

ЛИЛИЯ САВКО

# Вкус выпечки БЕЗ ГЛЮТЕНА



Легкость в каждом  
кусочке!

ХЛЕБ\*СОЛЬ  
Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>7</b>
<b>ЧАСТЬ 1. О ПИТАНИИ БЕЗ ГЛЮТЕНА</b> .....	<b>8</b>
Актуальность питания без глютена.....	10
Что такое глютен.....	12
Кому нужно безглютеновое питание.....	14
Как заподозрить у себя проблемы с глютенем.....	18
Какие продукты можно и нельзя на безглютеновой диете.....	20
Базовый набор продуктов для безглютеновой кухни.....	22
Что такое скрытый глютен.....	23
Что такое следы глютена и кому они важны.....	26
Можно ли здоровому человеку есть безглютеновые блюда.....	27
Можно ли питаться полноценно без глютена.....	29
<b>ЧАСТЬ 2. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА ДОМА</b> .....	<b>34</b>
Что делать, если уже сегодня нужно начать безглютеновую диету и полностью отказаться от глютена.....	36
Как организовать приготовление пищи, если дома человек с целиакией.....	39
Можно ли готовить на одной кухне для людей с целиакией и здоровых.....	42

Как при целиакии питаться вне дома.....	44
Выводы.....	47

### **ЧАСТЬ 3. УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ**

#### **ВЫПЕЧКИ.....48**

Особенности безглютенового теста.....	50
Чем можно заменить глютен в тесте.....	52
Особенности работы с безглютеновым тестом.....	54
Как сделать безглютеновую муку дома.....	57
Рецепт универсальной мучной смеси без глютена.....	60
Возможные замены в рецептах.....	62

#### **ЧАСТЬ 4. ВИДЫ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ТЕСТА..... 64**

Блинное тесто.....	66
Универсальное тесто для оладьев / панкейков / лепешек / хлеба на сковороде / венских вафель / кексов / маффинов и бисквитных коржей для торта.....	69
Универсальное пельменное тесто.....	80
Бисквитное тесто.....	92
Песочное тесто.....	98
Тесто для печений.....	104
Дрожжевое тесто базовое.....	108
Сдобная дрожжевая выпечка.....	116

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....122**

#### **АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....123**





# ВВЕДЕНИЕ

---

Дорогой читатель!

Добро пожаловать в мир вкусной и полезной безглютеновой кухни! Эта книга станет вашим надежным проводником в увлекательном путешествии по просторам безглютенового питания.

Вне зависимости от того, придерживаетесь ли вы безглютеновой диеты по медицинским показаниям или просто хотите разнообразить свой рацион, здесь вы найдете множество простых и аппетитных рецептов на любой вкус. От воздушных блинчиков до ароматного домашнего хлеба — я покажу, что безглютеновая кухня может быть не только полезной, но и невероятно вкусной!

В первой части книги я подробно расскажу о том, что такое глютен, почему он может быть опасен для некоторых людей и насколько актуальна проблема безглютенового питания в современном мире. Эта информация поможет вам лучше понять основы безглютеновой диеты и ее значение для здоровья.

Далее вас ждет коллекция разнообразных рецептов, в которых используются безглютеновые виды муки. Каждый рецепт сопровождается подробными инструкциями и полезными советами, которые помогут вам достичь отличных результатов даже без опыта в безглютеновой выпечке. На основе базовых рецептов вы, как в конструкторе, сможете собрать большое многообразие блюд на любой случай и вкус.

Надеюсь, что эта книга станет для вас источником вдохновения и поможет сделать ваше питание не только здоровым, но и по-настоящему вкусным и разнообразным.

Приятного аппетита и успехов в кулинарных экспериментах!

## ЧАСТЬ 1

# О ПИТАНИИ БЕЗ ГЛЮТЕНА



В этой части я хочу вместе с вами погрузиться в удивительный мир безглютенового питания, который стал для меня и многих моих знакомых настоящим открытием. Мы с вами разберем ключевые аспекты этой важной темы, которая с каждым годом становится все более актуальной.

