

ЕЛЕНА МАЛИНКО

ПЕКУ ПО-ДРУГОМУ

БЕЗ САХАРА И ГЛЮТЕНА

На гречневой, рисовой, овсяной,
кукурузной, миндальной и льняной муке

+ рецепты без яиц и коровьего молока







СОДЕРЖАНИЕ

С чего все началось	8
Вред сахара	12
Чем я заменяю сахар	13
Глютен: а что с ним не так?	14
Какой мукой я заменяю пшеничную	14
Что еще нам понадобится для выпечки	17
Инвентарь	24
Как украсить выпечку без глютена и сахара	26
Как сделать первый шаг?	29
Советы, чтобы всё получилось	29



ПИРОГИ	31
Пирог на кукурузной муке	32
Брауни на чечевице	34
Фруктовый крамбл	36
Яблочно-морковный пирог с изюмом	39
Любимый «Морковный»	42
Шарлотка	45
Светлый бисквит	46
Шоколадный бисквит на гречневой муке	49
Сливовый пирог	50
Банановый пирог или кекс	53
Пирог «Маруся»	54



ТОНКИЕ ПИРОГИ И ГАЛЕТЫ	57
Яблочная галета	58
Галета с абрикосами	60
Мини-галеты с ягодами	62
Открытый пирог с рыбой	65
Тонкий пирог с грушей и изюмом	66
Грушевый пирог «Перевертыш»	69
Тонкая лепешка с сухофруктами	72
Тонкая ягодная лепешка	75



ПЕЧЕНЬЕ	77
Овсяное печенье	78
Банановое печенье	81
Имбирное печенье	82
Овсяное печенье с тыквенными семечками	85
Кунжутное печенье на рисовой муке	86
Печенье «Анастасия»	88
Рулетики с орехами и сухофруктами	90
Печенье «Квадратики»	92

ХЛЕБ КЕКСЫ МАФФИНЫ.....	95
Кокосовый кекс с бататом.....	96
Сладкий хлеб с фундуком.....	99
Полезный хлеб с семечками.....	100
Хлеб из миндальной муки.....	102
Хлеб из льняной муки.....	104
Кукурузные булочки.....	107
Кекс с голубикой.....	108
Кекс с тыквой.....	110
Маффины со сливой и корицей.....	112
Маффины с кислинкой.....	115



СУХАРИКИ.....	117
Сухарики с семечками.....	118
Тонкие веганские сухарики.....	121
Крекеры из нутовой муки.....	122
Тонкие сухарики из миндальной муки.....	125
Сухарики с мукой из тефа.....	126



ВЫПЕЧКА С ТВОРОГОМ, РИКОТТОЙ И СЫРОМ.....	129
Открытый пирог с рикоттой.....	131
Запеканка.....	132
Сырники.....	135
Лепешка с сыром, или ленивое Хачапури.....	136
Палочки с рикоттой «Натали».....	138



БЛИНЧИКИ И ОЛАДЬИ.....	141
Тонкие блинчики на рисовой и гречневой муке.....	142
Оладьи с рикоттой.....	144
Оладьи с грушей.....	146
Оладьи с кабачками.....	148





ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ, БАТОНЧИКИ И ГРАНОЛА	151
Диетические трюфели	152
Полезные конфеты с орехами и семечками	155
Батончики с овсянкой и сухофруктами	156
Конфеты из семечек и овсянки	159
Домашняя гранола с медом и кокосовым маслом	160



ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ.....	163
Шоколадное бланманже.....	165
Бланманже с клубникой.....	166
Пудинг с семенами чиа.....	167
Смузи с овсянкой	168
Имбирный чай	170
Золотое молоко.....	171
Какао со специями	172
Масала чай.....	173



ДИПЫ	
Дип с рикоттой.....	174
Дип с йогуртом.....	174
Гуакамоле	175
Хумус.....	176
Баклажанная икра	178
Марокканская ореховая паста «Амлу»	181
Пропитки	182
Муссы с ягодами и фруктами	182
Ванильный крем.....	182
Сметанный крем	183
Шоколадная глазурь.....	183



С ЧЕГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Я была упитанным ребенком, любила покушать. Лет в 13 поняла, что я толстуха, и мы с подружкой начали бегать. Это не очень помогло. Тогда я впервые задумалась о еде. Перестала есть хлеб и мучное, вместо этого ввела в рацион яблоки и капусту. Это сработало. Я похудела, но осознала, что сидеть на диете всю жизнь невозможно. Все время ощущаешь голод и психологический дискомфорт...

В двадцать лет я вышла замуж, родила ребенка и поправилась на 20 кг. Опять мне пришлось сесть на диету. Вес уходил тяжело. У мужа на тот момент была сильная аллергия на цветение и некоторые фрукты (черешня, абрикосы, персики). Мы начали искать врача. Нашли гомеопата, который дал интересный совет, а именно: полностью исключить из рациона сахар и глютен, хотя бы на время. Мы последовали его совету, рацион пришлось как следует скорректировать, я с удовольствием поддержала мужа и питалась вместе с ним.



Вот список исключенных продуктов:

- белая пшеничная мука и любая мука с содержанием глютена
- сахар рафинированный, тростниковый, кокосовый
- готовые хлеб, выпечка и десерты с содержанием глютена и сахара
- шоколад
- фруктовые йогурты





- крупы, содержащие глютен:
кускус,
манка,
булгур,
перловка,
рожь
- кетчуп
и все соусы
и намазки
промышленного производства,
включая майонез
- мюсли и гранола,
энергетические батончики,
готовые каши с добавками



- хрустящие снеки
- колбасы, сосиски,
ветчина



- консервы рыбные,
мясные,
овощные
- сладкие напитки,
в т. ч. газированные, энергетические



- пакетированные соки



- сладкие молочные продукты
и напитки
- фастфуд

Я внимательно изучила состав продуктов, кстати, обычно его печатают мелким шрифтом, и, к своему удивлению, обнаружила наличие сахара и глютена почти во всех продуктах промышленного производства.

Кажется, что список запрещенных продуктов слишком длинный, но это только на первый взгляд.



А вот список тех продуктов, которые есть можно:

- Все овощи (кстати, я поняла, что овощи — это не только капуста и морковь; наверняка вы найдете новые овощи, вкус которых вам очень понравится)



- Мясо
- Птица
- Рыба
- Грибы



- Яйца
- Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, творог)



- Бобовые (чечевица, фасоль, горох)
- Киноа
- Пшеника





- Гречка
- Рис (особенно бурый и черный)



- Овсянка
- Макароны изделия без глютена



- Сухофрукты
- Орехи



- Мед
- Овощи
- Фрукты



- Травы и специи

Именно из продуктов второго списка я и начала готовить. Изменения стали заметны очень быстро. Благодаря исключению и глютена, и сахара одновременно, я не только вернулась к своему прежнему весу, но и легко его удерживала. А приблизительно через полгода, когда пришла весна, и все вокруг зацвело, мой муж заметил, что аллергии больше нет... (Те, кто испытывал все неудобства, связанные с аллергией, поймут масштаб нашего счастья!)

В качестве бонуса появились легкость, море энергии, совершенно не хотелось спать после еды, исчезли проблемы с зубами, я имею в виду кариес (плюс сэкономленные на дантистах деньги: мелочь, а приятно!).

Итак, результат был налицо, я поняла, что это не диета, а моя система питания, которую можно поддерживать всю жизнь. Единственное, эту «систему» хотелось разнообразить десертами! Найти в магазине выпечку без глютена и сахара невозможно, обязательно добавят что-нибудь сомнительное вроде консервантов, красителей и пальмового масла, поэтому я стала печь дома, использовать разные виды муки, заменять сахар сухофруктами, выпекать. Но без глютена и сахара!

