





Алёна Аракчеева

ЗАБОТЛИВЫЕ РЕЦЕПТЫ

50

десертов
с пониженным
содержанием сахара

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2022





Оглавление



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | Предисловие от автора | 49 | Фисташковый медовик |
| 8 | Предисловие от врача | 53 | Лаймовый тарт ● |
| | ТЕОРИЯ | 57 | Тарт с фундуком и яблоками ● |
| 13 | Сахарозаменители | 59 | Штрудель с грушей ● |
| 25 | Домашний шоколад без сахара | 63 | Клафути с вишней ● |
| 27 | Шоколад с эритритом на базе тертого какао | 64 | Персиковый коблер ● |
| 29 | Шоколад со стевией на базе какао-порошка | 67 | Смородиновый пирог ● |
| 30 | Молочный шоколад с кокосовым сахаром | 68 | Галета с персиками и грецким орехом ● |
| 32 | Какие бывают виды какао-порошка? | 71 | Чизкейк со стевией ● |
| | РЕЦЕПТЫ | 73 | Чизкейк в баночках ● |
| 37 | Медовый торт с йогуртовым муссом | 75 | Бриошь с малиной |
| 41 | Муссовый торт со смородиной и миндальным муалё ● | 78 | Булочки с творожной посыпкой |
| 45 | Торт «Эстерхази» | 81 | Творожные заварные кольца |
| | | 85 | Шу с ванилью |
| | | 89 | Пончики бенье ● |
| | | 93 | Рогалики с творогом и изюмом |
| | | 97 | Тарталетки с малиной и взбитым ганашем |



Классификация рецептов:

● подходит для людей с диабетом

● подходит для людей с избыточным весом

● подходит для тех, у кого диабет, и тех, у кого избыточный вес

-
- | | | | | | |
|-----|--|---|-----|--|---|
| 101 | Шоколадно-тыквенный кекс | | 142 | Халва с изюмом | |
| 104 | Маковые маффины с глазурью | ● | 144 | Трюфели с авокадо и темным шоколадом | ● |
| 107 | Кофейные капкейки | ● | 147 | Клубнично-кокосовые шарики | ● |
| 110 | Овсяное печенье с цукатами из помело | ● | 149 | Конфеты со смородиной и черносливом | ● |
| 113 | Цитрусовое венское печенье | ● | 150 | Семейный рецепт козинаков | |
| 114 | Шоколадные финансье | ● | 153 | Кокосовый а-ля твикс | ● |
| 117 | Печенье земелак по рецепту моей прабабушки | ● | 155 | Батончики с миндалем и апельсиновым муссом | ● |
| 119 | Печенье с тремя видами орехов и шоколадом | ● | 158 | Батончики с курагой и миндалем | ● |
| 120 | Тейглах | | 161 | Батончики-мюсли с бананом | |
| 123 | Хрустящие вафельные трубочки с лимонным курдом | ● | 162 | Варенье из фейхоа | ● |
| 127 | Макароны шоколад-вишня | | 165 | Варенье «Ягодный микс» | ● |
| 130 | Клубничный зефир | | 166 | Клубничное варенье | ● |
| 133 | Моти с маскарпоне и ягодами | | 169 | Апельсиново-лимонный джем | ● |
| 135 | Трайфл с баварским кремом | ● | 171 | Яблочный джем | |
| 138 | Цитрусовая панна-котта | ● | 172 | Алфавитный указатель | |
| 141 | Пирожное «картошка-эскимо» | | | | |

Предисловие от автора



Меня зовут Алёна Аракчеева, мне восемнадцать лет, я автор этой книги и пока не нашла рецепт счастья. Зато я знаю множество других рецептов, которые если и не сделают вас счастливыми, настроение точно поднимут. Это ведь тоже очень важно.

И как говорил мой любимый Рэй Брэдбери: «Неважно, что именно ты делаешь; важно, чтобы все, к чему ты прикасаешься, меняло форму, становилось не таким, как раньше, чтобы в нем оставалась частица тебя самого».

Эта книга написана с любовью, не зря она называется «Заботливые рецепты». В ней вы найдете 50 отработанных и проверенных рецептов выпечки, тортов, тартов, пирожных, батончиков и конфет с пониженным содержанием сахара, на природных сахарозаменителях или вообще без подсластителей. Во многих рецептах используются продукты, обладающие природной сладостью.

Подробный теоретический блок научит вас разбираться в сахарозаменителях, знать плюсы и минусы каждого и готовить домашний шоколад ручной работы. Я очень рада также поделиться рецептами моей семьи, по которым мы готовим на протяжении уже ста лет и передаем из поколения в поколение.

Не забыла я и про бонус: рецепты джемов и варенья без белого сахара станут отличной возможностью приготовления полезных заготовок для холодной поры.

Я серьезно подошла к написанию рецептов, чтобы по ним могли готовить люди, которые ответственно подходят к своему здоровью, питанию и следят за фигурой. Поэтому при создании книги я провела ряд консультаций с эндокринологом высшей категории, благодаря чему у меня появилась уверенность в том, что большинство моих рецептов помогут сохранить здоровье.

Но важно понимать, что десерты с пониженным содержанием сахара или приготовленные на сахарозаменителях не всегда содержат минимум калорий, а потому должны употребляться в ограниченном количестве.

Готовя по моей книге, вы сможете порадовать себя и своих близких вкусностями без вреда для здоровья.

Готовьте с удовольствием!



Предисловие от врача



Я с удовольствием принял предложение Алёны Аракчеевой написать небольшое предисловие к ее книге «Заботливые рецепты».

Это уже вторая книга молодого талантливого кондитера. И в безбрежном море кулинарных сборников она занимает свое, особое место. Алёнины десерты — вкусные, необычные, а главное — не опасные ни для стройности фигуры, ни для здоровья.

Признаемся, мало кто из нас не любит сладкого (те, кто говорит, что не любят, скорее всего, просто скрывают правду). Прекрасный десерт — это радость, маленький праздник и незаменимое завершение любого обеда. Другое дело, что любовь к сладкому коварна и, как всякое сильное чувство, способна вызывать опасные последствия. Избыточный вес и связанные с ним заболевания, в первую очередь сахарный диабет и атеросклероз, в последние десятилетия грозят стать эпидемией мирового масштаба.

Невинное удовольствие съесть что-нибудь вкусненькое легко может завести в порочный круг. Понемногу тяга к сладкому приобретает непреодолимый характер, за лишним весом надвигается ожирение и, как следствие, недовольство собой, чувство вины за каждый съеденный пирожок, депрессия. Клятвенные обещания все изменить «с понедельника» не выполняются, ибо вкусная еда, и особенно сладкое, эффективный природный антидепрессант. Круг замыкается быстро и неотвратимо.

Однако не все так мрачно! Современный мир захвачен мощным всеобъемлющим трендом — здоровым образом жизни. Возможно, только кондитерское искусство и оставалось последним, самым упорным бастионом, не поддававшимся низкокалорийности, суперфудам и витаминным коктейлям. Однако и эти стены пали под натиском новых веществ и продуктов растительного происхождения, в которых манящая сладость лишена своих опасных для здоровья свойств. Нужно только, как говорится, правильно их готовить!

И тут книга «Заботливые рецепты» придет вам на помощь. Познакомьтесь с этими оригинальными рецептами: они разработаны специально для современных гурманов — адептов ЗОЖ. Для тех, кто хочет радовать себя и близких вкусными десертами, сохраняя при этом стабильный вес и бодрость духа.

Особо выделю раздел домашних варений, пожалуй, самого традиционного сладкого, гордости наших умелых бабушек и прабабушек. Попробуйте — даже варенье можно сварить по-новому, не опасаясь обилия сахара.

В рекламе обязательно добавляют: не забудьте посоветоваться с врачом. И автор не забыла! А я как врач-эндокринолог рекомендую вам ее книгу рецептов. Более того, я почти уверен, что многие врачи с удовольствием переписут из нее пару-тройку рецептов «для внутреннего употребления» и для пациентов, желающих похудеть без мучительных ограничений.

Приятного вам аппетита, покорения новых кондитерских вершин, отличного настроения и, главное, здоровья!

Наиль Иртуганов,

Главный врач клиники превентивной и антивозрастной терапии
ООО КЛИНИКА «ВИТАЛИС», эндокринолог высшей категории



Теория





Сахарозаменители



Их употребление должно быть **контролируемым, дозированным и ограниченным!**

В книге приводятся рецепты трех категорий:

- десерты без сахара;
- десерты с пониженным содержанием сахара;
- десерты с сахарозаменителями.

