I like gluten free

Декабрь **2017**

“The New Nordic Diet”
или «Дайте шанс клетчатке"

+3
рецепта

С Новым Годом и Рождеством!

Юлия Шустрова, создатель «I like gluten free»

1 января 2018 года проекту «I like gluten free» исполняется 3 года. Началом отсчета можно считать первую публикацию фотографии с рецептом в Instagram. Далее была написана впервые статья о безглютеновом путешествии и взято интервью в ресторане в г. Хартола (Финляндия). За этим последовали участия в Ресторанных днях, организация мастер-классов, званых ужинов и других кулинарных мероприятий. Был создан долгожданный веб-сайт и запущен «Конструктор кондитерский изделий». После переезда в США и обратного возвращения в Россию состоялась презентация обучающей программы для HORECA: «Доступная среда для людей с глютеновой энтеропатией». Что дальше?

На данный момент «I like gluten free» - проект с интересной идеологией, отрицательной рентабельностью и трудно масштабируемый в России. Вы читаете пилотный номер электронного журнала, и будет ли следующее издание, сложно спрогнозировать. Дальнейшее развитие проекта будет обуславливаться наличием всех видов ресурсов: финансовых, трудовых и временных. Но вне зависимости от них планируется продолжать работу над повышением осведомленности об аутоиммунных заболеваниях, ассоциированных с глютеном и другими аллергенами; а также вести борьбу с «пищевой дискриминацией».

Я желаю вам в Новом и последующих всех ваших годах жизни не сдаваться и быть счастливыми!

Анна Барейко, автор Instagram блога @beatrooty

А также с Рождеством! Я с удовольствием присоединились к выпуску пилотного издания журнала «I like gluten free», посвященному The New Nordic Diet. Шведы, норвежцы и датчане знают толк в здоровом образе жизни. Сбалансированная диета по-скандинавски - это залог счастливого долголетия. В этом номере Юлия подготовила замечательные рецепты из корнеплодов, абсолютно все ингредиенты локальные и их легко найти на местном продуктовом рынке. А я в качестве неожиданного подарка создала один дополнительный скандинавский рецепт на десерт – шведские булочки семла без содержания глютена, молочных продуктов и яиц. Ингредиенты для них вы можете найти через активные ссылки в тексте. Всех-всех с Новым годом! Главное – это здоровье, я думаю.

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

«The New Nordic Diet» или «Дайте шанс клетчатке»

В интернете, включая социальные сети, сейчас много пишут про The New Nordic Diet. И большинство я заметила, интерпретируют диету неверно. Одним из моих основных источников знаний был гастрономический и одновременно научный курс на Coursera, который я прошла в Университете Копенгагена. А год назад при пересадке в аэропорту Хельсинки на пути в мой безглютеновый тур по Осло мне посчастливилось приобрести книги «Eat Nordic» и «Helsinki Food Book», рецептами которых я с удовольствием с вами поделюсь ниже.

За основу блюд в диете берутся исключительно локальные и сезонные продукты. Придерживаться диеты в соответствии с The New Nordic Diet не означает употреблять норвежскую семгу, если вы, например, в данный момент проживает в Японии, а означает - есть только ту рыбу, которая выловлена в регионе вашего пребывания. Это правило распространяется на все виды продуктов.

Вторым основополагающим аспектом диеты является необходимость включать в рацион питания в большей степени рыбу и дичь, и свести к минимуму употребление таких видов красного мяса, как говядина, свинина, баранина (в том числе и из-за экологических соображений).

Овощи, фрукты, грибы, ягоды и зелень – это неотъемлемый фундамент в The New Nordic Diet, собственно, как и всех остальных современных теорий правильного питания. Вспомните американского журналиста и преподавателя в Беркли Макла Поллана, девиз которого: «Eat food. Not too much. Mostly plants». Но и более весомые представители ученого Мира уже провели ряд исследований касательно употребления продуктов растительного происхождения и подтвердили, что большое количество овощей, фруктов, ягод и зелени в ежедневном рационе питания людей способно значительно продлевать жизнь и улучшать здоровье. В The New Nordic Diet делают также упор на дикорастущие (в лесу) виды растений.

В концепции The New Nordic Diet рекомендуется есть 30 грамм орехов ежедневно в качестве замены сладких перекусов и придания дополнительного вкуса салатам, хлебу и другим блюдам.

Цельнозерновым продуктам в The New Nordic Diet также выделяется особое почетное место, но нам из них можно употреблять лишь безглютеновый овес, кукурузу, рис, гречу (при условии, если нет индивидуальной непереносимости).

А теперь самое главное – в соответствии с концепцией The New Nordic Diet все блюда должны быть приготовлены дома из свежих продуктов и иметь исключительные привлекательные вкусовые качества. В этом я надеюсь, помогут мои рецепты.

