

*Наталья Туманова*

# ЗДОРОВЫЕ СЛАДОСТИ

*из натуральных продуктов*



**СДЕЛАЕМ ПОЛЕЗНОЕ  
ВКУСНЫМ!**

Кулинария. Зеленый путь

Наталья Туманова

**Здоровые сладости из  
натуральных продуктов**

«ЭКСМО»

2019

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Туманова Н. Ю.**

Здоровые сладости из натуральных продуктов /  
Н. Ю. Туманова — «Эксмо», 2019 — (Кулинария. Зеленый путь)

ISBN 978-5-04-103755-0

«Здоровые сладости из натуральных продуктов» — уверенный литературный дебют 26-летнего экоблогера Натальи Тумановой. Более 70 тысяч подписчиков Натальи в соцсетях давно ждали эту книгу. Опыт экоинтеллектуала и заботливой молодой мамы. Книга для тех, кто планирует жить долго и счастливо, но не забывать о сладком вкусе. Только натуральные ингредиенты и простые рецепты. Никакого сахара, молока, яиц и белой муки. Десятки видов полезных тортов, конфет, блинчиков. Экобаунти? Почему бы и нет! Идеальная книга для начинающих кулинаров-сладкоежек. Хотя к концу штудирования вы уже будете отличать кокосовое молоко от кокосовой воды, использовать не менее четырех видов полезнейшей зерновой муки и почти полдюжины здоровых подсластителей и даже готовить домашний шоколад. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-103755-0

© Туманова Н. Ю., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

Введение	7
Для кого эта книга?	8
Здоровые сладости	9
Ингредиенты. Выбор и подготовка	13
Орехи и семена	14
Сухофрукты	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Наталья Туманова**

## **Здоровые сладости из натуральных продуктов**

*Моей семье*



© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## Введение

Эта книга о красоте, вкусе и здоровье, никак не о похудении, жестких диетах или запретах. О том, как важно питать свой организм полезными продуктами, а душу – любовью и радостью. О том, как здорово найти время и приготовить домашнюю еду. И превратить это занятие в привычку.

Раньше я не любила готовить, мне это казалось очень сложным, и я не совсем понимала, зачем стоять три часа у плиты, чтобы приготовить торт, который съедят за 15 минут, если можно купить готовый в магазине? А на особый случай всегда есть возможность найти торт на заказ? Ответы я нашла гораздо позже.

Я хорошо помню момент, с которого начался мой интерес к полезным сладостям. На день рождения моего сына Льва мы заказали у домашнего кондитера торт. Он был таким красивым, что все утро и полдня мы ходили вокруг и облизывались, предвкушая вкусное чаепитие... И вот... Дождались! Свечку задули, торт разрезали и... удивленно переглянулись с мужем. Много масла, пять сантиметров крема, но есть при этом мы его смогли только посыпая сверху кокосовым сахаром. Это был первый торт, который мы не смогли доест. Помню свои мысли в тот момент: «Как же так: мало того что недешево, так еще и невкусно, да еще и вредно, потому что куча красителей! Хочу здоровых, вкусных и простых десертов!»

И вот тут началось! Мы переехали в Сочи, я влюбилась в кулинарию и постоянно готовила что-то новое. Рецептов без сахара, муки и продуктов животного происхождения на русском языке я почти не нашла и окунулась в англоязычный интернет. Никогда так не радовалась, что знаю английский! Прошла онлайн-курс по растительным десертам без выпечки в американской онлайн-школе Plantlab и гордилась своим сертификатом.

Итог всех моих экспериментов – в ваших руках. Эта книга раскрывает секреты сладостей, которые быстро и легко готовятся, не несут вреда здоровью и радуют своим видом и вкусом. В мои «сладкие» кадры часто попадают ручки сына, он очень любит готовить и всегда активно помогает. И не важно, что время, проведенное на кухне, сразу удваивается, зато нам никогда не бывает скучно! Все сладости в этой книге – для него. А еще для ваших чудесных мальчишек и девчонок. Пусть трогательные моменты, проведенные вместе на кухне, станут традицией, а родители будут спокойны, потому что выбирают самые натуральные и полезные продукты.

Книга подскажет, с чего начать.

## Для кого эта книга?

*Я пишу эту книгу для таких же, как я:*

- для тех, кто любит вкусную еду
- для тех, кто не хочет часами стоять у плиты
- для тех, кто хочет быть здоровым и активным
- для тех, кто любит простые рецепты и красивые результаты
- для тех, кто любит проводить время за чашкой ароматного горячего напитка и с кусочком пирога в руках.

## Здоровые сладости

Все рецепты в этой книге – особенные. Они отличаются от традиционных и знакомых нам сладостей своим составом. В них нет: рафинированного сахара, белой муки, яиц и молочных продуктов. Само собой, никаких красителей и консервантов.

Почему? Я не считаю эти продукты полезными для организма. Готовить десерты без этих продуктов очень легко! Они получаются вкусными, более полезными, не вредят животным и природе – это же прекрасно! Если вы не расскажете родным об «особом» составе десерта на столе, они даже не догадаются. Я проверяла.

Я выбираю «особенные», здоровые сладости, потому что:

1. Сахар есть не стоит – вы наверняка это слышали. Почему? Он ослабляет иммунитет, ведет к проблемам со здоровьем. Он – друг лишнего веса, потому что несет пустые бесполезные калории (ни витаминов, ни микроэлементов). К тому же обычно в рецептах сахар соседствует с белой мукой, маслом и другими врагами стройности. Хуже всего то, что он вызывает привыкание, его хочется все больше и больше.

2. Белая пшеничная мука очищена настолько, что никаких полезных веществ в ней не осталось. И химическое отбеливание может сделать ее и вовсе вредной.

3. Яйца и молоко – продукты животного происхождения. К сожалению, коров и куриц содержат не в лучших условиях – тесные клетки, постоянный стресс, короткий срок жизни. Если десерты прекрасно получаются и без этих ингредиентов, почему бы не сделать мир чуточку добрее? Многие считают, что животные продукты не совсем подходят нашему организму и полезно сокращать их потребление. Последний раз я пила коровье молоко около 4 лет назад, сейчас в моем рационе его нет, поэтому и в рецептах я его не использую. Предпочитаю разнообразие вкусов и полезных свойств растительного молока из семян, орехов и кокоса.



Для себя я выбрала 4 подсластителя. Это бананы, финики, кленовый сироп и кокосовый сахар. Подробнее о каждом вы прочтаете в разделе «Ингредиенты». Для меня важно сочетание вкуса, пользы, натуральности и минимальной обработки.



Также вы заметите, что в рецептах совсем немного масла – я стараюсь ограничиться несколькими ложками.

Давайте помнить, что сладости – не обязательный элемент здорового рациона. Для меня они скорее легкое развлечение, повод повырезать формочками печенье с сыном и попробовать новый интересный вкус. Будем честны с организмом – да, мы едим сладости, но мы любим

свое тело и поэтому выбираем лучшие, натуральные ингредиенты и наслаждаемся небольшой порцией. И всем хорошо!

## **Ингредиенты. Выбор и подготовка**

Основу рецептов составляют знакомые и привычные нам с вами продукты – наверняка многие из них уже есть на вашей кухне. Бананы, овсяные хлопья и кокосовая стружка из соседнего магазина, финики и орехи с ближайшего рынка – и у вас в кармане уже несколько готовых рецептов! Для меня важно, чтобы даже с минимальным набором продуктов у вас получилось вкусно и полезно – взгляните, например, на рецепт печенья из 3 ингредиентов – простой и любимый.

Некоторым знакомым продуктам мы дадим новую жизнь – например, сделаем из кокосовой стружки молоко, его будем добавлять в десерты, а из фиников – карамель, можно есть ложкой, а еще она хорошо дополняет блюда. Арахис порадует вкусом после превращения в пасту. Кстати, она тоже станет ингредиентом многих блюд.

Ждут нас и яркие кулинарные открытия. Например, разные виды муки. Многие из них вы найдете в обычном супермаркете по доступной цене. А семена чиа и кленовый сироп живут в магазинах здорового питания или интернет-магазинах. Для меня все они уже стали привычными и всегда стоят на кухне, готовые к новым вкусным блюдам!

Я уверена – здоровые сладости доступны всем! На страницах этой книги вы точно найдете рецепты, которые идеально подойдут вам и вашей семье.

Некоторые ингредиенты в книге могут удивить. Почти у каждого дома на кухне есть белый сахар и белая мука, в холодильнике – сливочное масло, а выпечка без яиц кажется немислимой.

В этой книге все иначе. Давайте я подробнее расскажу о том, какие именно продукты мы будем использовать. Обсудим то, как их выбрать и подготовить. Вы увидите: ничего сложного нет, а многие продукты можно заменять другими. Хотите стать специалистом по выбору полезной муки и мастером по замачиванию орехов? Вперед, к здоровым привычкам!

Орехи, сухофрукты, свежие ягоды и фрукты, и семена, и крупы всегда промывайте перед использованием.

## Орехи и семена

Они вкусные, сытные и очень полезные. Мы будем часто их использовать, хорошо, если они всегда будут под рукой.

1. Чтобы правильно их выбрать, запомним: «чем проще, тем лучше». Нам нужны сырые орехи и семена без сахара, соли и консервантов. Удобно покупать их на рынке – это выгоднее и можно, пробуя снова и снова, найти «своего» продавца с товаром идеального качества.

2. Перед использованием их всегда нужно замачивать. Тщательно промыть под водой, а потом замочить в чистой воде на 6–8 часов. Снова промыть. Готово! Многие добавляют в воду для замачивания ложку соли, соды или уксуса – почему бы и нет, пробуйте разные варианты и подбирайте подходящий вам.

После замачивания орехи можно есть сразу, а можно немного подсушить в духовке на низкой температуре. Я люблю есть их сочными и обычно не сушу.

Мы замачиваем орехи и семена, чтобы нейтрализовать фитиновую кислоту и ингибиторы пищеварительных ферментов: тогда не будет тяжести в животе и организм сможет получить максимум пользы.

Удобнее всего оставлять орехи в воде на ночь.

Орехи для рецептов я всегда отмеряю в сухом виде, до замачивания. После нескольких часов в воде они увеличиваются в объеме.

Семена я использую редко – просто мне привычнее посыпать ими десерты, а не добавлять в основу. Но, конечно, вы можете заменять часть орехов в рецепте семенами. Я всегда поддерживаю эксперименты на кухне – так веселее!

## Сухофрукты

Довольно часто в рецептах вы будете встречать финики. Они нужны для сладкого вкуса и заряда энергии. Финики – источник пищевых волокон и пантотеновой кислоты, калия, кальция и еще множества витаминов и минералов.

Иногда финики обрабатывают сахарным сиропом, – чтобы дольше хранились. Нам такие, конечно, не нужны. Выбирайте матовые, а не ярко блестящие финики, без трещин и излишней липкости.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.