

---

# СОДЕРЖАНИЕ

- 8 Вступление**
- 12 Словарь терминов**
- 14 Словарь ингредиентов**
- 17 Словарь инвентаря**
- 20 Список необходимого инвентаря**
  
- 23 Дрожжевое тесто**
- 24 **Несладкая выпечка**
- 24 Хлебцы чечевичные
- 29 Булочки-пампушки
- 32 Брецели с розмарином
- 36 Пицца с томатным соусом и сыром
- 39 Пицца с мидиями и творожным сыром
- 43 Фокачча с помидорами черри и розмарином
- 45 Фокачча с амарантовой мукой и сушеным луком
- 49 **Сдоба**
- 49 Маковый рулет
- 53 Черемуховые булочки с джемом в шоколадной глазури
- 57 Краффины
  
- 61 Хлеба на соде и разрыхлителе**
- 62 Содовый хлеб со смесью семян
- 65 Содовый хлеб с изюмом
- 68 Содовый хлеб на кокосовом молоке
- 71 Содовый хлеб на мягком твороге

### **73 Бездрожжевое тесто для пирогов**

- 74 Пирог с тыквой, картофелем, сыром и тимьяном
- 78 Пирожки с льняной мукой с курицей и грибами
- 82 Пирожки с конопляной мукой с капустой

### **87 Песочное тесто**

- 88 Корзиночки с тыквенно-кокосовым муссом
- 93 Корзиночки с лаймовым курдом
- 97 Песочное тесто для мини-тартов
- 98 Мини-тарты с кокосово-банановым заварным кремом
- 101 Мини-тарты с веганским жульеном с сыром тофу

### **105 Бездрожжевое слоеное тесто**

- 106 Простое бездрожжевое слоеное тесто No1
- 109 Фламиш с луком-пореем
- 113 Пирог с кетой и брокколи
- 116 Простое бездрожжевое слоеное тесто No2
- 119 Улитки с шоколадными каплями и карамелизованными яблоками
- 121 Даниши с кокосовым кремом

### **124 Тесто фило**

- 126 Тесто фило
- 129 Ореховая улитка с медом
- 131 Пирог с творогом и шпинатом
- 135 Пирожки-сигары с фаршем индейки

## **139 Пельмени и вареники**

- 140 Пельмени с мясом
- 143 Вареники с картошкой и сушеным жареным луком
- 146 Вареники с творогом

## **149 Блины и оладьи**

- 150 Блины на муке из бурого риса
- 153 Дрожжевые блины
- 154 Гречневые блины
- 157 Блины на кефире
- 158 Банановые блинчики
- 161 Овсяные оладушки
- 162 Оладьи с сыром и зеленью
- 165 Гречневые оладьи на кефире
- 166 Пшеничные оладьи на кефире

СОДЕРЖАНИЕ



---

## ВСТУПЛЕНИЕ

Моему мужу, детям и каждому,  
кто любит чай с пирогами  
на домашней кухне



Самый частый вопрос, который задают мои дети, открыв входную дверь: «Мам, а чем это вкусным пахнет?» или «А что ты готовила?» Для меня дом всегда ассоциировался с приготовлением пищи, со вкусной едой, с ароматом свежей выпечки, а главным местом сбора семьи всегда была теплая светлая кухня. И так уж получилось, что мои дети с рождения живут именно в такой атмосфере.

Когда мой старший сын был маленьким, я сажала его на столешницу, и он смотрел, как я рядом мою овощи, чищу грибы, нарезаю морковь и шинкую капусту. Большую часть времени он проводил со мной на кухне, наблюдая за процессом готовки

и помогая мне по мере своих возможностей.

Когда детям было 2 и 4 года, их любимым занятием было вытащить из кухонного шкафа все кастрюли и ложки и «варить суп», добавляя в него резиновых ящериц, пластиковых пауков и цветные кубики и дико хохоча над своей выдумкой. Сегодня моим детям 10 и 12 лет. И сейчас, когда я пишу эти строки, они стоят вдвоем на кухне и жарят бекон для очередного своего шедевра. Они не прочь приготовить что-то самостоятельно и съесть это, но еще больше им нравится, когда их блюда пробуем мы – их родители. И перед тем как выбрать очередной рецепт для кулинарного эксперимента, они обязательно спрашивают у меня: «Мам, а тебе можно будет это попробовать?».