Необходимо отметить, что в Дании подошли основательно, чтобы провести научные эксперименты относительно эффективности данной диеты. Исследование продемонстрировало положительное влияние на такие аспекты здоровья, как улучшение кровяного давления и снижение веса (у лиц с избыточной массой тела), а также другие показатели. Но предлагаю уже перейти от науки непосредственно к скандинавской гастрономии! Я подготовила для вас три весьма простых и интересных рецепта с использованием местных корнеплодов.

Автор: Юлия Шустрова

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Морковная закуска

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 больших моркови
- нарезанного зеленого лука
- 3 столовые ложки растительного масла
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 1,5 столовые ложки лимонного сока
- щепотка соли и сахара
- 3 столовые ложки маковых семян

Способ приготовления:

1. Морковь очистить и нарезать вначале на куски длиной в 5 сантиметров, а далее на полоски.
2. Соединить морковь вместе с луком в посуде, в которой будете подавать закуску.
3. Смешать в отдельной емкости ингредиенты для соуса: масло, чеснок, лимонный сок, соль и сахар. Заправить им морковь и лук. Сверху украсить маком.
4. Поставить закуску на час в холодильную камеру, чтобы усилить вкус блюда.

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Запеченный пастернак с брусничным майонезом

Ингредиенты на 4-6 порций:

- 600 г пастернака
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка соли
- щепотка черного перца
- 2 чайные ложки сушеного тимьяна опционально
- 1/2 чашки майонеза
- 1/4 чашки брусники

Способ приготовления:

1. Разморозить ягоды, если используете замороженные. Бруснику измельчить в пюре с помощью блендера и перетереть через сито. Далее соединить вместе с майонезом и взбить до однородной консистенции и цвета.
2. Пастернак очистить и нарезать на полоски. Уложить на пергаментную бумагу и полить смесью, сделанной из масла, меда и специй. Запекать 20-30 минут при температуре 200°С.
3. Подавать запеченный пастернак вместе с брусничным майонезом в качестве фуршетной закуски.

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Картофельное пюре с овощным гарниром

Ингредиенты на 4 порций:

- 800 г картофеля
- 4 горошины душистого перца
- 2 больших лавровых листа
- 2 зубчика чеснока
- 400 г свеклы
- 1 стебель лука порея
- 1 стебель сельдерея
- 100 г крупно рубленных грецких орехов
- соль
- молотый черный перец
- растительное масло
- свежая рубленая петрушка / укроп

Способ приготовления:

1. Картофель очистить и отварить вместе с горошинами перца и лавровыми листьями. Как только он будет готов, специи извлечь, воду слить и с помощью толкушки размять картофель в пюре.
2. Овощи очистить и нарезать на мелкие кубики. На сковороде с растительным маслом вначале обжарить около 5 минут чеснок со свеклой, далее к ним добавить порей, сельдерей и орехи. Посолить, поперчить и потушить под крышкой еще 5 минут.
3. Подавать, присыпав сверху зеленью.

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Безглютеновый Рождественский Хельсинки

В широком смысле Финляндию можно также приравнять к Скандинавии. И когда я думаю о скандинавских рецептах, то на ум мне приходят также и образы блюд из моих поездок в Хельсинки и другие финские города. Столица Финляндии - отличное место, чтобы провести там безглютеновые каникулы, а зимой в особенности, так как город в это время по-праздничному великолепен, и все заведения уже открыты с 2 января. Исключение составляет «Kakkutupa» - первая и пока единственная 100% безглютеновая пекарня в Хельсинки – закрывается на пару недель после католического Рождества (об этом лучше уточнить на сайте kakkutupa.fi).

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Зато «KeliaPuoti» - место, где собрана свежая выпечка с 15 безглютеновых пекарен всей Финляндии, а также множество других заведений с безглютеновым меню будут радовать вас во все дни, кроме 1 января. В этом году, например, меня восхитил музей современного искусства «Kiasma», в кафе которого представлены пирожные не только без глютена, но также без яиц и молочных продуктов. Где они их готовят, я так и не узнала. После посещения ошеломляющей выставки «ARS17 – Hello World» я была немногословна и в дополнение поражена уже их наличием.

На этот раз в этой предновогодней поездке в Хельсинки мне, наконец-то, посчастливилось пообщаться в дружеской и непринужденной атмосфере с владелицей «Kakkutupa» - Аури Куусела. Интервью с ней читайте на следующей странице.

Автор: Юлия Шустрова

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Интервью с Аури Куусела – владелицей 100% безглютеновой пекарни и кондитерской в Хельсинки

- Аури, расскажите немного про себя и кафе «Kakkutupa».

- Мне сейчас 40 лет. В 1997 году я получила профессиональное образование пекаря и стала работать по специальности. В 2004 году мне диагностировали целиакию. Я не хотела менять деятельность и начала учиться адаптировать рецепты под диету. Кафе я открыла только в 2013, и мне потребовалось два года, чтобы создать сплоченную команду из трех человек (включая меня) – это пекарь (я), кондитер и работник, обслуживающий посетителей.

- Знаете ли вы, сколько примерно людей диагностировано с целиакией в Финляндии?

- Да, я точно знаю, что цифра составляет порядка 40 000 человек.

- В Финляндии численность населения практически равна количеству людей, проживающих в Санкт-Петербурге. Но я сомневаюсь, что в Северной столице России такой же процент установленных диагнозов. Полагаю, их меньше. А какой спрос у кафе? Много ли посетителей у «Kakkutupa»?

- Да, людей приходит каждый день много. Несмотря на то, что пекарня находится на окраине Хельсинки, люди приезжают не только из центра города, но также и со всех регионов Финляндии.

- Почему «Kakkutupa» расположена не в центре Хельсинки?

- Это связано с технологическими особенностями вентиляционной системы и подобного рода оборудованием – необходимостью создать полностью безопасное место для безглютеновой продукции. Здесь в этом здании мы абсолютно автономны от других кондитерских производств. В то время, когда я открывала кафе, найти в центре города такое помещение, как это, было сложно.

- Если у вас такой высокий спрос на продукцию, планируете ли вы расширяться?

- Я бы хотела сделать бизнес более диверсифицированным и крупнее по размерам, тогда бы он стал приносить ощутимую прибыль. Для этого мне нужно создать крупное производство, например, как у «Vuohelan Herkku», но в данный момент я не обладаю необходимыми ресурсами.

- Надо ли заказывать заранее продукцию без содержания молока, яиц и других аллергенов? Как это лучше сделать для посетителей из России?

- Без яиц однозначно необходимо заказывать заранее. Как вы видите, Юлия, сегодня у нас нет ничего, что вы могли бы попробовать. Без молока у нас всегда есть несколько позиций, но чтобы не быть разочарованным, лучше написать о своих пожеланиях заблаговременно на электронную почту: myynti@kakkutupa.fi. Лучше также заранее уточнить о режиме работы, так как мы закрываемся на две недели после Рождества и вначале августа.

«Kakkutupa» находится по адресу: Riihipellonkuja 3, 00390 Helsinki. Добраться до кафе можно от остановки Elielinaukio (2 минуты ходьбы от прибывшего поезда Allegro на центральном железнодорожном вокзале). Выбрать автобус и подробно составить маршрут вам поможет сервис Google (нажмите сюда).

Автор: Юлия Шустрова

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Шведские булочки семла

Ингредиенты для теста на 6-7 порций:

- 3 столовых ложек семян чиа + 1 стакан воды
- 1/2 чашки густых кокосовых сливок
- 1 чашка миндальной муки
- 4 столовых ложек кокосовой муки + немного для вымешивания
- 2 столовая ложка псиллиума
- 1/3 чашки кокосового сахара
- 3 чайные ложки безглютенового разрыхлителя
- 1 столовая ложка молотого кардамона
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 1 чайная ложка белого винного уксуса
- кокосовое масло для смазывания перед запеканием
- 2 столовая ложка воды + 1 столовая ложка кленового сиропа

Способ приготовления теста:

Прогреть духовку до 175°C. Залить семена чиа водой и оставить на 5-10 минут для набухания. Смешать все сухие ингредиенты, добавить взбитые кокосовые сливки, набухшие семена чиа и уксус и дать постоять 10 минут. Если «тесто» будет после этого сильно прилипать к рукам, можно добавить немного кокосовой муки. Должна получиться эластичная масса, из которой нужно сформировать 6-7 шариков, выложить на смазанный кокосовым маслом пергамент и смазать смесью воды и сиропа. Выпекать 35 минут до появления легкой коричневой корочки. Дать хорошо остыть.

Ингредиенты для крема на 6-7 порций:

- 2 банки коксового молока высокой жирности
- 1 столовая ложка кокосового или кленового сиропа
- 0,5 чайной ложки ванильного экстракта

Способ приготовления крема:

Дать постоять молоку пару часов в холодильнике, чтобы отделить густой крем, который нужно взбить с сиропом и ванильным экстрактом. Аккуратно разрезать готовые булочки пополам, на нижнюю половину кондитерским мешком выложить крем, накрыть верхней половиной. Посыпать сахарной пудрой.

Автор: Анна Барейко

COPYRIGHT © 2017 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM