult iga tavakokaraamatu retsepti sees. Isegi kui küpsetis ise on ristitud kaeraküpsiseks või tatrapliiniks, võib koostisosade seast tavaliselt leida ka nisujahu.

Kahjuks ei sobi gluteenitalumatuse puhul söömiseks enam ka rukileib ja odrakarask. Nisu (k.a. spelta), rukist ja otra peetakse neile kõige toksilisemaks, kuigi prolamiinide perekonna valke leidub kõikides teraviljades, sh riis (5% orzeeniini).

Kaera puhul on probleemiks saastumine nisuga, s.t. tundliku inimese puhul peab kaer olema kontrollitud, et vältida kokkupuude nisugluteeniga.

Kes on tundlikud kõikidele teravilja valkudele, sellele jäävad söömiseks-küpsetamiseks veel mitteteraviljad nagu tatar, tšiili hanemalts (kinoa), rebashein, abessiinia lehmbehein (teff), maniokk, pähkli- ja kookosjahu.

Gluteeni vältida osutub pahatihti väga raskeks, isegi garanteerituult gluteenivabades too-

detes on gluteeni lubatud kuni 20 mg 100 g kohta. Õnneks on nii raskeid juhte vähe ning enamiku inimeste suhe gluteeni või sama perekonna teiste valkudega leebem.

Mõistlik on küpsetada ise

Toidutalumatuse testist (hilinenud immuunreaktsioon) ilmneb kõige sagedamini siiski nisu, sest seda on menüüdes teraviljadest ilmselgelt kõige enam (saia- ja leivatooded, magusad küpsetised, pasta, küpsised, isegi kohupiimaroad ja purgisupid, kastmed jne). Talumatuse kujunemine ühe toiduainega liialdades aga suhteliselt ootuspärane.

Gluteenitalumatuse puhul on turvalisem ise küpsetada, kui etiketite uurida. Tavaliselt on inimene ise teadlik, mida ta tõsiselt kannatab ning eelkõige tuleb seda järgida. Enamikule on turvalised ja tuttavamad variandid küpsetamiseks riisijahu, tatrajahu, kaerajahu (kontrolitud puhas kaer).

Nende kolme jahu kas eraldi kasutamisel või omavahel kombineerimisel saab valmistada pea kõiki küpsetisi, mida ka nisujahust te-

hakse: muretainas, keeks, pannkookid, biskviit (rullbiskviit või tordipõhi), küpsised, pitsapõhi.

Maisi- ja hirsijahu küpsetamisomadused on kehvapoolsed, neid lisatakse vahel väheses koguses teistele jahudele. Riisijahust pannkookid ja muffinid või tatrajahust pliinid ja küpsised saavad maitsvad ilma abiaineid kasutamata, kuid osade küpsetiste puhul on vaja parema tekstuuriga saavutamiseks kasutada abiaineid.

Nendeks võivad olla tapioki- või maisitärklis, ksantaankummi, Psyllium Husk, samuti küpsetuspulbrit veidi enam kui tavaküpsetistes, et gluteenivaba küpsetise tekstuur tuleks suupärasem.

Algaja saab abi valmisjahust

Kogemus näitab, et gluteenivaba jahu ei käitu alati ootuspäraselt isegi korduvalt läbi katsetatud retseptides, seetõttu on pea alati vajalik väike retseptimuudatus, kui kasutusse võtta näiteks teise tootja jahu. See tähendab jahu rohkem või vähem doseerimist, vedeliku, rasvaine, muna või abiainete koguste muutmist.

Gluteenivabadele küpsetistele heidetakse sageli ette murenemist (ei ole hästi lõigatav), kuivust ja

ÜLLE HÖBEMÄGI