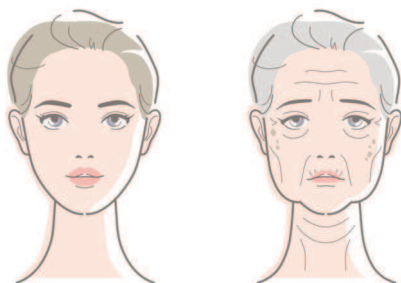
В итоге я собрала большое количество простых и полезных рецептов, лучшими из которых делюсь с вами в этой книге.

ВРЕД САХАРА



Уже позднее, во время учебы на нутрициолога, я изучила вопрос сахара более серьезно и выяснила, что, например, у подростков от избытка сахара (глюкозы) стимулируется выработка тестостерона. А избыток этого гормона оказывает большое влияние на работу сальных желез. Они начинают производить больше густого секрета, который закупоривает протоки, вследствие чего появляются прыщи.

В зрелом возрасте состояние кожи тоже зависит от сахара. Рафинированный сахар вызывает гликирование – это процесс, когда избыточные сахара связываются с белковыми молекулами (коллагеном и эластином) и меняют их структуру. Как следствие, волокна белков становятся твердыми (карамелизируются), кожа постепенно теряет упругость и эластичность, появляются морщины и заломы.



Сахар усиливает рост патогенной флоры в кишечнике, грибов и микроорганизмов рода кандиды, например, молочницы. Причем от этого недуга необязательно избавляться с помощью антибиотиков. Достаточно жестко исключить сахар и добавить в рацион полезные бактерии (натуральный йогурт или кефир), а при зуде использовать кокосовое масло.

Кроме того, при уменьшении потребления сахара сокращается риск возникновения опасных заболеваний в будущем (таких как диабет, гипертония и многие другие), что тоже может являться отличной мотивацией!

ЧЕМ Я ЗАМЕНЯЮ САХАР

Бананы

Самые сладкие бананы — потемневшие, те, которые мы обычно выбрасываем. Они-то нам и нужны. Больше не выбрасываем!

Финики

Я часто перетираю финики вместе с жидкими ингредиентами. Они придают тесту сладость, и это абсолютно натуральный продукт.

Конечно, лучше использовать мясистые мягкие финики, но если у вас нашлись только подсохшие плоды, залейте их горячей водой на 15–20 минут, потом слейте воду. Финики станут мягче, и вы с легкостью пюрируете их с жидкими ингредиентами погружным блендером.

Изюм

Изюм можно использовать целиком, а можно пюрировать в блендере так же, как финики, добавив немного воды, молока или растительного молока; должна получиться сладкая смесь, которая в тесте подсластит выпечку. Если изюм подсох, залейте его на 15–20 минут горячей водой, потом слейте воду — он станет мягче, и вы сможете пюрировать его с жидкими ингредиентами с помощью погружного блендера.

Кстати, я никогда не использую сухую клюкву, потому что отлично помню, какая она кислая и терпкая в свежем виде. Так почему же в засушенном она становится такой сладкой? Вот-вот! Это все сахар!

Яблочное пюре

Лучше выбирать яблоки сладких сортов. Яблоко я очищаю от кожуры, вынимаю сердцевину, режу на небольшие кусочки, потом с помощью погружного блендера измельчаю до состояния пюре.

Мед

Я использую жидкий мед, пытаюсь найти максимально натуральный. Если вы не хотите использовать мед, можете заменить его, например, сиропом из топинамбура*.

** Сироп из топинамбура — внешне клубни топинамбура, или «земляной груши», напоминают имбирь, а по вкусу — сладкую картошку. За сладость в этом корне отвечают фруктаны — редкие вещества, которые ведут себя в организме человека иначе, чем глюкоза и фруктоза, а значит, и вредного воздействия оказывают меньше. Сироп из топинамбура довольно простой в производстве, поэтому найти качественный продукт несложно. У него есть противопоказания: аллергия, гипотензия, беременность и лактация, панкреатит.*





ГЛЮТЕН: А ЧТО С НИМ НЕ ТАК?

Глютен — это клейковина и особый растительный белок, содержащийся во всех сортах ячменя, ржи и пшеницы. Глютен содержится не только в тесте, он используется как «модифицированный крахмал» или «загуститель» в соусах, кетчупах, йогуртах. То есть везде, где нужно придать густую консистенцию. Также клейковина применяется как консервант в сосисках, пельменях, полуфабрикатах.

Мы едим блюда, содержащие глютен, с утра до вечера. Можно попробовать сосчитать: все виды хлеба и выпечки, сэндвичи, макаронные изделия, пицца, сухари, манка, кускус, булгур, перловка, ячмень, рожь и т. д. Это только самое очевидное, а есть еще скрытый глютен в готовых соусах, йогуртах, панировке...

У некоторых людей непереносимость глютена, или целиакия, а у кого-то организм просто не справляется со слишком большим количеством белой пшеничной муки, возникают закисление в кишечнике, вздутие, хроническая усталость, аллергические реакции. Больным целиакией необходимо жестко исключить глютен из рациона, а прочим (слово «прочим» не очень нравится) достаточно сократить его потребление, чтобы почувствовать себя легче и бодрее.

Доказано, что у некоторых людей глютен является триггером для мигреней и головных болей. Сокращение потребления продуктов с глютеном уменьшает их частоту и силу.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Обратите внимание, как просто отмывать посуду после безглютенового теста, даже холодной водой. И это все благодаря отсутствию клейковины!

КАКОЙ МУКОЙ Я ЗАМЕНЯЮ ПШЕНИЧНУЮ

Мука в списке не содержит глютен, но при покупке обязательно обратите внимание на маркировку «БЕЗ ГЛЮТЕНА» или GLUTEN FREE.

Готовая безглютеновая мука для выпечки (100 г = 360 ккал)

Состоит из разных видов муки. Бывает с разрыхлителем или без него.

Я предпочитаю обычную безглютеновую муку без разрыхлителя. Выпечка получается менее пышной, но при этом более натуральной.

Если купить муку без глютена с разрыхлителем, выпечка очень сильно поднимается. Когда я пишу в рецепте «готовая безглютеновая мука», речь идет о муке, которую можно купить в магазинах. Она состоит из разных видов муки без глютена в идеальных пропорциях.

Рисовая мука, мука из коричневого риса (100 г = 363 ккал)

Хорошая замена пшеничной муке. В рецептах я часто использую ее в комбинации с гречневой, миндальной, овсяной мукой. В ее состав входят витамины группы В, аминокислоты, фосфор, калий, магний, селен.

Гречневая мука, мука из зеленой гречки (100 г = 328 ккал)

Гречневая мука очень полезна, так как относится к «медленным» углеводам, является диетическим продуктом. Содержит аминокислоты и микроэлементы, такие как магний, сера, калий, фосфор, железо.

Эта мука имеет специфический вкус, поэтому ее хорошо использовать в сочетании с рисовой, миндальной или овсяной мукой.

Овсяная мука (100 г = 68 ккал.)

Овсянка в чистом виде не содержит глютен, но ее часто расфасовывают там же, где и пшеницу, поэтому она может содержать следы глютена, что опасно для людей с его непереносимостью! Покупайте овсянку с маркировкой «Без глютена», чтобы быть уверенными в чистоте продукта. В моих рецептах все овсяные хлопья имеют на упаковке маркировку «Без глютена».

Содержит витамины группы В, РР, Е, А, минеральные вещества и аминокислоты. Прекрасный источник клетчатки, относится к медленным углеводам!

Овсяную муку можно не покупать отдельно, а просто как следует перемолоть хлопья в кофемолке.