Я использую натуральные заменители — кокосовый сахар, стевию, эритрит, сироп агавы, фруктозу и другие. В некоторых рецептах присутствует горький шоколад без сахара (в его составе подсластитель мальтит).

Разберемся в преимуществах, особенностях и тонкостях работы аналогов сахара.

Кокосовый сахар

Его получают из нектара цветков кокосовой пальмы. Нектар выпаривают до состояния густого сиропа, часть сырья остается в таком виде, а другую часть превращают в кокосовый сахар. Сироп кристаллизуют и высушивают, после чего получается мелкодисперсный порошок коричневого цвета.

1. Вкус

Кокосовый сахар — один из моих любимых заменителей. Мне очень нравится его уникальный, ни на что не похожий аромат. Нежные карамельные и орехово-кокосовые нотки, четко прослеживающиеся в этом подсластителе, придают десертам дополнительный приятный вкус.

2. Плюсы

Кокосовый сахар, как и другие нерафинированные сахара, сохраняет некоторые витамины, минералы и антиоксиданты.

Одним из главных плюсов кокосового сахара является содержание в нем инулина, благодаря этому его гликемический индекс намного ниже, чем у белого сахара.

Также кокосовый сахар содержит инозитол, который влияет на инсулинорезистентность и снижает уровень глюкозы и инсулина в крови.

3. Минусы

Содержание фруктозы в кокосовом сахаре близко к ее количеству в обычном белом сахаре. Поэтому стоит помнить об умеренных дозах употребления кокосового сахара в десертах.

4. Сладость

Кокосовый сахар не такой сладкий, как белый свекольный, поэтому для достижения «привычного» уровня сладости хочется добавить побольше.

Если вы все же стремитесь к понижению сладости десертов, старайтесь добавлять минимум и не перебарщивайте.

5. Гликемический индекс (показывает скорость попадания глюкозы в кровь и резкость скачка уровня глюкозы; низким считается показатель не более 40, средним — от 40 до 70, высоким — от 70 и выше)

Значение у кокосового сахара — 35, у рафинированного белого сахара гликемический индекс в два раза больше и равен 70.

6. Калорийность

У кокосового сахара 100 г содержат примерно 382 ккал. У белого рафинированного сахара — примерно 398 ккал на 100 г.

Стевия (E960)

Ее производят из многолетнего растения с одноименным названием, точнее — из листьев стевии, которую иначе называют медовой травой.

Стевию выпускают в таблетках, в виде концентрированного экстракта, сиропа или порошка.

1. Вкус

Неочищенный стевиозид может иметь горькое или «металлическое» послевкусие. Но стопроцентный экстракт стевии не имеет каких-то заметных неприятных вкусовых ощущений.

2. Плюсы

Стевия намного слаще белого рафинированного сахара. Уровень ее сладости варьируется в зависимости от формы выпуска и производителя, который должен ука-

зывать это значение на упаковке. Концентрат стевии может быть и в 300 раз слаще сахара. Соответственно, ее количество в десертах сводится к минимуму.

Этот подсластитель подходит для выпечки, ведь температура его плавления 198 °С, соответственно, он не теряет свойств при нагреве.

Для людей с диабетом второго типа стевия имеет фармакологический эффект — она снижает уровень сахара в крови.

3. Минусы

Чрезмерное употребление стевии (зависит от производителя, у той стевии, что я использую, безопасная доза — не более 30 г в сутки) может привести к приступу тошноты.

4. Сладость

Зависит от производителя и формы выпуска: в виде таблеток, порошка, готовой смеси с другим заменителем, сиропа и т. д.

Обращаю ваше внимание, что в рецептах я использую не экстракт стевии (стевиозид), а продукт под названием «стевия», в состав которого входят два компонента: эритрит и концентрированный экстракт стевии. Чистый стевиозид в сотни раз слаще сахара, его трудно найти в магазинах, поэтому я применяю натуральный подсластитель «стевия» в порошке из двух компонентов, который примерно в два раза слаще сахара.

5. Гликемический индекс (показывает скорость попадания глюкозы в кровь и резкость скачка уровня глюкозы; низким считается показатель не более 40, средним — от 40 до 70, высоким — от 70 и выше)

Гликемический индекс стевии равен 0, у рафинированного белого сахара гликемический индекс примерно равен 70.

