

ANNA (ZELE)

BEZGLUTENOWA CUKIERNIA

PRZEPISY NA ZDROWE SŁODKOŚCI
WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN



BEZGLUTENOWA CUKIERNIA

PRZEPISY NA ZDROWE SŁODKOŚCI
WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

ANNA (ZELE)

Redaktor prowadząca: Dominika Dudarew-Osiecka
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Aneta Baranowska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com
Zdjęcia: Anna Czelej
Zdjęcie na okładce: www.istockphoto.com © Jill Chen

Copyright © 2015 Anna Czelej
Copyright © by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do niniejszej publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN: 978-83-65170-81-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

.....

Wstęp ... 9

Przydatne skróty ... 11

ROZDZIAŁ I

PRZEPISY NA WIOSNĘ

Mazurek z kajmakiem ... 15

Mazurek sezamowy ... 17

Babka drożdżowa ... 19

Babeczki truskawkowo-miętowe z kwiatkami czarnego bzu ... 21

Krucze babeczki z bitą śmietaną i poziomkami ... 23

Tarta z truskawkami i rabarbarem ... 25

Babeczki biszkoptowe z czarnymi porzeczkami ... 27

Tort truskawkowy ... 29

Jagody w piance ... 31

Ciasto kokosowe z jagodami ... 33

Ciasto kukurydziane z jagodami ... 35

Legumina z kaszy jaglanej ... 37

Krem sezamowy z poziomkami ... 39

Mus truskawkowo-rabarbarowy ... 41

Salatka owocowa z truskawkami ... 43

Galaretka truskawkowa ...	45
Budyń z jagodami i poziomkami ...	47
Mus jagodowy z bratkami ...	49
Krem z jagodami i bitą śmietaną ...	51
Kisiel jagodowy z bezami ...	53
Krem orzechowy z malinami ...	55
Koktajl bananowo-truskawkowy z pokrzywą ...	57
Koktajl malinowo-porzeczkowy ...	59

ROZDZIAŁ 2

PRZEPISY NA LATO

Tarta z malinami i sosem migdałowym ...	63
Tarta z brzoskwiniami ...	65
Biskopt jaglany z jagodami ...	67
Biskopt z kremem czekoladowym ...	69
Babeczki kukurydziane z kremem ...	71
Ciasto czekoladowo-kokosowe ...	73
Ciasto sezamowe ...	75
Wafelki z kremem kokosowym ...	77
Babeczki ryżowe z kremem budyniowym ...	79
Ciasto kokosowe z morelami ...	81
Krem mascarpone z morelami ...	83
Salatka owocowa z arbuzem i jagodami ...	85
Krem morelowy z pokrzywą ...	87
Ryż z musem owocowym ...	89
Koktajl brzoskwinowy ...	91
Jagody w sosie waniliowym ...	93
Krem czekoladowy z owocami ...	95
Galaretka owocowa ...	97

- Galaretka migdałowa ... 99
Koktajl malinowy z melisą ... 101

ROZDZIAŁ 3

PRZEPISY NA JESIEŃ

- Szarlotka z bezą ... 105
Tarta orzechowa z jabłkami ... 107
Tarta ryżowa z jabłkami ... 109
Tarta ze śliwkami ... 111
Ciasto drożdżowe ze śliwkami ... 113
Biskopt jaglany z melonem ... 115
Ciasto drożdżowe z dynią ... 117
Krucze ciasteczka z żurawinami ... 119
Ciasto ryżowe z kremem ... 121
Ciasto kokosowe z kremem daktylowym ... 123
Sernik kokosowy ... 125
Mus brzoskwińskiowy z jeżynami ... 127
Budyń z gruszką ... 129
Mus sezamowy z winogronami ... 131
Sałatka owocowa z aronią ... 133
Budyń czekoladowy ... 135
Galaretka kokosowa ... 137
Krem kokosowy z pianką ... 139
Sałatka owocowa z jabłkami ... 141
Koktajl z żurawinami ... 143
Mus jabłkowo-śliwkowy ... 145
Legumina z arbuzem ... 147

