



Как
ГОТОВИТЬ
вкусно
БЕЗ
ГЛЮТЕНА

ОТ СПАГЕТТИ И ПИЦЦЫ
ДО ТОРТОВ И ФРАНЦУЗСКИХ
БАГЕТОВ

**БЕККИ
ЭКСЕЛЛ**

МИОО

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Введение 6

Обо мне 8

Ускоренный курс по приготовлению блюд без глютена 10

Безглютеновые продукты, которые должны быть в вашей кладовке 11

Прочие ингредиенты, которые стоит иметь под рукой 15

Необходимый инвентарь 18

Определения 21

САМОЕ ГЛАВНОЕ 22

ХЛЕБ 39

ЗАВТРАК И БРАНЧ 63

ЗАКУСКИ, ГАРНИРЫ И ПЕРЕКУСЫ 79

**ДОМАШНИЕ БЛЮДА
«КАК НАВЫНОС ИЗ РЕСТОРАНА» 101**

КОМФОРТНАЯ ЕДА 127

ВЫПЕЧКА 149

ДЕСЕРТЫ 189

Таблица «конвертации» яиц 216

Алфавитный указатель 217

Благодарности 223

Введение

СКОЛЬКО ВСЕГО ПРИШЛОСЬ БЫ НАВСЕГДА ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА НА БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ ДИЕТЕ! НО ВАМ НЕ ПРИДЕТСЯ РАССТАВАТЬСЯ С ЛЮБИМЫМИ БЛЮДАМИ И ПРОДУКТАМИ. ЭТА КНИГА ОТКРОЕТ БЕЗОПАСНУЮ ДВЕРЬ В ИХ МИР. ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ ОБЪЯСНИТЬ...

У большинства людей есть список тех вещей, которые им хотелось бы сделать до конца жизни. Но не у меня. В моем списке — сто «съедобных» пунктов того, что могло бы быть безглютеновым.

Прошу прощения, я осознала, что просто перечисляю все то, что не могу есть. Но если вам тоже необходимо придерживаться безглютеновой диеты (или вы знаете кого-то, кому необходимо), готова поспорить: вы полностью понимаете, почему я так часто вспоминаю о своем списке.

Причина проста: когда у вас непереносимость глютена, вся ваша любимая еда попадает в список того, что вы ели **когда-то**. Но забыли ли вы о ней и продолжили ли жить дальше как ни в чем ни бывало?

КОНЕЧНО НЕТ!

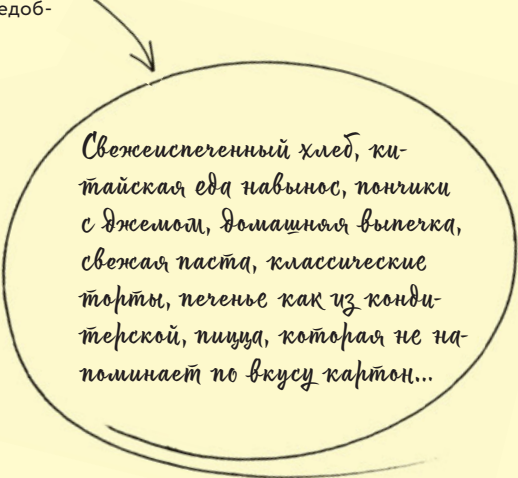
Наоборот, вы заглядываете в окна каждой кондитерской, мимо которой проходите, и едва успеваете увернуться от столкновения с фонарным столбом. Иногда вы ловите себя на том, что в красках представляете последний раз, когда вы съели **настоящий** пончик с джемом*. Вероятно, вас переполняет продуктовая зависть, когда вы видите по телевизору рекламу фаст-фуда, и вы в миллионный раз произносите: «Как бы мне хотелось есть такую еду!»

Непереносимость глютена заставила меня понять следующее: когда вам говорят, что вы не можете что-то есть, вы только и думаете о том, как съесть именно это. В десять раз чаще, чем раньше! Вот в чем заключалась проблема с моим списком «успеть до...»: скорее всего, у меня уже никогда не было бы шанса съесть хоть что-то из перечисленного. В конце концов, большинство продуктов и блюд невозможно сделать безглютеновыми, не так ли? А если это невозможно, то безглютеновая версия **всегда** хуже на вкус и/или выглядит хуже, согласны?

У меня есть срочные новости, на осознание которых мне потребовались **годы**: это совсем не так. И я полностью принимаю ваш скептицизм после прочтения этого утверждения. Двенадцать лет назад, когда я впервые узнала, что у меня непереносимость глютена, я бы сама себе не поверила. Но, скажу честно, за годы исследования безглютеновых кондитерских по всему миру, а также создания и публикации моих собственных рецептов онлайн я обнаружила кое-что важное:

ЛЮБОЕ БЛЮДО МОЖНО СДЕЛАТЬ БЕЗГЛЮТЕНОВЫМ,

и даже маглы* никогда не заметят разницы.



