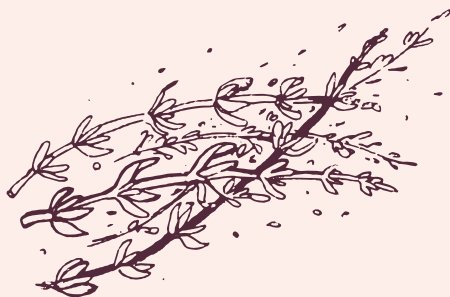


Волшебные сладости



**Рецепты для питания без глютена,
веган, при диабете 2-го типа —
и их легкая адаптация**



*Эту книгу я от всего сердца посвящаю своей
семье и в особенности своему сыну.
Я вас люблю, мои дорогие :)*

Анастасия Гагаркина

Волшебные Сладости

десерты без сахара
и аллергенов
для детей
и их взрослых

Информация в этой книге собрана в качестве общих рекомендаций по рассматриваемой теме. Содержащиеся здесь данные не предназначены для замены профессиональных медицинских консультаций с вашим лечащим врачом.

ХЛЕБ*СОЛЬ

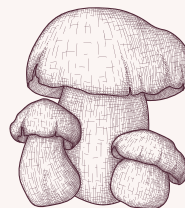
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Оглавление

Предисловие 8

Глава 1 Осенние пироги



Закрытый пирог14

Пирожки с льняной мукой без дрожжей18

Галета с инжиром на ржаном тесте 20

Персики в песочном тесте с псиллиумом22

Яблочный пирог на миндальном песочном тесте24

Пирог из теста фило с франжипаном26

Тесто фило без глютена 30

Слоеная корзинка с тыквенной панакоттой32

Слоеный пирог с малиной36

ИДЕЯ ДЛЯ НАЧИНКИ: Семга с брокколи38

Закрытый пирог на рассоле 40

ИДЕЯ ДЛЯ НАЧИНКИ: Веганский паштет из растительного белка42

Невидимый яблочный пирог44

Шарлотка48

Перевернутый пирог с апельсинами52



Глава 2 Зимнее печенье и конфеты

Пряничный домик56

Конфеты в стиле «Ферреро» 60

Постный ржаной пряник62

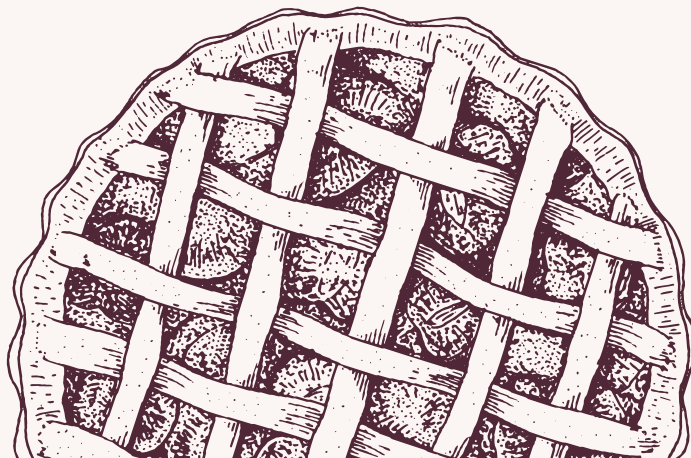


Рождественское печенье из арахисовой пасты	64
Печенье «Орешки»	66
Смоква из яблок	68
ИДЕЯ: Пастила из яблок	70
Мармеладные мишки	72
Маршмеллоу	74
Брауни «Шишки»	76
Суфле «Снеговик» на аквафабе	80

Глава 3 Весенние торты и тарты














Медовик	86
Пышки	90
Десерт «Павлова»: яичная и веган меренги	92
Кешью-кейк: сыроедческий муссовый десерт	96
Клубничный тарт на овсяном песочном тесте	98
Шоколадный кокосово-миндальный маффин	102
Рисовый тирамису с черникой	104
Торт из кабачка	106
Банановый кекс	110

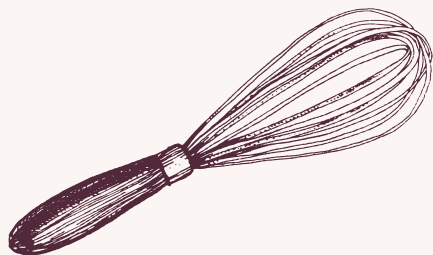


Оглавление



Глава 4 Летние завтраки и перекусы

Печеная каша   	114
ИДЕЯ: Гречневая запеканка.....	116
Блины   	118
ИДЕЯ: Чечевичный блин.....	121
Оладушки   	122
ИДЕЯ: Оладушки с соусом.....	124
Овсяники   	126
Творожная запеканка с тыквой  	128
ИДЕЯ: Ленивые вареники из тофу и из обычного творога.....	131
Тофники   	132
Тыквенные булочки на разрыхлителе   	134
Кабачковые вафли   	136
ИДЕЯ: Вафли из цветной капусты.....	138
ИДЕЯ: Кокосовые вафли.....	139
Нутовый омлет   	140



Глава 5 Мамины хитрости

ПОДСЛАСТИТЕЛИ.....	142
Как заменить сахар.....	144
ЗАГУСТИТЕЛИ.....	146
РАЗРЫХЛИТЕЛЬ.....	148
МУКА.....	149
Мучные смеси без глютена.....	152



РАСТИТЕЛЬНОЕ «МОЛОКО»	154
Ореховое «молоко»	154
Ореховые «сливки»	156
Кокосовый йогурт	157
Кокосовый творожок	157
Сливочный соус	157
ЗАМЕНИТЕЛИ ЯИЦ	158
Как приготовить фруктовое или овощное пюре	160
Как приготовить аквафабу	162
МАСЛО	164
Веганское «сливочное масло»	165
Яблочное «масло»	165
Домашний шоколад	166
«Молочный» веган шоколад	166
РАСТИТЕЛЬНЫЙ КРЕМ	167
Простой шоколадный крем-мусс	167
Шоколадный крем-мусс без кокоса	167
Плотный крем из авокадо	168
Заварной крем	168
ТОПИНГИ	168
Шоколадная ореховая паста	170
Шоколадная нутовая паста	170
Кокосовая мягкая карамель	170
Вареная кокосовая сгущенка	170
Карамель	170
Фруктовая карамель	171
Сырой малиновый джем	171
ПОДСКАЗКИ	172
Для духовки	172
Для посуды	172



ПредиСлове



Последние два года, с тех пор как вышла моя первая книга «Хлеб, который можно всем», в голове у меня постоянно крутилась идея, продолжающая тему натурального питания и традиционного северного быта. Когда живешь в Петербурге, то волей-неволей воспринимаешь мир через призму серых туманов, исторических зданий, дубовых буфетов и расписных фарфоровых чашечек.

Как ни странно, но решение подсказали хейтеры и их негативные комментарии под постами и видео. Когда становишься более популярным и транслируешься на новую, более широкую аудиторию, приходят люди «не в теме». Они привыкли покупать стандартный набор переработанных продуктов в ближайшем минимаркете и никогда не сталкивались с пищевыми ограничениями; не страдали от атопического дерматита или аллергии; не сидели на диете из одной лишь отварной гречки и индейки, в то время как на коже все равно продолжает развиваться сыпь; не испытывали чувство растерянности и вины, не сталкивались с обесцениванием или эксклюзивией. Это и хорошо! Но именно в такие моменты появляются сообщения: «это не ингредиенты, а рога единорога... пыльца феи и слезы феникса», «пеките вообще без муки, кашу из топора», «где ты это берешь, сказочница?».

Не сказочница, а волшебница, как и любая любящая мама!

Здесь собраны действительно волшебные рецепты, с которыми справится даже пяти-шестилетний малыш при помощи мамы. Ведь сладости можно и нужно готовить вместе с детьми, используя цельнозерновую муку, включая в качестве подсластителей финики и фруктовые пюре. Все это поможет ребенку построить здоровые отношения с едой с раннего детства, а заботливые мамы не будут беспокоиться, что необходимо полностью переделывать рецепт, сокращая порции сахара и исключая неподходящие ингредиенты.

Волшебство рецептов таится в том, что мы научимся исключать и заменять буквально ВСЕ, но книга не об ограничениях, а о расширении рациона. Она о возможности взглянуть на привычный состав продуктов другими глазами, поэтому подходит абсолютно всем, желающим поддержать здоровый образ питания в любом возрасте.

Хотя, безусловно, именно дети будут наиболее эмоционально уязвимы в отношении таких изменений: «Почему другим можно есть конфеты, а мне нельзя попробовать торт в свой день рождения?» Можно! И торт, и шоколад, но мы сделаем его сами из волшебных ингредиентов.

Домашние десерты могут быть источником клетчатки, полезных жиров, витаминов и минералов. Важно правильно выбрать состав. В адекватной дозе даже аллергики могут есть шоколад, а дети на БГБК-диете — порадовать себя тортами. Не устаю повторять: «в адекватной дозе», сохраняя при этом ментальное здоровье. Ведь если вы знаете, на что именно реагирует человек, то исключается именно этот продукт, а не все потенциальные аллергены, на всякий случай.

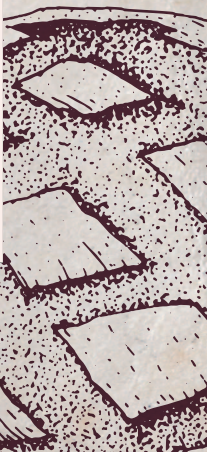
Наша задача — не пугать «вредной и опасной» едой, не прививать чувство вины и тревожности. Кулинария — это особая форма экспрессии, это творчество и способ проявляться. Готовя вместе, общаясь, мы можем помочь не бояться еды, открываться новому, фантазировать, экспериментировать и заботиться о себе.

Готовы?

Перед тем, как начать приготовление десертов из этой книги, я очень рекомендую изучить полезные подсказки и познакомиться с используемыми ингредиентами (см. главу «Мамины хитрости»). Для кого-то они могут показаться слишком «сказочными», незнакомыми, непривычными, как «пыльца единорога». Но не спешите быть категоричными и отказываться от них.

