



المجموعة السعودية الداعمة لمرضى حساسية القمح  
SAUDI CELIAC PATIENTS SUPPORT GROUP

# المجموعة السعودية الداعمة لمرضى حساسية القمح

Saudi Celiac Patients Support Group

موقع المجموعة :  
[www.saudi-celiac.com](http://www.saudi-celiac.com)

# مادة بديلة لتصنيع الخبز الخالي من القلوتين

إن الأشخاص الذين يعانون من مرض حساسية القمح لا يعني لهم بالضرورة أن يحرموا أنفسهم من الوجبات العادية كالخبز وعن طريق إضافة بعض المواد يمكن تحويلها إلى وجبات خاصة خالية من القلوتين لها نفس المذاق. حيث يحتوي الخبز العادي المصنوع من القمح عادة على بروتين القلوتين يقوم بربط مكونات الخبز معاً ويحبس الهواء داخله وهذا هو الذي يتسبب في ارتفاع الخبز أثناء الخبز ومنحة القوام المميز. أما في حالة الخبز بدقيق خالٍ من القلوتين فلا بد من إضافة هذه المادة الرابطة أثناء الخبز هي:

١. صمغ الزنثان.

٢. صمغ الجوار.

## أولاً/ صمغ الزنثان (xanthan gum):

إن صمغ الزنثان عبارة عن ميكروب متعدد السكريات مشتق من بكتيريا xanthomonae والتي توجد في متبلات السلطانات التي تباع جَاريًا و الأيسكريم وفي المنتجات الأخرى وتستخدم لزيادة كثافة بعض الأطعمة وتماسكها مثل الشورية الخالية من الحليب. الأيسكريم الخالي من الحليب، الصوص المحتوي على الحليب، وهو مكون شائع الاستخدام للأطعمة الخالية من القلوتين. يتم إنتاجها أساساً من السيليولوز من الذرة والملفوف.

## وظيفة صمغ الزنثان:

هو شبيه بالجلاتين حيث يعمل على استقرار المحلول وثباته وهي بالكامل مادة نباتية ومادة رائعة لطبخ الخبز الخالي من القلوتين وللأشخاص الذين يعانون من بعض أنواع الحساسية أو الحاذير في الأطعمة.

## طريقة استخدامه:

تضاف ٨/١ ملعقة من صمغ الزنثان إلى كوب من السائل ويتم دمجها في الخلاط وليس باليد لأنها قد تلتصق بالأيدي وينصح بسرعة تحريكها حتى لا تتكتل.

لعمل الصوص من صمغ الزنثان يجب أولاً خلط الزنثان مع قليل من الزيت قبل إضافة حليب الصويا أو حليب الأرز لأن ذلك يعطي طعم أفضل ويعطي الصوص قوام جميل مثل الكريم.

## نقاط يجب مراعاتها عند استخدام صمغ الزنثان:

إذا لم يتم إضافة صمغ الزنثان إلى الأطعمة الخالية من القلوتين فإن هذه الأطعمة سوف تكون قاسية تفقد مرونتها وكذلك تكون غير قابلة للذوبان.

لا بد من مراعاة دقة المكيال المستخدم أثناء عملية الخبز باستخدام الزنثان.

للحصول على أفضل النتائج بالخبز بالدقيق الخالٍ من القلوتين ينصح باستخدام أكثر من دقيق خالي من القلوتين مع بعض في نفس الوقت. يجب مراعاة النظافة الدقيقة ومراعاة القواعد الصحية السليمة أثناء الخبز حتى لا تكون الأواني يشوبها أي شائبة من الدقيق العادي المحتوي على القلوتين.

## ثانياً/ صمغ الجوار (guar gum):

يستخرج من بعض البذور أو البقول التي تشبه الفول ويسمى أحياناً بالشجرة الهندية وهي ألياف عالية الذوبان. وفي بعض الدراسات أثبتت أن صمغ الجوار له ٨ مرات سماكة أكثر من دقيق الذرة أو النشاء وبناءً عليه يجب مراعاة الدقة في المكيال أثناء استعمال صمغ الجوار لأنه يؤدي إلى سماكة الخليط أكثر من اللازم. كما يمكن أن يؤدي صمغ الجوار في بعض الأحيان إلى تلبك معوي لدى بعض الأشخاص.

## طريقة استخدامه:

١. بالنسبة للخبز و البيتزا: تضاف ملعقة من صمغ الجوار لكل كوب من الدقيق الخالي من القلوتين الذي يستعمل خبز كلاً من البيتزا أو الخبز.

٢. بالنسبة للكيك أو الفن والخبز السريع التحضير: يضاف ½ ملعقة من صمغ الجوار لكل كوب من الدقيق الخالي من القلوتين.