Я помню, как сама когда-то задавалась вопросом: почему безглютеновая диета набирает такую популярность? Теперь я точно знаю ответ и хочу поделиться этим знанием с вами. Мы детально разберем, что такое глютен и почему он может стать серьезной проблемой для некоторых людей. Поверьте, понимание этих механизмов действительно меняет взгляд на питание!

Особенно важно разобраться, кому на самом деле необходимо придерживаться безглютенового питания. Я научу вас распознавать возможные проблемы с глютенем — это знание может изменить чью-то жизнь к лучшему.

В практической части я поделюсь с вами тщательно составленными списками разрешенных и запрещенных продуктов — они стали для меня настоящей палочкой-выручалочкой. Мы вместе обсудим вопрос: безопасны ли для здоровых людей безглютеновые продукты?

Если вам или вашим близким нужно срочно перейти на безглютеновую диету — не переживайте! Я подготовила для вас пошаговое руководство, проверенное на собственном опыте.





И самое главное — я докажу вам, что безглютеновое питание может быть не только полезным, но и полноценным. Поверьте, я сама когда-то сомневалась в этом!

Эта книга станет вашим надежным проводником в мире питания без глютена, который сегодня стал и моим миром.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПИТАНИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА

---

*Когда я впервые столкнулась с темой безглютенового питания, меня поразило, насколько стремительно растет интерес к такой диете. И знаете, за годы работы с людьми, переходящими на такое питание, я поняла: этот интерес совсем не случаен. Он основан на реальных историях и важных медицинских фактах.*

---

Меня глубоко трогает, как много людей сегодня сталкиваются с целиакией и непереносимостью глютена. Видя, как мои пациенты страдали от воспалений кишечника и проблем с пищеварением, я осознала: для них безглютеновая диета стала не выбором между разнообразной едой, а жизненной необходимостью. Каждый раз, наблюдая, как их состояние улучшается после перехода на специальное питание, я убеждалась в важности этой темы.

Что особенно интересно, многие из моих знакомых, даже не имея официального диагноза, отмечали удивительные изменения после отказа от глютена. «Я будто обрел второе дыхание», — говорил мне один друг. А подруга делилась, что наконец-то избавилась от постоянной тяжести в животе. Эти истории заставили меня глубже изучить



феномен безглютенового питания, хотя наука еще не дала на данный вопрос все ответы.

Но позвольте мне быть откровенной: я категорически против того, чтобы считать безглютеновую диету панацеей для всех и уж тем более диетой для похудения. Глютеносодержащие злаки могут быть очень полезны для здоровых людей, и я всегда настаиваю на консультации с врачом перед такими радикальными изменениями в питании.

Поэтому, если вы задумываетесь об исключении глютена, я бы настоятельно рекомендовала сначала обратиться к специалисту. В своей практике я видела, как грамотный диетолог может буквально преобразить жизнь человека, составив индивидуальный сбалансированный план питания.

За годы работы я пришла к твердому убеждению: безглютеновое питание — это не модный тренд, а важный элемент терапии. Когда он применяется обоснованно и профессионально, результаты бывают поистине вдохновляющими. Но помните: универсальных решений не существует, и ваше питание должно быть таким же уникальным, как и вы сами.

## ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН



---

*Термин «глютен» в последние годы стал широко известен, но мы не всегда правильно его понимаем. Давайте разберемся, что же на самом деле представляет собой это вещество и почему оно вызывает столько обсуждений.*

---

Глютен (от латинского *gluten* — «клей») — это комплекс белков, содержащихся в семенах злаковых растений, в первую очередь пшеницы, ржи и ячменя. Основными компонентами глютена являются глиадин и глютеинин.

И эти белки действительно работают как природный клей! Я часто демонстрирую это, просто промывая кусочек пшеничного теста в воде. Именно глютен создает ту самую волшебную эластичность, которая делает выпечку такой воздушной, хлеб мягким, а пироги пышными.

Вы сами можете провести небольшой эксперимент и сравнить тесто из пшеничной и безглютеновой муки. Увидите поразительную разницу!