Мои диагнозы – СРК (синдром раздраженного кишечника) и диспепсия. Это функциональные заболевания, сопровождающиеся болями и дискомфортом в животе, вздутием, нарушениями в работе кишечника. Поэтому я вынуждена придерживаться диеты, исключая продукты с содержанием глютена и лактозы,

а также отказаться от всех бобовых, некоторых овощей и фруктов. В этой книге вы найдете рецептуры, содержащие в том или ином количестве продукты, которые не ем я, но книга посвящена в первую очередь безглютеновой выпечке, на ней я и сконцентрировалась. К тому же, если мне нельзя съесть яблоко, это не значит, что его нельзя съесть вам. Я надеюсь, что каждый, кто столкнулся с ограничениями в глютене и других продуктах и периодически не знает, что же ему съесть на десерт или перекус, найдет в этой книге свой любимый, а может, даже и несколько любимых рецептов.

Вся наша жизнь так или иначе связана с едой. И еда – это то, что нас объединяет. Я помню, как еще до рождения детей я ждала мужа с работы и готовила ему ужин, разложив продукты на полу: запеченное в фольге мясо с овощами. Мы жили на съемной квартире, и у нас даже не было кухонного стола, но меня это не останавливало. Мне хотелось, чтобы, открыв дверь, он чувствовал запах дома. А на Новый год, уже на другой квартире,

мы готовили вдвоем салаты по заранее составленному вместе меню, а потом сидели рядышком на диване, смеялись и ели. И это было настоящее счастье.

\* \* \*

Я люблю готовить. Люблю печь. Я связала свою жизнь с хлебом и выпечкой, и даже тогда, когда, казалось, пришло время с ними расстаться, я этого не сделала. Не смогла. Я просто перешла от традиционных видов муки к альтернативным.

Не скажу, что это была любовь с первого взгляда. Свой первый безглютеновый хлеб я выкинула в мусорку со словами: «Больше никогда в жизни я не буду это печь». Правда, следующая моя фраза была: «А что же я тогда буду делать?»

Я пеку практически каждый день и не планирую останавливаться. Для меня нет большей радости, чем получать благодарные отзывы от людей, пекущих по моим рецептам, которые, как и я, когда-то думали, что со вкусной выпечкой покончено, но ошиблись.

Еще большая радость для меня – когда мои дети пробуют очередной мой эксперимент и говорят: «Это вкусно!» И уже не спрашивают, есть ли там глютен.


В этой книге я хочу поделиться с вами рецептами различного безглютенового теста: дрожжевого и бездрожжевого, песочного, слоеного, пельменного. Хочу рассказать вам, как могут быть вкусны пироги и сдоба на таком тесте. Как восхитительны корзиночки с кремом и пирожки с капустой. Хочу, чтобы вы ели блины, оладьи, вареники и больше не чувствовали себя ограниченными в выборе еды. Хочу, чтобы вы могли сидеть за семейным столом со своими близкими и вместо фразы «Мне это нельзя» произносили «Мне еще вот этого кусочек, пожалуйста».

В С Т У П Л Е Н И Е



---

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ



**Брожение (ферментация)** – это процесс, в результате которого микроорганизмы или их ферменты расщепляют органические вещества без участия кислорода. Благодаря этому продукты обогащаются витаминами группы В, К, С, жирными кислотами омега-3 и разными пробиотиками. В тесте образуются органические кислоты, которые участвуют в формировании вкуса и аромата будущего изделия, улучшают усваиваемость биологических соединений и минералов нашим организмом, делают структуру теста более прочной. Также один из результатов брожения – образование диоксида углерода, побочного продукта жизнедеятельности дрожжей. Этот газ присутствует в тесте

в растворенном состоянии и остается там до тех пор, пока мы не поставим наши заготовки в духовку. С повышением температуры диоксид углерода переходит в газообразное состояние, расширяется, увеличивает объем заготовки и улетучивается.

