

Gourmand Vendéglátóipari,
Idegenforgalmi, Kereskedelmi,
Szakképzőiskola, Technikum és
Gimnázium.
1165 Budapest, Veres Péter u. 102



LICEUL ECONOMIC „BEDE ARON”
Crângului 30.
520032 Sfântu Gheorghe



Produse de cofetărie fără alergeni

Gyenge Csaba



Finanțat de
Uniunea Europeană

2023-2-HU01-KA210-VET-000175618
Innovative Confectionery Training in
the Field of Special Dietary Needs

Gourmand Vendéglátóipari,
Idegenforgalmi, Kereskedelmi,
Szakképzőiskola, Technikum és
Gimnázium.
1165 Budapest, Veres Péter u. 102



LICEUL ECONOMIC „BEDE ARON”
Crângului 30.
520032 Sfântu Gheorghe



Free-from confectionery pastries

Csaba Gyenge



**Funded by
the European Union**

2023-2-HU01-KA210-VET-000175618
Innovative Confectionery Training in
the Field of Special Dietary Needs

Titlul proiectului:

Innovative Confectionery Training in the Field of Special Dietary Needs

Numărul proiectului:

2023-2-HU01-KA210-VET-000175618

Corectura realizată de:

Simon Julianna

Sorbán Gizella

Palencsárné Kasza Marianna

Teste de evaluare a cunoștințelor elaborate de:

Palencsárné Kasza Marianna

Sprijin practic pentru dezvoltarea produselor fără gluten oferit de:

Kovács Zoltán

Sprijin practic în realizarea videoclipurilor oferit de:

Kovács Zoltán és Vidák-Oriskó Katalin

Traducere în limba română:

Simon Julianna

Co-finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și afirmațiile exprimate în acest document reflectă exclusiv poziția autorilor și nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Agenției Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru utilizarea acestor informații.

©Gourmand Középiskola, ©Gyenge Csaba

Cuprins

Introducere.....	1
I. Produse de cofetărie fără lapte	2
Rețete model pentru produse de cofetărie fără lapte.....	7
Profiterol fără lapte	7
Mousse de ciocolată fără lapte.....	9
Mille-feuilles fără lapte cu portocală și ciocolată.....	10
Cremă de lămâie fără lapte	12
„Cremă de brânză” fără lapte	13
II. Produse de cofetărie fără ou	15
Rețete model pentru produse de patiserie fără ouă	19
Pandișpan cu cacao fără ouă.....	19
Pandișpan fără ouă I.	20
Pandișpan fără ouă II.	21
Beze fără ouă.....	22
Cremă de gălbenuș fără ouă.....	23
III. Produsele de cofetărie paleo.....	25
Rețete de model pentru produsele de cofetărie paleo	29
Paleo prăjitură cu mere	29
Inele linzer paleo.....	30
Prăjitură tăvălită cu nucă de cocos paleo	32
Rulou ca castane paleo	33
Prăjitură paleo cu lămâie	35
IV. Produse de cofetărie vegane.....	37
Rețete de model pentru produsele de cofetărie vegan	39
Tort de ciocolată vegan	39
Mousse vegană cu mango și maracuja	40
Prăjitura “Rákóczi” vegană.....	42
“Zserbó” vegan.....	44
Tort de morcov cu portocale vegan.....	46
V. Produse de cofetărie fără zahăr	48