Глютен содержится не только в очевидных продуктах, таких как хлеб, макароны или выпечка. Кто бы мог подумать, но его можно найти во многих неожиданных местах: в соусах и приправах, определенных видах колбас и мясных полуфабрикатов, пиве и даже некоторых косметических средствах.

Несмотря на свою распространенность и полезные кулинарные свойства, глютен может быть проблематичным для некоторых людей. У людей с целиакией употребление глютена вызывает аутоиммунную реакцию, повреждающую тонкий кишечник. Кроме того, существует понятие непереносимости глютена, при которой его употребление может приводить к различным неприятным симптомам, не связанным с аутоиммунной реакцией.

Я видела, как люди с целиакией страдали от тяжелейших реакций, пока не исключали глютен полностью. А сколько людей приходило ко мне с жалобами на дискомфорт, даже не подозревая, что виной всему имеющаяся у них непереносимость глютена!

Но давайте будем честными: я вовсе не считаю глютен абсолютным злом. На протяжении веков он был важной частью питания человечества. Моя бабушка, например, всегда говорила, что хлеб — всему голова. Проблемы начинаются только тогда, когда наш организм по каким-то причинам не может глютен нормально воспринимать.

Поэтому я всегда говорю: если вы подозреваете у себя проблемы с этим соединением — не ставьте диагнозы самостоятельно. Лучше один раз провериться у хорошего специалиста, чем годами мучиться от непонятных симптомов или, наоборот, безосновательно лишать себя полезных продуктов.



# КОМУ НУЖНО БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ ПИТАНИЕ

---

*За годы работы с безглютеновым питанием я убедилась: для одних людей это может быть модным трендом, а для других – буквально вопросом здоровья. В этой главе я хочу помочь вам понять, кому действительно необходимо придерживаться питания без глютена.*

---

## 1. ЛЮДИ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Целиакия – это аутоиммунное заболевание, при котором употребление глютена вызывает повреждение ворсинок тонкого кишечника. Для таких людей строгая безглютеновая диета – единственный способ контролировать симптомы и предотвратить серьезные осложнения. Целиакия диагностируется примерно у 1 % населения, и этим людям необходимо полностью исключить глютен из рациона на всю жизнь. Для них критичны даже следы глютена, поэтому им нужны специальные продукты, прошедшие тестирование на глютен и помеченные специальным знаком перечеркнутого колоса.

## 2. ЛЮДИ С НЕЦЕЛИАКИЕЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ГЛЮТЕНА

Непереносимость глютена – это состояние, при котором организм негативно реагирует на глютен, но без аутоиммунной реакции, характерной для целиакии. Симптомы могут быть похожи на симптомы целиакии – вздутие живота, диарея, усталость и головные боли. Но повреждения кишечника не происходит. Таким людям рекомендуется ограничить или полностью исключить глютен из рациона для улучшения самочувствия.



### 3. ЛЮДИ С АЛЛЕРГИЕЙ НА ПШЕНИЦУ

Хотя аллергия на пшеницу и непереносимость глютена — разные состояния, людям с аллергией на пшеницу также необходима безглютеновая диета, так как пшеница является основным источником глютена и схожих белков.

### 4. ЛЮДИ С НЕКОТОРЫМИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Исследования показывают, что безглютеновая диета может быть полезна людям с определенными неврологическими заболеваниями, такими как аутизм, шизофрения и некоторые формы эпилепсии.

Однако эта область еще находится в состоянии дальнейших исследований. Тем не менее многие пациенты отмечают улучшение состояния на диете без глютена.

### 5. ЛЮДИ С СИНДРОМОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА (СРК)

Многим людям с СРК безглютеновая диета помогает уменьшить симптомы и улучшить качество жизни, хотя это не универсальное решение для всех пациентов с этим диагнозом. При соблюдении FoodMap-диеты также исключают глютен. Эта система питания строится индивидуально, исходя из потребностей вашего организма, и часто рекомендуется людям с синдромом раздраженного кишечника (СРК), особенно при обострениях заболевания.

