











# СОДЕРЖАНИЕ

С чего все началось .....	8
Вред сахара .....	12
Чем я заменяю сахар .....	13
Глютен: а что с ним не так? .....	14
Какой мукой я заменяю пшеничную .....	14
Что еще нам понадобится для выпечки .....	17
Инвентарь .....	24
Как украсить выпечку без глютена и сахара .....	26
Как сделать первый шаг? .....	29
Советы, чтобы всё получилось .....	29



ПИРОГИ .....	31
Пирог на кукурузной муке .....	32
Брауни на чечевице .....	34
Фруктовый крамбл .....	36
Яблочно-морковный пирог с изюмом .....	39
Любимый «Морковный» .....	42
Шарлотка .....	45
Светлый бисквит .....	46
Шоколадный бисквит на гречневой муке .....	49
Сливовый пирог .....	50
Банановый пирог или кекс .....	53
Пирог «Маруся» .....	54



ТОНКИЕ ПИРОГИ И ГАЛЕТЫ .....	57
Яблочная галета .....	58
Галета с абрикосами .....	60
Мини-галеты с ягодами .....	62
Открытый пирог с рыбой .....	65
Тонкий пирог с грушей и изюмом .....	66
Грушевый пирог «Перевертыш» .....	69
Тонкая лепешка с сухофруктами .....	72
Тонкая ягодная лепешка .....	75



ПЕЧЕНЬЕ .....	77
Овсяное печенье .....	78
Банановое печенье .....	81
Имбирное печенье .....	82
Овсяное печенье с тыквенными семечками .....	85
Кунжутное печенье на рисовой муке .....	86
Печенье «Анастасия» .....	88
Рулетики с орехами и сухофруктами .....	90
Печенье «Квадратики» .....	92

## ХЛЕБ КЕКСЫ МАФФИНЫ..... 95

Кокосовый кекс с бататом.....	96
Сладкий хлеб с фундуком.....	99
Полезный хлеб с семечками.....	100
Хлеб из миндальной муки.....	102
Хлеб из льняной муки.....	104
Кукурузные булочки.....	107
Кекс с голубикой.....	108
Кекс с тыквой.....	110
Маффины со сливой и корицей.....	112
Маффины с кислинкой.....	115



## СУХАРИКИ..... 117

Сухарики с семечками.....	118
Тонкие веганские сухарики.....	121
Крекеры из нутовой муки.....	122
Тонкие сухарики из миндальной муки.....	125
Сухарики с мукой из тефа.....	126



## ВЫПЕЧКА С ТВОРОГОМ, РИКОТТОЙ И СЫРОМ..... 129

Открытый пирог с рикоттой.....	131
Запеканка.....	132
Сырники.....	135
Лепешка с сыром, или ленивое Хачапури.....	136
Палочки с рикоттой «Натали».....	138



## БЛИНЧИКИ И ОЛАДЬИ..... 141

Тонкие блинчики на рисовой и гречневой муке.....	142
Оладьи с рикоттой.....	144
Оладьи с грушей.....	146
Оладьи с кабачками.....	148







ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ, БАТОНЧИКИ И ГРАНОЛА .....	151
Диетические трюфели .....	152
Полезные конфеты с орехами и семечками .....	155
Батончики с овсянкой и сухофруктами .....	156
Конфеты из семечек и овсянки .....	159
Домашняя гранола с медом и кокосовым маслом .....	160



ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ.....	163
Шоколадное бланманже.....	165
Бланманже с клубникой.....	166
Пудинг с семенами чиа.....	167
Смузи с овсянкой .....	168
Имбирный чай .....	170
Золотое молоко.....	171
Какао со специями .....	172
Масала чай.....	173



ДИПЫ	
Дип с рикоттой.....	174
Дип с йогуртом.....	174
Гуакамоле .....	175
Хумус.....	176
Баклажанная икра .....	178
Марокканская ореховая паста «Амлу» .....	181
Пропитки .....	182
Муссы с ягодами и фруктами .....	182
Ванильный крем.....	182
Сметанный крем .....	183
Шоколадная глазурь.....	183







## С ЧЕГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Я была упитанным ребенком, любила покушать. Лет в 13 поняла, что я толстуха, и мы с подружкой начали бегать. Это не очень помогло. Тогда я впервые задумалась о еде. Перестала есть хлеб и мучное, вместо этого ввела в рацион яблоки и капусту. Это сработало. Я похудела, но осознала, что сидеть на диете всю жизнь невозможно. Все время ощущаешь голод и психологический дискомфорт...

В двадцать лет я вышла замуж, родила ребенка и поправилась на 20 кг. Опять мне пришлось сесть на диету. Вес уходил тяжело. У мужа на тот момент была сильная аллергия на цветение и некоторые фрукты (черешня, абрикосы, персики). Мы начали искать врача. Нашли гомеопата, который дал интересный совет, а именно: полностью исключить из рациона сахар и глютен, хотя бы на время. Мы последовали его совету, рацион пришлось как следует скорректировать, я с удовольствием поддержала мужа и питалась вместе с ним.