Свежеиспеченный хлеб, китайская еда навынос, пончики с джемом, домашняя выпечка, свежая паста, классические торты, пирог как из кондитерской, пицца, которая не напоминает по вкусу картон...

** Это было 4622 дня назад, если хотите знать точно.*

** Люди, у которых нет реакции на глютен.*

Так что нет, ничто не должно иметь другой вкус или выглядеть хуже. Вам не нужно покупать тонны странных ингредиентов, которые практически невозможно найти в продаже, или какой-то очень секретный вид безглютеновой муки. Практически в каждом рецепте этой книги я использую (если это требуется) безглютеновую муку, которую можно запросто купить в любом магазине.

В ЧЕМ ЖЕ ТОГДА СЕКРЕТ?

Дело в том, что в первые годы, когда я узнала, что у меня непереносимость глютена, я наивно пыталась заменить пшеничную муку на безглютеновую в любом рецепте. Или даже хуже. Я просто полностью игнорировала все ингредиенты рецепта, в которых содержался глютен¹. Неудивительно, что мне пришлось много раз терпеть поражение и выбрасывать приготовленное.

Конечно же, у меня ничего и не могло получиться! Ведь это было похоже на чтение книги, из которой убрали главного героя. Да, вы в каком-то смысле все равно можете понять суть сюжета, но конец истории, скорее всего, окажется невероятно хаотичным. Чтобы прийти к хеппи-энду, рецепт без глютена должен быть особой историей, уникальной от начала до конца.

В ЭТОМ-ТО И СЕКРЕТ!

Кстати, большинство рецептов в этой книге (как и в моем блоге) можно легко превратить в безмолочные или безлактозные, сделав несколько простых замен². Отдельные из них можно преобразовать в веганские или вегетарианские. Помимо этого, вы найдете в книге множество рецептов, которые содержат небольшое количество углеводов FODMAP¹, а значит, подходят тем, кто — как и я — страдает СРК².

Помните мой список того, что, как я полагала, никогда больше не смогу снова есть? Да, у меня получилось — наконец-то мне удалось сделать **все** пункты в моем списке безглютеновыми без каких-либо компромиссов. И именно это вы и держите сейчас в руках — общий список всех блюд, о которых я могла когда-то только мечтать. Теперь я способна приготовить что угодно из этого перечня в любой момент, а значит, справитесь и вы.

Но если вы все еще уверены, что невозможно превратить блюдо в безглютеновое без каких-либо компромиссов, это нормально. Ведь едва вы откусите кусочек того, чего не ели годами, **и** это блюдо окажется даже вкуснее, чем вы помнили... вы будете настолько счастливы, что даже не станете возражать, когда я скажу:

*я же
говорила.*

** Спойлер: в 9 случаях
из 10 ничего не получилось.*

** Марк, мой бойфренд, страдает непереносимостью лактозы и при этом является главным дегустатором моих блюд.*

¹ Английский акроним FODMAP означает «ферментируемые олиго-, ди-, моносахариды и полиолы». Такие углеводы следует исключать из рациона людям, имеющим определенные сложности с пищеварением. *Прим. пер.*

² СРК — синдром раздраженного кишечника, комплекс нарушений работы желудочно-кишечного тракта. *Прим. пер.*

Обо мне

Хотелось бы мне, чтобы эта часть книги была написана от третьего лица и не выглядела так, будто я сама себя нахваливаю... Но деваться некуда. Меня зовут Бекки Экселл. Уже более десяти лет я вынуждена придерживаться безглютеновой диеты, а своими рецептами блюд без глютена делюсь в блоге и социальных сетях. Наверное, мне стоило бы отметить, что у меня более трехсот тысяч подписчиков, есть кое-какие награды и еще кое-что подобное. Читать это было не слишком неприятно, не так ли?

Сначала хочу поблагодарить тех, кто приобрел мою первую книгу *How To Make Anything Gluten Free* («Как сделать любое блюдо безглютеновым»). Если же вы все еще раздумываете, приобретать ли ее, тогда вам стоит это сделать (это мое абсолютно непредвзятое мнение).

Вкратце моя история выглядит так: двенадцать лет назад мне поставили диагноз СРК, и мой доктор сообщил мне, что на этом официально заканчиваются мои отношения с глютенем. Вероятно, прежде чем говорить мне такое, доктору следовало бы назначить мне анализы, чтобы проверить, есть ли у меня целиакия, и я все еще работаю с машиной времени, чтобы скорректировать этот момент. Внезапно выяснилось, что я больше не могу есть в кафе и ресторанах, что мне нельзя все любимые блюда и что в супермаркете мне доступен лишь один крошечный отдел. Это было ужасно.