**В контакт** – накрыть крем пищевой пленкой так, чтобы она легла прямо на его поверхность. Это необходимо для того, чтобы по мере остывания сверху на креме не образовалась корочка.

**Замес** – смешивание ингредиентов для теста до получения однородной массы с определенными физическими свойствами. В случае безглютенового теста – до того состояния, когда тесто начнет липнуть к стенкам дежи и станет напоминать в зависимости от рецептуры мягкий сыр, крем для выравнивания торта, подтаявшее сливочное масло или массу для лепки.

**Расстойка** – процесс, который обеспечивает будущему хлебу или выпечке нужную степень

подъема теста. Для формового хлеба и мелкостучных изделий расстойка должна быть полной. Полная расстойка поможет предотвратить подрывы корки у хлеба, обеспечит изделиям красивый внешний вид и воздушный мякиш. Визуально полностью расстоенная заготовка выглядит очень воздушно, при нажатии пальцем вы не чувствуете сопротивления теста, но при этом оно не должно проминаться и опадать, это говорит о перерасстойке.

**Следы глютена** – возможное наличие глютена в продуктах, которые изначально его не содержат, но могут содержать из-за совместной обработки или транспортировки с глютеносодержащим сырьем. О наличии следов глютена в продукции производитель обязан писать на упаковке. Продукты без следов глютена в составе должны иметь на упаковке знак перечеркнутого колоска и идентификационный номер.

**Формовка** – процесс придания тестовой заготовке определенной формы.

---

## СЛОВАРЬ ИНГРЕДИЕНТОВ

**Дрожжи прессованные** – спрессованные в форме брикета живые клетки дрожжей: текстура прессованных дрожжей может варьироваться от рассыпчатой до пластичной, цвет – беловато-желтый или с серым оттенком со специфическим запахом и вкусом без кислоты и горечи. Прессованные дрожжи хранят в холодильнике около месяца, поэтому обращайте внимание на срок годности на упаковке. При более длительном хранении или хранении в тепле прессованные дрожжи теряют свои свойства.

**Дрожжи сухие** – те же самые живые клетки дрожжей, из которых методом сушки была удалена почти вся влага.

*Инстантные (моментальные) быстродействующие дрожжи* выглядят как мелкие цилиндрические гранулы, которые можно добавлять непосредственно в муку.

**Крахмал** – один из обязательных ингредиентов в безглютеновой выпечке. Крахмал участвует в формировании мякиша изделий, помогает держать хлебу и сдобе форму, придает мякишу воздушность и пористость, а изделиям из других видов теста – воздушность, легкость, рассыпчатость. В выпечке я использую три вида крахмала: картофельный, кукурузный и тапиоковый – полученный из клубней растения маниок.

**Ксантановая камедь** – добавка E415, с химической точки зрения представляет собой полисахарид, полученный путем ферментации с использованием источника сахара и бактерий *Xanthomonas Campestris*. Состав и структура ксантановой камеди, полученной промышленным путем, идентичны природной, которую вырабатывают бактерии на растениях семейства Капустные. В безглютеновых видах теста выполняет роль глютена, придавая тесту эластичность, мягкость, пористую структуру.

**Мука без глютена** – мука из альтернативных видов сырья: кукурузы, риса, гречихи, нута, проса, других злаков, орехов, семян. К муке с глютеном относятся все виды муки из пшеницы, ржи, ячменя и мука из овса обыкновенного неочищенного.

**Мука амарантовая** – мука из семян амаранта, зерновой культуры, распространенной в Азии и Южной Америке.

**Мука белая рисовая цельнозерновая** – мука из слабошлифованных сортов риса.

**Мука из клейкого риса** – мука из особого сорта риса с повышенным содержанием крахмала и сахаров. Традиционная мука для приготовления японского десерта моти. Многих пугает название этой муки на английском языке – glutinous rice flour – присутствием глютена. Однако в переводе glutinous означает «клейкий», и в названии муки говорит о ее свойствах, а не о белковом составе.