ROZDZIAŁ 4

PRZEPISY NA ZIMĘ

- Tort orzechowo-makowy ... 151
- Kulki sezamowe ... 153
- Ciasto sezamowe z amarantusem ... 155
- Ciasto orzechowo-sezamowe z kremem daktylowym ... 157
- Kutia z kaszą jaglaną ... 159
- Tort makowo-kokosowy ... 161
- Kuleczki czekoladowo-kokosowe ... 163
- Babeczki orzechowo-kokosowe z kremem mascarpone ... 165
- Kulki czekoladowo-orzechowe ... 167
- Kokosanki ... 169
- Legumina z żurawinami ... 171
- Krem mascarpone ... 173
- Kisiel owocowy ... 175
- Sałatka owocowa z ryżem ... 177
- Mus bananowo-gruszkowy ... 179
- Budyń bananowy z ryżem ... 181
- Krem z awokado ... 183
- Budyń z kiwi ... 185
- Sałatka owocowa z płatkami kukurydzy ... 187
- Deser bananowy ... 189

- Alfabetyczny spis przepisów ... 191

Wstęp

Życie człowieka jest pełne słodyczy, bo słodczy to smak Ziemi, która zajmuje centrum, rozprzestrzenia się po krańce systemu, tworzy związki, relacje, pozwala na wymiany i przemiany, na wspólne działanie. Z Przemianą Ziemi korelują późne lato, środek, późne popołudnie, centrum, wilgoć, zwarte słodkie owoce i warzywa, zboża, smak słodki, zapach przyjemny, kolor żółty, śledziona, trzustka, żołądek, świadomość tu i teraz, zrównoważenie, harmonia, zrozumienie, koncentracja lub rozkojarzenie. Nie bez powodu w tradycyjnej medycynie chińskiej funkcjonuje powiedzenie: „Ziemi jest najwięcej i Ziemia równowazy”, niewątpliwie, wśród produktów żywnościowych w pięciu smakach dominują produkty; zboża, warzywa i owoce o smaku słodkim. W chwilach emocjonalnej nierównowagi sięgamy po słodczy i mamy ochotę na słodki deser po zjedzeniu dużego, niezrównoważonego posiłku. Według Chińczyków idealnie zrównoważona potrawa to mieszanka pięciu smaków, która powinna być wystarczająco długo gotowana żeby osiągnąć słodkawy, mdły smak; smak ziemi.

Nie powinno więc nikogo dziwić, że lubimy słodczy, według tradycyjnej medycyny chińskiej smak słodki mają marchew, buraki, ziemniaki, kasza jaglana, daktyle, sezam, słonecznik, rodzynki, migdały itd. Nie ulega wątpliwości, że odkrycie naturalnej słodyczy w marchewce i ziemniakach to cel, do którego warto dążyć, ale... Skoro lubimy chińską metodę gotowania, to możemy również wziąć pod uwagę jedną z chińskich mądrości, w której rzeka jest przykładem skutecznego działania; rzeka wytrwale płynie do celu, do morza, ale zawsze po linii najmniejszego oporu; omija przeszkody lub spiętrza wody do wysokości góry, żeby ją

przeskoczyć, w żadnym przypadku nie używa więcej sił na pokonanie przeszkód niż jest to konieczne. Przykład rzeki jest swoistym przykładem chińskiego oportunizmu, który nie powinien jednak iść zbyt daleko. Tego typu podejście do życia można skonfrontować z wprowadzaniem radykalnych rozwiązań przez człowieka Zachodu. Możemy też zastanowić się, co bardziej nam odpowiada; czy radykalne i natychmiastowe zmiany w sposobie odżywiania, rezygnacja z dnia na dzień ze wszystkiego, co prawdopodobnie jest bardzo niezdrowe, czy też stopniowe wprowadzanie zmian w łagodny i przyjemny sposób. Wszelkiego rodzaju radykalizm przynosi rodzaj dyskomfortu psychicznego i nie zadowolenia z samych siebie w sytuacjach, kiedy to nie potrafimy jednak wprowadzić w życie radykalnych zmian. Jestem zwolenniczką budowania nowych przyzwyczajeń powoli, krok po kroku, bo tylko tego typu zmiany są trwałe. Osoby, które podejmują radykalną decyzję typu: „Od jutra nie jem żadnych słodyczy”, mają później pretensje do samych siebie o każdą chwilę słabości, kiedy sięgają po czekoladkę, ich zachowanie to rodzaj umartwienia, bo są głęboko przekonani, że rezygnują z czegoś przepysznego i do końca życia przyjdzie im jeść same paskudztwa.

