

# domowa piekarnia

tekst i zdjęcia: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak



Dieta bezglutenowa to dla wielu wyzwanie. Na szczęście pojawia się coraz więcej przepisów na **wypieki dla alergika**. Dziś prezentujemy dwa z nich

**W** naszym życiu – i w naszej kuchni – tak się ułożyło, że dieta ewoluowała z wegetariańskiej w wegańską, co jest raczej naturalną kolejną rzeczą, ale również w bezglutenową, co jest mniej oczywiste i niezwią-

zane z odruchami serca. Po prostu tak wyszło ze względów zdrowotnych, że z glutenem nam nie po drodze i trzeba było się do tego jakoś odnieść. Efektem jest wspólny mianownik, czyli bezglutenowa kuchnia wegańska Atelier Smaku.

Ludzie, którzy dowiadują się, że nie powinni spożywać glutenu, często załamują ręce, gdy porównają smak dostępnego w sklepach pieczywa z tym, co jedli do tej pory. Jest na szczęście naprawdę sporo przepisów na różne domowe chleby. Na swoim koncie mamy też kilka sprawdzonych wypieków (przepisy na nie znajdziecie w archiwalnych numerach „Vege”, na naszym blogu [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl) oraz na kanale [www.ateliersmaku.tv](http://www.ateliersmaku.tv)). Nasza rozbudzona kreatywność nie po-

zwala nam jednak spocząć na laurach. Dziś dzielimy się przepisami na bardzo smaczne bułeczki z suszonymi pomidorami i bazylią oraz chlebem z fermentowanego *teffu* i kaszy gryczanej. Są to wypieki, którymi można nakarmić nawet smaczosza tradycyjnego pieczywa i zadowolić jego podniebienie. Dodatkowo dostarczają organizmowi potrzebnych mu składników odżywczych, bo dobrze i ze smakiem skomponowana dieta bezglutenowa jest naprawdę odżywcza i ciekawa. Nie warto więc się załamywać z byle powodu, lepiej dokarmić fantazję, by tworzyć nowe rzeczy i ciekawie kreować swoją codzienność. Smacznego i na zdrowie! »«

**Chleb z fermentowanego *teffu* i kaszy gryczanej**  
(jedna foremka; czas przygotowania: trzy dni)

20 dag mąki z *teffu*  
20 dag niepalonej kaszy gryczanej  
10 dag mąki ryżowej  
5 dag ziaren słonecznika  
2 łyżki mielonej tuski babki jajowatej  
1 łyżeczka soli  
700 ml letniej wody

Do miski wsypujemy mąkę z *teffu*, kaszę gryczaną i sól, mieszamy i wlewamy 500 ml letniej wody. Całość dokładnie mieszamy,

a następnie przykrywamy ściereczką i stawiamy w ciepłe miejsce na dwie doby. W tym czasie musimy od czasu do czasu zamieszać ciasto. Po dwóch dniach, gdy surowe ciasto zacznie fermentować, miksujemy je na jednolitą masę. Dodajemy mąkę ryżową, babkę jajowatą, słonecznik i dokładnie mieszamy łyżką, dolewając około 200 ml wody, aby po zamieszananiu uzyskać ciasto o rzadkiej konsystencji, jak na racuchy. Ponownie przykrywamy ściereczką i odstawiamy jeszcze na 12 godz. Następnie wylewamy ciasto do wysmarowanej olejem i oprószonej mąką ryżową foremki. Wierzch masy wygładzamy ręką natłuszczoną olejem i wstawiamy do piekarnika nastawionego

na 40 st. C lub w ciepłe miejsce na 2 godz. Nastawiamy piekarnik na 180 st. C z termoobiegiem i pieczemy chleb około 50–60 min. Chleb wykładamy z foremki na drucianą kratkę, aby przestygł i odparował.

**Bułki z suszonymi pomidorami i bazylią**  
(5–10 sztuk; czas przygotowania: 1,5 godz.)

10 dag mąki jaglanej  
10 dag mąki gryczanej  
5 dag mąki kasztanowej  
5 dag mąki kokosowej  
7 dag suszonych pomidorów w oleju  
1 łyżka suszonej bazylii  
1 łyżka mielonej tuski babki jajowatej  
1 łyżeczka suchych drożdży  
0,5 łyżeczki soli  
300 ml letniej wody

Wszystkie suche składniki łączymy w misce, wlewamy wodę i dokładnie mieszamy. Suszone pomidory drobno kroimy i dodajemy do ciasta wraz z olejem, w którym były zanurzone. Dodajemy bazylię, wszystko razem dokładnie mieszamy i natłuszczonymi olejem rękami odrywamy po kawałku ciasta. Formujemy kulki, które układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Całość wstawiamy na około 30 min do piekarnika nastawionego na 40 st. C, aby bułeczki lekko wyrosły. Następnie nastawiamy piekarnik na 180 st. C z termoobiegiem i pieczemy je 35 min. Takie bułeczki nigdy nie wyrosną tak jak pszenne i nie będą tak lekkie, ale są za to smaczne i dużo bardziej pożywne.



**Jola Stoma & Mirek Trymbulak:** projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)

