I like gluten free

Декабрь 2018

«Подари закваску другу»

или «Лучшие безглютеновые Новогодние подарки»

С наступающим Новым Годом и Рождеством!

Юлия Шустрова, создатель «I like gluten free»

Будучи гурманом, я всегда считала, что лучший парок на любой праздник – это еда. С точки зрения «устойчивого развития» дарить нужно только то, что будет употреблено и нанесет наименьший вред планете. То есть еда в красивой экологичной упаковке, а еще и сделанная своими же руками, априори всех восхитит и добавит баллы к вашей эко карме. Идеи на эту тему бесконечны: домашние варенья, джемы, чатни, маринованные овощи, закрученные в витажные стеклянные банки; свежеиспеченные печенья и сырые безмолочные чизкейки, преподнесенные в алюминиевых новогодних коробках; выращенная безглютеновая закваска для хлеба либо гриб для комбучи – вот это хиты наикрутейших гастрономических подарков наступающего 2019 года!

Но в распределении, что и кому дарить, конечно, нужно подходить разумно. Например, ваш босс вряд ли оценит бактерии, если не является фанатом ферментации. Ему или ей скорее подойдет прозрачная стеклянная бутылка с ароматизированным вами оливковым маслом (…просто добавьте к маслу пару веточек чистого свежего розмарина и горсть сушеной клюквы, не забудьте наклеить винтажную сделанную вашими же руками этикетку).

А если у вас совсем нет времени (или мотивации) на «приготовление» подарков, то пропустите первую часть и перейдите сразу к упаковыванию. Я, в частности, в этом году купила по полкилограмма чая и микса специй для глинтвейна и маринования, которые расфасовала в различные емкости и намереваюсь торжественно преподнести коллегам по офису.

Анна Барейко, автор Instagram блога @beatrooty

Как вы, наверное, уже поняли, этот номер мы с Юлией посвятили больше не рецептам, а новым идеям, о которых вы возможно никогда и не задумывались. Концепция преподнесения еды в качестве подарка заключается, в том числе и в возможности поднять осведомленность о пищевых ограничениях в вашем окружении. Даря печенье, сделанное своими руками, вы рассказываете о вашей борьбе и адаптации к диагнозу.

Мы напоминаем, что все ссылки на ингредиенты в журнале активные и содержат реферальный код. Делая покупки, переходя по ним, вы помогаете нам создавать журнал, а также можете заработать и сами. Прочесть об этом можно здесь.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Про «Airbnb» и безопасные безглютеновые путешествия

Наверное, многие из вас поедут во время Новогодних каникул в путешествия по другим городам или странам. В этой статье я хотела бы дать вам несколько полезных советов, которых придерживаюсь сама (и в командировках тоже):

Мой **совет №1**: езжайте одним днем. Я практически всегда поступаю именно так, если речь идет о небольших расстояниях, как, например, поездки из Санкт-Петербурга в Москву или из этих двух городов в Хельсинки. В течение одного дня вполне можно просуществовать на той еде, которую вы возьмете с собой в контейнере или термосе. Не забывайте только про досмотр в аэропорту (если полетите самолетом) – лучше брать не жидкий обед / ужин.

Если вы направляетесь далеко и собираетесь останавливаться на ночь, то я бы рекомендовала выбирать апартаменты либо отдельный дом с кухней вместо отелей – это **совет №2**. Помимо того, что наличие кухни открывает для вас возможности готовить и обезопасить самого себя, но также значительно экономит и ваши деньги. Например, мировая онлайн площадка для размещения и поиска жилья Airbnb перевернула мое представление о бюджете путешествия в 2017 году, когда я первый раз ей воспользовалась. Мне удалось снять целый этаж роскошного дома (рассчитанный на 4-6 человек) с захватывающим дух видом Тосканы и огромной террасой (да к тому же в самый разгар сезона – в августе) всего за 48$ в сутки. И это, поверьте моему искушенному вкусу, было одно из самых лучших мест в моей жизни, где я проживала. Далее через Airbnb я останавливалась несколько раз в российской столице, а также в Копенгагене; планирую в 2019-2020 годах таким же образом осуществить бронирование жилья в Париже, Милане, Сан-Франсиско и Ванкувере. У платформы реферальная система, и, если вы перейдете по вот этой ссылке, то получите 40$ от «I like gluten free» на ваше первое проживание.