**Мука из зеленой гречки** – мука из термически не обработанной гречневой крупы. Заменять эту муку мукой из пропаренной (коричневой) гречки нельзя.

**Мука овсяная без глютена** – мука из голозерного овса. Этот сорт овса широко применяется в безглютеновой диете, поскольку количество опасных при целиакии  $\alpha$ -авенинов в голозерном овсе значительно ниже по сравнению с пленочными сортами злака. Безглютеновые изделия из голозерного овса должны иметь на упаковке знак перечеркнутого колоса, свидетельствующий об отсутствии следов глютена в продукте.

**Псиллиум** – порошок из шелухи подорожника *Plantago Psyllium*, произрастающего в Азии и Индии. Псиллиум на 80–85% состоит из клетчатки и может впитывать количество воды, превышающее его вес в 45 раз. В безглютеновой выпечке псиллиум используется как стабилизатор и структурообразователь: он помогает изделиям держать форму и не дает им быстро высыхать, а также делает мякиш пористым.

**Разрыхлитель без глютена** – разрыхлитель, в котором в качестве основного сырья используется не пшеничная мука, а кукурузный крахмал.



---

## СЛОВАРЬ ИНВЕНТАРЯ

**Дежа** – миска планетарного миксера, в которой производится замес.

**Кондитерский мешок** – пакет для нанесения глазури, крема и шоколада. Я использую одноразовые кондитерские мешки, выполненные из пищевого силикона. Их можно использовать с любыми кондитерскими насадками и не нужно каждый раз мыть.

**Испаритель** – емкость из вулканического камня для создания пара в духовке при выпечке хлеба на пекарском камне. Вместо испарителя можно использовать небольшую чугунную сковороду или хлебную форму. Пар необходим хлебным

изделиям для того, чтобы их корочка дольше не загрубевала, что дает возможность изделиям максимально вырасти в духовке и получить красивый пористый мякиш.

**Пекарская лопата** – лопата, обычно деревянная, со скошенным краем и ручкой для посадки хлеба в духовку. Вместо лопаты можно использовать разделочную доску, кусок фанеры.

**Пекарский нож** – держатель с лезвием для удобного надрезания хлебных заготовок. Надрезы можно делать и просто лезвием, но это менее безопасный метод.

**Пекарский камень** – камень из шамотной (обладающей огнеупорными свойствами) глины, который используют для выпечки хлеба в духовке. Он позволяет поддерживать одинаковую температуру по всему объему духового шкафа, хорошо держит жар, имитируя условия выпечки хлеба в подовой печи. При выпечке хлеба на камне необходима дополнительная подача пара.

**Планетарный миксер** – кухонный прибор со съемной дежой и тремя видами насадок, в котором можно легко замесить тесто или взбить крем. Главное отличие от обычного миксера – траектория вращения насадок вокруг своей оси и по поверхности чаши (принцип работы напоминает движение планеты).

**Термощуп (термозонд, кулинарный термометр)** – металлический датчик температуры вытянутой формы с экраном, при помощи которого можно определять температуру мякиша хлеба и готовность других продуктов.

**Утятница (казан, жаропрочная кастрюля, купол для хлеба)** – посуда, необходимая для выпечки

хлеба в духовке для имитации условий подовой печи: она сохраняет жар и создает вокруг хлебной заготовки необходимую влажность. Заготовкам хлеба, пекущимся в такой посуде, не нужна дополнительная подача пара.

**Форма-тюльпан, форма-капсула** – бумажные одноразовые формы для выпечки капкейков и кексов. Формы-тюльпаны необходимо помещать в дополнительные поддерживающие формочки для расстойки и выпечки, так как у них нет усиленного края.

**Хлебная форма Л11** – прямоугольная форма для хлеба из толстостенного алюминия с антипригарным покрытием или без него размером 145 × 100 × 100 мм.