Skoro jednak smak słodki jest tak bardzo ważny i potrzebny w diecie do zachowania równowagi, to sprawę jedzenia słodyczy proponuję rozwiązać inaczej; możemy szukać przepisów na smaczne, słodkie desery oparte na wydobywaniu naturalnej słodyczy z produktów żywnościowych za pomocą metody gotowania według Pięciu Przemian. Na przykład desery na bazie rzadkiej kaszy jaglanej, dostodzone stewią lub daktylami z dodatkiem owoców, są autentycznie smaczne i równocześnie zdrowe. Chwila, w której stwierdzimy, że tego typu deser jest rzeczywiście pyszny, jest naszym małym, prawdziwym zwycięstwem, wykorzystaniem mocy twórczych w kuchni i ominięciem przeszkody na drodze do celu po linii najmniejszego oporu, bo przecież stworzenie pysznej i zdrowej potrawy nie łączyło się z wyrzeczeniami i wylaniem hektolitrow ęż, wręcz przeciwnie, odczuliśmy radość tworzenia.

Podobnie wymyślanie przepisów na ciasta z bezglutenowej mąki gryczanej, jaglanej, kukurydzianej i ryżowej daje satysfakcję z twórczego działania i przekonuje osoby uczulone na gluten, że wyeliminowanie z diety pszenicy odbywa się bez większego bólu; bezglutenowe ciasta i desery są bardzo smaczne i nawet najwybredniejsze dzieci proszą kil-

ka razy o dokładkę leguminy z kaszy jaglanej. Wymyślenie przepisów na bezglutenowe ciasta i desery to niewątpliwie krok w dobrym kierunku, w niektórych przepisach użyłam nie tylko bezglutenowe składniki, spróbowałam również znaleźć zamienniki dla masła, śmietany, cukru i jajek, jednak nie wszystkie przepisy są właśnie tego typu i dlatego dają pole do popisu Czytelnikom, którzy może zechcą potraktować je jako twórczą inspirację i będą eksperymentować dalej szukając coraz to lepszych rozwiązań.

Nie ma żadnych przeciwwskazań do indywidualnych, twórczych poczynań w kuchni i tworzenia własnych, wspaniatych przepisów na coraz to smaczniejsze i zdrowsze desery.

PRZYDATNE SKRÓTY

- O** – Przemiana Ognia – smak gorzki
- Z** – Przemiana Ziemi – smak słodki
- M** – Przemiana Metalu – smak ostry
- W** – Przemiana Wody – smak stony
- D** – Przemiana Drzewa – smak kwaśny

PRZEPISY NA WIOSNĘ



SKŁADNIKI

KAJMAK:

- Z** 2 szklanki mleczka ryżowego,
2 szklanki cukru trzcinowego,
kawatek laski wanilii, ¼ kostki
masła
- M** szczypta kardamonu
- W** szczypta soli
- D** 2 łyżeczki soku z limonki

CIASTO:

- Z** 1 kostka masła, 3 żółtka, 1 jajko,
½ szklanki mąki ziemniaczanej
- M** 500 g mąki ryżowej
- W** szczypta soli
- D** 1 łyżka śmietany

DODATKI:

Orzechy, migdały, suszone owoce
do dekoracji

Mazurek z kajmakiem

PRZYGOTOWANIE

KAJMAK (proporcje do mazurków z 500 g mąki): zagotować mleczko ryżowe, dodać cukier i gotować aż kropla lukru spadająca z łyżki zacznie się ciągnąć. Dodać masło, szczyptę kardamonu, szczyptę soli, sok z limonki, przestudzić i zmiksować.

CIASTO: do dużej salaterki włożyć masło, dodać żółtka, jajko, mąkę ziemniaczaną, oraz mąkę ryżową, sól i śmietanę. Składniki ciasta posiekać nożem, szybko zagnieść i odstawić w chłodne miejsce na pół godziny. Wyłożyć do formy do pieczenia, najlepiej średniej wielkości kamionki, rozprowadzić ciasto drewnianym nożem na grubość około centymetra lub rozwałkować przez papier do pieczenia. Nakłuć widelcem, a z boku dokleić waleczek. Piec około pół godziny w temperaturze 180°C. Wyjąć ciasto z piekarnika, nałożyć kajmak, udekorować migdałami, orzechami i suszonymi owocami. ■

Mazurek sezamowy

PRZYGOTOWANIE

MASA SEZAMOWA: sezam prażyć w piekarniku w temperaturze 200°C przez około pół godziny lub na suchej patelni. Zagotować mleczko ryżowe, dodać cukier i gotować aż kropla lukru spadająca z łyżki zacznie się ciągnąć. Dodać masło, szczyptę kardamonu, szczyptę soli, sok z limonki, uprażony sezam, tahini i zmiksować.

