



Ako používať bezlepkové múky

www.denisapetras.sk

Mgr. Denisa Petrášová



Ako používať bezlepkové múky

3 hlavné skupiny plodín, z ktorých sa dá vyrobiť múka:

1.

Obilniny

(teffová, ryžová, kukuričná, široková)



2.

Pseudoobilniny

(pohánka, amarant, quinoa)



3.

Neobilniny

(banánová, orechové múky, zemiaková, šošovicová, tekvicová, fazuľová, hrachová, chia, gaštanová, kokosová, konopná, ľanová, maková, tapioková (manioková), sezamová, slnečnicová)



Hlavné kategórie múk podľa zloženia:

Uvádzam v percentách ako približne by sa mal tento typ múky miešať s ostatnými

1.

Sacharidové 30-40%

tapioková, ryžová, gaštanová



2.

Bielkovinové 30%

(pšenová, teffová, amarantová, quinoa, pohánka, cícerová, hrachová)



3.

Tukové 30%

(slnečnicové, konopné, ľanové, makové (pozor, mak môže zhorknúť, keď je už po záruke), sezamová, kokosová, tekvicová, makadamová)



Múky na zahusťovanie:

✓ Ryžová, pohánková krupica, tapioková, teffová (max 30%), maková, ľanová

Akú múku použiť ako strúhanku?

✓ Kukuričnú, prípadne mám vyskúšanú aj polentu (na rezne v trúbe, či talianske ryžové plnené gule arancini robené na panvici na oleji)

Náhrada mandľovej múky:

• Konopná • Makadamová • Orechová • Sezamová • Slnečnicová • Ľanová • Maková • Tekvicová • Kokosová (max 20-30%! , vláknina, zvykne sa sypať a rozpadáť)

Najlacnejšie múky vo veľkých baleniach (na domáce použitie):

staršie ceny sú zelenou

to bolo vtedy, keď som si ja sama uzdravovala trávenie, možno ešte niekde nájdete aj lepšiu cenu, staršie ceny sú z roku 2019

nové ceny žltou

to sú ceny, ktoré som našla teraz (2023, september) na internete, ak nájdeš lepšiu cenu niekde inde, určite mi napíš do skupiny **Liečenie trávenia stravou bez lepku, mlieka a netoxickou domácnosťou**, aby som to mohla v dokumente neskôr upraviť

Ryžová

1,45 € / 1kg

2,65 € / 1kg

Pohánková

1,28 € / 500 g | 2,18 € / 1 kg

3,99 € / 1 kg

Tekvicová

1,58 € / 500 g | 2,58 € / 1 kg

2,50 € / 500 g | 4,49 / 1 kg

Slnečnicová

(buď kúpená alebo si ju môžete namlieť doma)

3,10 € / 500 g

Mgr. Denisa Petrášová www.denisapetras.sk

Silvia Horecká, Tvoja strava je tvoj osud, Jozef Jonáš, Jiří Kuchař a **Naturaprodukty**