### Вот список исключенных продуктов:

- белая пшеничная мука и любая мука с содержанием глютена
- сахар рафинированный, тростниковый, кокосовый
- готовые хлеб, выпечка и десерты с содержанием глютена и сахара
- шоколад
- фруктовые йогурты







- крупы, содержащие глютен:  
кускус,  
манка,  
булгур,  
перловка,  
рожь
- кетчуп  
и все соусы  
и намазки  
промышленного производства,  
включая майонез
- мюсли и гранола,  
энергетические батончики,  
готовые каши с добавками



- хрустящие снеки
- колбасы, сосиски,  
ветчина



- консервы рыбные,  
мясные,  
овощные
- сладкие напитки,  
в т. ч. газированные, энергетические



- пакетированные соки



- сладкие молочные продукты  
и напитки
- фастфуд

Я внимательно изучила состав продуктов, кстати, обычно его печатают мелким шрифтом, и, к своему удивлению, обнаружила наличие сахара и глютена почти во всех продуктах промышленного производства.

Кажется, что список запрещенных продуктов слишком длинный, но это только на первый взгляд.



### **А вот список тех продуктов, которые есть можно:**

- Все овощи (кстати, я поняла, что овощи — это не только капуста и морковь; наверняка вы найдете новые овощи, вкус которых вам очень понравится)



- Мясо

- Птица

- Рыба

- Грибы

- Яйца

- Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, творог)

- Бобовые (чечевица, фасоль, горох)

- Киноа

- Пшеника







- Гречка
- Рис (особенно бурый и черный)



- Овсянка
- Макароны изделия без глютена



- Сухофрукты
- Орехи



- Мед
- Овощи
- Фрукты



- Травы и специи

Именно из продуктов второго списка я и начала готовить. Изменения стали заметны очень быстро. Благодаря исключению и глютена, и сахара одновременно, я не только вернулась к своему прежнему весу, но и легко его удерживала. А приблизительно через полгода, когда пришла весна, и все вокруг зацвело, мой муж заметил, что аллергии больше нет... (Те, кто испытывал все неудобства, связанные с аллергией, поймут масштаб нашего счастья!)

В качестве бонуса появились легкость, море энергии, совершенно не хотелось спать после еды, исчезли проблемы с зубами, я имею в виду кариес (плюс сэкономленные на дантистах деньги: мелочь, а приятно!).

Итак, результат был налицо, я поняла, что это не диета, а моя система питания, которую можно поддерживать всю жизнь. Единственное, эту «систему» хотелось разнообразить десертами! Найти в магазине выпечку без глютена и сахара невозможно, обязательно добавят что-нибудь сомнительное вроде консервантов, красителей и пальмового масла, поэтому я стала печь дома, использовать разные виды муки, заменять сахар сухофруктами, выпекать. Но без глютена и сахара!

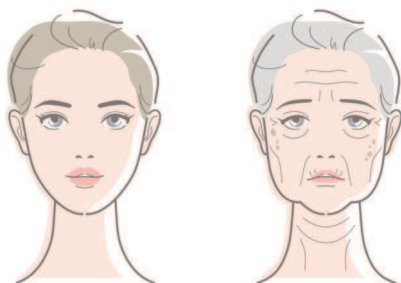
В итоге я собрала большое количество простых и полезных рецептов, лучшими из которых делюсь с вами в этой книге.

## ВРЕД САХАРА



Уже позднее, во время учебы на нутрициолога, я изучила вопрос сахара более серьезно и выяснила, что, например, у подростков от избытка сахара (глюкозы) стимулируется выработка тестостерона. А избыток этого гормона оказывает большое влияние на работу сальных желез. Они начинают производить больше густого секрета, который закупоривает протоки, вследствие чего появляются прыщи.

В зрелом возрасте состояние кожи тоже зависит от сахара. Рафинированный сахар вызывает гликирование – это процесс, когда избыточные сахара связываются с белковыми молекулами (коллагеном и эластином) и меняют их структуру. Как следствие, волокна белков становятся твердыми (карамелизируются), кожа постепенно теряет упругость и эластичность, появляются морщины и заломы.



Сахар усиливает рост патогенной флоры в кишечнике, грибов и микроорганизмов рода кандиды, например, молочницы. Причем от этого недуга не обязательно избавляться с помощью антибиотиков. Достаточно жестко исключить сахар и добавить в рацион полезные бактерии (натуральный йогурт или кефир), а при зуде использовать кокосовое масло.

Кроме того, при уменьшении потребления сахара сокращается риск возникновения опасных заболеваний в будущем (таких как диабет, гипертония и многие другие), что тоже может являться отличной мотивацией!



# ЧЕМ Я ЗАМЕНЯЮ САХАР

## Бананы

Самые сладкие бананы — потемневшие, те, которые мы обычно выбрасываем. Они-то нам и нужны. Больше не выбрасываем!

## Финики

Я часто перетираю финики вместе с жидкими ингредиентами. Они придают тесту сладость, и это абсолютно натуральный продукт.