Совет №3 – звоните заранее в авиакомпанию и заказывайте безглютеновое питание по телефону, а не онлайн. Единственный минус – это только то, что подобные звонки тарифицируются

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

поминутно. Зато разговор с телефонным оператором авиакомпании гарантирует вам, что помимо обеда / ужина без глютена, вы можете получить еду также без молока, без яиц и других аллергенов. Правда, есть всегда риск, что про вас забудут или что-то напутают. Тогда переходим сразу к следующей рекомендации.

Совет №4 – всегда берите с собой еду на борт самолета, а также как можно больше в чемодан даже, если летите в безглютеновый рай. Никто не застрахован от того, что доступ к безглютеновым продуктам внезапно будет ограничен различными обстоятельствами, например, удаленностью от магазинов, заболеванием и физической невозможностью попасть в супермаркеты. Я уже разработала несколько вариантов take-away меню из дома в поездки. Все они подобраны мной с точки зрения питательности для организма и комфортности для кишечника. Например, в полет я всегда люблю брать запеченный свиной окорок и салат из большого количества свежих овощей, на десерт ореховое печенье (из миндаля либо фундука) и арахисовое масло с дольками свежего яблока. А чемодан мой предсказуемо забит большим количеством коробок быстро приготовляемых каш от Bob's Red Mill, печеньем, батончиками Larabar и KIND Bars и прочими безглютеновыми снэками.

Берите с собой всегда в поездку: пергаментную бумагу, фольгу, резиновые перчатки и губку для мытья посуды, дополнительный контейнер для еды и пустой термос – это **совет №5**. Правда, термос лучше оставить в ручной клади и не класть в сдаваемый багаж, так как 99% вероятности, что ваш чемодан вскроют. Он выглядит на экране сканера, как бомба. Я уже проходила это на своем опыте - со взломом замков моего чемодана службой безопасности Нью-Йоркского аэропорта… Но термос отличная и не заменимая вещь, чтобы например, взять горячее блюдо из апартаментов или ресторана и съесть ее потом в другом месте. Мне нравится вот эта модель, она с широким горлом, сохраняет еду горячей надолго (ноу-хау – залейте в термос кипяток, закройте его и оставьте на полчаса до того, как будете помещать в него пищу) и имеет удобную ложку внутри крышки.

Пергаментная бумага вам понадобится, чтобы безопасно разогреть еду. Также сейчас продаются специальные одноразовые бумажные пакеты для тостов разных размеров. Ими воспользоваться можно даже в ресторане отеля. Главное - будьте осторожны при извлечении вашей еды после прогрева, чтобы не произошло кросс-загрязнение глютеном. Фольгу можно использовать не только для духовки, но также как и контейнер, в качестве переноса еды из апартаментов либо из ресторана в то место, где вы планируете блюдо сесть впоследствии.

С резиновыми перчатками и губкой я перехожу сразу к **совету №6**, который посвящен правилу использования и мытья посуды на кухне, в которой был глютен. Про пористый инвентарь (деревянные предметы, тефлоновые кастрюли и сковороды, например), а также посудомойку забудьте сразу – из-за них вы оглютенизируетесь и заболеете. Что можно тогда использовать с наименьшим риском? Ответ: стальные, алюминиевые и керамические предметы при условии, что вы их тщательно помоете вручную еще раз после хозяев (своей же губкой, разумеется).

Совет №7 – планируйте все заранее. Составьте список кафе и ресторанов с безглютеновым меню, селитесь поближе к супермаркету (в крайнем случае, всегда сможете раздобыть много свежих фруктов и овощей). Также рассчитайте расстояние и время, которое необходимо, чтобы добраться до всех безглютеновых точек. Скоррелируйте их вместе с вашими туристическими или бизнес планами. Чем лучше подготовитесь, тем великолепнее и безопаснее пройдет ваше путешествие. Бон вояж!

Автор: Юлия Шустрова

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Кукурузно-ананасовый хлеб

Рецепт до неприличия прост – смешать все ингредиенты: готовую кукурузную смесь от Pamelar's, перемолотые в блендере ананасы (целую банку), 1/2 чашки сахара и 1/3 чашки рапсового масла; залить тесто в форму и выпекать при температуре 190 С° около 17-20 минут, если будете делать малого размера кексы, или около 35 минут, если возьмете большую форму, например, для хлеба. Перед извлечением из духовки выпечку лучше, конечно же, проверить на готовность с помощью зубочистки. О том, как ничего не запороть, когда выпекаете без глютена, без молока и без яиц, читайте в статье «Премудрости безглютеновой веганской выпечки».

Автор: Юлия Шустрова

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Безглютеновое веганское печенье из фундука

Рецепт этого печенья я хранила уже очень давно. Ждала специального случая, чтобы им с вами поделиться. Вот он и настал! Оторвать вас от него будет невозможно, поэтому, если решитесь дарить, то делайте сразу много…и для себя тоже. Чтобы зарядиться Новогодним настроением можно взять вырубки для печенья в виде ели, звезд или чего-нибудь еще такого. Его можно также разместить на стакан либо чашку с какао (как, например, на моей фотографии на следующей странице). Для этого разрез, конечно же, нужно делать до того, как начнете выпекать.

Еще один рецепт одного из лучших печений на свете находится здесь - оно миндальное, так что, если вдруг у вас аллергия на орехи, есть один проверенный способ приготовления из простого песочного безглютенового и веганского теста (жмите сюда). Далее также читайте рецепт от Анны.

Автор: Юлия Шустрова

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Ингредиенты:

- упаковка муки из фундука
- горсть крупно молотого фундука
- 90 г яблочного пюре
- 1/2 чашки сырого какао
- 1/2 чашки кокосового сахара
- плитка шоколада
- 1/2 чайной ложки соды
- щепотка соли
- 1 чайная ложка рафинированного кокосового масла

Способ приготовления:

1. Плитку растопить на водяной бане и смешать с маслом и пюре.
2. Сухие ингредиенты перемешать и соединить вместе с жидкой массой.
3. Тесто можно сразу раскатать между двумя листами пергаментной бумаги и вырезать.
4. Выпекать при температуре 180 С° не более 12 минут, иначе печенье будет неприятно горчить.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Чтобы пережить эти зимние каникулы дома, мы уже заказали:

1. Мультивитамины “MegaFood”. 2. Книга про связь кулинарии и жизни мигрантов. 3. Жевательный рыбий жир. 4. Безглютеновый и веганский мини зефир. 5. Алюминиевая форма для выпечки хлеба и мясных рулетов. 6. Арахисовое масло для тостов с джемом и просто с дольками свежего яблока. 7. Кулинарная палео книга от любимого фуд-блогера и автора The Spunky Coconut. 8. Любимые спагетти. 9. Анчоусы для спагетти Путанеска и к баранине. 10. Большая упаковка самых вкусных безглютеновых овсяных хлопьев. 11. Майонез без глютена и без яиц для новогоднего оливье. 12. Сырой какао порошок для выпечки и горячих напитков. 13. Томатная паста с маркировкой «без глютена».

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Миндально-арахисовое печенье на елку

Ингредиенты:

- 1 чашка миндальной муки
- 2 столовые ложки кокосовой муки
- 1/2 чайной ложки безглютенового разрыхлителя
- 1 столовая ложка рафинированного кокосового масла
- 2 столовые ложки арахисовой пасты
- 1/4 чашки сиропа агавы
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- карамельные конфеты (попробуйте вот эти)

Способ приготовления:

1. Смешать оба вида муки, разрыхлитель и корицу.
2. В отдельной емкости перемешать арахисовую пасту, масло, сироп и ванильный экстракт, соединить с сухой смесью.
3. Сформировать шар, завернуть его в пленку и дать охладиться в морозильнике 1 час.
4. Тем временем, растолочь карамельные конфеты в мелкую крошку.
5. Раскатать тесто между двух слоев пергаментной бумаги, вырезать печенья и сделать отверстия посередине, положить в них толченую карамель. Сделать также отверстие для ленточки при желании.
6. Выпекать печенье при 170 С° 4-5 минут.
7. Вынуть из духовки и дать полностью остыть карамели и только после этого убирать с пергаментной бумаги.

Автор: Анна Барейко

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

«Подари закваску другу»

Безглютеновая закваска, пожалуй, один из самых трудоемких подарков! Бактерии необходимо постоянно кормить до того момента, когда они будут сверхактивными и готовыми жить в холодильнике. Так что запаситесь терпением и большим количеством муки коричневого риса! Но, если хотите пропустить период, который я назвала «взращиванием», обратитесь ко мне на почту yulia@i-like-gluten-free.com – я каждые выходные готова отдавать часть своей уже «взрослой» закваски.

Из нее получается отличный безглютеновый хлеб, а также пироги, которые можно хранить до целой недели. Выпеченные изделия имеют приятный кисловатый вкус. Мы с Анной несколько месяцев экспериментируем с закваской и лучшие рецепты уже готовимся выложить после Нового года на сайте «I like gluten free» и Инстаграм блоге @beatrooty. Подписывайтесь на рассылку сайта и не пропустите обновления.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Компания, выпускающая бактерии для создания безглютеновой закваски, называется “Cultures for Health”. Она недавно стала продавать свою продукцию на iHerb. Вот здесь на сайте бренда также представлено огромное количество рецептов с ее использованием.

Автор фотографий: Анна Барейко

Автор текста: Юлия Шустрова

Период «взращивания»

Первое время закваску нужно кормить каждые 4-8 часов в соответствии с инструкцией производителя. Но у нас с Анной не все дни получалось так часто ее питать мукой, так как мы были на работе. По нашему наблюдению, она прекрасно себя вела даже, когда еду получала только раз в 10-12 часов. Дальше, кончено же, стало проще. «Подросшая» закваска прекрасно живет в наших холодильниках и еды раз в неделю ей хватает. Если решитесь на приобретение, то поверьте, что перед вами откроются новые горизонты в безглютеновой выпечки. А также это очень весело!

1. Бактерии.
2. Мука.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Бюро безглютеновых находок

(наведите на цифру, нажмите ctrl и щелкните ссылку)

НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОДАРКИ ПОД ЕЛКУ САМОМУ СЕБЕ:
МЫЛО, СВЕЧИ, АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ МАСЛА И ШОКОЛАД СОЗДАЮТ HYGGE ДОМА.

1. 2. 7. Новогодняя коллекция от “Hugo Naturals” расходится мгновенно каждый год. Торопитесь, чтобы не упустить свой шанс. Все мыла компании к тому не содержат глютен.
3. Роликовый парфюм из эфирных масел безопасен для людей и планеты. Если вас все же привлекает исключительно спрей, то попробуйте вот этот от “Ecco Bella”.
4. Эта плитка шоколада моя самая любимая на свете. “Taza Chocolate” - потрясающий бренд. Была в кафе данной компании на фуд-корте в Бостоне. Об этом можно прочесть здесь.
5. 6. 8. Соевые свечи не выделяют столько углекислого газа и не влияют так на климат, как это делают свечи из воска. Мое любимое сочетание – это лимон и вербена. Практически все они продаются на Iherb в алюминиевых либо стеклянных банках, которые потом можно сдать в переработку на «Раздельный сбор».

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM