

# 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 pahahti väga raskeks, isegi garanteeritud gluteeniva-

badest toodetes 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 täpselt kannatab ning eelkõige tuleb seda järgida. Enamikule on turvalised ja tuttavamad variandid küpsetamiseks riisijahu, tatrajahu, kaerajahu (kontrollitud 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 maitavad 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 kehva

ÜLLE HÖBEMÄGI



# vabu muffineid

tekstuuri (ei ole õhulised). Riisijahust muretains (aluseks võtta traditsiooniline retsept) tuleb maitsavam, kui võtta  $\frac{2}{3}$  riisijahu ja  $\frac{1}{3}$  kaerakliidid, ilma kaerakliideta on riisijahust tainas kõva ja kuiv. Lisaks peaks riisijahu olema kindlasti valmistatud täisterast, sest lumivalge riisijahu küpsetamisomadused (ja ka toiteväärtus) on kehvemad.

Poodides on müügil ka valmis gluteenivabu segusid, millest küpsetamine on algajal kindlasti lihtsam, kui ise jahusid ja abiaineid kombineerides. Osade suurpoodide tervisetoodete riiulitest ning külmetidest võib leida ka üsna hea valiku gluteenivabu leibasid ja mõnevõrra magusatki suupoolist.

**ÜLLE  
HÖBEMÄGI**

toitumishõustaja



## RETSEPT

### Pohla-banaanimuffinid valge šokolaadiga (gluteenivabad)

- 2 banaani
- 2 muna
- 100 g kookosrasva
- 200 g täistera-riisijahu\*
- $\frac{1}{2}$  kl pohli
- 50 g (100 g) toor-roosuhkrut
- 2 tl tapiokitärklis\*\*
- $\frac{3}{4}$  tl (mineraaliderikast) soola
- 1 kuhjaga tl küpsetuspulbrit
- 100 g valget küpsetusšokolaadi

\* Jahu kogus võib varieeruda, sest see sõltub nii banaanide kui munade suurusest, aga ka konkreetse jahu omadustest. Jahu tuleks doseerida nii palju, et tainas jääks traditsioonilise muffinitaina konsistentsiga – paksem kui pannkoogitainas, aga võimalik vormi valada.

\*\* Tapiokitärklis annab gluteenivaba jahu küpsetades küpsetisele parema tekstuuri (vetruvam ja ei murene nii kergelt), aga see retsept toimib hästi ka ilma tapiokitärkliseta. Tapiokitärklis saab looduspoodidest.

Banaanid suruda kahvliga püreetaoliseks massiks. Vahustada munad suhkruga ja sulatada kookosrasv. Kui muffinid on plaanis teha ilma šokolaadita, tuleks kasutada suuremat suhkrukogust, aga kui glasuuriga, siis väiksemat. Üldine suhkrukogus on banaanide magustamiseks kasutades ikkagi hulga väiksem. Banaanipüree, kookosrasv ja munavaht segada kokku.

Omavahel segada ka kõik kuivained eraldi kausis ning valada muu massi hulka. Kõige lõpuks valada tainasse külmutatud pohlad.

Küpsetamiseks kasutada muffinivorme. Soovitav on esimesed 20 minutit küpsetada 210 kraadi juures ja viimased viis–seitse minutit 200 kraadi juures.

Muffineil lasta jahtuda. Sulatada valge šokolaad ning teelusikaga panna muffinitele mütsid pähe. Kaunistada pohlade ja tuhksuhkruga.