Конечно, лучше использовать мясистые мягкие финики, но если у вас нашлись только подсохшие плоды, залейте их горячей водой на 15–20 минут, потом слейте воду. Финики станут мягче, и вы с легкостью пюрируете их с жидкими ингредиентами погружным блендером.

## Изюм

Изюм можно использовать целиком, а можно пюрировать в блендере так же, как финики, добавив немного воды, молока или растительного молока; должна получиться сладкая смесь, которая в тесте подсластит выпечку. Если изюм подсох, залейте его на 15–20 минут горячей водой, потом слейте воду — он станет мягче, и вы сможете пюрировать его с жидкими ингредиентами с помощью погружного блендера.

*Кстати, я никогда не использую сухую клюкву, потому что отлично помню, какая она кислая и терпкая в свежем виде. Так почему же в засушенном она становится такой сладкой? Вот-вот! Это все сахар!*

## Яблочное пюре

Лучше выбирать яблоки сладких сортов. Яблоко я очищаю от кожуры, вынимаю сердцевину, режу на небольшие кусочки, потом с помощью погружного блендера измельчаю до состояния пюре.

## Мед

Я использую жидкий мед, пытаюсь найти максимально натуральный. Если вы не хотите использовать мед, можете заменить его, например, сиропом из топинамбура\*.

*\* Сироп из топинамбура — внешне клубни топинамбура, или «земляной груши», напоминают имбирь, а по вкусу — сладкую картошку. За сладость в этом корне отвечают фруктаны — редкие вещества, которые ведут себя в организме человека иначе, чем глюкоза и фруктоза, а значит, и вредного воздействия оказывают меньше. Сироп из топинамбура довольно простой в производстве, поэтому найти качественный продукт несложно. У него есть противопоказания: аллергия, гипотензия, беременность и лактация, панкреатит.*





## ГЛЮТЕН: А ЧТО С НИМ НЕ ТАК?

Глютен — это клейковина и особый растительный белок, содержащийся во всех сортах ячменя, ржи и пшеницы. Глютен содержится не только в тесте, он используется как «модифицированный крахмал» или «загуститель» в соусах, кетчупах, йогуртах. То есть везде, где нужно придать густую консистенцию. Также клейковина применяется как консервант в сосисках, пельменях, полуфабрикатах.

Мы едим блюда, содержащие глютен, с утра до вечера. Можно попробовать сосчитать: все виды хлеба и выпечки, сэндвичи, макаронные изделия, пицца, сухари, манка, кускус, булгур, перловка, ячмень, рожь и т. д. Это только самое очевидное, а есть еще скрытый глютен в готовых соусах, йогуртах, панировке...

У некоторых людей непереносимость глютена, или целиакия, а у кого-то организм просто не справляется со слишком большим количеством белой пшеничной муки, возникают закисление в кишечнике, вздутие, хроническая усталость, аллергические реакции. Больным целиакией необходимо жестко исключить глютен из рациона, а прочим (слово «прочим» не очень нравится) достаточно сократить его потребление, чтобы почувствовать себя легче и бодрее.

Доказано, что у некоторых людей глютен является триггером для мигреней и головных болей. Сокращение потребления продуктов с глютеном уменьшает их частоту и силу.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

*Обратите внимание, как просто отмывать посуду после безглютенового теста, даже холодной водой. И это все благодаря отсутствию клейковины!*

## КАКОЙ МУКОЙ Я ЗАМЕНЯЮ ПШЕНИЧНУЮ

Мука в списке не содержит глютен, но при покупке обязательно обратите внимание на маркировку «БЕЗ ГЛЮТЕНА» или GLUTEN FREE.

### **Готовая безглютеновая мука для выпечки** (100 г = 360 ккал)

Состоит из разных видов муки. Бывает с разрыхлителем или без него.



Я предпочитаю обычную безглютеновую муку без разрыхлителя. Выпечка получается менее пышной, но при этом более натуральной.

Если купить муку без глютена с разрыхлителем, выпечка очень сильно поднимается. Когда я пишу в рецепте «готовая безглютеновая мука», речь идет о муке, которую можно купить в магазинах. Она состоит из разных видов муки без глютена в идеальных пропорциях.

**Рисовая мука, мука из коричневого риса**  
(100 г = 363 ккал)

Хорошая замена пшеничной муке. В рецептах я часто использую ее в комбинации с гречневой, миндальной, овсяной мукой. В ее состав входят витамины группы В, аминокислоты, фосфор, калий, магний, селен.

**Гречневая мука, мука из зеленой гречки**  
(100 г = 328 ккал)

Гречневая мука очень полезна, так как относится к «медленным» углеводам, является диетическим продуктом. Содержит аминокислоты и микроэлементы, такие как магний, сера, калий, фосфор, железо.

Эта мука имеет специфический вкус, поэтому ее хорошо использовать в сочетании с рисовой, миндальной или овсяной мукой.

**Овсяная мука**  
(100 г = 68 ккал.)

Овсянка в чистом виде не содержит глютен, но ее часто расфасовывают там же, где и пшеницу, поэтому она может содержать следы глютена, что опасно для людей с его непереносимостью! Покупайте овсянку с маркировкой «Без глютена», чтобы быть уверенными в чистоте продукта. В моих рецептах все овсяные хлопья имеют на упаковке маркировку «Без глютена».

