
СОДЕРЖАНИЕ

6 Вступление

8 Благодарности

11 Хлеб и сдоба на закваске и на дрожжевых опарах

12 Хлеб оливковый

17 Хлеб тостовый

20 Хлеб десертный с изюмом

25 Хлеб с тмином а-ля ржаной заварной

28 Хала

34 Сдобные булочки с корицей

39 Булочки бриоши

43 Лаваш

44 Лаваш с пшениной мукой

44 Лаваш рисово-гречневый

44 Лаваш с мукой из сорго

47 Несладкие пироги

48 Пироги на быстром слоеном тесте

– начинка из вешенок и лука-порей

– начинка с тунцом

– начинка с водорослями нори

52 Карельские калитки

– начинка с грибами и шпинатом

– начинка с адыгейским сыром и тофу

57 Куличи

- 58 Кулич заварной
- 64 Кулич шоколадный
- 69 Кулич творожный и с тофу

73 Торты и пирожные

- 74 Торт «Наполеон»
- 79 Торт «Медовик»
- 82 Торт «Черный лес»
- 87 Пирожное «Картошка»

91 Печенье и маффины

- 92 Шоколадное печенье-сэндвич
- 95 Арахисовое печенье
- 98 Овсяное печенье
- 100 Тыквенные бискотти
- 102 Апельсиновые маффины
- 105 Кокосово-лаймовые маффины

107 Сладкие пироги

- 108 Цветаевский пирог
- 111 Тарт «Бейквелл»
- 114 Банановый тарт-татен
- 117 Чизкейк

121 Пряники

- 122 Тульский пряник:
 - с лимонным мармеладом
 - с джемом из черной смородины
 - с грецким орехом и вареной сгущенкой

127 Вафли

- 128 Голландские стропвафли
- 131 Бельгийские вафли

134 Дополнительные рецепты

- 134 Апельсиновые цукаты
- 135 Веганское «сливочное» масло
- 136 Сахарный сироп
- 136 Яблочное пюре

137 Часто задаваемые вопросы

ВСТУПЛЕНИЕ

К тому моменту, когда я наконец-то стала есть все, в моей семье появился строгий веган, которого нужно было чем-то кормить, а я так безумно полюбила безглютеновый хлеб и выпечку за их разнообразие, вариативность и бескрайнее поле для творческой пекарской фантазии, что остановиться уже не могла. Мои подписчики просили рецепты не только без пшеничной муки, но еще без яиц, без молока. Для многих это была жизненная необходимость – целиакия, аллергия на молочный белок, СРК (синдром раздраженного кишечника) и функциональная диспепсия в стадии обострения, для кого-то это был исключительно этический и психологический момент, но

в любом случае есть вкусно, не чувствовать себя особенным со знаком минус и не впадать в еще большее расстройство пищевого поведения или депрессию, связанную с проблемами пищеварения, хотелось всем. А мне хотелось творить и помогать. В голове появилась идея книги, где всем знакомые рецепты обретут новое прочтение – в безглютеновом и безглютеновом веганском вариантах. Это был вызов для меня как для пекаря. Возможность испытать себя и, конечно, накормить вкуснятиной тех, кто давно о ней мечтает.

Прекрасно есть все и не чувствовать ни угрызений совести, ни вздутия живота, ни тошноты. Чудесно есть без опасений, что

твой организм взбунтуется против желаемого продукта просто потому, что он так устроен. И потрясающе иметь возможность любить себя любого, невзирая на ограничения по медицинским показаниям и «тараканов в голове». Получать удовольствие от той еды, которая у тебя есть сейчас, и верить, что в скором времени вафельный рожок из пшеничной муки с шариком шоколадного пломбира появится

у тебя в руке. Или понимать, что, несмотря на несбыточность этого желания, ты живешь полной жизнью и не чувствуешь, что в чем-то был обделен судьбой, злым роком или генетической предрасположенностью и нежеланием твоего тонкого кишечника вырабатывать определенные ферменты. Быть особенным не так уж и плохо, когда твой «особенный» минус меняется на плюс.



БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо Татьяне Смирновой за профессиональную помощь и дружескую поддержку. Наталье Кондратьевой и Анастасии Свистуновой – за вдохновение испечь калитки и пряники в безглютеновом и веганском безглютеновом вариантах. Спасибо Лене Верховод за чудесные фото и радость в глазах. Спасибо моему редактору Светлане Ильичевой за любовь к своей работе и ответственность. Спасибо моему психологу Диане Валерьевне за то, что я сейчас могу здесь написать: спасибо мне, что я это сделала, я молодец, и я себя люблю. Спасибо моему супругу, который мне и муж, и друг, и близкий человек, хотя мой младший сын считает, что такого не может быть. Может,

сын, еще как может! Спасибо моим сыновьям за то, что они проявляют интерес к моей жизни и работе и просто есть на этом свете. Спасибо моим подписчикам, ученикам, читателям за то, что верят в меня и доверяют моим рецептам. Без вас я бы не справилась!

