

A paleolit étkezés egyre népszerűbb napjainkban, ki divatból, ki „kényszerből” alkalmazza. A paleo, az ősember diétája, kiiktatja a glutént, a tejet és cukrot az étrendből, mondván, hogy az ősember étrendjében ezek nem szerepeltek, és a leletek alapján sokkal egészségesebbek voltak, mint a későbbi őseink, akik már a földműveléssel is foglalkoztak, és ezekhez a tápanyagokhoz hozzájutottak.

Rengetegen iktatják be diétaként, súlycsökkentés céljával, de néha bele sem gondolnak, hogy az esetleges helyettesítők több kalóriát tartalmaznak, mint az eredeti alapanyag, így mondhatni eredménytelenül.

Egyre gyakoribb sajnos az élelmiszer allergia és érzékenység pl: laktóz intolerancia, tej allergia, gluténérzékenység (cöliákia), illetve a cukorbetegség.

Nem egyszeri eset, hogy egy ember nem csak egy betegséggel, érzékenységgel küzd, hanem akár kettővel is, pl a gluténérzékenységgel gyakran párosul a laktóz intolerancia, a bél gyulladása miatt. Ők azok, akik szerintem a leghálásabbak a paleo diéta egyre nagyobb elterjedésért.

A cukrászdánkban az elmúlt 4 évben lett egyre nagyobb kereslet a paleo termékekre, így felvettünk néhányat kínálatunkba. Korábban már készítettünk rendelésre külön valamilyen mentes tortát, de nem napi szinten, illetve mindig úgy, hogy az eredeti receptúrán csak azt az egy összetevőt helyettesítettük, amit kellett, mondani sem kell, nem mindig született jó eredmény. Ekkor kezdődtek el a komolyabb receptátalakítások.

Ma már rengeteg mentes alapanyag, keverékek, alapporok kaphatóak, melyek megkönnyítik a választékok bővítését, de nem mindig szeretünk ezekre támaszkodni.

Sokszor kapunk olyan rendelést, hogy például, zserbót szeretnének, de glutén és tejmentesen, és ilyenkor kicsit agyalunk, hogy mit mivel helyettesítünk, és persze a végeredmény messze áll ilyenkor az eredeti terméktől, amit néha csalódással fogadnak.

Szakedolgozatomban elkészítem két klasszikus süteményünk paleo változatát, azaz az eredeti receptből lecserélek minden alapanyagot, ami glutént, cukrot és tejet tartalmaz, és megpróbálok egy hasonló élvezeti értékű terméket előállítani. A két választott termékem a feketeerdő torta és a zserbó lett. Azért esett a választásom erre a két termékre, mivel teljesen különböznek egymástól, más termék csoporthoz tartoznak, így szélesebb körben be tudom mutatni, hogy miként alakíthatók át receptek.

Kísérletem során megpróbálok az alapanyagokat úgy összeválogatni, hogy a késztermék minél jobban hasonlítson az eredetire, és dokumentálni, hogy milyen esetleges (mennyiségi) változtatásokat kellett a recepten eszközölnöm a sikerhez. Illetve megpróbálok kideríteni, hogy kalóriák szempontjából valóban olyan kedvezőek-e, mint ahogy azt hisszük, így készíték egy tápérték számítást, hogy mennyi különbség van a két verzió között.

Hosszas próbálkozásoknak köszönhetően kaptam egy elfogadható terméket, ami mind ízében, mind küllemében megfelelő volt. A kísérleteket úgy kezdtem, hogy szimplán lecseréltem az alapanyagokat, majd a kapott eredményből kiindulva fejlesztettem őket tovább.

Kerestem a választ arra a kérdésre is, hogy akik fogyókúrázás céljából kezdték el fogyasztani ezeket a termékeket, kalória tekintetében helytálló-e a diétás megnevezés. Kiderítettem, hogy a glutén és tejmentes alapanyagok nem tartalmaznak jelentősen kevesebb vagy egyáltalán nem tartalmazz kevesebb kalóriát, mint a hagyományos alapanyagok. Egyedüli súlyozófaktor a cukrot helyettesítő édesítőszer kalóriatartalma. Ezt az is alátámasztja, hogy a feketeerdőnél kizárólag eritritet (0 kcal) használtam és 1735-tel kevesebb kalóriát tartalmaz, addig zserbó esetében almacukrot is így jelentősen a kisebb különbség lett a két variáció között.

Érzékszervi bírálatot is végeztem, ahol a termékek bár gyengébb minősítést kaptak, mint hagyományos változatuk, egész jó eredménnyel szerepeltek, így elmondható, hogy a kísérletemet sikerrel zártam.