

Елена Богданова, Катерина Счастливая
и Марина Мелконян

Неку палезная

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕЗ БЕЛЫХ МУКИ И САХАРА

ВАШ
ПУТЕВОДИТЕЛЬ
по здоровой
и сладкой
жизни!



Кулинария. Зеленый путь

Елена Богданова

**Пеку полезное. Волшебные
десерты без белых муки и
сахара. Ваш путеводитель по
здоровой и сладкой жизни!**

«ЭКСМО»

2019

УДК 641.55
ББК 36.997

Богданова Е. В.

Пеку полезное. Волшебные десерты без белых муки и сахара. Ваш путеводитель по здоровой и сладкой жизни! / Е. В. Богданова — «Эксмо», 2019 — (Кулинария. Зеленый путь)

ISBN 978-5-04-105961-3

Школа полезной выпечки @awakengame уже научила тысячи учеников готовить вкусные и действительно полезные десерты без рафинированного сахара, белой муки, молока и яиц. Теперь и вы можете убедиться, что полезная еда может быть красивой и вкусной вопреки распространенному заблуждению! Никаких серых и кособоких маффинов! В два счета сделайте healthy-версию «Баунти» или даже «Сникерса», соберите нежнейший муссовый торт или испеките божественный шоколадный. А затем откусите кусочек, закройте глаза — и просто влюбитесь! В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-04-105961-3

© Богданова Е. В., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

А нужна ли вам эта книга?	12
Кто же эти загадочные «мы»?	14
№ 1	24
Оборудование	25
Ингредиенты	27
Мука	27
Подсластители	34
Сухие подсластители	35
Жидкие подсластители	36
Какао-продукты	37
Масла	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Елена Богданова, Марина
Мелконян, Катерина Счастливая**
**Пеку полезное. Волшебные десерты без
белых муки и сахара. Ваш путеводитель
по здоровой и сладкой жизни!**

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



быстрые
рецепты



низкокалорийные
рецепты



рецепты
без глютена



Отсканируйте этот QR-код и узнайте, где купить правильные продукты для полезных десертов













А нужна ли вам эта книга?

Давайте сразу решим этот вопрос, прежде чем познакомиться и провести незабываемые часы за приготовлением нашей безгрешной выпечки! Обманутые ожидания хуже непропеченного бисквита, так что выкладываем все наши секреты – сразу и бескомпромиссно!

Итак, если

- вы обожаете выпечку, десерты и вообще красивую, настоящую еду,
- любите пробовать новые вкусы,
- любите простоту и ясность приготовления,
- любите подробные руководства,
- хотите сделать свое питание и питание своей семьи более здоровым, убрав рафинированные продукты,
- у вас или ваших деток аллергия на глютен, лактозу или сахар,
- устали от приторных десертов из магазинов и кафе, но альтернатив ПОКА не видите,
- готовы отказаться от мифа, что «все полезное либо невкусное, либо страшное»,
- открыты для нового опыта, эмоций и понимания, что ни единой пшеничной мукой и белым сахаром создаются прекрасные десерты...

...эта книга для вас!

Это очень забавно, потому что идея создать ее зрела давно, но толчком к написанию послужил Facebook: раз за разом он отклонял посты с фотографиями наших пирожных и надписями под ними #безяиц #безбелоймуки #безбелогосахара с формулировкой «НЕЛЬЗЯ ВВОДИТЬ ЛЮДЕЙ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ!»

Такого поворота от социальной сети, возвращенной в Калифорнии – столице мирового healthy-движения, где уже давно не удивляются ни киноа, ни тостам с авокадо, ни безглютеновому хлебу, – мы точно не ожидали!

Поверьте, нет ничего более угнетающего, чем постоянно создавать рецептуры и готовить безгрешные десерты без белой муки и белого сахара, обучать этому тысячи людей по всему миру и все равно слышать вокруг: «Так не бывает!!! Это нельзя приготовить!».

Возможно, вы тоже так считаете.

Пока:)

Потому что книга все-таки рождена – в нежности, внимании и приятной суматохе, как и положено любимому ребенку! Наша цель: принести в каждую семью новые рецепты, ингредиенты, вкусы, немножечко азарта перед чем-то новым и, конечно, понимание, что со всем этим делать! И как.

Мы с детства привыкли к белой муке в шкафчике, к сахарному песку и десятку яиц в холодильнике. Наши бабушки и мамы творили на наших изумленных глазах потрясающие шарлотки, сметанники, наполеоны и блинчики из этих ингредиентов. И знаний, что можно брать другие ингредиенты, просто не было.

А наш мозг ленив! Он не хочет разбираться в новом, ему привычнее действовать по старым шаблонам, автоматически налепляя на новые ярлык «это сложно»!

Ну и пусть он так думает – мы ни в коем случае не будем ему ничего доказывать! Просто тихонечко полистаем страницы, приготовим несколько десертов, убедимся в их простоте, насладимся удовольствием от процесса, ароматов на кухне и внешним видом собственноручно украшенного кекса. С удовольствием попьем с родными чай, кофе или какао. А потом приготовим еще один... И еще...