Я предлагаю использовать максимально натуральные, природные, нерафинированные виды муки и подсластителей, которые человечество на самом деле использовало много сотен лет до того, как научилось обрабатывать продукты промышленным способом.





По некоторым рецептам уже попробовали готовить студенты моей большой образовательной программы, часть из них попали в эту книгу, так же как и несколько рецептов из моего блога sweet.greens.chef и сайта www.sweet-greens.ru. Не стесняйтесь найти меня в социальных сетях и вдохновиться результатами и видеоинструкциями.

Я попыталась сделать эту книгу максимально полезной и удобной: в ней вы найдете не только рецепты, но и их вариации под ярлыками «Идея», а для тех, кто на особой диете, здесь подобраны несколько вариантов замены продуктов для растительного питания без молока и яиц, для питания без глютена, а также пропорции с сахарозаменителями для людей с диабетом 2-го типа.

В зависимости от количества сладкого, которое мы привыкли употреблять ежедневно, наше восприятие вкуса может значительно отличаться. Чем меньше сахара получает организм, тем более тонко развито восприятие вкуса, тем более приторными могут казаться некоторые десерты — и наоборот. Поэтому пробуйте тесто в процессе, если какой-либо из десертов покажется пресным, не стесняйтесь добавить чуть больше подсластителя. Особенно это касается натуральных сахарозаменителей, вкус которых может варьироваться в зависимости от производителя. Снижайте вашу «дозу» постепенно.

А вот этими полезными значками будут помечены рецепты в книге:

*Пусть слугится
волшебство!*



Все незнакомые ингредиенты вы с легкостью сможете найти на онлайн-маркетплейсах или в «органик»-отделе ваших супермаркетов. Многие из них вы сможете сделать самостоятельно при помощи раздела «Мамины хитрости» в этой книге. Теперь слова «аквафаба», «псиллиум» и «чиа» не будут звучать как магические заклинания.



не содержит
продукты животного
происхождения



не содержит
сахар



не содержит
глютен

Глава 1

Осенние пироги

Стояла чудесная осень. День клонился к вечеру, тени стали гуще. Сумерки подступили к бревенчатому домику. Внутри было тепло и восхитительно пахло малиновым джемом.

Кладовые были уже почти заполнены. Эти дни мама не сидела без дела: она собирала орехи и ягоды на зиму. Длинные пыльные полки вдоль стен хранили ее запасы с вареньями. При свете свечей эти цветные пухлятые баночки выглядели словно сверкающие драгоценные камни. Под потолком на дубовых балках сушились ароматные травы, а в центре комнаты потрескивали поленья в камине.

Именно такие картины рисует воображение, когда я думаю об осени. Любимое время года, пропитанное ароматами сырой земли, мягкостью шерстяного пледа и обволакивающими пряными вкусами.



Осенью, как никогда, хочется проводить больше времени дома, помешивать кипящее на плите пряное тыквенное пюре, повязав милый фартук на талии. Связать полосатые носки и отправиться в лес за ягодами. Это лучшее время, чтобы провести его вместе с детьми, собирая опавшие листья, чтобы повторить их форму из теста, украшая яблочные пироги и галеты.



Закр^ытый пирог

В сезон яблок или персиков идеально приготовить пирог с большим количеством начинки. Поместите в форму нарезанные тонкими дольками фрукты и добавьте любимые специи: они сами превратятся в пюре в процессе выпечки. Обязательно ешьте такую начинку ложкой!

Тесто получится эластичным и хорошо подходящим для творчества с детьми. Декорируйте пирог, вырезая из тонких пластов фигурные элементы. «Приклеивайте» их к тесту, смазывая водой с небольшим количеством сахара.

★ ☆ ☆ 40 МИНУТ



ОСОБЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

СКАЛКА

ФОРМА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Ингредиенты:

Растительное «молоко»....	120 г
Универсальная мучная смесь без глютена	120 г
Растительное масло	60 г
Кокосовая мука	50 г
Псиллиум	20 г
Разрыхлитель	8 г
Яйца СО.....	2 шт.
Соль — по вкусу	

Универсальную смесь без глютена вы найдете в разделе «Мамины хитрости» — либо просто замените ее на пшеничную муку.

Готовим:

1. Соедините «молоко», масло, псиллиум и яйца в глубокой миске. Оставьте на 15 минут для стабилизации псиллиума.
2. Добавьте к тесту всю муку, разрыхлитель и соль. Тщательно замесите тесто руками и при необходимости скорректируйте количество жидкости, добавив еще «молока». Готовое тесто должно быть пластичным и хорошо поддаваться лепке.
3. Раскатайте два пласта теста по размеру пирога толщиной до 5 мм. Поместите один пласт в форму, сделайте проколы вилкой. Выложите начинку, накройте ее вторым слоем теста и сделайте проколы в нескольких местах. При желании создайте декор из части теста.
4. Выпекайте в режиме конвекции около 30 минут при 200 °С до золотистой корочки. Достаньте из духовки и полностью остудите в форме.

— VEGAN —

Замените яйца на 120 г аквафабы.

