

ОКСАНА БАДЬИНА

 @oksanabadina

Сладости без шютенца



за ~30~
минут

Кулинария. Зеленый путь

Оксана Бадьина

Сладости без глютена за 30 минут

«ЭКСМО»

2020

УДК 641.55
ББК 36.997

Бадьина О.

Сладости без глютена за 30 минут / О. Бадьина — «Эксмо»,
2020 — (Кулинария. Зеленый путь)

ISBN 978-5-04-105118-1

Наша книга предлагает сделать прежде всего вот что: исключить из ежедневного рациона пшеничную муку. Вместо пшеничной автор рекомендует большое количество других видов муки. А на основе их – великое множество сладких блюд: тортов, пирогов, кексов, конфет, печенья, мороженого, коктейлей и т. п. По словам Оксаны, «приготовление десертов – это целое искусство, в котором без творческих экспериментов не обойтись». Дерзайте!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-105118-1

© Бадьина О., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Вступление	10
Немного про...	11
Про глютен	11
Про безглютеновую муку	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Оксана Бадина

Сладости без глютена за 30 минут

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или какимлибо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© О. Бадина, текст, фото, 2020

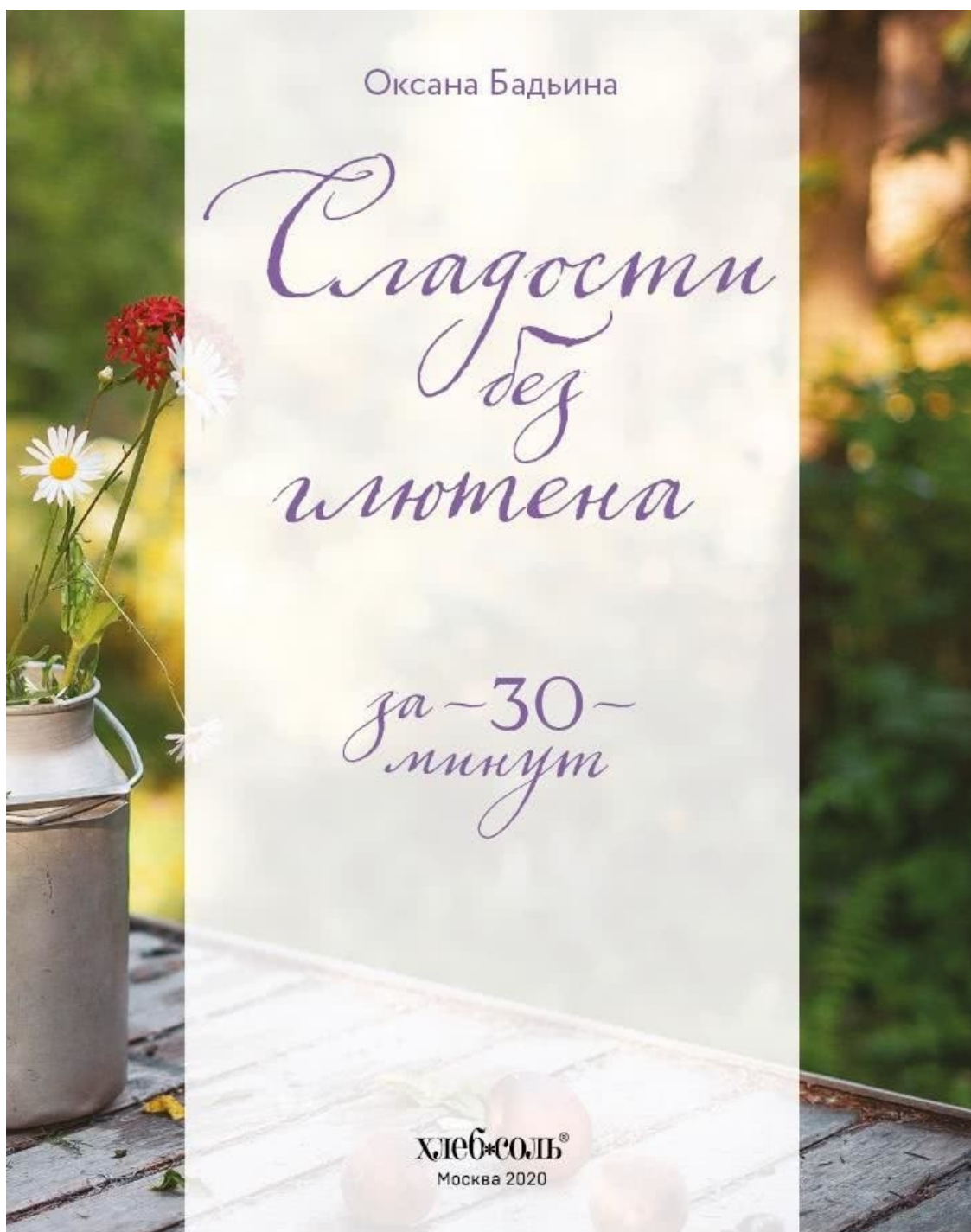
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020







В нашем издательстве у нее вышли две книги: (в соавторстве с диетологом Олегом Ирышкиным). Третья книга продолжает тему двух предыдущих: сладкие блюда могут быть полезными и вкусными одновременно!





Вступление

Первый раз я познакомилась с десертами без глютена достаточно давно, около 7 лет назад, когда была в Нью-Йорке. В одном из ресторанов в карте десертов стояла надпись «gluten free», и я решила попробовать, не ожидая чего-то сверхъестественного. Но каким же было мое удивление, когда десерт оказался необычайно вкусным. Помню, как я пыталась выяснить рецепт его приготовления, но тайну рецепта мне никто не выдал. И узнала я лишь то, что в его составе тыква и шоколад. И на том спасибо!

После знакомства с «gluten free» я долго экспериментировала на кухне в надежде на удачу. И в один прекрасный момент получилось нечто похожее, на мой взгляд, даже лучшее. И конечно же этот рецепт я включила в мою книгу.

Кухня – моя студия, где я могу творить!

А приготовление десертов – это целое искусство, в котором без экспериментов и творчества не обойтись.

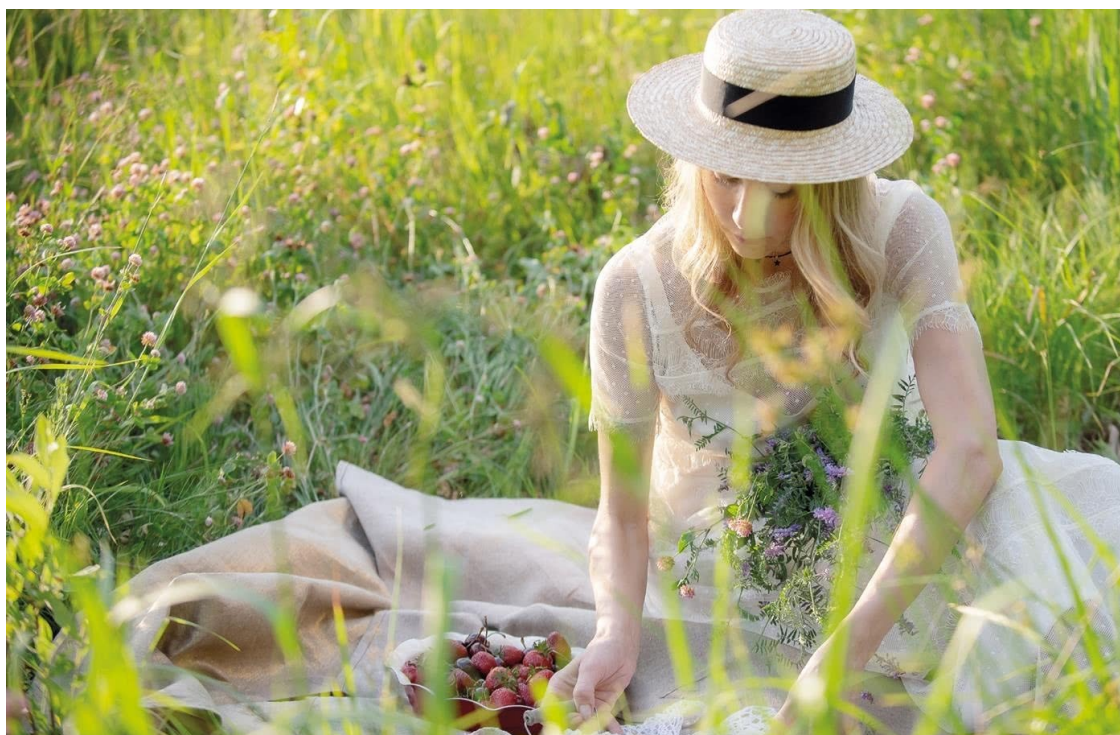
Больше всего я люблю готовить именно их, потому что именно они у меня лучше всего получаются.

Так как я живу в максимально быстром темпе и времени на долгие рецепты у меня катастрофически не хватает, именно по этой причине все мои рецепты всегда должны быть максимально быстрыми в приготовлении и одновременно полезными: без белого рафинированного сахара, пшеничной муки и трансжиров.

В последнее время я все чаще и чаще готовлю безглютеновые сладости и понимаю, что они намного легче и, что самое интересное, гораздо вкуснее тех, где за основу берется пшеничная мука.

Надеюсь, и вам они тоже понравятся. Тем более что все мои рецепты максимально просты в приготовлении и готовятся практически моментально (за исключением нескольких).

В этой книге вы найдете как веганские, так и традиционные сладости, но каждый десерт максимально полезен и, естественно, не содержит глютен.



Немного про...



Про глютен

В последнее время угрожающее слово «глютен» пугает все больше и больше людей. Надписи «без глютена» пишут везде, где только возможно, но, к сожалению, не всегда на полезных продуктах.

Наверное, для многих из вас покажется странным, но огромное количество людей и вовсе не знают, что же такое глютен. Знают лишь то, что продукты с глютенном – это плохо, а без глютена – хорошо. Вот на этом их знания и заканчиваются...

Итак, что же такое глютен?

Глютен – он же клейковина, что в переводе с латинского «glue» означает «клей» – это смесь различных сложных белков, в основном глиадины и глютелина, которые склеивают крупинки муки при изготовлении хлебобулочных изделий.

Глютен в основном присутствует в пшенице, ячмене, ржи и во всех продуктах, содержащих эти злаки.

В чистом виде это сероватая, клейкая безвкусная масса. Но благодаря глютену хлебобулочные изделия приобретают особую нежность. И когда вы откусываете мягкую сдобную булочку или растягиваете тесто для пиццы, благодарите за это клейковину.

К тому же глютен выступает в роли консерванта – добавление в муку сухого экстракта клейковины значительно удлиняет срок хранения хлеба из этой муки. Вспомните, например, продающийся в пакетах уже нарезанный хлеб, который может храниться годами. Глютен же добавляют не только в продукты из теста, но и в мясные и молочные продукты: колбасу, сосиски, сыры, йогурты, мороженое и т. д., а также он часто присутствует и в средствах личной гигиены: кремах для лица и тела, кондиционерах для волос, туши для ресниц и т. д.

Стоит ли бояться глютена?

Глютен в прямом смысле убийственно действует только на людей, больных целиакией¹ (непереносимостью глютена).

Тяжелые формы этого заболевания могут проявиться у ребенка уже в возрасте 6–12 месяцев.

Последствия тяжелой целиакии – это хроническая диарея, метеоризм, недостаточный вес, сахарный диабет, анемия, депрессия и прочее.

Раньше считалось, что непереносимость глютена встречается не более чем у 1 процента людей, однако сейчас накопилось достаточно данных, подтверждающих, что непереносимость глютена имеется у значительно большего количества людей, и проявляется она такими неспецифическими симптомами, как слабость, утомляемость, сонливость, вздутие живота, и некоторыми другими. Это так называемая непереносимость глютена, не связанная с целиакией.

Многие относятся к этому с большой долей скептицизма, как, собственно, и я в самом начале, когда только узнала о существовании глютена. Как мне казалось, я никогда не имела проблем с переносимостью глютена.

Но сейчас я все чаще и чаще отказываюсь от продуктов с глютенom из-за нескольких факторов.

И, пожалуй, один из самых важных из них – это доказанное исследование того, что люди с неврологическими заболеваниями (эпилепсия, рассеянный склероз, аутизм) начинают чувствовать себя намного лучше, питаясь продуктами, не содержащими глютен.

И если после макарон, каши из пшеницы, хлеба и прочего у вас болит живот, наблюдается метеоризм, сходите к гастроэнтерологу и сдайте анализ крови на непереносимость глютена. Возможно, у вас скрытая его непереносимость.

Помимо проблем с пищеварением непереносимость глютена может проявляться в виде высыпаний на коже, головной боли и т. д. Лекарств от этого недуга не существует, и единственное спасение – это исключение из рациона продуктов, содержащих глютен.

Даже если вас ничего не беспокоит, употреблять продукты с глютенom нужно умеренно, так как глютен – это нерастворимый в воде белок, и при частом его потреблении он может ухудшать работу кишечника даже у здоровых людей. Следствием нарушения пищеварения могут быть ожирение или же, наоборот, потеря веса, снижение мышечной активности и прочее...

Если у вас имеется подтвержденная непереносимость глютена, не стоит унывать, ведь столько всего вкусного и полезного можно приготовить из продуктов без глютена.

А круп, не содержащих глютен, намного больше, чем с глютенom: рис, гречка, кукуруза, пшено, амарант, киноа и другие. И даже популярная овсянка не содержит глютен, она содержит другой белок – авенин. Но нужно быть уверенным, что овес выращен и переработан без примесей других глютеносодержащих зерновых.

Доступные в обычных магазинах овсяные хлопья содержат зерна пшеницы, ржи или ячменя в большом количестве и потому непригодны для безглютеновой диеты. Поэтому ищите овсянку с пометкой «gluten free». Только в этом случае производитель гарантирует чистоту продукта.

¹ Целиакия – это чаще всего наследственное заболевание, связанное с нарушением пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими белок – глютен.

Про безглютеновую муку

На какую муку мы можем заменить привычную нам пшеничную?

На самом-то деле выбор безглютеновой муки огромен!

Рисовая мука

Эта мука является прекрасной альтернативой пшеничной и не содержит глютен.

Так как эта мука считается гипоаллергенным продуктом, ее часто используют в детском и диетическом питании.

Рисовая мука является источником растительного белка, полноценного по аминокислотному составу, содержит калий, магний, фосфор, витамины группы В и РР.

Старайтесь покупать цельнозерновую рисовую муку, так как именно она считается наиболее полезной.

Гречневая мука

Гречневую муку я чаще всего готовлю самостоятельно из зеленой гречки, используя кофемолку. Но вы можете найти уже готовую муку в любом магазине. Смотрите, чтобы в составе была только зеленая гречка.

Гречневая мука – превосходный источник белка, причем белка растительного, в котором находятся все восемь незаменимых аминокислот. Она богата калием, фосфором, железом, селеном, цинком, марганцем и магнием. Также она содержит антиоксиданты, витамины группы В, витамин Е и рутин.

Кстати, гречневая мука – отличное желчегонное средство. Для достижения этого эффекта следует добавить столовую ложку продукта в стакан кефира и оставить в прохладном месте на ночь. Утром съесть приготовленную смесь натощак за час до завтрака.

Кукурузная мука

Кукурузная мука – еще одна прекрасная безглютеновая альтернатива пшеничной муке. За счет того, что эта мука богата клетчаткой, она благотворно влияет на пищеварение, очищает кишечник от токсинов, обладает желчегонным действием.

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.