6. Калорийность

100 г стевии — это примерно 18 ккал. У белого рафинированного сахара — примерно 398 ккал на 100 г.

Эритрит (E968)

Еще называют дынным сахаром, он содержится в некоторых фруктах: сливах, грушах, винограде, дыне и в других продуктах.

Процесс производства примерно такой: из крахмала выделяют глюкозу, ферментируют и получают эритрит.

1. Вкус

Похож на обычный рафинированный сахар, но может иметь небольшой холодок в послевкусии.

2. Плюсы

Температура плавления эритрита — от 119 до 123 °С, он стабилен при нагревании и не теряет своих свойств.

Еще один несомненный плюс — эритрит хорошо взбивается с яйцами и позволяет создать пышную и воздушную текстуру.

Эритрит подходит людям с диабетом второго типа, ведь уровень глюкозы или инсулина в крови при его употреблении не меняется.

Важно отметить, что эритрит не вызывает проблем с пищеварением, в отличие от других сахарных спиртов.

Обладает антикариесным свойством, ведь при его употреблении кислотность во рту остается на одном уровне в течение долгого времени, что не приводит к разрушению структуры зубов, как в случае с сахаром.

3. Минусы

Не может так же хорошо смешиваться с жирами (например, со сливочным маслом), как обычный сахар.

Также при его использовании в выпечке не удастся добиться золотистой карамельной корочки.

4. Сладость

Коэффициент сладости равен 0,7, то есть эритрит имеет 70% от сладости сахара.

5. Гликемический индекс (показывает скорость попадания глюкозы в кровь и резкость скачка уровня глюкозы; низким считается показатель не более 40, средним — от 40 до 70, высоким — от 70 и выше)

Гликемический индекс эритрита равен 0, у рафинированного белого сахара гликемический индекс примерно равен 70.

6. Калорийность

У эритрита нулевая калорийность, у белого рафинированного сахара — примерно 398 ккал на 100 г.

Фруктоза

Ее еще называют фруктовым сахаром, ведь фруктоза содержится прежде всего во фруктах: яблоках, грушах, винограде, финиках и т. п.

1. Вкус

Похожа на сахар, не имеет ощущения холодка или горечи в послевкусии.

2. Плюсы

При употреблении фруктозы уровень глюкозы в крови повышается медленнее, нет резких колебаний сахара.

Слаще сахара почти в два раза, соответственно, добавлять в десерты ее нужно меньше.

Фруктоза задерживает влагу лучше сахара, поэтому в джемах и вареньях помогает предотвратить засахаривание, а выпечка с ней дольше остается свежей.

3. Минусы

При употреблении фруктозы не вырабатывается гормон лептин, отвечающий за чувство насыщения, соответственно, появляется риск переедания.

В чрезмерных дозах (более 30–40 г в день) повышает выработку триглицеридов, избыток будет откладываться в форме жира.

Может приводить к избыточному производству мочевой кислоты, которая способна накапливаться в суставах и влиять на резистентность к инсулину.

4. Сладость

Фруктоза примерно в два раза слаще сахарозы, но уровень сладости зависит от производителя.

5. Гликемический индекс (показывает скорость попадания глюкозы в кровь и резкость скачка уровня глюкозы; низким считается показатель не более 40, средним — от 40 до 70, высоким — от 70 и выше)

Гликемический индекс фруктозы примерно равен 32, у рафинированного белого сахара гликемический индекс примерно равен 70.

6. Калорийность

100 г фруктозы — это примерно 399 ккал, у белого рафинированного сахара — примерно 398 ккал на 100 г.



Сироп агавы

Из бутонов цветов голубой агавы получают сок, который прогревают до загустения и вязкости.

1. Вкус

Может варьироваться от совсем нейтрального до карамельно-медового.

2. Плюсы

Из-за низкого гликемического индекса не происходит резкого скачка сахара в крови.

Пониженная калорийность и повышенная сладость (по сравнению с сахаром) позволяют уменьшить количество подсластителя в десертах.

3. Минусы

Сироп агавы почти полностью состоит из фруктозы, соответственно, имеет похожие особенности.

4. Сладость

Сироп агавы примерно в 1,25 раза слаще сахара.

5. Гликемический индекс (показывает скорость попадания глюкозы в кровь и резкость скачка уровня глюкозы; низким считается показатель не более 40, средним — от 40 до 70, высоким — от 70 и выше)

Гликемический индекс сиропа агавы примерно равен 18, у рафинированного белого сахара гликемический индекс примерно равен 70.

6. Калорийность

100 г сиропа агавы — это примерно 310 ккал, у белого рафинированного сахара — примерно 398 ккал на 100 г.

Сухофрукты и орехи

Помимо сахарозаменителей, в рецептах используются **сухофрукты и орехи**.

Разберемся, какими полезными свойствами они обладают и с какими продуктами лучше сочетаются.

Используйте эту удобную таблицу-шпаргалку.

	Полезные свойства
<p>Курага</p> 	<p>Высокое содержание калия влияет на нормализацию водно-солевого баланса и работу сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Магний помогает укрепить нервную систему.</p> <p>Аскорбиновая кислота укрепляет иммунную систему</p>
<p>Чернослив</p> 	<p>Богат антиоксидантами и витамином А.</p> <p>Содержит аскорбиновую кислоту, улучшающую усвоение железа.</p> <p>Глюкоза и витамины группы В поддерживают нервную систему</p>
<p>Изюм</p> 	<p>Содержащаяся медь синтезирует гемоглобин и повышает иммунитет.</p> <p>Изюм богат клетчаткой, которая очищает организм от токсинов.</p> <p>Содержит железо, кальций и магний</p>



Вкусовые сочетания	Калорийность (100 г)	Гликемический индекс
Сочетается с миндалем, шоколадом, малиной, персиком, нектарином, апельсином, манго и другими фруктами	Примерно 240 ккал	35
Сочетается с айвой, каштаном, фундуком, смородиной, клюквой и другими фруктами и ягодами	Примерно 230 ккал	40
Сочетается с лимоном, грецким орехом, яблоками, грушами, корицей и другими фруктами и специями	Примерно 300 ккал	65

	Полезные свойства
<p>Финики</p> 	<p>Богаты триптофаном, необходимым для нормального функционирования мозга и сохранения хорошего психического состояния и нервной системы.</p> <p>В них содержатся витамины А, С, группы В и другие</p>
<p>Миндаль</p> 	<p>Содержащийся в миндале витамин Е поддерживает иммунитет.</p> <p>Богат магнием, цинком и железом</p>
<p>Грецкий орех</p> 	<p>Богат железом, цинком и йодом.</p> <p>Изобилие калия и магния помогает укрепить стенки сосудов</p>
<p>Фундук</p> 	<p>Витамин В9 нормализует обмен веществ и повышает иммунитет.</p> <p>Содержащиеся в фундуке калий и кальций улучшают состояние кожи.</p> <p>Наличие магния помогает поддерживать функционирование нервной системы</p>
<p>Фисташки</p> 	<p>Благодаря клетчатке стабилизируется микрофлора.</p> <p>Высокое содержание меди важно для синтеза гемоглобина</p>

Вкусовые сочетания	Калорийность (100 г)	Гликемический индекс
Сочетаются с бананами, апельсинами, шоколадом	Примерно 275 ккал	70 (в свежем виде)
Сочетается с клубникой, вишней, карамелью, яблоками, сливой и другими фруктами	Примерно 607 ккал	10
Сочетается с медом, дыней, имбирем, абрикосами и другими фруктами	Примерно 654 ккал	24
Сочетается с шоколадом, ванилью, карамелью, черникой и другими фруктами и ягодами	Примерно 646 ккал	15
Сочетаются с малиной, манго, розой	Примерно 557 ккал	15



Домашний шоколад без сахара



Процесс создания шоколада — один из увлекательнейших в кондитерском деле!

Когда я проходила практику на фабрике bean-to-bar шоколада, убедилась в этом. Технология производства от какао-боба до готового шоколада позволяет понять все процессы и поверить в настоящее волшебство!

В домашних условиях очень сложно повторить производство со специальным оборудованием, соблюдением температурных режимов и норм.

Но это не значит, что вы не можете создать шоколад дома и использовать его в своих десертах и угощать друзей и семью.

Тертое какао — основа любого вида шоколада; обжаренные и измельченные какао-бобы в процессе механического воздействия нагреваются, масла в составе тают, и получается масса, которая потом затвердевает.

Масло какао получают прессованием тертого какао, оставшийся измельченный жмых — это какао-порошок.