Прошло несколько лет. Все это время я ела крохотные кусочки безглютенового хлеба (который стоил целое состояние) и наблюдала, как мой бойфренд каждую неделю поглощает настоящую пиццу, но так и не начала приспосабливаться к жизни без глютена. Из-за полного разочарования я взялась за фардук и начала воссоздавать все те блюда, по которым действительно скучала. Я выкладывала рецепты в свой блог, исключительно ради того, чтобы они не потерялись и были в одном месте.

Как-то так вышло, что некоторые люди начали готовить по моим рецептам, присылать мне снимки своих блюд и благодарить меня. Как вообще так получилось?!

Быстро перематываем время вперед: в настоящий момент количество тех «некоторых» людей выросло до четверти миллиона. И я хочу буквально на секунду прерваться и поблагодарить всех и каждого, кто на меня подписан. Нет никаких сомнений в том, что эта книга не появилась бы без вас, — и именно поэтому она посвящена вам всем!

Но если вы понятия не имеете, кто я такая, то я тем более рада, что вы все же нашли эту книгу! Полагаю, если бы мне пришлось рассказать о себе всего одним предложением, оно было бы таким: я горжусь собой за создание рецептов, наглядно демонстрирующих, как вернуть в свою жизнь продукты и блюда, которые вы уже и не мечтали есть на безглютеновой диете. Для этого не понадобятся ни тонна ингредиентов, которые сложно отыскать, ни использование сложных технологий. Только что поняла: у меня определенно получилось два предложения. И да, никто никогда не сможет догадаться, что блюда по моим рецептам на самом деле безглютеновые. Ой, теперь уже целых три предложения... кажется, я не очень хорошо справилась с задачей.

Удалось ли вам заметить, в чем именно моя заслуга? Мои рецепты созданы, чтобы вы смогли вернуть в свою жизнь то, что *не смогли бы* есть, имея непереносимость глютена! Я не предлагаю готовить то, что вам и так разрешено. Так что нет, вы не найдете в этой книге рецептов того, что *в принципе* не содержит глютена. Как это ни странно, сложно скучать по супам, салатам и фруктам, если они по-прежнему входят в ваш рацион!

Однако — если позволите мне еще раз похвалить саму себя — я считаю,

что именно это небольшое (но очень важное) отличие и стало причиной, по которой люди полюбили мои рецепты. Как только у меня появился блог, я решила, что моей миссией станет воссоединение людей и их «списков безглютеновой еды» при помощи воссоздания всех тех блюд, которые им недоступны. В книге я проделала это сто раз и придумала сто рецептов.

Я от всей души надеюсь, что вы получите удовольствие от кулинарного путешествия и долгожданных гастро-встреч, которые сулит вам эта книга. Я хотела бы прочитать такую книгу в то время, когда только узнала, что мне необходима безглютеновая диета. Именно поэтому я и написала ее для всех вас. И небольшой дисклеймер: я не профессиональный повар, пекарь или ученый, так что если у меня получилось приготовить блюда по этим рецептам, то обязательно получится и у вас. Гарантирую!

Не забудьте, что мои рецепты совсем не ограничиваются этой книгой. Пожалуйста, обратите внимание на мой блог (glutenfreecupppatea.co.uk), Instagram или YouTube — на любом из этих медиаресурсов вы найдете еще больше рецептов и вдохновения. Ой, планирую выкладывать в своем аккаунте на YouTube мастер-классы, дополняющие рецепты из этой книги. Кроме того, вы найдете в блоге фотографии блюд, которые не попали в книгу (просто введите в строке поиска: НТМАГФ). Обязательно заглядывайте и оставляйте комментарии.

И еще одна важная просьба. Если вы приготовите блюдо по какому-то из моих рецептов, пожалуйста, постарайтесь сделать фотографию, прежде чем приступите к еде (я знаю, что это непросто). Выложите фото в социальных сетях и отметьте меня. Когда я вижу, что вы готовите по моим рецептам, день сразу становится намного лучше!

С любовью,
Бекки



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Ускоренный курс

ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД БЕЗ ГЛЮТЕНА

Если вы готовите для себя или для кого-то еще (повезло же им!), кому необходимо соблюдать безглютеновую диету, вам следует знать три простые вещи, чтобы убедиться в безопасности ваших восхитительных блюд. Ведь даже крошечное количество глютена может причинить вред.

Именно поэтому важно задать себе следующие три вопроса, когда вы готовите безглютеновую еду.

1. Содержится ли глютен в каких-то ингредиентах или продуктах, из которых я готовлю? Есть ли предупреждения о возможном присутствии аллергенов?

Первым делом несколько раз проверьте список ингредиентов, чтобы убедиться, что в нем отсутствуют те, в которых есть глютен, или же предупреждения о том, что какой-то из продуктов в перечне может содержать аллергические компоненты. Вот список наиболее очевидных источников глютена, которых вам следует избегать:

- пшеница,
- ячмень,
- рожь,
- овес (обратите внимание на страницу 12, чтобы лучше разобраться с этим продуктом),
- спельта.

Если в продукте и нет ничего содержащего глютен, он все равно может подвергнуться перекрестному загрязнению на производстве.

Даже такие продукты, как, скажем, ростки сои или фундук, иногда бывают маркированы из-за того, что «могут содержать следы», и это делает их неподходящими для большинства людей, которые вынуждены соблюдать безглютеновую диету. Я видела предупреждения такого рода даже

на соли и черном перце, поэтому лучше проверять все без исключения.

В этой книге я обозначаю, что ингредиент должен быть безглютеновым, в тех случаях, когда это необходимо. Но лучше всего проверять список ингредиентов и возможное содержание аллергенов в любом продукте, который вы используете.

2. Как хранить безглютеновые ингредиенты или продукты отдельно от всего того, что содержит глютен?

Если продукт тем или иным образом контактирует с глютенем, его уже нельзя называть истинно безглютеновым. Как же можно минимизировать такой риск? Обратите внимание на следующие варианты.

- Первым делом следите за тем, чтобы безглютеновые продукты сразу же после извлечения из упаковки хранились отдельно от продуктов, которые содержат глютен. Этого легко добиться, если использовать герметичные контейнеры с крышками. Вам стоит наклеивать соответствующие ярлыки, чтобы всем домочадцам было понятно, что именно находится внутри контейнера.
- Помните: если вы намазали маслом хлеб, в котором содержится глютен, а затем положили нож обратно к маслу, последнее уже больше нельзя считать безглютеновым. Лучше всего иметь отдельные упаковки сливочного масла / джема / арахисовой пасты и приправы, которые помечены как «только безглютеновые».

3. Как можно избежать перекрестного загрязнения в процессе приготовления безглютеновой пищи?

Жизненно важно внимательно относиться к технологии приготовления,

особенно если на вашей кухне или с помощью вашего кухонного инвентаря ранее готовили еду, которая содержит глютен. Как же свести риск к минимуму? Вот несколько вариантов, которые могут быть вам полезны.

- Разумеется, безглютеновую еду необходимо готовить отдельно — там, где не готовят блюда, содержащие глютен.
- Когда вы обжариваете в масле безглютеновую еду, не используйте масло, которое ранее использовалось для обжарки глютеносодержащих продуктов.
- Не отправляйте безглютеновый хлеб в тостер, в котором готовился хлеб с глютенем.
- Не режьте безглютеновый хлеб на разделочной доске, которую использовали для нарезки хлеба с глютенем.
- Все кухонные принадлежности и рабочие поверхности должны быть тщательно вымыты, если они тем или иным образом контактировали с глютенем. Для этого отлично подходят жидкость для мытья посуды и посудомоечная машина.
- В идеале следует иметь отдельные кухонные инструменты, сковородки, кастрюли, формы для запекания и разделочные доски, которые вы будете использовать исключительно для приготовления безглютеновой пищи.

Мораль истории состоит в том, что невозможно быть слишком аккуратными! Список выше не является полным, поэтому обязательно найдите в своей стране сайт сообщества людей, страдающих целиакией, и регулярно его посещайте, чтобы получать актуальную информацию.

Безглютеновые продукты, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ВАШЕЙ КЛАДОВКЕ

Как я отметила ранее, каждый рецепт безглютенового блюда — уникальная история. Позвольте мне представить всех действующих лиц, которых вы встретите в этой книге, чтобы убедиться: у нее непременно будет счастливый конец!

Я точно знаю, что 90% ингредиентов, о которых пойдет речь ниже, легко найти в супермаркетах. Вероятно, вам придется поискать онлайн парочку чудесных компонентов, которые я предлагаю использовать в главе про выпечку хлеба, но, поверьте, ваши усилия будут оправданы вкусом свежего хлеба, который ничем не отличается от «настоящего»!

В следующий список включены не все возможные виды безглютеновой муки (существует множество вариантов!), а только те, которые я использую для приготовления блюд по рецептам в данной книге.

МУКА

Мука для выпечки (универсальная) без глютена

Когда я пишу в блоге «мука для выпечки без глютена», некоторые люди воспринимают это определение как некий *единственный* вариант муки без глютена. Например, кокосовая или гречневая мука. Но мука для выпечки (или универсальная мука) без глютена — это *смесь* разных видов муки. Универсальная мука без глютена, которую я использую в книге, производится брендом Freee (Doves Farm), и ее легко найти в любом супермаркете Великобритании. Она представляет собой смесь разных видов муки — из риса, картофеля, тапиоки, сладкой кукурузы и гречи. Поищите, наверняка найдется нечто подобное по составу, в какой бы стране вы ни жили.

