

Елена Богданова, Катерина Счастливая
и Марина Мелконян

Реку палезная

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕЗ БЕЛЫХ МУКИ И САХАРА

ВАШ
ПУТЕВОДИТЕЛЬ
по здоровой
и сладкой
жизни!



**Катерина Счастливая
Марина Мелконян
Елена Вадимовна Богданова**
**Пеку полезное. Волшебные
десерты без белых муки и
сахара. Ваш путеводитель по
здоровой и сладкой жизни!
Серия «Кулинария. Зеленый путь»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49637502

*Пеку полезное. Волшебные десерты без белых муки и сахара. Ваш
путеводитель по здоровой и сладкой жизни / Елена Богданова, Марина
Мелконян, Катерина Счастливая: Эксмо; Москва; 2019
ISBN 978-5-04-105961-3*

Аннотация

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 A4 сохранен издательский макет.

Содержание

А нужна ли вам эта книга?	13
Кто же эти загадочные «мы»?	18
№ 1	32
Оборудование	33
Ингредиенты	38
Мука	38
Подсластители	52
Сухие подсластители	53
Жидкие подсластители	56
Какао-продукты	58
Масла	66
Конец ознакомительного фрагмента.	68

**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 са-

харному 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, мак-

ро- 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 девяностых 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 пытаясь 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 леп-

ки вареников с вишней вместе с бабушкой, и восхищение от первой шарлотки, которая выползла из духовки совершенно прекрасной, и бесконечные медовики, на которых мы с подругой 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 хваливали, 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](https://www.instagram.com/marimelkon)

Меня зовут Марина Мелконян. Я кондитер со стажем больше семи лет. Кондитерское искусство для меня – не про-

сто 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 пэп-

Эшников 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.



MARIMELKON



№ 1

ОСНОВЫ



№1

≡ *Оснoвы* ≡

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 рецепты.

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 переключивать 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 съёмным 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

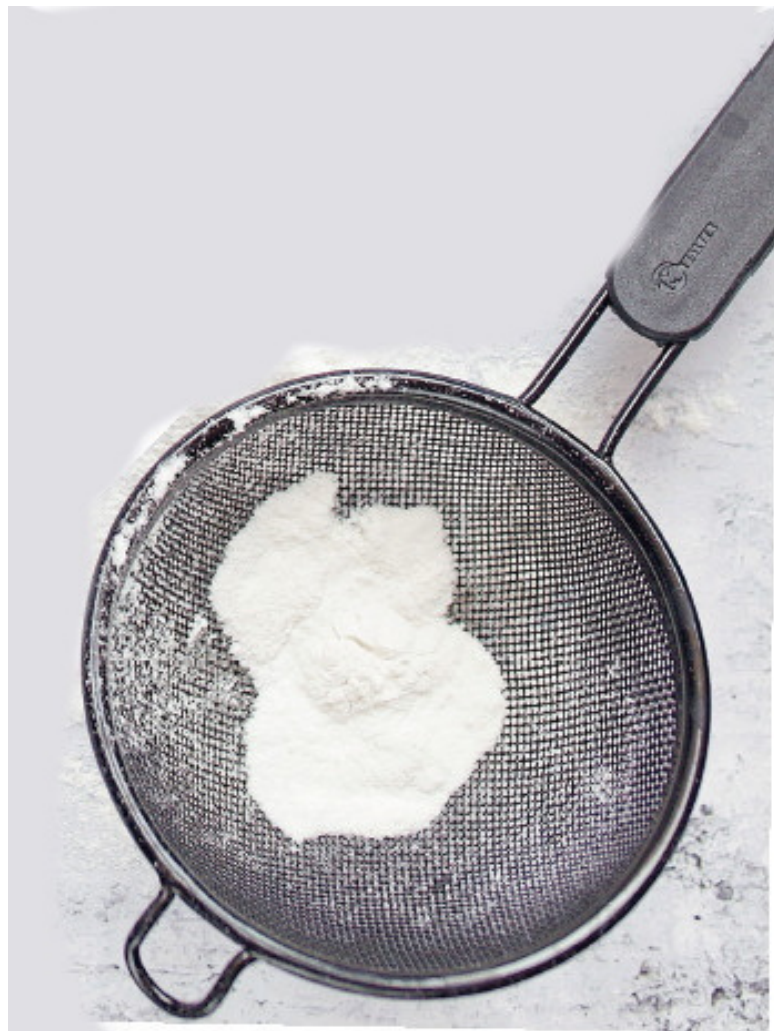
утра до ночи занимается тяжелым физическим трудом, таская бревна, строя дома и выбивая из вековых гор гранитные плиты, чтобы израсходовать все эти калории?

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:

- 👍 Содержит гораздо меньше глютена
- 👍 Цельная (нерафинированная)
- 👍 Хорошо ведет себя в выпечке
- 👍 Мягче и нежнее, чем цельнозерновая мука из твердых сортов пшеницы
- 👍 Выпечка с ней быстрее черствеет

ПШЕНИЧНАЯ:

- 👎 Высокое содержание клейковины (глютена)
- 👎 Полностью очищенный рафинированный (пустой) продукт
- 👍 Высший сорт отлично ведет себя в выпечке
- 👎 Цельнозерновая из твердых сортов пшеницы – очень грубая для десертов
- 👍 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, печенюшки 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 – буро-коричневая 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.

Нуттовую 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 без-

глютеновая 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 панелы.

Сирамена (Syramena) / Демерара (Demerara) / Турби-

надо (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, вклю-

чив 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, непеработанном и невыделенном виде, а также более 300 замечательных аминокислот, антиоксидантов и нейромедиаторов! Именно шоколад на какао тертом (а не смеси из ка-

као-масла и какао-порошка) самый качественный, полезный и вкусный.



КАКАО-ПОРОШОК – обезжиренное какао тертое, из которого удалено какао-масло. Какао-порошок бывает алкализированным и неалкализированным – разница между ними в обработке порошка щелочами, благодаря которой порошок

приобретает более мягкий вкус и насыщенный цвет. Процесс далеко не безобидный, поэтому при покупке обращайте 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 мас-

лом, 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 мага-

зинный. 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 пуд-

ры.

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 перели-

вать 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 хо-

лодильника 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.