Содержит витамины группы В, РР, Е, А, минеральные вещества и аминокислоты. Прекрасный источник клетчатки, относится к медленным углеводам!

Овсяную муку можно не покупать отдельно, а просто как следует перемолоть хлопья в кофемолке.





### **Кукурузная мука** (100 г = 364 ккал)

Существует несколько видов кукурузной муки:

- Грубого или крупного помола (полента)
- Мелкого помола (светло-желтого цвета)
- Кукурузный крахмал (белого цвета)

В своей выпечке я обычно использую муку мелкого помола (она имеет слегка желтый оттенок).

Содержит клетчатку, витамины РР, Е, А, В1, В2, калий, фосфор, магний, кальций, селен. Идеально подходит для булочек и пирогов, особенно с фруктами.

### **Мука из нута** (100 г = 337 ккал)

Нут — разновидность гороха, и вкус у этой муки гороховый.

Содержит большое количество белка, а также витаминов группы В, кальция, магния. Идеально подходит для выпечки сухариков и хлеба.



### **Миндальная мука** (100 г = 600 ккал)

Ореховая мука, имеет еле уловимый привкус миндаля.

Эта мука калорийная, потому что в ее составе много ненасыщенных жирных кислот, которые, кстати, легко усваиваются организмом. Отличается низким содержанием углеводов и высоким — фосфора, калия, кальция, магния, витаминов А, группы В, С, Е, РР, линолевой и олеиновой кислот. Миндальная мука придает тесту рыхлость, поэтому в рецептах я часто добавляю ее к рисовой муке.

Идеально подходит для выпечки хлеба, кексов, лепешек, сухариков. Можно добавлять ее в домашние конфеты, чтобы смесь стала гуще.

### **Кокосовая мука** (100 г = 446 ккал)

В этой муке практически нет углеводов, зато высокое содержание клетчатки, нерастворимой и способствующей чувству сытости. Кроме того, мука богата витаминами группы В, С, Е, К, а также фосфором, кальцием, селеном.



Также очень популярна кокосовая стружка. Если вам нравится вкус кокоса, вы можете добавлять кокосовую стружку в гранолу, йогурты и смузи, в домашние конфеты из сухофруктов, которые дополнительно можно обвалить в кокосовой стружке.



Я очень люблю добавлять кокосовую стружку и мед в йогурт, подаю такой соус с оладьями и блинчиками.

### **Мука из тефа (100 г = 355 ккал)**

Теф является зерновой злаковой культурой. Существует два вида сельскохозяйственной культуры — белый и красный (коричневый) теф. У белого вкус нежный, с легкой кислинкой; у коричневого — землистый привкус с насыщенным оттенком шоколада и ореха. Какой бы сорт злака ни выращивали, обработка проводится по единой технологии. Поскольку зерна маленькие и легкие, оболочку не удаляют, и продукт можно считать цельнозерновым. Блюда из тефа отлично купируют чувство голода.



Теф богат кальцием, железом и медью, а также цинком и лизином. Лизин — это незаменимая аминокислота, которая предупреждает вымывание кальция и оказывает иммуностимулирующее действие.

Рецепт сухариков из муки тефа вы найдете на стр. 126.

## **ЧТО ЕЩЕ НАМ ПОНАДОБИТСЯ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ**

### **Псиллиум**

Псиллиум — это не мука, а клетчатка из шелухи подорожника, то есть продукт натуральный (хотя меня название до сих пор пугает). Очень полезен для микрофлоры кишечника, снижает холестерин и нормализует уровень сахара в крови. Продается в виде порошка (муки) или цельной шелухи. Я в рецептах использую цельную шелуху.

Псиллиум практически не имеет собственного вкуса. Тесто, в котором отсутствует глютен, не эластично. Поэтому, добавляя 5–10 г псиллиума, мы решаем эту проблему: он заменяет клейковину. Волокна шелухи подорожника отлично впитывают влагу, разбухают и придают безглютеновой выпечке пышность и пористость.

*Например, у вас получилось слишком жидкое тесто. Добавьте 5 г псиллиума, подождите пару минут, пока тесто не загустеет, потом все тщательно перемешайте.*



## Яйца и их заменители

В своих рецептах я использую куриные яйца среднего размера (С1). Знаю, что многие не едят яйца. У меня есть несколько рецептов без них. Но яйца в рецепте можно заменить семенами льна, семенами чиа или псиллиумом.



### Как сделать «растительное яйцо»:

- 1 ст. ложку семян льна измельчите в кофемолке и залейте 3 ст. ложками воды.
- 1 ст. ложку псиллиума залейте 50 мл воды.
- 1 ст. ложку семян чиа залейте 4 ст. ложками воды и оставьте на 5–7 минут.

## Масло

В своих рецептах я не использую сливочное масло, вместо него беру растительное, в основном оливковое.

Какое-то время назад кокосовое масло объявили суперфудом, на нем жарили, пекли и искренне верили, что это лучшее масло, на котором можно готовить. Но были проведены исследования, результаты которых показали, что кокосовое масло в основном содержит насыщенные жиры (вредные) и повышает оно не только хороший, но и плохой холестерин (а это риск сердечно-сосудистых заболеваний). Поэтому это масло я не рассматриваю как полезный продукт. Точка дымления\* кокосового масла 177 °С. Если сравнить с оливковым маслом, то точка дымления оливкового масла первого отжима составляет 190–207 °С, а масла авокадо — 271 °С.



Но при этом кокосовое масло остается моим фаворитом в уходе за кожей и волосами, для массажа лица (при сухой коже), еще я использую его в «Золотом молоке», очень помогает оно и при боли в горле.

### СОВЕТ

*Очень аккуратно разогревайте сковороду. Если она перегрета, и вы налили масло, оно сразу начнет дымиться и станет канцерогенным. Лучше наливать масло на холодную сковороду и следить за его температурой.*

\* Точка дымления — это температура, при которой масло начинает разрушаться и содержать в своем составе свободные радикалы, что опасно для нашего здоровья.



## Молоко

Сейчас многие перешли на растительное молоко, благо выбор огромный! Вы можете выбрать любое, на ваш вкус. Например, миндальное, соевое, овсяное или кокосовое.

В растительном молоке важно, какой процент ореха или другого основного ингредиента (риса, сои, овсяных хлопьев) участвует в процессе. Некоторые производители используют минимум дополнительных компонентов и не добавляют никаких витаминов и минеральных веществ. А некоторые, наоборот, используют минимум основного ингредиента, но больше воды, загустителей, ароматических, вкусовых добавок и сахара, поэтому обязательно читайте состав на этикетке.



- Коровье и соевое молоко содержат больше всего белка.
- Соевое молоко больше всего напоминает коровье по составу.
- Кокосовое и рисовое молоко — самые низкокалорийные.
- Овсяное и рисовое молоко содержат больше всего углеводов.
- Коровье молоко содержит наибольшее количество натуральных сахаров.
- Большинство растительных видов молока обогащены питательными веществами, чтобы лучше соответствовать коровьему.
- Растительное молоко — прекрасная альтернатива коровьему, особенно если у вас непереносимость лактозы или вы не употребляете продукты животного происхождения.

Поделюсь с вами рецептом **миндального молока**, которое можно сделать дома:

200 г миндаля (не обжаренного)

1. Залейте миндаль водой и оставьте на ночь. За это время орехи напитаются влагой. Слейте воду и промойте миндаль. Кожицу снимать не нужно.

600 мл питьевой воды

2. Положите миндаль и финик без косточки (если используете) в блендер. Перемалывайте содержимое в течение 2 минут, процедите через марлю, и молоко готово!

1 финик (по желанию)

Жмых можно подсушить и использовать для приготовления печенья или другой выпечки.



## Орехи

Мои любимые орехи — грецкие. Они прекрасны во всякой выпечке. Вы можете использовать любые орехи, которые вам нравятся: миндаль, пекан, фундук, кешью или кедровые. Они все очень полезны, богаты ненасыщенными жирными кислотами, витаминами и минералами, являются антиоксидантами и могут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Все орехи содержат большое количество растительного белка, поэтому их необходимо включать в рацион веганам и вегетарианцам.

Ниже список семи моих любимых орехов, на каждый день недели (шутка!):

- Грецкие орехи — омега-3, медь, марганец.
- Кешью — медь, магний, марганец, витамин К.
- Кедровые орехи — витамин Е, магний, цинк.
- Миндаль — витамин Е, магний.
- Фундук — витамин Е, магний, марганец.
- Бразильский орех (не более 1–2 штук в день) — витамин Е, селен, магний.
- Фисташки — витамины В6, В1 и фосфор.

Единственные орехи, которые я не использую, это арахис, который на самом деле орехом с биологической точки зрения и не является. У него довольно много противопоказаний, к тому же арахис — сильный аллерген. Вы скажете: «А как же арахисовая паста?» А я делаю марокканскую пасту «Амлу» из сырого миндаля, рецепт можно найти на стр. 181.

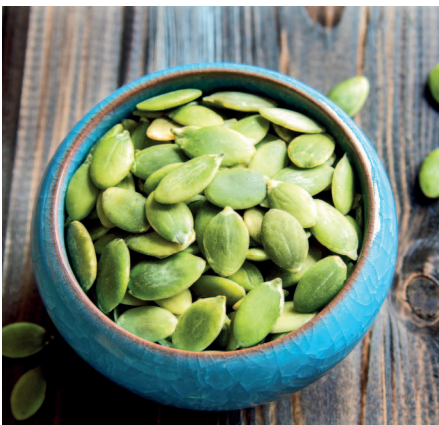
И еще помните, что орехи очень калорийны, поэтому главное — небольшое их количество. Не переусердствуйте!

### КАК БЫСТРО ИЗМЕЛЬЧИТЬ ОРЕХИ?

*Если мне надо измельчить орехи, я беру чистое полотенце кладу орехи и бью через ткань скалкой. Кусочки получаются разной величины, но в этом и есть их очарование!*

## Семечки

Семечки я люблю даже больше, чем орехи. Стараюсь не покупать жареные, использую сырые. Они полезнее, если вы их используете в салатах или смузи.



### Тыквенные семечки

Богаты магнием и цинком. Они очень полезны для женского здоровья, улучшают состояние волос и кожи, повышают иммунитет, а еще борются с паразитами (только когда на семечках сохранилась зеленая кожица).

Как употреблять? Мне нравится измельчать тыквенные семечки в кофемолке и посыпать зеленый салат, гранолу, смузи, тыквенный суп или чечевицу. или просто добавлять в йогурт. Например: 100 г йогурта, несколько свежих ягод, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. перемолотых тыквенных семечек и 1 ч. л. кокосовой стружки. А если подать все в стеклянной креманке, получается не завтрак жожника, а десерт, как в мишленовском ресторане!



### Семена подсолнечника

Богаты витамином Е и А. Витамин Е – это мощный антиоксидант. К тому же потребление семечек снижает риск возникновения болезней сердца, замедляет старение кожи и появление морщин.

Как употреблять? Я часто их добавляю в выпечку, гранолу, мюсли, сухарики и хлеб. Еще их можно проращивать и добавлять в салаты (но это уже тема для другой книги).

### Семена кунжута

Бывают белые и черные (неочищенные). Черный кунжут полезнее белого. Например, черный кунжут содержит кальция на 60% больше, чем белый. Кроме кальция, кунжут богат клетчаткой, которая улучшает моторику ЖКТ. Кунжут, так же как семена льна и чиа, является фитоэстрогеном и положительно влияет на гормональный фон у женщин, а, соответственно, и на состояние волос, ногтей и кожи.

Как употреблять? Я добавляю семена кунжута в выпечку (есть рецепт кунжутного печенья, сухарики с семенами), смузи, йогурт, кефир. Можно украсить хлеб, булочки и печенье семенами кунжута или обвалить в нем конфеты из сухофруктов.

### Семена льна

Бывают белые (золотые) и коричневые. Белые (золотые) по составу богаче, чем коричневые, хотя оба вида содержат жирные кислоты омега-3, пищевые волокна и фитоэстрогены. Благодаря такому составу семена льна снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, влияют на обмен веществ и нормализуют гормональный фон у женщин.

Как употреблять? Семена льна нужно измельчить в кофемолке непосредственно перед едой. Я добавляю 1 ст. ложку измельченных семян в свой утренний смузи, кефир, йогурт или овсянку. В книге есть замечательный рецепт хлеба с семенами льна на стр. 104.

### Семена чиа

Бывают черные и белые, различия в составе нет, а цвет зависит от места произрастания. Семена богаты пищевыми волокнами, жирными кислотами омега-3 и 6, минеральными веществами, такими как фосфор, медь, марганец, селен, цинк. Являются фитогормоном, способствуя нормализации гормонального фона у женщин, тем самым продлевая молодость и красоту, борются с болезнями сердца, повышают энергию. Чиа стабилизируют обмен веществ, приводят уровень глюкозы в норму.

Как употреблять? Семена чиа необходимо активировать перед употреблением. Обычно их заливают жидкостью (любимым молоком, водой, соком) и оставляют минут на 5–10, пока они не покроются желеобразной массой. Именно она очень полезна!

*Нельзя есть сухие семена чиа, запивая водой!*



## Специи

**ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ СПЕЦИЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!**

*Многие из нас не задумываются, что специи придают не только особенный вкус нашим блюдам, но и оказывают благотворное влияние на организм. Далее я опишу несколько моих любимых специй, которые я часто использую. И еще: я не очень люблю заранее перемалывать специи, так как эфирные масла и полезные вещества быстро улетучиваются.*



### Гвоздика

Сухие бутоны гвоздичного дерева. Это сильнейший растительный антибиотик. Гвоздика обладает антисептическим, противомикробным, противогрибковым и противовирусным воздействием. Помогает при простуде, стимулирует пищеварение, борется с паразитами и отлично тонизирует.

В традиционной китайской медицине — чуть ли не панацея от многих болезней. А в Индии гвоздику кладут в традиционный масала чай (рецепт на стр. 173).

Как употреблять? Перемолоть несколько бутончиков гвоздики в ступке, лучше непосредственно перед употреблением. А мой ежедневный ритуал — это какао с гвоздикой (рецепт на стр. 172).



### Кардамон

Недозрелые плоды травянистого растения с тем же названием из семейства имбирных. Обычно продается в стручках (коробочках), потому что из молотого кардамона аромат быстро выветривается. Он улучшает пищеварение, его используют при лечении кашля.

Как употреблять? Кардамон нужно сначала очистить от сухой коробочки, а дальше перемолоть семена в кофемолке. Если нужно буквально несколько штук, лучше использовать ступку.

В арабских странах несколько молотых семян кардамона кладут в турку перед варкой или уже в готовый кофе, кардамон придает кофе неповторимый вкус и аромат.

### Имбирь

Корень многолетнего травянистого растения. Имбирь содержит гингерол, который защищает от нескольких видов бактерий и грибковых заболеваний. Имбирь незаменим при простудах, болях в горле и снижении иммунитета в целом. Он ускоряет обмен веществ, укрепляет сосуды и улучшает мозговое кровообращение, снижает уровень холестерина и сахара в крови. Уменьшает воспаления при артритах и артрозах.

Как употреблять? Корень имбиря и сухой (молотый) имбирь в виде порошка можно использовать в маринадах, соусах, особенно в блюдах азиатской кухни. Я добавляю сухой имбирь в выпечку наряду с корицей, имбирь придает пикантный вкус.





А еще мне очень нравится делать чай с корнем имбиря. Если свежего имбиря нет, то можно использовать сухой (молотый) имбирь, используя следующую пропорцию: 1 ч. л. натертого имбиря = 1/2 ч. л. сухого (молотого) имбиря.

### **Корица**

Кора нескольких видов коричных деревьев. Продается в виде свернутого в трубочку кусочка коры или молотая, в виде мелкого порошка.

Корица укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, борется с депрессией, повышает умственную работоспособность.

Как употреблять? Я использую молотую корицу. Очень люблю добавлять ее в выпечку с яблоками и грушами.

### **Куркума**

Корень травянистого растения из семейства имбирных. Является мощным антиоксидантом, улучшает работу мозга, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, снижает уровень холестерина и так далее.

Как употреблять? Куркуму лучше всего сочетать с черным перцем, так как он значительно улучшает усвоение куркумина (приблизительное соотношение 10:1) Сейчас появились в продаже пищевые добавки с куркумой. Обратите внимание, чтобы они содержали и перец. А в кулинарии лучше всего добавлять специю в супы, особенно протертые, блюда из чечевицы, овощные рагу. У меня есть рецепт смузи с куркумой и перцем на стр. 168. Он отлично тонизирует!

### **Сода или разрыхлитель — что лучше?**

#### **Сода**

Двууглекислый натрий, она же гидрокарбонат натрия, она же бикарбонат натрия — химическое вещество с формулой  $\text{NaHCO}_3$ . При соприкосновении в тесте с кислой средой (например, натуральным медом, кефиром, йогуртом, ягодами) сода вступает в реакцию с кислотой, распадаясь на соль, воду и углекислый газ. Этот самый углекислый газ и разрыхляет тесто, придавая ему пышность и пористость.

#### **Разрыхлитель теста (пекарский порошок)**

Представляет собой смесь соды, кислоты (чаще всего лимонной) и инертного ингредиента, в роли которого обычно выступает крахмал. Поэтому использовать разрыхлитель можно в тех рецептах, где в тесте нет кислоты, а есть молоко или вода.

Мне часто задают вопрос, нужно ли гасить соду уксусом или лимонным соком? Мое мнение — нет: соединяясь, сода и лимонный сок (кислота) вступают в реакцию, и весь углекислый газ испаряется еще до того, как попадает в тесто.

В своей выпечке я стараюсь как можно меньше использовать и соды, и разрыхлителя. Но, например, в рецепте безглютенового бисквита (стр. 46) без разрыхлителя никак не обойтись.



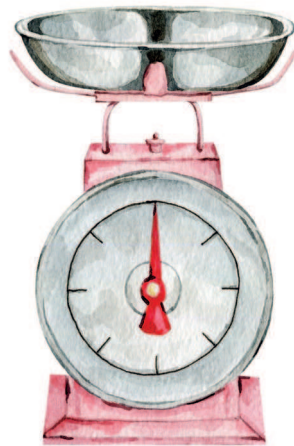


## ИНВЕНТАРЬ

Этот раздел присутствует практически во всех кулинарных книгах. Я хотела обойтись без него, но поняла, что есть пять самых важных предметов на кухне, и они совершенно необходимы. (Я не шопоголик, поэтому держу на кухне только самое необходимое!)

### Весы и блендер — must have

Весы — это, пожалуй, самый важный предмет на кухне, особенно когда речь идет о выпечке без глютена и сахара. От того, насколько точно вы отмеряете ингредиенты, зависит успех блюда.



А какие весы выберете вы? Думаю, ответ очевиден: современные электронные, позволяющие не только отмерять с идеальной точностью, но и обнулять показания, чтобы постепенно добавлять все ингредиенты в одну посуду.

### Блендер

Очень удобен в кулинарии погружной блендер с насадками (с венчиком и измельчителем), мерным стаканом и чашей. Комбайн занимает слишком много места на кухне и требует, на мой взгляд, боль-



ше времени, чтобы его помыть. К тому же, если комбайн будет храниться в шкафу в разобранном виде, вряд ли вы будете часто им пользоваться. Именно поэтому я рекомендую приобрести блендер.

#### **ВАЖНО**

*В рецептах полезных конфет и батончиков из орехов и сухофруктов я использую блендер. Но будьте осторожны, не каждый блендер может справиться с орехами.*

*Силиконовый коврик для раскатывания теста — незаменимая вещь*

*Стоит его присыпать мукой, и к нему не прилипает тесто, изделие получается аккуратным, а рабочее место остается чистым!*

*А вот к силиконовым формам я не очень хорошо отношусь. Всегда чувствую привкус пластика/силикона в готовом изделии.*

#### **Кофемолка**

Это лучший инструмент для того, чтобы перемолоть овсянку или семена льна в муку, измельчить тыквенные семечки, гвоздику или кардамон, о кофе я вообще молчу.

#### **Бумага для выпечки**

Я часто использую бумагу для выпечки. Благодаря ей выпечка не прилипает к форме.

#### **СОВЕТ**

*Чтобы бумагу легче было положить в форму, есть одна хитрость: сначала ее нужно скомкать, а затем разгладить, тогда она не будет сворачиваться.*





## КАК УКРАСИТЬ ВЫПЕЧКУ БЕЗ ГЛЮТЕНА И САХАРА

Да, выпечка не всегда выглядит эстетично, но есть несколько вариантов, как преобразить ее внешне.

- Кунжут (темный и светлый), тыквенные семечки, семена подсолнечника.
- Орехи, цельные или мелко нарезанные, очень эффектно выглядят лепестки миндаля.
- Какао-порошок и молотая корица, особенно в рецептах с яблоками и грушами.
- Вместо сахарной пудры можно использовать сухие кокосовые сливки.
- Кремы и муссы на базе йогурта, сметаны, банана или ягод.
- Свежие ягоды и фрукты.



Домашние конфеты и трюфели можно обвалить в любых мелких семечках, в какао-порошке, кокосовой стружке, измельченных в блендере орехах, миндальной муке, а если ничего не оказалось под







рукой, то можно взять простые овсяные хлопья и измельчить их в муку с помощью кофемолки, получится очень симпатично!

От того, как вы нарежете фрукты, и какую форму для выпечки используете, изделие будет выглядеть очень по-разному. Далее я привожу несколько вариантов нарезки яблок и груш и разные формы для выпечки. Это все открытые пироги, но насколько они разные!

А на этих фотографиях вся выпечка украшена семечками!

Я не хотела указывать калорийность каждого блюда, потому что считаю, что калории — важное, но не основное требование в правильном питании, похудении и поддержании веса. Калории нам необходимы, чтобы быть активными и здоровыми. А лишний вес — это несбалансированное питание, когда вы, например, потребили всего лишь 1800 калорий за день, но при этом вы их получили из пирога с сахаром, кофе с сиропом и сливками и сэндвича. Да,



калорий мало, а где клетчатка, витамины, микроэлементы, медленные углеводы, которые дают энергию, здоровье и красоту? Такое питание со временем может привести к сахарному диабету, повышению давления, нарушению обмена веществ, что в итоге и приведет к повышению веса.

Калорийность некоторых блюд в этой книге довольно высокая. Но нам нужны калории, потому что калории — это энергия. Поэтому большая просьба: обращайтесь внимание не на калорийность блюд, а на то, из каких продуктов оно состоит.

Мука без глютена содержит медленные (сложные) углеводы. Они расщепляются в организме гораздо медленнее, чем простые (быстрые), дают энергию и в течение дня расходуются на физическую активность, а не превращаются сразу в жир. Мы дольше чувствуем себя сытыми.

Для сравнения привожу таблицы КБЖУ любимой с детства шарлотки и варианта шарлотки из этой книги. Если сравнить калорийность, то отличается она всего на треть. Вы скажете: «Немного!» Но в обычной шарлотке углеводов почти в два раза больше, и они быстрые, так как получены из белого сахара и пшеничной муки. В моей шарлотке углеводы медленные, получены из гречневой и рисовой муки, которая содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Мне кажется, очень наглядный пример.

### Обычная шарлотка

Продукт	Мера	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Сахар	1 стакан	160	0	0	159,52	636,8
Яйцо куриное	3 шт.	165	20,96	17,99	1,16	259,05
Мука пшеничная	1 стакан	130	11,96	1,56	97,37	444,6
Яблоко	4 шт.	660	2,64	2,64	64,68	310,2
Масло сливочное	1 ст. л.	20	0,1	16,5	0,16	149,6
<b>Итого</b>		1135	35,7	38,7	322,9	1800,3
На 100 г		100	3,1	3,4	28,4	158,6

### «Шарлотка» на гречневой и рисовой муке

Продукт	Мера	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Яблоко	4 шт.	660	2,64	2,64	64,68	310,2
Яйцо куриное	2 шт.	110	13,97	11,99	0,77	172,7
Мед	20 г	20	0,16	0	16,3	65,8
Молоко	150 мл	150	4,8	5,4	7,2	96
Масло оливковое	1 ст. л.	10	0	9,98	0	89,8
Мука рисовая диетическая	30 г	30	2,22	0,18	24,6	111,3
Мука гречневая диетическая	80 г	80	10,88	0,96	58,96	293,6
<b>Итого</b>		1060	34,67	31,15	172,51	1139,4
На 100 г		100	3,27	2,94	16,27	107,49