Из-за того что такая мука считается универсальной, в нее не добавляют ксантановую камедь (подробнее о ней на странице 14) и разрыхлители. Если вы не сможете найти универсальную безглютеновую муку надлежащего качества, посмотрите в моем блоге, как сделать подобную смесь самостоятельно за считанные минуты.

Мука для выпечки самоподнимающаяся (с разрыхлителем) без глютена

В такой муке — не универсальной безглютеновой смеси — обычно содержится небольшое количество ксантановой камеди и разрыхлителя. Чаще всего она используется, когда вам нужно, чтобы выпечка поднялась, хотя иногда даже в такую муку дополнительно добавляют разрыхлитель. Если там, где вы живете, не найти безглютеновую самоподнимающуюся муку, воспользуйтесь рецептом на странице 36, чтобы самостоятельно сделать ее на основе универсальной безглютеновой смеси для выпечки.

Безглютеновая мука «Белый хлеб»

Обычная хлебопекарная мука содержит невероятное количество глютена, потому и считается идеальным вариантом для выпечки хлеба. Безглютеновая мука для выпечки хлеба, как можно догадаться, не работает таким же магическим способом, то есть вам будет необходимо добавить к ней псиллиум (шелуху семян подорожника, подробнее об этом ингредиенте читайте на странице 14), чтобы компенсировать недостаток глютена при выпечке хлеба. Как бы там ни было, эта мука работает! В мучной смеси, которую я использую для выпечки хлеба, содержатся рисовая мука,

картофельный крахмал, тапиоковый крахмал и ксантановая камедь, но в крайнем случае можно заменить такую муку на безглютеновую универсальную. Ее я тоже покупаю в супермаркете.

Кукурузный крахмал

Этот потрясающий крахмал — ключевой ингредиент большинства моих лучших безглютеновых рецептов. Не путайте кукурузный крахмал с различными видами кукурузной муки. Такой крахмал часто используется для того, чтобы загустить соус или подливу. Он продается в супермаркетах, и его можно тут же использовать, поэтому я предпочитаю именно его, а не прочие безглютеновые виды крахмала, которые сложно найти в продаже. При добавлении такого крахмала в любое тесто оно становится более воздушным и пышным. Именно благодаря ему у меня получаются такие огромные йоркширские пудинги и идеальная текстура жареных пончиков и печенья.

Безглютеновая гречневая мука

Несмотря на то что в названии этой муки есть слово, которое нельзя называть¹, на самом деле греча — травянистая крупяная хлебная культура. А значит, она по своей природе не содержит глютена. Но не теряйте бдительности и помните, что всегда нужно отслеживать предупреждения на упаковке о возможном содержании следов, поскольку на производстве может произойти перекрестное загрязнение. Такая мука имеет насыщенный вкус цельных зерен и идеально подходит для крафтового хлеба по моему рецепту (страница 42),

¹ В английской версии названия гречневой крупы (buckwheat) содержится слово wheat — пшеница. *Прим. пер.*

а также из нее получаются восхитительные французские галеты (рецепт ищите на странице 74).

Нутовая мука (мука из турецкого гороха)

Ее также называют мукой из бараньего гороха, или бесан, и производят из нута. Такая мука содержит много протеина и имеет желтый оттенок. Поскольку глютен также является белком, а мы его всегда исключаем из состава блюд, дополнительный источник протеина в значительной мере упрощает работу с тестом. Ищите нутовую муку в секции с импортными товарами. Хотя в ней изначально и отсутствует глютен, обратите внимание, нет ли на упаковке предупреждения «может содержать следы...», так как бесан часто подвергается перекрестному загрязнению на производстве.

Рисовая мука

Если гречневая мука придает блюду вкус, похожий на цельное зерно, то рисовая имеет более нейтральный оттенок. Именно поэтому она прекрасно подходит для безглютенового белого хлеба для бутербродов (страница 41). В такой муке содержится много крахмала, который помогает тесту стать эластичным, что невероятно важно, когда вы печете что-либо без глютена.

Кукурузная мука маса харина

Это особый вид обработанной специальным образом муки, который используется в Латинской Америке. Приготовленные кукурузные зерна проходят процесс никстамализации: кукурузу замачивают в известковой воде, а затем перемалывают в муку маса харина, которая является безглютеновой. Я использую ее, когда готовлю мексиканские сэндвич-роллы с кукурузной тортильей, в них естественным образом отсутствует глютен (рецепт читайте на странице 59). Ее легко найти онлайн; только убедитесь, что это именно «мука маса харина» или же на упаковке есть отметка *harina de maíz nixtamalizado*. Не используйте обычную кукурузную муку (неважно, какого именно помола) вместо муки маса харина — ничего не получится!