Б Л А Г О Д А Р Н О С Т И





ХЛЕБ И СДОБА НА ЗАКВАСКЕ И НА ДРОЖЖЕВЫХ ОПАРАХ

О том, как вывести закваску и чем полезны дрожжи, вы можете прочитать в моей первой книге «Безглютеновый хлеб». Там же вы найдете теоретическую информацию по работе с безглютеновым тестом, выпечке хлеба и сдобы и базовые рецепты дрожжевых изделий и изделий на закваске. Рецепты из этой книги отличаются технологией приготовления, на каждый даны раскладки в GF (без глютена) и GF + vegan вариантах, а также в заквасочном и дрожжевом виде.

ХЛЕБ ОЛИВКОВЫЙ

На 1 подовый хлеб



ИНГРЕДИЕНТЫ

Опара

	Хлеб на дрожжевой опаре vegan GF	Хлеб на закваске vegan GF
● Вода	70 г	70 г
● Пшеничная мука	70 г	70 г
● Дрожжи прессованные	0,6 г	–
● Материнская закваска	–	7 г

Тесто

	Хлеб на дрожжевой опаре vegan GF	Хлеб на закваске vegan GF
● Опара	вся дрожжевая опара	вся опара на закваске
● Вода	156 г	156 г
● Картофельный крахмал	100 г	100 г
● Цельнозерновая рисовая мука	50 г	50 г
● Тыквенная мука	34 г	34 г
● Пшеничная мука	20 г	20 г
● Оливковое масло	26 г	26 г
● Ксантановая камедь	6 г	6 г
● Соль	5 г	5 г
● Оливки без косточки	25 г	25 г



ТЕХНОЛОГИЯ

- 1.** С вечера приготовить опару. Смешать все ингредиенты, оставить при комнатной температуре на 10–12 часов. Созревшая опара станет рыхлой, воздушной, при перемешивании будет издавать характерное похрустывание, появится кисломолочный аромат.
- 2.** Для теста с утра смешать камедь с остальными сухими ингредиентами.
- 3.** Оливки мелко нарезать.
- 4.** В деже планетарного миксера соединить созревшую опару, воду, масло, сухие ингредиенты.
- 5.** Вымешивать 7–10 минут на 3-й скорости до мягкости и однородности. В конце замеса на пару минут можно немного увеличить скорость до 4–5-й, чтобы добиться максимальной нежности теста.
- 6.** В конце замеса добавить оливки, вымешивать 1–2 минуты на 1–2-й скорости до равномерного распределения по тесту.
- 7.** Переложить тесто в контейнер и закрыть крышкой. Дать старт брожению в тепле, далее убрать в холодильник до следующего дня.
- 8.** С утра дать тесту на закваске добродить в тепле. Дрожжевое тесто оставлять в тепле перед формовкой обычно не требуется.
- 9.** Выброженное тесто увеличится в размере, станет пышным, воздушным, пористым.
- 10.** Выброженное тесто выложить на присыпанную мукой рабочую поверхность, разровнять в пласт и аккуратно свернуть рулетом. Переложить в корзинку для расстойки швом вверх. Накрыть от заветривания. Оставить при комнатной температуре на расстойку.
- 11.** Расстоявшаяся заготовка увеличится в размере, станет пышной, воздушной, на поверхности появятся трещинки.
- 12.** Расстоявшуюся заготовку переложить на пергамент швом вниз, сделать надрез пекарским ножом и отправить в духовку.
- 13.** Выпекать хлеб в заранее разогретой духовке под куполом 15 минут при 250 °С, далее снять купол и допекать еще 20 минут при 200 °С. На камне печь с паром (70–100 г кипятка на раскаленную форму) первые 15 минут при 250 °С, далее выпустить пар и печь еще 20 минут при 200 °С.
- 14.** Готовый хлеб будет иметь внутри мякиша температуру 97 °С.
- 15.** Хлеб выложить на решетку и дать остыть.

ТАЙМИНГ БРОЖЕНИЯ И РАССТОЙКИ

	Хлеб на дрожжевой опаре vegan GF	Хлеб на закваске vegan GF
Брожение в тепле (22–25 °С)	1 час	1 час
Брожение в холоде (4–8 °С)	20–24 часа	20–24 часа
Довыбраживание в тепле	При необходимости	3–4 часа, до полной выброженности теста
Расстойка	2,5–3,5 часа	2,5–3,5 часа





ХЛЕБ ТОСТОВЫЙ

1 хлеб в форме Л11



ИНГРЕДИЕНТЫ

Опара	Хлеб на дрожжевой опаре GF + vegan GF		Хлеб на закваске GF + vegan GF	
● Вода		45 г		45 г
● Цельнозерновая рисовая мука		45 г		45 г
● Дрожжи прессованные		0,4 г		–
● Материнская закваска		–		4 г

Тесто	Хлеб на дрожжевой опаре GF	Хлеб на дрожжевой опаре vegan GF	Хлеб на закваске GF	Хлеб на закваске vegan GF
● Опара	вся дрожжевая опара	вся дрожжевая опара	вся опара на закваске	вся опара на закваске
● Молоко 1,5–3%	140 г	–	140 г	–
● Растительное молоко 1,5–3%	–	140 г	–	140 г
● Овсяные хлопья без глютена (смолотые)	43 г	43 г	43 г	43 г