CIASTO: do salaterki wsypać mąkę kukurydzianą, dodać masło, cukier, żółtka, jajko i mąkę ziemniaczaną, następnie kardamon, sól, śmietanę i kakao. Składniki ciasta posiekać nożem, szybko zagnieść i odstawić w chłodne miejsce na pół godziny. Wyłożyć do formy do pieczenia, najlepiej średniej wielkości kamionki. Rozprowadzić ciasto drewnianym nożem na grubość około centymetra lub rozwałkować przez papier do pieczenia. Nakłuć widelcem, a z boku dokleić wateczek. Piec około pół godziny w temperaturze 180°C. Wyjąć ciasto z piekarnika, nałożyć masę sezamową, udekorować migdałami, orzechami i suszonymi owocami. ■

SKŁADNIKI

MASA SEZAMOWA:

- Z** 1 szklanka mleczka ryżowego, 1 szklanka cukru trzcinowego, ½ kostki masła
- M** szczypta kardamonu
- W** szczypta soli
- D** 2 łyżeczki soku z limonki
- O** 1 szklanka uprażonego sezamu
- Z** 2 łyżki tahini (pasta z sezamu)

CIASTO:

- Z** 500 g mąki kukurydzianej, 1 kostka masła, ½ szklanki mąki ziemniaczanej, 3 żółtka, 1 jajko, ½ szklanki cukru trzcinowego, 2 łyżki oliwy
- M** szczypta kardamonu
- W** szczypta soli
- D** 1 łyżka śmietany
- O** 2 łyżeczki kakao

DODATKI:

Migdały, orzechy, suszone owoce



SKŁADNIKI

- Z** 1 szklanka mąki kukurydzianej,
2 szklanki mąki ziemniaczanej,
½ kostki masła, ½ szklanki
mleczka kokosowo-ryżowego,
½ szklanki cukru, 3 żółtka,
1 jajko
- M** szczypta kardamonu
- W** szczypta soli
- D** 50 g drożdży
- O** 1 tyżeczka kurkumy
- Z** ¼ szklanki mąki kukurydzianej,
1 tyżeczka cukru trzcinowego
- Z** 1 tyżeczka masła i 3 tyżki
sezamu do przygotowania
formy

Babka drożdżowa

PRZYGOTOWANIE

Do salaterki wsypać mąkę kukurydzianą i mąkę ziemniaczaną, wlać rozpuszczone w mleczku kokosowo-ryżowym masło i cukier, wymieszać, dodać żółtka, jajko, kardamon i sól. Wymieszać na gładką masę drewnianą łyżką, dodać wyrośnięte w ciepłym miejscu drożdże połączone z kurkumą, mąką kukurydzianą i cukrem. Starannie wymieszać i wylać do foremki na babkę wysmarowaną masłem i posypaną sezamem. Piec około godziny w temperaturze 180°C – przez pierwsze pół godziny przy włączonym dole piekarnika, po wyrośnięciu ciasta włączyć górę. ■



SKŁADNIKI

CIASTO:

- D** 1 szklanka śmietany
- O** 1 łyżeczka kurkumy
- Z** 1 szklanka mąki ziemniaczanej,
1 szklanka mąki kukurydzianej,
4 żółtka, ½ łyżeczki cynamonu,
½ szklanki cukru

PIANA Z BIAŁEK:

- Z** 4 białka, ½ szklanki cukru
- M** szczypta imbiru
- W** szczypta soli

DODATKI:

- D** 1 szklanka czarnych porzeczek,
wiórki kokosowe

Babeczki biszkoptowe z czarnymi porzeczkami

PRZYGOTOWANIE

Składniki ciasta zmiksować blenderem, dodać pianę z białek z dodatkiem cukru, imbiru i soli (cukier do piany należy dodawać stopniowo, po wstępnym jej ubiciu) i wymieszać delikatnie z ciastem. Foremki na babeczki wyłożyć papilotkami lub wysmarować masłem i obsypać wiórkami kokosowymi. Nałożyć ciasto do foremek i posypać czarnymi porzeczkami. Piec około 40 minut w temperaturze 180°C. ■



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

BEZGLUTENOWA CUKIERNIA

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl