

Десерты И ВЫПЕЧКА без сахара!



Москва
Издательство АСТ



Содержание

Предисловие	9
Слово автора	11
Секреты выпечки для диабетиков	13
Поговорим об углеводах	15
Гликемический индекс главных ингредиентов	18
Ваши вопросы	19
Десерты и выпечка без сахара	
Несколько базовых рецептов	21
Фруктовые десерты	39
Натуральные вкусы	61
Шоколад или ничего	77
И вот он, праздник!	103
Праздник по расписанию	125
Благодарность	150
Связаться с автором	150
Классификация рецептов по количеству углеводов	151
Классификация рецептов по воздействию на уровень сахара в крови	153
Алфавитный указатель	157



Предисловие

Количество больных диабетом увеличивается с каждым годом: поэтому невозможно переоценить важность сбалансированного питания для людей с такой серьезной болезнью, которая вынуждает людей изменять своим привычкам и придерживаться особой диеты.

Аннабель Орсателли, настоящий фанат выпечки и кондитерских изделий, разработала множество рецептов — вкусных и разнообразных, приняв во внимание строгие ограничения в рационе своего мужа, больного диабетом. Эта кулинарная книга позволяет множеству людей увидеть результат ее работы.

Аннабель Орсателли кропотливо проводила кулинарные эксперименты, заменяя привычные ингредиенты на продукты с низким гликемическим индексом, до тех пор, пока у нее не получились по-настоящему яркие вкусы и текстуры выпечки и кондитерских изделий.

К этой работе Аннабель отнеслась серьезно, пригласив своего знакомого-химика, который помог ей разобраться физико-химические свойства каждого ингредиента. В то же время ее муж, клинический психолог и больной диабетом 1 типа (инсулинозависимый), помог разработать таблицу гликемических индексов, чтобы убедиться, что блюда, приготовленные по рецептам из этой кулинарной книги, не провоцируют значительного повышения уровня сахара в крови.

Действительно, гликемический индекс — это величина, которая варьируется от 0 до 100 (100 — чистый сахар). Этот показатель позволяет классифицировать продукты, содержащие углеводы, на основании их способности повышать уровень сахара в крови. Чем выше гликемический индекс — тем выше уровень сахара в крови. Если мы объединим небольшое количество углеводов (рецепты в этой книге содержат количество углеводов от 4 до 7 граммов на порцию, исключая заменители сахара) и продукты с низким гликемическим индексом, мы получим кондитерские изделия, употребление которых не вызывает гипергликемии. Аннабель Орсателли использовала муку с низким гликемическим индексом (мука кокоса, люпина) в сочетании со строго определенным количеством пшеничной муки, полиолов и подсластителями. Вот некоторая информация, которую необходимо знать об используемых продуктах:

Люпиновая мука

До 1990-х годов люпин был исключительно кормом для скота. Это кормовое растение семейства бобовых впервые стало использоваться в кулинарии около десяти лет назад. Данный продукт имеет низкий гликемический индекс (около 15). Тем не менее этот продукт является аллергенным и может вызвать расстройство пищеварения и перекрестные реакции. Необходимо помнить, что 5% людей с аллергией на арахис реагируют и на другие бобовые.

Кокосовая мука

Его гликемический индекс — 35. Муку получают после измельчения и добычи кокосового масла. Не содержит глютена, богата клетчаткой.

Галактулоза

Это подсластитель на основе тагатозы (100% натуральный подсластитель из молока) и изомальта (из семейства полиолов).

Обладает в 2,5 раза большей сладостью, чем сахар, и очень низким гликемическим индексом (между 7 и 8), что делает ее незаменимой для диабетиков. Продукт может подвергаться термической обработке и поэтому может быть добавлен в любое блюдо — горячее или холодное.

Ксилит (или ксилитол)

Это полиол, извлеченный из бересты, с низким гликемическим индексом, на 40% менее калорийный, чем белый сахар.

Изомальт

Несмотря на относительно низкий гликемический индекс (8), он представляет интерес для людей с сахарным диабетом, когда используется один, так как он менее сладкий, чем сахар с коэффициентом 0,9. Однако в рецептах, представленных в этой книге, он используется только из-за своей текстуры, а не как заменитель сахара.

Мальтит (или мальтитол)

Этот сахарозаменитель встречается в книге в некоторых рецептах с добавлением шоколада, так как именно его используют для широкого производства диабетического шоколада. Тем не менее его гликемический индекс (около 40) и сладость (коэффициент около 1) говорят о том, что это полиол, и безопасность его использования для диабетического питания под сомнением. Серьезный подход к проведенному исследованию позволил Аннабель Орсателли выяснить, что мальтит может быть заменен на ксилит и тагатозу.

Кажется, что теперь можно съесть пирог и не чувствовать вину за это. Съесть пирог без риска резкого повышения уровня глюкозы в крови. Это стало реальным для людей с сахарным диабетом, чего раньше нельзя было и представить. На страницах этой книги Аннабель Орсателли удалось показать нам то, что она действительно «позаботилась» о людях с диабетом.

Доктор Франк Сеннингер, врач-диетолог

Слово автора

Я люблю печь! Мы любим печь! Какое удовлетворение мне приносит создание новых блюд из сырья, первичных продуктов, блюд, которые после приготовления могут доставить невероятное удовольствие. Иногда во время приготовления особенно сложного теста или глазури перехватывает дыхание: испытываешь настоящий выброс адреналина, и именно это делает готовку моментом невероятного удовольствия, когда мы так гордимся тем, что создали самостоятельно.

Приготовление десертов вызывает у меня бурю эмоций, от гордости до наслаждения процессом, и кажется, такие эмоции сложно получить от другого процесса. Выражение «испечь пирог» содержит несколько смыслов: испечь — а значит преобразовать, но что не менее важно, приносить удовольствие другим людям.

Когда я узнала, что у моего мужа диабет, я расстроилась, так как подумала, что больше не смогу печь ему десерты, которые он так любит — из сахара и муки (пшеничной или кукурузной). Поэтому мы всей семьей решили — нужно найти такие рецепты, которые подходят для страдающих диабетом. Их было множество, но это были скорее псевдо рецепты, нагруженные сложными углеводами, вязкие, непривлекательные изделия, с огромным количеством заменителей сахара, таким, что его можно было почувствовать. Казалось, что у диабетиков нет выбора, и им уже не удастся насладиться по-настоящему вкусными десертами и кондитерскими изделиями, конечно, если они не хотят рискнуть и значительно повысить уровень сахара, а следовательно, сильно повлиять на собственное здоровье. Или же — просто отказаться от сладостей.

Чтобы подвести итог, скажем, что не стоит привязываться к словам «сахар» и «углевод». А если проще — недостаточно просто использовать вместо обычного сахара заменитель, ведь известно, что пшеничная мука содержит около 60–70% углеводов. Так как же приготовить настоящие десерты и мучные изделия без муки? Со временем, пока я экспериментировала, и многое у меня не получалось, я была готова отказаться от этой затеи, ведь я была уверена, что раз никто не нашел еще решения для приготовления рецептов кондитерских изделий для диабетиков — его просто не существует. Так было, пока я не посмотрела передачу, в которой один шеф-повар сказал своим ученикам:

«Кондитерское искусство — это наука. Каждый ингредиент играет важную роль, а самое главное — дозировка».

Тогда-то мне и пришла идея: может, нужно постараться понять физико-химические свойства каждого ингредиента, чтобы найти возможные альтернативные продукты? Целью было не создать «молекулярные» десерты, а понять, как ингредиенты сочетаются между собой и какая нужна дозировка.

Окрыленная этой идеей, я снова достала с полки кухонный комбайн и принялась за работу. Моя мотивация росла, ведь не только мой муж страдал диабетом — но и моя мама и свекровь на протяжении 40 лет не могли насладиться десертом без чувства вины.

Через несколько недель я определила для себя 3 основных направления работы. Нужно было рассмотреть каждый рецепт с точки зрения:

- количества углеводов;
- текстуры;
- вкуса.

Мне помогли друг, химик по образованию, и мой муж-диабетик (клинический психолог по профессии, большой знаток диабета как болезни, так как в течение 5 лет он вел исследования с целью определить психологические последствия этого недуга, а следовательно, он очень хорошо разобрался в том, как именно углеводы влияют на уровень сахара в крови). Я попробовала заменить сахар и муку другими ингредиентами с целью найти золотую середину между вкусом, текстурой, а также гликемической нагрузкой (см. раздел Влияние углеводов на уровень сахара в крови, с. 15).

Я думаю, что у меня это получилось, и я бы хотела представить вашему вниманию эту книгу с 80 рецептами, не только подходящими для диабетиков, но и готовых для продажи.

Аннабель Орсателли

Секреты выпечки для диабетиков

Так как же уменьшить количество углеводов без риска изменить вкус или текстуру и сохранить настоящий, уникальный в своем роде вкус кондитерского изделия?

На этот вопрос мы ответим вам, давая советы, которые могут помочь в приготовлении всеми известных и любимых рецептов или даже ваших собственных.

Для этого мы выбрали определенное количество десертов, на основе которых мы и приготовили варианты для диабетиков, чтобы вы не теряли возможности насладиться любимыми кондитерскими изделиями из-за диабета. Но их существует такое количество... Вот почему мы решили раскрыть вам «секреты» десертов для диабетиков, чтобы вы могли продолжить творчество на кухне в зависимости от ваших желаний.

Количество углеводов + вкус + текстура: множественное уравнение

Все взаимосвязано! Эта фраза определяет нашу задачу.

- **Сахар** влияет на вкус и текстуру. И, конечно, имеет прямое влияние на уровень углеводов.
- **Мука** или, вернее, крахмал, который она содержит, необходима для придания кондитерским изделиям нужной формы, консистенции и аромата.

Сахарный вопрос

Без сомнения, сладкий аромат легко обнаруживается в различных заменителях сахара. Большинство из них, однако, оставляет выраженное и часто неприятное послевкусие. Решение этой проблемы было в конечном итоге довольно простым. Понадобилось лишь смешать несколько заменителей сахара друг с другом. Поэтому послевкусие исчезает, а сладость остается. Например, ментол и пряность полиолов, таких как ксилит, уравновешены



сладостью тагатозы (экстракт молока). Таким образом, нам удастся получить тот самый, близкий к обычному сахару, нейтральный вкус.

В дополнение к сладости блюдо было также необходимо найти заменители с физическими свойствами, подобными свойствам сахара, такими как способность карамелизоваться (таким свойством обладает тагатоза), соединение с яичными белками (свойство изомальта) и т. д. Конечно же, как и всегда, учитываем их гликемический индекс.

Вопрос о муке

Что касается муки, найти баланс между количеством углеводов, вкусом и текстурой намного сложнее, чем с сахаром. Пшеничная мука содержит, как мы уже говорили выше, от 60 до 70% сложных углеводов, включая крахмал, необходимые для успеха многих рецептов.

Довольно часто в Интернете можно найти рецепты для диабетиков, которые попали в эту категорию лишь потому, что вместо сахара в них использован сахарозаменитель. Однако если разобраться, вы увидите, что в них содержится большое количество муки или кукурузного крахмала (например марки Maizena), что не делает их подходящими для людей с диабетом.



Поэтому задача состояла в том, чтобы уменьшить количество крахмала и при этом не потерять его свойства, такие как способность удерживать воду и ферментация. Когда мы более конкретно узнаем о его роли в выпечке, то обнаруживаем, что крахмал, присутствующий в 65% пшеничной муки Т55 (обыкновенная белая мука), абсолютно бесполезен. Поэтому мы можем значительно снизить уровень пшеничной муки в рецептуре, сохраняя при этом влияние крахмала на текстуру десертов.

Вот почему все мои изделия из муки (в зависимости от рецептов), представляют собой смесь из нескольких видов муки и не исключают полностью пшеничную муку. Она присутствует в достаточном количестве для сохранения текстуры кондитерского изделия (особенно пирожных и тортов). Однако нужно быть осторожным с использованием других типов муки: нельзя заменить 100 г пшеничной муки Т55 на 20 г крахмала, так как еще 80 г просто теряются, а ведь они тоже необходимы!

Идеально подобранные мучные изделия

После многочисленных испытаний нам удалось определить идеальный состав для изготовления кондитерских изделий для диабетиков, который состоит из четырех или пяти ингредиентов, которые легко найти в супермаркетах, в Интернете или в магазинах органической продукции:

- **чистый глютен**, необходимый для эластичности изделий, с низким содержанием углеводов;

- **цельнозерновая мука Т150**, которая, несмотря на содержание крахмала, имеет гликемический индекс ниже (50), чем стандартная мука Т55 (70);
- **немного пшеничной муки Т55** для «пышности» изделий и поднятия теста;
- **кокосовая мука**, богатая клетчаткой, но с низким содержанием углеводов;
- **мука люпина**, также с низким содержанием углеводов и очень низким гликемическим индексом (15).

Таким образом, в составе нашей муки может быть до пяти ингредиентов. Мы не пытаемся выделиться, а лишь хотим получить баланс между вкусом, текстурой и низким количеством углеводов.

Приготовление муки из нескольких сортов

Это очень просто: после того, как вы отмерили необходимое количество муки — смешайте все венчиком. Готово!

Несмотря на влияние сортов муки на гликемический индекс, сорта муки, которые мы включили в пшеничную, не могут быть использованы отдельно или в больших количествах: они оставляют неприятное послевкусие. С другой стороны, если мы их смешаем, как это было с заменителями сахара, послевкусие исчезает и аромат получается более нейтральным.

Кулинария — это алхимия

Не удивляйтесь, когда увидите, что многие ингредиенты добавлены в очень маленьких количествах (1 или 2 мл или несколько г). Важно соблюдать эти пропорции: каждый ингредиент очень важен для получения блюда, текстура которого будет максимально приближена к текстуре оригинального рецепта. Например, если вы не добавите 2 мл свежих сливок во время приготовления теста для пирожных «Мадлен», они будут сухими.

Поговорим об углеводах

Информация о содержании углеводов в каждом рецепте

В каждом рецепте есть информация об общем количестве углеводов. Этот расчет прост: указанное количество углеводов совпадает с количеством всех углеводов, содержащихся в ингредиентах, исключая заменители сахара.

Когда речь идет о приготовлении базы для кондитерских изделий (тесто для пирога или торта, крем, глазурь), количество углеводов указано в процентах, чтобы вы могли создавать собственные пирожные. Для готовых изделий дается количество углеводов на порцию (то есть на человека), так как речь идет о десертах на несколько персон, или на одно изделие, если это печенье, небольшие или порционные пирожные.

Количество может слегка колебаться, это зависит от веса «сырья» и ингредиентов, но изменения совершенно незначительны.

В рецептах также говорится о гликемической нагрузке (см. О влиянии углеводов на уровень сахара в крови, ниже).

Количество сахарозаменителей приводится согласно той же модели.

О влиянии углеводов на уровень сахара в крови

Чтобы узнать влияние углеводов, содержащихся в десерте, на уровень сахара в крови, вам необходимо изучить гликемический индекс каждого ингредиента, чтобы сделать расчет, который позволит вам установить так называемую «гликемическую нагрузку».

Этот расчет относительно прост, так как достаточно умножить количество углеводов для каждого ингредиента (вес ингредиента x процент углеводов) на его гликемический индекс (GI) и делить все на 100: так мы получаем значение, которое определяет уровень сахара в крови.

Примеры:

60 г очищенного миндаля, содержащего 5,6% углеводов => $6 \times 5,6\% = 3,36$ г углеводов

$$\frac{3,36 \text{ г углеводов} \times \text{GI } 15}{100} = 0,504 \text{ (то есть влияние на уровень сахара в крови округляется до 1)}$$

6 г ксилита, содержащего 100% углеводов => $6 \times 100\% = 6$ г углеводов

$$\frac{6 \text{ г углеводов} \times \text{GI } 7}{100} = 0,42 \text{ (то есть влияние на уровень сахара в крови округляется до 1)}$$

Для того, чтобы итоговый показатель подходил для людей, страдающих диабетом, **необходимо обращать внимание на продукты с низким содержанием углеводов и низким гликемическим индексом**, и именно этого мы придерживались во время создания рецептов для данной книги.

Пользуясь продуктами с низким содержанием углеводов на порцию (от 4 до 7 г) и используя в основном смесь муки нескольких видов и муку с низким гликемическим индексом, мы получили выпечку с низкой гликемической нагрузкой, избегая, таким образом, пика гипергликемии.

Те, кто хотел бы получить больше информации о гликемической нагрузке, может воспользоваться этой ссылкой http://www.pharmacie-de-la-paix-laval.fr/pdf/charge_glycemique.pdf

Однако даже если выпечка в книге отвечает этому двойному требованию, помните, что колебания уровня сахара в крови являются многофакторными: сидячий образ жизни или, наоборот, активность до и после приема пищи, стресс, период времени, когда вы едите сладкое, точно так же, как тип диабета влияет на уровень сахара в крови.