Кукурузная мука, прошедшая тепловую обработку

Эта натуральная безглютеновая мука тоже производится из кукурузы, иногда ее называют мукой масарепа. Она значительно отличается от традиционной кукурузной муки и муки маса харина. Чаще всего из нее готовят арепы — южноамериканские кукурузные толстые лепешки, которые можно наполнить разнообразными пикантными начинками (мой рецепт смотрите на странице 60). В отличие от традиционной кукурузной муки жернового помола такая мука уже прошла тепловую обработку, поэтому их характеристики совершенно разные. Не стоит использовать обычную кукурузную муку жернового помола вместо муки масарепа, ведь она должна пройти тепловую обработку. Ее легко найти онлайн.

ПРОСТЫЕ ЗАМЕНЫ

Безглютеновая овсянка

Несмотря на то что овсянка естественным образом не содержит глютена, обычная овсянка подвергается перекрестному загрязнению на производстве, если только она не отмечена как безглютеновая. На самом деле в некоторых странах овсянка и вовсе не считается безглютеновой крупой. Некоторые люди не могут употреблять в пищу овес, имейте это в виду.

Безглютеновый разрыхлитель

Разрыхлитель — один из тех коварных ингредиентов, которые не всегда являются безглютеновыми. Некоторые производители добавляют пшеничную муку, чтобы сделать тесто более воздушным или удерживать влагу. Это означает, что разрыхлитель не только перестает быть безглютеновым, но и теряет некоторые свои свойства! Непременно проверьте состав этого продукта на упаковке.

Безглютеновый соевый соус (тамари)

Эта магическая жидкость — простейший способ сделать домашнюю еду похожей на еду навынос из ре-

сторана и придать ей чудесный вкус умами. Иногда я даже беру с собой бутылочку этого соуса, если ем вне дома; к счастью, упаковка надежная и соус ни разу не пролился! Если вы в настоящий момент нигде на всем белом свете не можете купить безглютеновый темный соевый соус, обратите внимание на странице 35 — такой соус легко приготовить самостоятельно всего из трех простых ингредиентов.

Безглютеновые макаронные изделия

Я практически написала, что «безглютеновые макаронные изделия не такие уж и ужасные», а потом поняла: звучит это хуже, чем есть на самом деле. По вкусовым качествам и текстуре такая паста хороша, но в процессе приготовления может слипаться и превращаться в клейкую массу. Это легко предотвратить, если добавить в воду, в которой готовится паста, растительное масло и соль. И конечно, всегда можно сделать свежую безглютеновую пасту самостоятельно по рецепту на странице 24.

Безглютеновые панировочные сухари

Можно сделать такие панировочные сухари самостоятельно, следуя инструкциям на странице 32, но вы сэкономите себе огромное количество времени, если купите готовые безглютеновые панировочные сухари. Такой продукт может понадобиться, чтобы быстро обвалить в хлебной крошке курицу и приготовить кацу-карри по рецепту на странице 113 или же домашние яйца по-шотландски (страница 96).

Безглютеновые бульонные кубики

К счастью для всех нас, дефицита безглютеновых бульонных кубиков в магазинах в настоящее время нет. В большинстве случаев на упаковке бульонных кубиков есть отметка о том, что они не содержат глютена, и их никогда не бывает слишком много в кухонном шкафчике. Можно найти бульонные кубики без глютена и с низким содержанием FODMAP и в интернет-магазинах.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Сухой херес

Это отличный способ заменить шаосинское рисовое вино — традиционный китайский алкогольный напиток, который используется для приготовления множества блюд китайской кухни, но имеет один существенный недостаток. Знаете какой? В его составе есть пшеница! Тем не менее сухой херес обладает схожим вкусом и является настолько идеальной заменой, что разницы вы и не почувствуете. Вам понадобится такой херес, когда вы будете готовить по рецептам, имитирующим ресторанные блюда навынос, или делать трайфл по рецепту моей тетушки (на странице 212).

Безглютеновый вустерширский соус

Вустерширский соус относится к тем приправам, которым легко найти безглютеновую замену в обычном магазине. Хотя для приготовления блюд по моим рецептам этот соус и не является обязательным, никогда не знаешь, когда захочется побаловать себя восхитительным вкусом и ароматом.

Рисовые макаронные изделия

Уверена, что каждый, кто соблюдает безглютеновую диету, уже знаком с рисовыми макаронами — больше-то нам ничего и не разрешено! Такие макароны не содержат глютена, и чаще всего их выпускают в форме вермишели или длинной плоской лапши. По моему мнению, лучшие в этой категории — рисовые макароны, в составе которых есть небольшое количество тапиокового

крахмала. Они питательнее и не ломаются так легко, как обычные рисовые, при обжарке в масле. Разумеется, можно самостоятельно сделать безглютеновую лапшу по рецепту на странице 34.

Рисовая бумага для спринг-роллов

Такая бумага часто используется во вьетнамской кухне для приготовления саммер-роллов — близких родственников спринг-роллов, которые не нужно обжаривать во фритюре. Часто их изготавливают только из рисовой и тапиоковой муки, поэтому они естественным образом не содержат глютена, если только на упаковке не указано обратное. Я обычно нахожу такую бумагу в магазинах на полках с соусами и приправами для приготовления блюд азиатской кухни, делаю саммер-роллы, а потом обжариваю их во фритюре, чтобы приготовить простые и быстрые безглютеновые спринг-роллы (рецепт ищите на странице 81).

СВЯЗУЮЩИЕ АГЕНТЫ

Ксантановая камедь

Этот продукт должен лежать в кухонном шкафчике каждого человека, который придерживается безглютеновой диеты. Но из названия сложно даже предположить, что это вообще такое. Ксантановая камедь обычно используется в пищевой сфере как загуститель или стабилизатор благодаря ее связующим свойствам. Но в контексте безглютеновых блюд ксантановая камедь успешно может

компенсировать отсутствие глютена и эластичности, которую он обеспечивает. Она помогает избежать неоднородной консистенции, излишней рыхлости и ломкости, к тому же небольшого количества хватает надолго. Ксантановая камедь продается в виде порошка, ее можно найти в магазинах в секции товаров без глютена. Конца света не случится, если вы не станете использовать ксантановую камедь, но она определенно полезна, особенно когда речь идет о хлебе.

Шелуха семян подорожника (псиллиум) в виде порошка

Я очень хотела, чтобы в этой книге не было необычных ингредиентов, но псиллиум настолько неотъемлемый компонент безглютенового хлеба, что я просто обязана была о нем рассказать. Если вам любопытно, псиллиум — это клетчатка, которую производят из семян подорожника. Он имеет такие же свойства, как ксантановая камедь, и является заменителем глютена, но только он помогает добиться текстуры, как у хлеба, которую не позволяет получить применение ксантановой камеди. Когда вы покупаете этот ингредиент онлайн, первым делом убедитесь, что выбрали именно псиллиум в виде порошка, так как он продается и в других формах. Но важнее всего проверить, что на нем есть отметка об отсутствии глютена, поскольку на некоторых видах псиллиума встречается предупреждение о возможном содержании следов. Этот ингредиент — мастхэв для всех, кто печет безглютеновый хлеб!

Прочие ингредиенты, КОТОРЫЕ СТОИТ ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ

Далее следует список обычных продуктов, которые используются для приготовления блюд по рецептам из этой книги. Хотя они все и являются безглютеновыми естественным образом, не помешает проверить упаковку каждого просто на всякий случай.

Активные сухие дрожжи

Я всегда использую дрожжи только одного этого вида. Активные сухие дрожжи следует растворить в теплой жидкости и активировать перед использованием. Но не беспокойтесь — вы получите соответствующие инструкции в самом рецепте, когда это будет необходимо. Дрожжи не всегда безглютеновые, так как это зависит от их состава, поэтому убедитесь, что у вас безопасная для вашего здоровья версия. Да, и не забудьте проверить срок годности, так как по его истечении дрожжи перестают работать!

Яйца

Я указала там, где это необходимо, какие именно яйца вам понадобятся — маленькие, среднего размера или большие. Размер яиц имеет значение, особенно в контексте выпечки! Но знали ли вы ранее, что большое яйцо в Великобритании на самом деле больше, чем яйцо, которое считается таковым в США, Канаде и Австралии? Именно из-за этого я сделала таблицу «конвертации» яиц в конце книги, на странице 216, чтобы данная информация была у вас под рукой в нужный момент. Она будет вам полезна, если вы живете в одной из этих стран.

P. S. А если да, могу ли я приехать к вам в гости?

Сливочное масло

Я всю свою жизнь использовала для выпечки маргарин. Моя мама и бабушка никогда не пекли ни с чем другим. Но если вы можете есть молочные продукты, тогда вам следует обязательно использовать сливочное масло в безглютеновой выпечке — с ним ничто не сравнится. И дело не только во вкусовых качествах — большое содержание жира делает любое тесто более податливым. А это особенно важно, когда в вашей выпечке отсутствует глютен.

Твердый растительный маргарин

Когда мне необходимо, чтобы в блюде не содержалось молочных продуктов, я обычно заменяю сливочное масло на брикет твердого маргарина (его также называют маргарином для выпечки), он фасуется брусками, в отличие от маргарина, который вы намазываете на тост. И проявляет себя он намного лучше, мягкого маргарина, когда заменяет сливочное масло при приготовлении печенья или иных кондитерских изделий. Несмотря на фасовку брусками, такой маргарин все равно мягче, чем сливочное масло, помните об этом, когда готовите кондитерские изделия или глазурь. Если же в вашей стране не продается твердый маргарин для выпечки, подойдет брикет любого веганского масла — просто проверьте, чтобы оно не содержало молочных продуктов и на его упаковке не было предупреждений о возможном наличии глютена.

Растительное молоко

Разумеется, если вы должны придерживаться безмолочной диеты, то всегда можете заменить коровье молоко на любое растительное по своему выбору. От этого будет

зависеть и результат. Например, я обычно замечаю, что панкейки получаются бледнее, если я использую растительное молоко вместо коровьего, так что имейте это в виду!

Безлактозное молоко

У моего бойфренда непереносимость лактозы, поэтому в нашем холодильнике всегда есть безлактозное молоко. Безлактозное молоко — это коровье молоко, в которое добавлен фермент лактаза, расщепляющий лактозу. Можно использовать как обычное коровье молоко, так и безлактозное, если вам это необходимо, это никак не повлияет на результат.

Греческий йогурт

Вероятно, вы удивитесь, что для меня греческий йогурт является обязательным ингредиентом, когда я готовлю безглютеновые лепешки или пиццу. У него приятный вкус и плотная консистенция, а в составе много белка, поэтому он отлично сочетается с безглютеновой мучной смесью. Сейчас можно найти в магазинах безлактозный греческий йогурт без особых проблем.

Черная патока

Черная патока — это британская версия мелассы. Если вы не можете найти черную патоку, смело замените ее на мелассу при необходимости.

Золотой сироп

Еще один обязательный продукт, который есть в каждой кладовке в Великобритании. Такой сироп иначе называют светлой, или золотой, патокой. По сути, он похож на инвертный сахарный сироп, но отличается особым сливочным вкусом. В Великобритании его легко

найти в магазине на полках с другими сиропами, но, кажется, столь же просто купить его теперь и в любой другой стране — загляните в секцию с импортными товарами в своем супермаркете. Поверьте мне, за таким сиропом стоит поохотиться!

Чесночное масло

Это самый важный мастхэв-ингредиент в нашем доме. Во-первых, такое масло сэкономит вам кучу времени, которое вы бы потратили на то, чтобы почистить, измельчить и приготовить чеснок. Это мгновенная инъекция чудесного чесночного вкуса и аромата, а если вы, как и я, не переносите натуральный чеснок, тогда такое масло становится бесценным. А все потому, что в нем нет видимых глазу кусочков чеснока, оно имеет низкое содержание FODMAP и подходит тем людям, которые не могут употреблять чеснок в пищу. Такое масло встречается в магазине на полках с другими видами растительного масла.

Мисо-паста

Мы с Марком задались целью сделать все наши безглютеновые рецепты китайских блюд «как навынос» настолько аутентичными, насколько это возможно. Нам не удалось найти альтернативу желтой соевой пасте или меджу (ферментированным соевым бобам) для моего почти корейского соуса чили, но выяснили, что мисо-паста имеет такие же свойства — в конце концов, она тоже сделана из ферментированных соевых бобов! В большинстве случаев такая паста является безглютеновой, но не всегда. Перепроверяйте первым делом список ингредиентов и предупреждения.

Свежий шнитт-лук

Если вы когда-либо смотрели видео на моем канале YouTube, то, скорее всего, знаете мою обычную последнюю фразу при приготовлении обеда или ужина: «А сверху посыпьте нарезанным свежим шнитт-луком». Почему же? Шнитт-лук является идеальным финальным аккордом любого несладкого блюда и придает ему чудесный луковый вкус и аромат. Помимо этого, шнитт-лук — настоящий дар небес, если вы терпеть не можете обычный лук!

Зеленый лук (лук-шалот)

Все вышесказанное относится и к зеленому луку — просто нарежьте его и посыпьте любое несладкое блюдо, чтобы получить чудесный, свежий и чуть более насыщенный луковый вкус и аромат. Если вы не переносите лук или следите за уровнем FODMAP, ешьте только верхнюю зеленую часть.

Имбирная паста

Измельченный в пасту имбирь — один из тех волшебных продуктов, благодаря которым вы сэкономите огромное количество времени, когда готовите. При желании можно купить и корень свежего имбиря, но я вам обещаю: ваша жизнь никогда не будет прежней, если в холодильнике появится маленькая баночка имбирной пасты. Ее можно сразу же добавлять в блюдо. Обычно такую пасту легко найти в магазине в том же отделе, где представлены прочие специи.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