А мозг пусть удивленно пробует на вкус знание, что выпечка без белой пшеничной муки и сахара – возможна. Что красивая и полезная выпечка – реальна. И что ваши руки на самом деле способны на настоящие чудеса, если дать им чуть-чуть свободы и правильные инструменты!

Абсолютно любой десерт, приготовленный по рецепту из этой книги, будет:

цельным (максимально убираем рафинированные продукты),

менее калорийным,

наполненным биологически активными веществами, макро- и микронутриентами, от которых обычно очищают рафинированные продукты,

потрясающе вкусным и красивым!

И перед тем как нырнуть к эту книгу с головой, задайте себе правильные вопросы:

Хочу ли я, чтобы в моей жизни действительно не было белой муки и сахара? Не было резких скачков сахара в крови, не было пустых калорий, ударов по гормональной и нервной системам?

И готова ли я забыть все, что знала раньше? Чтобы с трепетом Колумба, высаживающегося на новый берег, открыть новую страничку своей сладкой жизни?

Готовить полезно и вкусно с нами – легко!

Добро пожаловать в мир безгрешных десертов!



Кто же эти загадочные «мы»?



Елена Богданова
Инстаграм [@awaken_school](#)

Привет! Меня зовут Елена Богданова, я пищевой биотехнолог по своему высшему образованию и основатель одной из самых крупных в сети онлайн-школ по полезной выпечке!

Но это просто слова и социальные роли, которые мало что расскажут вам обо мне. Мне хочется донести совершенно другое. Например, одновременно вдохновение и разочарование маленькой девочки, листавшей журналы с рецептами, которые она никогда не сможет приготовить: просто потому, что в девятых в ее городе про ингредиенты из этих журналов даже не слышали. Но картинка так манит, обещает такие запахи и вкусы, что обидно до слез.

Или, например, наполненный звуками, солнцем и жизнью летний лес и тот миг, когда мама срывает прямо из-под ног кислицу и с улыбкой протягивает: «Попробуй!» И это не игра, в которую иногда вовлекают друзья, назло взрослым пытаюсь есть все подряд. Это абсолютно

серьезно и правильно: ковер под ногами съедобен. Природа давно уже обо всем позаботилась. И что все-таки действительно правильно: то, что сотворил человек? Или то, что сотворил лес?

Наша жизнь вся соткана из этих вспышек-чувств, вспышек-мыслей, вспышек-противоречий, ведущих тебя через годы. Они делают нас нами и накладывают отпечаток на наше творчество.

В этой книге – и солнце того леса, и удовольствие от лепки вареников с вишней вместе с бабушкой, и восхищение от первой шарлотки, которая выползла из духовки совершенно прекрасной, и бесконечные медовики, на которых мы с подружкой в школе набивали руку.

В этой книге – квинтэссенция опыта, мыслей и чувств, воплощенных с помощью еды. Причем исключительно светлых, экологичных и созидających.



Пусть они входят в вашу жизнь с каждым приготовленным рецептом!

Больше информации о школе: awakengame.ru

Больше рецептов, интересной информации и наше расписание: [@awaken_school](https://www.instagram.com/awaken_school)



Катерина Счастливая
Инстаграм [@sweets_by_happy](#)

Меня зовут Катерина, и я расскажу вам историю о том, как я стала счастливой.

С детства, как и все, я любила сладости. Именно есть, но никак не готовить! Однажды случайно я увидела курс по выпечке, и мне захотелось научиться готовить десерты. На тот момент я ничего не умела готовить, ни разу не делала даже банальной шарлотки, но мое желание было столь велико, что я решила попробовать. Как аппетит приходит во время еды, так и я полностью погрузилась в этот процесс творчества. Я стала угощать близких и друзей своими творениями. Все нахваливали, уплетая за обе щеки, и это были мои первые победы, мои моменты счастья.

Сейчас весело вспоминать мои «шедевры», но это было от души, и именно поэтому вкусно! Мне кажется, я раскрыла самый главный секрет приготовления, и готова поделиться им с вами! Когда делаешь все в удовольствие, наслаждаясь каждой минутой жизни, твое настроение и мироощущение передается через твои руки. Это не шутка!

То, что началось со случайности, сейчас переросло в собственную студию, кондитерскую и множество счастливых клиентов.

И в эту книгу, конечно, тоже. Вы держите в руках результат немалой работы, исследований и новых открытий. Я постоянно учусь, постигая тонкости кондитерского мастерства, ведь совершенству нет предела.

Сейчас, работая в своей студии и оглядываясь назад, я понимаю, что нет ничего невозможного. И рецепты в этой книге – доказательство этому. Когда ты можешь приготовить что-то фантастическое, практически из воздуха, разве не это ли магия? Волшебство чистой воды – говорю вам как кондитер, который начинал свой путь с белой муки и белого сахара!



Надеюсь, наша книга станет вашим счастливым билетом в прекрасный и многогранный мир кондитерского искусства! И теперь вы точно будете верить в сказки!



Екатерина Счастливая – профессиональный кондитер. Обучалась сначала в Барселоне, затем на курсах у известных шефов со всего мира – у Седрика Гроле, Жульена Альвареза, Жоана Мартана, Франка Хааснута, Карима Боурги, Амори Гишона, Марка Тилинга, Наоми Ямамото, Джорди Бордаса и других. Стажировалась в ресторане с 3 звездами Мишлен в Париже.



Марина Мелконян
Инстаграм [@marimelkon](#)

Меня зовут Марина Мелконян. Я кондитер со стажем больше семи лет. Кондитерское искусство для меня – не просто работа или увлечение, а дело жизни, в котором я себя чувствую по-настоящему живой.

Если быть максимально честной с собой и с вами, то я занимаюсь кондитерским искусством потому, что это единственная моя деятельность, за которую я получила самую искреннюю и яркую благодарность. Тот момент, когда я испекла что-то своими руками, дала на пробу своим родным и увидела медленно расплывающуюся улыбку со словами: «Вау! Как это вкусно!», сделал меня по-настоящему счастливой.

Благодарность – это и есть моя главная мотивация, когда задерживаюсь в цеху допоздна, не сплю по ночам, дорабатывая рецептуру, придумываю что-то новое по просьбе своих заказчиков. Все ради добродушного «Спасибо» от тех людей, которые мне доверились.

Несмотря на годы опыта и большое количество знаний, полученных в этой и смежных областях, я продолжаю учиться до сих пор. И даже создавая рецепты для этой книги, я училась:

как сделать полезные десерты доступными каждому, а процесс приготовления максимально удобным, как сделать так, чтобы у каждого читателя получилась выпечка «с картинки».



Эта книга не для кондитеров и не для зожников или пэпэшников в контексте здоровья только ради здоровья. Она для всех, кто ценит уют, эстетику, вкус и красоту еды. Для всех, кто ценит жизнь: яркую и при этом настоящую.



№ 1 ОСНОВЫ



Оборудование



Если вы считаете, что чтобы окунуться в мир сладкой выпечки, вам нужно обязательно оставить в кондитерском магазине месячную зарплату на технику и формы, – сейчас вы почувствуете облегчение! Никаких конвектоматов и модных форм за тысячи рублей! Каждый наш десерт вы сможете приготовить на обычной (и даже будничной) домашней кухне. Ведь наша

задача – нести эти прекрасные десерты по всему свету, поэтому мы создавали максимально простые рецептуры.

Что вам стоит поискать на своей кухне перед использованием книги:

ПОГРУЖНОЙ БЛЕНДЕР – ваш самый главный друг в мире полезных (да и не только!) десертов. Чем хороши его различные насадки:

1. Насадка «нога» + высокий стакан – поможет измельчить фруктовые и ягодные пюре, сделать однородные эмульсии (например, шоколад, соус, ганаш).

2. Насадка «венчик» – аналог ручного миксера, пригодится, чтобы взбить яблочное пюре с маслом или замесить жидкое тесто.

3. Чаша-измельчитель с S-образным лезвием – пригодится для измельчения орешков, а также замешивания некоторых видов теста и кремов.

Если у вас нет профессионального барного блендера, то пусть ваш погружной будет с хорошей мощностью, например 1000 Вт, – это поможет вам добиться гладкого-гладкого кешью-крема.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ. Отмеряем ингредиенты по науке!

КОФЕМОЛКА-ИЗМЕЛЬЧИТЕЛЬ необходима, чтобы молоть свежие специи, муку из овсяных хлопьев, а также семена льна для «льняного яйца». Если есть возможность выбрать, берите ту модель, у которой можно снять и промыть стакан.

МИКСЕР – для взбивания некоторых видов кремов.

СИТО – для просеивания муки.

ВЕНЧИК – иногда хочется замешать тесто вручную, без помощи электроники.

СИЛИКОНОВАЯ ЛОПАТКА – прекрасно замешивает тесто, а также помогает переключать его в формы, тщательно собирая все частички.

ТЕРКА ДЛЯ ЦЕДРЫ

ВЫРЕЗНЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ. Однако при желании вы можете воспользоваться руками и сделать домашние, «крафтовые», печеньки.

КОНДИТЕРСКИЕ МЕШКИ + НАСАДКИ разных форм и размеров. С их помощью удобно делать шапочки для капкейков, наполнять их начинкой, а также просто аккуратно работать с кремами и начинками.

КОНДИТЕРСКИЕ ФОРМЫ разных видов, размеров и материалов. Вам пригодятся:

- ◆ формочки для маффинов и капкейков,
- ◆ невысокие формы для тартов (выбирайте железные, со съемным дном),
- ◆ простые прямоугольные формы для кексов (можно использовать как силиконовые, так и металлические),

- ◆ простые круглые формы для бисквитов (можно использовать кольцо с регулируемым диаметром, а также абсолютно любую другую форму, которая будет в вашей досягаемости).

Для каждого рецепта вы можете брать и подстраивать под него именно те формы, что уже есть у вас: например, делать тарталетки в формочках для маффинов или использовать силиконовую круглую форму и для бисквита для муссового торта, и для бисквитного, и для кекса.

ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА И ПЕРГАМЕНТ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

СОТЕЙНИК – чтобы растопить шоколад, сварить агар, начинку или даже целые пирожные!

МИСКИ – для замешивания теста, взбивания кремов и хранения начинок.

Как вы понимаете, нам не нужно абсолютно все из этого списка для каждого рецепта! Если вдруг чего-то не обнаружили на своей кухне – не опускайте руки! Начните с других рецептов, чтобы вернуться к тому, на который положили глаз, чуть позже.

Ингредиенты

Мука

Белая мука – враг номер один для всех, кто хочет начать новую жизнь без рафинированных продуктов. Чем же она нам не угодила? Ведь начиная с аграрной революции пшеничная мука была важным продуктом в жизни общества.

Да, была. Когда-то. Но за последний век ситуация сильно изменилась.

◆ В современной пшенице в результате селекции содержится гораздо больше глютена (клейковины), чем в древней. Нагрузка на нашу ферментативную систему увеличилась в разы.

◆ Кроме того, даже цари и императоры древности не могли позволить себе побаловаться пшеничной мукой именно ВЫСШЕГО сорта. Она появилась совсем недавно.

◆ Белая мука проходит жесткую технологическую обработку во время очистки и отбеливания (в т. ч. различными щелочами и газами).

◆ Белая мука – пустой рафинированный продукт, который щедро одаривает нас пустыми калориями, но при этом бьет по внешнему виду, пищеварению, гормональной и нервной системам. Кто из нас в век компьютерных технологий с утра до ночи занимается тяжелым физическим трудом, таская бревна, строя дома и выбивая из вековых гор гранитные плиты, чтобы израсходовать все эти калории?

В общем, есть к ней вопросы, согласитесь.

Однако, понимая все ее нежелательное присутствие в нашей жизни, тортика все-таки хочется! Из чего его готовить? Если не белая пшеничная мука, то что?

Мы с детства привыкли, что она основа любой выпечки. Это очень простой, понятный и дешевый продукт, который можно найти в любой торговой палатке и который мы все детство видели в руках наших мам и бабушек.

На самом деле муку можно сделать из любого другого зерна/ореха/семечка/бобовых – просто мы настолько расслабились доступностью белой муки, что совершенно не смотрим в сторону других вариантов. Но мы написали эту книгу как раз для того, чтобы познакомить вас с ними!













Итак, какие виды муки будут использованы в наших рецептах?

Полбяная мука (spelt flour)

ПОЛБА и СПЕЛЬТА – это разновидности дикой пшеницы, которая еще не подверглась современным модификациям и более-менее сохранила исходный природный состав.

В полбе (спельте) намного меньше глютена (клейковины) – это более облегченная версия пшеницы, но при этом она хорошо работает в технологическом плане и позволяет получить мягкий бисквит. Кроме того, полбяная мука – всегда ЦЕЛЬНАЯ, ее не рафинируют, не отбеливают, не заставляют избавляться от «балласта» в виде оболочки и зародыша.

БЕЛАЯ ПШЕНИЧНАЯ МУКА VS ПОЛБЯНАЯ МУКА:	
ПОЛБЯНАЯ:	ПШЕНИЧНАЯ:
 Содержит гораздо меньше глютена	 Высокое содержание клейковины (глютена)
 Цельная (нерафинированная)	 Полностью очищенный рафинированный (пустой) продукт
 Хорошо ведет себя в выпечке	 Высший сорт отлично ведет себя в выпечке
 Мягче и нежнее, чем цельнозерновая мука из твердых сортов пшеницы	 Цельнозерновая из твердых сортов пшеницы – очень грубая для десертов
 Выпечка с ней быстрее черствеет	 Выпечка с ней дольше остается мягкой

Мука без глютена

Пару лет назад многими эти слова воспринимались, как какая-то неведомая дичь, мол, всегда пекли на пшеничной, печем и дальше будем печь!

Но мир меняется, и сейчас в обычных супермаркетах на полках стоит льняная, овсяная и другие виды муки без глютена. И народ даже знает, что с ней делать.

Самое важное, что следует знать, когда мы выходим за пределы белой и цельнозерновой пшеничной: у каждой муки без глютена свой особенный вкус и свойства, которые обязательно нужно учитывать в рецептурах!

Кукурузная мука (ги = 70)

Желтая солнечная мука, очень легкая и воздушная и совсем не умеет склеивать. Зато умеет набухать. Поэтому ее нужно комбинировать с другими видами муки: если вы возьмете в рецепте только кукурузную, скорее всего, ваш десерт рассыплется, пока вы еще несете вилку ко рту.

Кукурузную муку сделать дома проблематично, так как кукуруза гораздо тверже миндаля или зеленой гречки, а помол нам нужен тонкий, поэтому данную муку приобретайте уже в смолотом виде.

Овсяная мука (ги = 45)

Овсяную муку вы можете сделать дома сами: для этого нужно измельчить овсяные хлопья в кофемолке, просеять через мелкое сито, вновь измельчить крупные кусочки, и так несколько раз, пока не добьетесь тонкого помола. Готовую овсяную муку покупать НЕ рекомендуем, так как она быстро прогоркает, и ваша выпечка с ней будет не очень вкусной и полезной.

Миндальная мука (ги = 25)

Миндальная мука давно уже используется кондитерами для приготовления бисквитов. Благодаря содержанию в ней жиров в некоторые рецептуры можно не добавлять дополнительное масло. Но миндальная мука совсем не клейкая, поэтому нуждается в грамотной комбинации с другими видами муки.

Миндальную муку вы можете сделать дома сами: для этого нужно измельчить миндаль в кофемолке, просеять через мелкое сито, вновь измельчить крупные кусочки, и так несколько раз, пока не добьетесь тонкого помола. Если вы будете молоть миндаль в кожуре – ваша мука будет бурого цвета, что отразится и на цвете самой выпечки.

Льняная мука (ги = 35)

Льняная мука и молотые семена льна разнятся, как небо и земля. ЭТО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ! Покупная мука – обезжиренная, иначе она просто не сможет долго храниться в виде муки, не прогоркая. А мука из смолотых дома семян льна жирненькая, содержит все льняные жирные кислоты. Сами понимаете, для теста это имеет значение, поэтому всегда смотрите рецептуру: нужна ли льняная мука или именно молотые семена. Нарушив баланс жиров в тесте, можно получить что-то новенькое, но, увы, не желанный десерт.

В целом семена льна называют русским суперфудом из-за шикарного состава, поэтому каждый раз, когда кладете в свой десерт что-то льняное, кайфуйте от того, что оздоравливаете его!

Мука из зеленой гречки (ги = 55)

Еще один русский суперфуд, который все привыкли видеть в обжаренном виде и столовской гречневой каше, но никак не в выпечке! А между тем необжаренная гречка содержит в себе витамины группы В, много меди, магния и фосфора – подкормите свой истосковавшийся по макро- и микроэлементам организм!

ВАЖНО! Мука должна быть именно из зеленой гречки! По неопытности можно цапнуть с полки магазина муку из обычной, жареной гречки – и тогда все ваши пироги, печеньки и тортики вне зависимости от рецептуры будут иметь вкус гречневой каши. А это на любителя, надо заметить!



На пачках с мукой из зеленой гречки обычно пишут, что мука именно из **ЗЕЛЕННОЙ** (или непропаренной гречки). Иногда у одного производителя пачки с разной мукой отличаются цветами: например, всем известный «Гарнец» выпускает гречневую муку из жареной гречки в упаковке коричневого цвета, а из зеленой – в зеленой.

Мука из зеленой гречки почти белая, со слабым ароматом, мука же из жареной – бурокоричневая и с явным запахом гречневой каши.

Казалось бы, гречка и там, и там! Но разница велика: мука из зеленой непропаренной гречки при контакте с водой выделяет слизь, которая «склеивает» ее, частично заменяя глютен и делая тесто пластичным.

Жареная гречка такими свойствами уже не обладает, изделия из нее мало того что рассыпаются прямо у вас в руках, так еще и пахнут гречневой кашей.

Муку из зеленой гречки вы можете сделать дома сами: для этого нужно измельчить зеленую гречку в кофемолке, просеять через мелкое сито, вновь измельчить крупные кусочки, и так несколько раз, пока не добьетесь тонкого помола.

Нутовая мука (ги = 35)

Этот вид муки богат белком, используется обычно как добавка в безглютеновые мучные смеси.

Нутовую муку сделать дома проблематично, так как нут гораздо тверже миндаля или зеленой гречки, а помол нам нужен тонкий, поэтому данную муку приобретайте уже в смолотом виде.

Рисовая мука (ги = 95)

Практически во всех рецептах рисовая мука является основой, заменяя пшеничную. Рисовая мука не содержит глютен, но может похвастаться крахмалами, а потому умеет склеивать тесто. Однако она очень тяжелая, и в бисквите из 100 %-й рисовой муки можно забыть про воздушность, пористость и мягкость. Во многих рецептах мы будем мешать ее с другими видами муки, чтобы:

1. Облегчить мучную смесь
2. Понизить гликемический индекс

Рисовую муку сделать дома проблематично, так как рис гораздо тверже миндаля или зеленой гречки, а помол нам нужен тонкий, поэтому данную муку приобретайте уже в смолотом виде.

Где искать эти виды муки?

Большие супермаркеты и сети уже давно поселили на своих полочках все виды муки, о которых мы с вами поговорили. Ищите их в отделе здоровых продуктов либо в кондитерском отделе на одной полке с белой мукой и белым сахаром. Кроме того, вы можете воспользоваться интернет-магазинами здорового питания и другими сетевыми супермаркетами. Список мест, где вы сможете найти правильную муку, ищите *на стр. 4*.

Как мы будем использовать муку?

Любой из этих видов муки (кроме муки из зеленой гречки), использовать в чистом виде НЕЛЬЗЯ. Каждая мука обладает свойствами, которые необходимо учитывать.

◆ Выпечка из чисто рисовой муки, скорее всего, будет резиновой, как подошва, потому что рисовая мука слишком хорошо склеивает, да еще и тяжелая.

◆ Выпечка из чисто кукурузной муки, скорее всего, рассыплется, так как кукурузная мука слишком легкая и ничего не склеивает.



Именно поэтому в рецептах вы увидите несколько видов муки. Иногда вам может встретиться в составе мучная безглютеновая смесь. Мы в своих рецептах используем смесь от производителя «Гарнец». Если вы не сможете найти ее, сделайте безглютеновую смесь сами по этим пропорциям:

Безглютеновая мучная смесь (вариант 1)

Рисовая мука – 1 часть
Кукурузная мука – 1 часть
Нутовая мука – 1 часть

1 Возьмите по 1 части каждого вида муки, просейте через сито, чтобы не было комочков.
2 Смешайте венчиком для лучшего объединения.

3 Ваша мучная смесь готова!

Безглютеновая мучная смесь (вариант 2)

Рисовая мука – 2 части

Тапиоковый крахмал – 1 часть

1 Возьмите 2 части рисовой муки и 1 часть тапиокового крахмала.

2 Просейте через сито, чтобы не было комочков.

3 Смешайте венчиком для лучшего объединения.

4 Ваша мучная смесь готова!

Далее отмеряйте нужное количество любой из этих смесей и кладите в тесто!



Подсластители

Белый сахар – враг номер... тоже один! Потому что трудно решить, что оказывает более сильное воздействие на наше тело: мука или сахар.

Я не буду тратить ваше время, объясняя про вред белого сахара, – думаю, вы и так уже все знаете. Лучше расскажу вам, какие цельные природные подсластители вы сможете использовать в выпечке вместо него!

Сразу скажу, что мы НЕ используем синтетические низкокалорийные подсластители типа эритрита, ксилитола и других – эти подсластители являются сахароспиртами и производятся промышленным способом, а мы хотим предложить вам именно НАТУРАЛЬНУЮ, ПРИРОДНУЮ и ЦЕЛЬНУЮ альтернативу.

Итак, подсластители можно разделить на сухие и жидкие.

Сухие подсластители

Тростниковый сахар-сырец

Существует большое количество видов тростникового сахара, которые различаются между собой степенью промышленной переработки и количеством патоки: чем ее больше, тем сахар полезнее – витаминами, ферментами, железом, магнием и калием и т. д. (это не значит, что его нужно есть ложками! А = адекватность).

Далее подробно о разных видах, по возрастанию степени обработки.

ПАНЕЛА (Panela) / Суканат (Sucanat) / Рападура (Rapadura) / Джаггери / Гур / Кокуто (ГИ примерно 55). Цельный нерафинированный сахар – просто выпаренный при невысоком нагревании и БЕЗ ДОБАВОК сок сахарного тростника. НЕ разделяется в центрифуге и сохраняет всю мелассу (патоку) и минералы. Самый настоящий природный продукт.

Все названия выше отличаются страной производства (Индия, Колумбия) и степенью влажности, но суть одна. Панела – самый сухой из них, распространенный и удобный для работы.

Если встретили рападуру или суканат, смотрите на его внешний вид. Если больше похож на ириску одним бруском – он влажный, если россыпью – отлично, подойдет для нас!

Именно волшебное слово ПАНЕЛА вы будете встречать в рецептах как самое часто встречающееся в магазинах. На данный момент панелу можно приобрести в интернет-магазинах и супермаркетах для здорового питания, список ждет вас *на стр. 4!*

Панела обладает ярким карамельным вкусом и ароматом, а также всегда будет придавать тесту или крему карамельный оттенок – это абсолютно нормально!

Иногда мы слышим, что такой натуральный и безопасный подсластитель стоит дорого, и не проще ли и дальше жить с белым сахаром на полочке?

И здесь у каждого всегда есть выбор, но просто помните:

1 Человечество еще не придумало НИЧЕГО дешевле белой муки и белого сахара, и это надо понимать.

2 Производство нерафинированных продуктов, как это ни парадоксально, всегда дороже рафинированных, так как оно не поставлено на такие объемы, в которых производятся белая мука и белый сахар.

3 Все время помните, что каждое наше действие (или бездействие) всегда к чему-то ведет. Чем вы хотите кормить себя и ваших близких, пустыми и обработанными калориями или максимально цельным и природным продуктом, не бьющим так сильно по организму? Ответ каждый даст свой, и они все будут правильными для каждого из нас. Мы просто свой выбор сделали и показываем, каким он может быть!

Мусковадо (Muscovado) / Барбадосский сахар / Кхандсари / Кханд. Тоже натуральный тростниковый сахар, выпаривается из сока до образования кристаллов. Потом проходит через центрифугу, где кристаллы отделяются от патоки. Этот сахар все еще сохранил в себе часть природных минералов, хотя их содержание не такое высокое, как у панели.

Сирамена (Syramena) / Демерара (Demerara) / Турбинадо (Turbinado).

Кристаллизованный, частично выпаренный и очищенный тростниковый сахар, который вращают в центрифуге, чтобы отделить большую часть патоки. Обычно он нежно-янтарного цвета. К сожалению, самый бесполезный из всех видов тростникового.

Кокосовый сахар (ГИ = 35)

Это органический, натуральный продукт, производится из сока кокосовых пальм. Чтобы собрать сок, у мужских бутонов делают надрез, по которому водянистый нектар 3–4 часа стекает на прикрепленную тару, а затем его выпаривают до кристаллического состояния.

Этот вид сахара признан самым полезным. Во-первых, его гликемический индекс составляет всего 35 единиц, во-вторых, он содержит большое количество витаминов, минералов и даже аминокислот.

Кроме того, он обладает приятным карамельным оттенком и ароматом.

Жидкие подсластители

Помимо сухих подсластителей существует еще огромное разнообразие сиропов.

Сироп топинамбура (ГИ 14). Содержит инулин, витамины С, В₁, В₂ и РР и микроэлементы (железо, кальций, магний, фосфор, калий, кремний, марганец и цинк), органические кислоты, аминокислоты. Содержит умеренное количество фруктозы, поэтому мы используем в выпечке именно его. К тому же сироп топинамбура не так красит тесто и кремы, как кокосовый сахар или панела.

Сироп агавы (ГИ 18). Содержит инулин, витамины Е, К, А, D и группы В, микроэлементы, аминокислоты и... много фруктозы! Неумеренное потребление ведет к тем же проблемам, что и сахар, поэтому НЕ рекомендуем его использовать.

Кленовый сироп. Содержит большое количество витамина В₂, марганца, цинка. Проблем в России с ним две:

1 Он дорого стоит.

2 Его могут подделать либо продать по низкой цене обычный глюкозный сироп с ароматизатором.

Как мы уже писали, из всего многообразия сиропов мы отдаем предпочтение сиропу топинамбура. Получают его из клубней топинамбура.

Технология производства проста, как 3 копейки:

1 Сбор топинамбура.

2 Очистка от грязи.

3 Измельчение.

4 Смешивание в чане объемом 200–500 литров с чистой водой.

5 Выпаривание воды при температуре выше 70 °С.

6 В процессе выпаривания воды в чан подкладывают дополнительный топинамбур, чтобы увеличить концентрацию сиропа. Специальными приборами измеряется, чтобы содержание сахаров было больше 64 % (от 65 % до 75 %). Такое содержание сахаров – признак качества и залог успешного хранения сиропа. Если содержание сахаров ниже, сироп начнет портиться прямо в бутылке.

7 Фильтрация от частичек клубня и розлив по стерильным бутылкам.

Таким образом мы получаем цельный природный продукт:

- ◆ без рафинации (в сиропе содержатся все биологически активные вещества клубней),
- ◆ без очистки щелочами, газами и прочей вкуснятиной, как в случае с белым сахаром.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: сироп топинамбура не замерзает даже при минус 35 °С, а становится просто чуть гуще. Отличный криопротектор, кстати! Возможно, Фрая из «Футурамы» заморозили до пробуждения в будущем именно в нем.

Какао-продукты

Шокоголики, держитесь! Мы позаботились о вас, включив в книгу десерты с шоколадом, помадками, ганашем и прочими эндорфиновыми приятностями. Конечно, для их создания нам понадобятся многие продукты – производные из какао-бобов.



КАКАО ТЕРТОЕ – самый простой, полезный и горький продукт из какао-бобов. По факту это просто они же в перетертом до гладкости виде и расфасованные по формам. В составе – какао-порошок, какао-масло в первозданном, непереработанном и невыделенном виде, а также более 300 замечательных аминокислот, антиоксидантов и нейромедиаторов! Именно шоколад на какао тертом (а не смеси из какао-масла и какао-порошка) самый качественный, полезный и вкусный.



КАКАО-ПОРОШОК – обезжиренное какао тертое, из которого удалено какао-масло. Какао-порошок бывает алкализованным и неалкализованным – разница между ними в обработке порошка щелочами, благодаря которой порошок приобретает более мягкий вкус и насыщенный цвет. Процесс далеко не безобидный, поэтому при покупке обращайтесь на этот факт внимание! Оба варианта какао-порошка подойдут для выпечки, разница будет в нюансах: темнее или светлее цвет, более горький, терпкий или спокойный вкус. Регулируется количеством подсластителя, так что это не принципиально.



КАКАО-МАСЛО – очень интересное и уникальное по своим свойствам масло! Помимо пользы, это единственное из всех масел, способное к темперированию – т. е. структуризации. В растопленном виде частицы какао-масла находятся в хаосе, но при правильном температурном режиме остывания они образуют прочную кристаллическую решетку, т. е. «темпераются»! Ни одно масло не умеет так, что, согласитесь, вызывает уважение! В песочных коржах и глазурах какао-масло играет роль стабилизатора и «скрепителя», поэтому, если вы решите заменить его кокосовым маслом, результат будет другой, помните об этом!



ТЕМНЫЙ (ГОРЬКИЙ) ШОКОЛАД – основной ингредиент шоколадных десертов! И тут вы можете поступить двумя способами:

Купить уже готовый темный шоколад того состава, который считаете для себя предпочтительным. Нам подойдет как классический в плитке, так и кондитерский в виде галет.

Приготовить свой собственный домашний шоколад, чтобы погрузиться еще и в магию этого ароматного процесса!

Домашний шоколад (вариант 1)

Какао-тертое – 150 г

Какао-масло – 50 г

Сироп топинамбура – 100 г

1 Какао тертое и какао-масло поместите в сотейник с толстым дном.

2 На медленном огне нагревайте смесь. Масло и какао тертое должны полностью расплавиться и превратиться в однородную шоколадную массу. Плавьте на самом маленьком огне, чтобы не перегреть продукты, иначе какао-масло свернется, и вы не сможете получить однородную текстуру. Добавьте в шоколад сироп топинамбура и тщательно перемешайте.

Такой шоколад будет мягким и не сможет быть темперирован – т. е. не сможет стать хрустящим и ломким, как магазинный. Это происходит из-за добавления в рецептуру жидкого подсластителя (сиропа топинамбура), но для начинок нам этого и не нужно, ведь все равно мы будем плавить шоколад и добиваться мягкой текстуры.

Этот рецепт подходит для:

- ◆ Ганаша
- ◆ Помадки
- ◆ Крема на шоколаде
- ◆ Брауни
- ◆ Основы для мусса

Не подходит для глазирования шоколадом батончиков и конфет.

Домашний шоколад (вариант 2 – подходит для глазирования)

В этом варианте мы будем использовать сухой подсластитель, а значит, сможем затемперировать шоколад, чтобы облитые им батончики, печенья и другие вкусности блестели, не таяли у нас в руках и хрустели при откусывании.

Какао-масло – 100 г

Какао-порошок – 50 г

Кокосовый сахар – 50 г (на ваш вкус)

1 Мелко нарежьте какао-масло, чтобы его легче было растапливать. В кофемолке измельчите сахар до состояния пудры.

2 Для приготовления шоколада используют сахарную пудру. Почему? Кристаллики сахара не растворятся в масле и в шоколаде так и останутся кристалликами, которые будут хрустеть на зубах. Даже сахарную пудру у нас не получится перемолоть в кофемолке настолько мелко, насколько это необходимо, но все равно это намного лучше! Промышленный шоколад долго и нудно перетирают в меланжере, чтобы сделать его полностью гладким по текстуре, но в домашних условиях промышленной текстуры добиться трудно.

3 Вскипятите воду и поместите на нее металлическую миску с какао-маслом (вода не должна касаться дна емкости с маслом). Снимите кастрюльку с огня, иначе какао-масло может подгореть.

4 На масло положите какао-порошок и сахарную пудру.

5 Когда масло начнет потихоньку подтаивать, все ингредиенты можно смешать. Помешивайте до полного растворения какао-масла. Должна получиться однородная и блестящая консистенция.

6 Доведите вашу массу до температуры 42–45 °С. Для этого придется использовать либо пирометр, либо кухонный термометр-щуп. Да, темперирование – это почти научный процесс!

7 Перелейте массу в другую металлическую миску и остудите при НЕПРЕРЫВНОМ помешивании до 32 °С и ниже.

Теперь ваш шоколад темперирован, и его можно переливать в форму. Поместите форму в холодильник до полного застывания либо глазируйте ваши батончики, конфеты и все, что вашей душе угодно!

Для глазирования можно использовать решетку, под которую обязательно постелите пленку или пергамент. Положите на нее батончики и художественно облейте шоколадом. Либо по-простому окунайте охлажденные (это важно!) изделия в шоколад и наблюдайте за плетущимися прямо на ваших глазах узорами.

Батончики и конфеты должны быть охлаждены (или даже чуть подморожены) для того, чтобы шоколад быстрее схватывался на них и не стекал обратно.

Масла

Несмотря на то что в этой книге вы найдете рецепты без масла, жиры – важная составляющая теста, влияющая на мягкость выпечки. Во время замеса теста и его нагревания в духовке частички жиров окружают длинные молекулы муки, обещая нам впоследствии нежную кексовую текстуру. Каким маслам мы отдаем предпочтение и почему?

Кокосовое масло

Самое часто встречающееся в наших рецептах. Масло кокоса практически не подвергается окислению и даже вне холодильника остается пригодным в течение всего срока годности. Кокосовое масло вы можете встретить как в жидком, так и в твердом состоянии. Это не разные виды. Просто при температуре выше 24–27 °С кокосовое масло становится прозрачным, жидким, соломенно-желтого цвета. А при охлаждении снова твердеет, не теряя при этом своих свойств.

Точка дымления (температура, при которой масло начинает разрушаться и становится токсичным) у нерафинированного кокосового масла составляет 177 °С, а у рафинированного – до 232 °С.

Какое масло использовать: рафинированное или нерафинированное

Нерафинированное кокосовое масло холодного отжима – натуральный продукт, богатый полезными веществами. Если температура приготовления десерта не превышает точку дымления, то использовать лучше именно нерафинированное.

Если же мы выпекаем, к примеру, бисквит при температуре выше 180 °С, стоит выбрать качественное рафинированное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.