Exemplu de rețetă bază	55
Rețete de model pentru produsele de cofetărie fără zahăr.....	56
Pandișpan cu mac fără zahăr.....	56
Brioșe fără zahăr cu mere și fulgi de ovăz.....	57
Brownie fără zahăr cu avocado și ciocolată	59
Desert fără zahăr cu cremă de brânză	60
Fursecuri fără zahăr cu nuci.....	62
VI. Produse de cofetărie fără gluten	64
Rețete de model pentru produsele de cofetărie fără gluten.....	72
Blat de pandișpan fără gluten (pentru ruladă)	72
Aluat fraged fără gluten (pl. biscuiți Linzer)	73
Aluat dospit fără gluten (ex. pentru cozonac).....	74
Aluat foietaj fără gluten	75
Aluat opărit fără gluten	76
VII. Produse de cofetărie care corespund mai multor tipuri de diete speciale.....	78
Rețete model pentru produse de cofetărie potrivite pentru mai multe diete speciale.....	78
Tort Dobos dietetic.....	78
Baton cu unt de alune și ciocolată.....	80
Brioșe cu lămâie și mac.....	82
Prăjitură cu zmeură și cocos	83
Prăjitură cu vanilie și căpșuni	85
Verifică-ți cunoștințele!	89
1. capitol - Produse de cofetărie fără lapte și seturi de întrebări aferente.....	89
2. capitol - Produse de cofetărie fără ou și seturi de întrebări aferente	89
3. capitol - Produsele de cofetărie paleo și seturi de întrebări aferente.....	90
4. capitol - Produsele de cofetărie vegană și seturi de întrebări aferente.....	90
5. capitol - Produsele de cofetărie fără zahăr și seturi de întrebări aferente	90
6. capitol - Produsele de cofetărie fără gluten și seturi de întrebări aferente	90
7. capitol - Produse de cofetărie care corespund mai multor tipuri de diete speciale și seturi de întrebări aferente.....	90

Introducere

Tendințele alimentare moderne sunt în continuă evoluție, iar oamenii devin din ce în ce mai conștienți de componentele dietei lor și de efectele acestora. Pentru a urma un stil de viață sănătos, mulți oameni caută dulciuri care nu sunt doar gustoase, ci și nutritive și care îndeplinesc diverse cerințe dietetice. Pentru a răspunde acestor nevoi, a fost creată această colecție de dulciuri dietetice, permițând clienților să satisfacă o gamă largă de cerințe dietetice.

Fiecare dintre rețetele prezentate în capitolele următoare satisface cel puțin două cerințe dietetice, oferindu-le cumpărătorilor posibilitatea de a alege. Prăjitura dietetică cu tambur, prăjitura cu ciocolată și unt de arahide, brioșa cu semințe de mac și lămâie, prăjitura cu nucă de cocos și zmeură și prăjitura cu căpșuni și vanilie sunt toate alternative delicioase, sănătoase și plăcute.

În plus, mini graficele care însoțesc rețetele îi ajută pe clienți să identifice care dintre dulciuri corespund anumitor orientări dietetice. Opțiunile includ diete fără lactate, fără ouă, fără zahăr, fără gluten, vegane și paleo, astfel încât toată lumea poate găsi un dulce care să se potrivească gusturilor și nevoilor sale. O selecție bogată de arome și texturi asigură faptul că nimeni nu se simte privat de o experiență de desert, chiar dacă urmează o dietă specială.

Rețetele sunt ușor de urmat, făcând experiența coacerii accesibilă tuturor. Fie că sunteți un patiser experimentat sau un bucătar începător, această colecție vă oferă inspirație pentru a prepara deserturi sănătoase, dar delicioase. Dulciurile preparate nu numai că îmbogățesc mesele, dar sunt și alegerea perfectă pentru ocazii speciale.

Descoperiți lumea dulciurilor dietetice și bucurați-vă de plăcerea de a coace! Diversitatea aromelor și descoperirea alternativelor sănătoase pot deschide noi dimensiuni în bucătărie, ținând cont în același timp de nevoile nutriționale individuale. Dezlănțuie-ți creativitatea și prepară deserturi care nu sunt doar delicioase, ci și nutritive!

Capitolul I:
Produse de cofetărie fără lapte



J. Produse de cofetărie fără lapte

Ce este intoleranța lactoză?

Intoleranța la lactoză, cunoscută și sub denumirea de sensibilitate la lapte, este o afecțiune în care organismul nu poate digera corespunzător lactoza – un tip de zahăr prezent în lapte și produsele lactate. Aceasta se întâmplă deoarece intestinul subțire nu produce suficientă lactază, enzima necesară pentru descompunerea lactozei.

În caz de intoleranță la lactoză, lactoza nedigerată ajunge în colon, unde poate provoca simptome precum: diaree, balonare, dureri abdominale și flatulență. Este important de menționat că intoleranța la lactoză nu este același lucru cu alergia la lapte.

Ce este o alergie la lapte?

Alergia la lapte este o reacție anormală a sistemului imunitar la proteinele din lapte, cel mai frecvent împotriva cazeinei și zerului. În acest caz, sistemul imunitar percepe în mod greșit aceste proteine ca fiind periculoase și produce anticorpi împotriva lor.

Când o persoană alergică consumă lapte sau produse lactate, pot apărea simptome precum: erupții cutanate, urticarie, vărsături, diaree, dureri abdominale, dificultăți respiratorii și, în cazuri grave, șoc anafilactic, o reacție potențial letală.

Ce trebuie evitat în prepararea produselor de cofetărie fără lactoză?

În cofetăria fără lactoză trebuie evitate toate ingredientele care conțin lactoză. Este esențial să se verifice etichetele și să se caute indicații clare privind conținutul de lactoză. În Uniunea Europeană, următoarele mențiuni sunt relevante:

- **„Fără lactoză” (Lactose-free)** – înseamnă că produsul conține mai puțin de 0,1 g lactoză per 100 g sau ml. Aceste produse sunt sigure pentru persoanele cu intoleranță la lactoză.
- **„Conținut scăzut de lactoză” (Low-lactose)** – produsul are un conținut redus de lactoză, de regulă sub 1 g la 100 g/ml, dar nu este complet lipsit de lactoză.
- **Simboluri sau logo-uri** : Unele produse pot avea simboluri sau pictograme specifice care indică vizual că sunt fără lactoză – acestea pot varia în funcție de țară sau marcă.

Simboluri sau logo-uri:

În unele țări sau de către anumite mărci, pot fi utilizate simboluri speciale sau pictograme pe ambalajul produselor pentru a indica vizual că acestea sunt fără lactoză. Aceste simboluri facilitează recunoașterea rapidă a produselor potrivite pentru persoanele cu intoleranță la lactoză.



IMPORTANT DE ȘTIUT!

Ce înseamnă specificația produsului:

În industria alimentară, specificația produsului este un document detaliat care conține informații precise despre un anumit produs. Acesta include compoziția produsului, caracteristicile fizice, chimice și microbiologice, procesul de fabricație, ambalajul, condițiile de depozitare și transport, precum și cerințele de asigurare a calității.

De regulă, specificația produsului conține:

1. **Lista ingredientelor** : Toate materiile prime utilizate în producerea produsului, împreună cu proporțiile lor.
2. **Valori nutriționale** : Conținutul nutrițional al produsului, incluzând calorii, proteine, grăsimi, carbohidrați, fibre, vitamine și minerale.
3. **Proprietăți fizice și chimice** : Valoarea pH-ului, conținutul de umiditate, densitatea, culoarea, gustul, mirosul și textura produsului.
4. **Cerințe microbiologice** : Limitele cantitative pentru microorganismele care pot apărea, cum ar fi bacteriile, drojdiile sau mucegaiurile.
5. **Ambalaj** : Materialul, dimensiunea și tipul ambalajului, precum și cerințele legate de etichetare.
6. **Condiții de depozitare și transport** : Temperatura optimă, umiditatea și alte condiții de mediu necesare pentru păstrarea calității produsului.

Este important ca consumatorii să verifice eticheta produsului, deoarece definiția și modul de etichetare a „fără lactoză” pot varia de la o țară la alta sau de la un producător la altul. Astfel, atenția la detalii ajută la evitarea consumului accidental al lactozei și la protejarea sănătății persoanelor sensibile.

Ce cerințe trebuie să îndeplinească o cofetărie care produce produse fără lapte?

Producătorul este responsabil să asigure că produsul finit respectă cerințele specificate în fișa tehnică a produsului. În cazul produselor fără lapte, asta înseamnă că acestea nu trebuie să conțină lapte sau derivate din lapte în nicio formă.

Ce produse pot conține derivate din lapte, chiar dacă nu ne-am gândi?

Acestea pot fi, de exemplu, bazele vegetale pentru frișcă. În cele mai multe cazuri, ele nu conțin lactoză, dar conțin proteină de lapte! Așa că este obligatoriu să verificați lista de ingrediente de fiecare dată. Bazele vegetale pentru frișcă care conțin proteină de lapte, fără a fi o listă exhaustivă: HuLaLă, Rosette, Baker, KEN Presto etc.

Ce lapte sau alternative pot fi folosite pentru a înlocui laptele în produsele fără lapte?

Pentru produsele fără lapte, sunt disponibile numeroase alternative pe bază de plante, cu arome, texturi și conținut nutrițional variat. Iată câteva alternative populare:



IMPORTANT DE ȘTIUT!

În limbajul comun și în unele rețete, băuturile pe bază de plante, care înlocuiesc laptele, sunt numite „lapte”, dar această denumire nu poate apărea pe etichetele produselor, conform regulamentelor UE privind produsele lactate! Producătorii sunt obligați să le eticheteze drept băutură de migdale, alune, soia etc. În cele ce urmează, le vom numi „lapte”, dar denumirea lor corectă ar trebui să fie „băutură de migdale”, „băutură de alune”, „băutură de soia” etc.

Băuturi vegetale care pot înlocui laptele:

1. **Băutură de migdale:** cu un gust ușor dulceag, cu un conținut scăzut de calorii. Poate fi o alegere bună pentru prăjituri sau creme.

2. **Băutură de soia:** cu un conținut ridicat de proteine, fiind cea mai apropiată de laptele de vacă. Este potrivită pentru coacere, umpluturi sau creme, însă tot mai mulți consumatori o evită, așa că se recomandă alternative.
3. **Băutură de cocos:** cu o textură bogată, cremoasă, cu aromă de cocos. Este deosebit de potrivită pentru creme, deserturi reci, glazuri sau băuturi cremoase.
4. **Băutură de orez:** ușoară, cu un gust dulceag, fiind, de regulă, cea mai puțin alergică. Este o opțiune bună pentru aluaturi sau umpluturi.
5. **Băutură de ovăz:** cu o textură cremoasă, un gust ușor dulceag, fiind bogată în fibre. Poate fi folosită oriunde se înlocuiește laptele. Este, de asemenea, una dintre cele mai ieftine alternative.
6. **Băutură de caju:** cu o textură cremoasă, un gust blând, fiind adesea folosită în supe, sosuri sau deserturi.
7. **Băutură de alune:** cu un gust de alună, care se potrivește bine cu produse de patiserie sau cu aluaturi.
8. **Băutură de cânepă:** bogată în acizi grași omega-3 și proteine, fiind o opțiune bună pentru creme, budinci sau prăjituri.



CUM SĂ PREPARI BĂUTURA DE OVĂZ ACASĂ:

Pentru început, amestecă 90 g de fulgi de ovăz cu 1 litru de apă rece, 2 g de sare și 3 g de extract de vanilie. Lasă amestecul la înmuiat 2 ore, apoi mixează-l la viteză mare, timp de 60 de secunde. Așază o strecurătoare într-un castron, acoperită cu o pânză curată, și toarnă compoziția. Băutura de ovăz strecurată se toarnă într-o sticlă. Se poate păstra la frigider 4-5 zile. Agită bine înainte de folosire. Ovăzul rămas poate fi folosit pentru a îmbogăți prăjituri, biscuiți sau umpluturi.

Alți înlocuitori de lapte:

1. **Apă:** în unele rețete, în special la glazuri, laptele poate fi înlocuit cu apă.
2. **Piureuri de fructe:** piure de mere sau banane pot fi folosite în prăjituri pentru a adăuga umiditate și un plus de aromă.
3. **Cremă de cocos:** mai densă decât băutura de cocos, adăugând o textură cremoasă. Este potrivită ca înlocuitor de smântână.
4. **Piureuri de legume:** legumele fierte și pasate, cum ar fi dovleacul sau cartoful dulce, pot adăuga o textură cremoasă unor prăjituri.

5. **Lapte praf vegan:** lapte praf pe bază de orez, migdale sau cocos, care se poate dilua cu apă.
6. **Margarină sau alte grăsimi vegetale:** margarină, ulei de cocos sau ulei de palmier (acesta nu se recomandă) pot fi folosite în locul untului. În acest caz, verificați cu atenție lista de ingrediente!

Aspecte importante:

- **Gustul și textura:** Alternativele pot influența gustul final și textura produselor de patiserie.
- **Conținutul nutrițional:** Unele băuturi vegetale pot fi mai bogate în anumiți nutrienți, cum ar fi calciul, vitamina D sau proteinele, dar conținutul lor poate diferi față de laptele de vacă
- **Alergenii:** Anumiți înlocuitori, cum ar fi laptele de migdale sau de soia, pot declanșa reacții alergice

Aceste alternative pot fi folosite flexibil în rețetele fără lapte, fiind adaptate preferințelor culinare și nevoilor nutriționale.

Rețete model pentru produse de cofetărie fără lapte

Profiterol fără lapte



Aluat:

Apă	g	125
Băutură de ovăz	g	125
Margarină (80% grăsime)	g	100
Zahăr	g	5
Sare	g	5
Făină	g	125
Ouă	buc.	4

Mod de preparare:

Punem într-un vas toate ingredientele, cu excepția făinii și ouălor, și aducem la punctul de fierbere. Când fierbe, adăugăm făina, amestecând continuu. Luăm de pe foc, adăugăm ouăle, unul câte unul, amestecând bine. Aluatul se prelucrează și se coace la fel ca aluatul opărit obișnuit.

Cremă:

Băutură de ovăz	g	500
Băutură de cocos	g	500
Zahăr	g	210
Baton de vanilie	buc.	1/2
Extract de vanilie	g	15
Sare	g	10
Amidon de porumb	g	135
Ouă	buc.	6

Separăm ouăle. Gălbenușurile le amestecăm cu 1/3 din zahăr, cu amidonul, extractul de vanilie și jumătate din băutura de ovăz, până obținem o pastă omogenă. Restul de băutură de ovăz îl punem pe foc cu băutura de cocos, cu sarea, cu restul de zahăr, cu batonul de vanilie tăiat pe lungime. Când dă în clocot, scoatem batonul de vanilie, adăugăm compoziția cu gălbenușuri, amestecând continuu, până se îngroașă crema.

Cât este fierbinte, adăugăm cu grijă albușurile bătute spumă. Umplem cochiliile de profiterol.

Decor:

Batem frișcă de cocos cu 10% zahăr pudră, o punem deasupra prăjiturilor, presărăm zahăr pudră.

Mousse de ciocolată fără lapte



Ciocolată (65% cacao)	g	200
Cremă de cocos	g	500
Gălbenuș	g	40
Zahăr	g	125

Mod de preparare:

Separăm ouăle. Gălbenușurile le frecăm cu zahărul într-un bain-marie, până se încălzesc, după care le mixăm până se răcesc. Batem frișca de cocos. Topim ciocolata, o adăugăm în compoziția de ouă, amestecăm, adăugăm treptat frișca bătută.

Mille-feuilles fără lapte cu portocală și ciocolată



Aluat:

Făină	g	500
Sare	g	5
Oțet (10%)	g	8
Ulei de cocos	g	125
Apă	g	330
Cacao (20-22 %)	g	90
Margarină (80 %)	g	400

Mod de preparare:

Amestecăm sarea cu oțetul în apă, adăugăm uleiul de cocos, făina, formând un aluat maleabil. Frământăm margarina cu pudra de cacao și o lăsăm la rece.

Pregătim aluatul foietaj într-un mod similar cu cel clasic: facem o împăturire dublă, lăsăm la odihnă, apoi o împăturire dublă, urmată de o împăturire simplă.

După ultima împăturire, întindem aluatul într-un strat de 3 mm grosime, îl înțepăm cu furculița, îl lăsăm să se odihnească, iar apoi îl coacem într-un cuptor cu aburi, preîncălzit, la 210°C.

Cremă:

Băutură de cocos	g	1000
Păstaie de vanilie	db	1
Zahăr	g	250
Amidon de porumb	g	100
Gălbenuș	g	240
Margarină (80 %)	g	100
Coajă de portocală (bio sau netratată)	g	45

Mod de preparare:

Amestecăm gălbenușurile cu amidonul de porumb și cu o treime din laptele de cocos, formând o pastă fără cocoloașe. Restul laptelui de cocos îl punem la fiert cu zahărul, coaja de portocală rasă, pastaia de vanilie despicată și cu semințele ei. Când dă în clocot, scoatem pastaia de vanilie, adăugăm amestecul de gălbenușuri, amestecăm continuu până se îngroașă. Luăm de pe foc, amestecăm, iar când ajunge la 60°C, adăugăm margarina cu ajutorul unui blender de mână.

Asamblare:

Tăiem foile coapte în trei părți egale. Apoi le umplem cu cremă, formând două straturi. Deasupra presăram zahăr pudră.

Cremă de lămâie fără lapte



Cremă:

Ouă	g	200
Coajă de lămâie (bio vsau netratate)	buc.	5
Zahăr	g	250
Suc de lămâie	g	160
Margarină (80 %)	g	300

Mod de preparare:

Amestecăm ouăle cu zahărul, coaja de lămâie rasă și sucul de lămâie. Încălzim pe baie de aburi, amestecând continuu, până când ajunge la 83°C. După tratarea termică, continuăm să amestecăm. Când compoziția ajunge la 55°C, adăugăm margarina, mixând cu un blender de mână la viteză mare, timp de 2 minute, până când crema devine fină. Înainte de utilizare, se răcește la frigider 24 de ore. Este potrivită pentru umplerea torturilor, tartelilor, prăjiturilor.

„Cremă de brânză” fără lapte



Cremă:

Cremă de brânză răzuită ALL IN	g	500
Zahăr	g	85
Coajă de lămâie (bio sau netratată)	buc.	1
Cremă de cocos	g	650
Extract de vanilie	g	3
Foi de gelatină	g	15

ALL IN – crema de brânză răzuită – reprezintă o opțiune foarte bună, fiind similară cu brânza de vaci, dar 100% vegană, fără soia. Deși principalul ei ingredient este cocosul, gustul de cocos nu se simte, fiind ideal de aromat cu coajă de lămâie.

Mod de preparare:

Amestecăm crema de brânză cu extractul de vanilie, coaja de lămâie rasă și zahărul. Înmuiem foile de gelatină în apă rece, le topim, le adăugăm în cremă, iar la final o aerăm cu frișcă de cocos bătută.

Este excelentă pentru umplerea torturilor, a prăjiturilor sau a deserturilor.

Se poate congela fără probleme.

Capitolul 11:
Produse de cofetărie fără ou



II. Produse de cofetărie fără ou

Ce este alergiia la ou?

Alergia la ou (sau sensibilitatea la ou) este o reacție a sistemului imunitar, declanșată de proteinele care se află în ou. Alergia apare cel mai frecvent la albuș, dar poate apărea, mai rar, și la gălbenuș. Alergia la ou apare, de regulă, la copii, dar poate apărea și la adulți.

Care este diferența între sensibilitatea la albuș, sensibilitatea la gălbenuș și sensibilitatea totală la ou?

În caz de alergie la ou, sistemul imunitar percepe proteinele din ou ca fiind dăunătoare, declanșând o reacție alergică. Însă albușul de ou și gălbenușul conțin proteine diferite, așa că sensibilitatea se poate manifesta separat.

1. Sensibilitatea la albuș

- **Cauze:** Proteinele din albuș, cum ar fi ovalbumina, ovotransferina sau ovomucoidul, declanșează reacția alergică.
- **Caracteristici :** Alergia la albuș apare mai frecvent decât cea la gălbenuș.
- **Simptome:** Erupții cutanate, mâncărimi, dificultăți de respirație, tulburări digestive, sau, în cazuri severe, anafilaxie
- **Dietă:** Trebuie evitat consumul oricăror alimente care conțin albuș de ou.

2. Sensibilitatea la gălbenuș

- **Cauze:** Proteinele care se află în gălbenuș, de exemplu livetina, pot declanșa o reacție alergică.
- **Caracteristici :** Alergia la gălbenuș apare mai rar, fiind, de obicei, mai ușoară.
- **Simptome:** Similare cu cele ale alergiei la albuș, dar, în general, mai ușoare.
- **Dietă:** Persoana alergică trebuie să evite consumul de gălbenuș, deși, uneori, poate avea probleme și cu albușul, întrucât cele două sunt greu de separat

3. Sensibilitatea totală la ou

- **Cauze:** Atât albușul, cât și gălbenușul, pot deveni alergeni.

- **Caracteristici :** Alergia de acest tip se manifestă față de ambele componente ale oului, fiind cea mai severă.
- **Simptome:** Oricare dintre cele manifestate de celelalte alergii, într-o formă mai severă.
- **Dietă:** Trebuie evitat consumul oricăror produse care conțin ou.

Pe scurt, sensibilitatea la albuș, la gălbenuș sau la oul întreg se deosebește în funcție de componenta care provoacă reacția alergică.

Cu ce se poate înlocui oul în produsele de cofetărie?

Câteva exemple de înlocuitori de ou, fără a avea pretenția că lista este exhaustivă:

1. Seminte de in sau de chia

Utilizare : 1 lingură de in sau chia măcinată + 3 linguri de apă.

Rol: Leagă aluatul.

2. Piure de mere

Utilizare : 50 ml de piure de mere înlocuiesc un ou.

Rol: Adaugă umiditate, deși poate face aluatul mai dens.

3. Banană

Utilizare : 45-50 g de banană pasată = 1 ou.

Rol: Folosită în aluaturi; conferă dulceață.

4. Jaurt de soia sau de cocos

Utilizare : 55 ml = 1 ou.

Rol: Folosit în aluaturi; adaugă umiditate.

5. Bicarbonat de sodiu, oțet și apă

Utilizare : 1 linguriță de bicarbonat + 1 lingură de oțet + 30 ml de apă.

Rol: Folosit în aluaturi, ajută la dospire.

6. *Făină de năut*

Utilizare : 50 g de făină de năut + 60 ml de apă.

Rol: Liant, potrivit pentru aluaturi fragede sau cu drojdie.

7. *Aqua faba (apa de la năut)*

Utilizare : 60 g = 1 ou, 40 g = 1 albuș, 20 g = 1 gălbenuș

Rol: Folosită ca spumă, întrucât se bate la fel ca albușul de ou. Lichidul de năut conservat poate fi, de asemenea, folosit fără probleme.

8. *Lapte de praf de cocos sau de soia*

Utilizare : 20 g lapte praf + 45 g apă.

Rol: Folosit pentru a adăuga umiditate unor creme, umpluturi sau blaturi.

9. *Praf de copt, apă și ulei*

Utilizare : 45 g apă + 20 g ulei + 4 g praf de copt.

Rol : Folosit în aluaturile care trebui să crească.

Ce produse pot conține ou, fără să bănuim?

Multe produse de patiserie conțin ou, fără ca acest lucru să se observe cu ușurință pe etichetă. De aceea, persoanele cu alergii la ou trebuie să citească cu atenție etichetele. Iată câteva exemple:

1. *Praf de copt și amestecuri de patiserie*

De ce?: Pot conține ou sau praf de ou, care ajută la creștere.

2. *Budinci*

De ce?: Unele budinci conțin ou sau emulgatori cu ou.

3. *Drojdie instant*

De ce?: Uneori poate conține ou, care ajută la fermentare.

4. *Amestecuri de făină*

De ce?: Pot conține ou, fiind un ingredient ajutător.

5. *Margarine și înlocuitori de unt*

De ce?: Unele margarine conțin lecitină de ou (agent emulgator).

6. *Pesmet, pesmet pankó sau pesmet gata preparat*

De ce?: Pot conține praf de ou, fiind folosite la pane.

7. *Glazuri*

De ce?: Glazurile pot conține albuș de ou sau albumină.

8. *Grăsimi de patiserie*

De ce?: Grăsimile pot conține lecitină de ou.

9. *Aluaturi congelate*

De ce?: Aluaturile, foietajele sau cele de plăcintă pot conține praf de ou.

10. *Amestecuri de prăjituri sau briose*

De ce?: Acestea pot conține praf de ou, fiind un ingredient care ajută la formarea aluatului.

11. *Sosuri de ciocolată sau caramel*

De ce?: Unele sosuri conțin albuș sau gălbenuș de ou, care conferă textură.

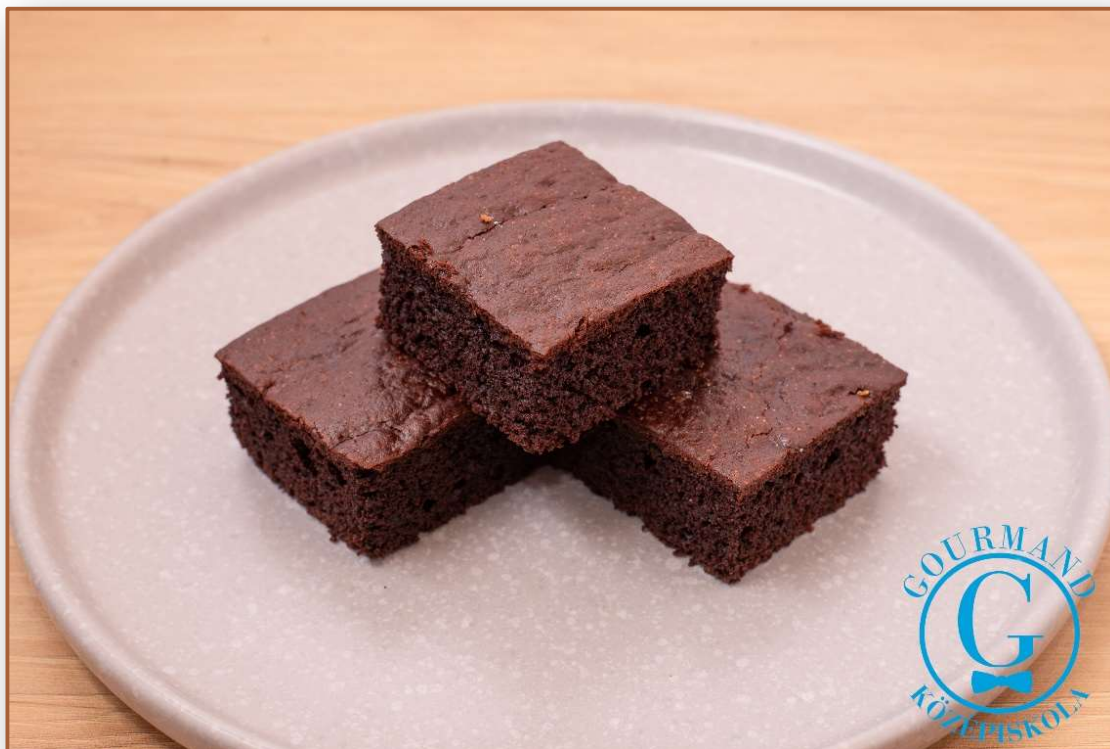
12. *Îndulcitori sau amestecuri de zahăr*

De ce?: Unele pot conține albuș de ou, fiind un agent de stabilizare.

Rețete model pentru produse de patiserie fără ouă

Pandișpan cu cacao fără ouă

laurt	g	100
Zahăr	g	200
Lapte	g	150
Unt	g	105
Cacao	g	50
Făină	g	180
Bicarbonat de sodiu	g	5
Praf de copt	g	5
Sare	g	2



Mod de preparare:

Amestecăm toate ingredientele uscate. Încălzim laptele și adăugăm untul. Când untul s-a topit, adăugăm iaurtul, apoi amestecul de ingrediente rămase.

Putem modela în forme de copt sau întinde în foi. Coacem în cuptorul preîncălzit la 175 °C.

Pandișpan fără ouă I.

Aquafaba	g	200
Zahăr	g	100
Extract de vanilie	g	15
Unt	g	30
Făină	g	130
Praf de copt	g	5



Mod de preparare:

Aquafaba se bate spumă, adăugând treptat zahărul și esența de vanilie. Făina se amestecă cu praful de copt și se adaugă la spumă. La final se toarnă untul topit.

Se poate coace pe o tavă sau într-o formă, în cuptorul preîncălzit la 175 °C.

Pandișpan fără ouă II.



laurt	g	340
Bicarbonat de sodiu	g	5
Extract de vanilie	g	15
Ulei	g	175
Zahăr	g	180
Făină	g	240
Praf de copt	g	5
Sare	g	1

Mod de preparare:

Se amestecă bicarbonatul de sodiu în iaurt și se lasă să stea 5 minute. Apoi adăugăm uleiul, sarea, zahărul și esența de vanilie. La final, presărăm făina și praful de copt. Amestecăm aluatul până nu mai sunt cocloașe. Se poate coace întins pe o tavă sau turnat într-o formă, în cuptorul preîncălzit la 175 °C, timp de aproximativ 35-40 de minute.

Beze fără ouă

Aquafaba	g	115
Zahăr pudră	g	150
Extract de vanilie	g	15
Soluție de tratat de vin sau oțet	g	5



Mod de preparare:

Bătem aquafaba până se formează spumă, adăugând treptat zahărul și esența de vanilie. În funcție de utilizare, putem adăuga coloranți și arome. Avem grijă să introducem cât mai puțină umiditate în aluat. Formăm cu ajutorul unui sac de patiserie pe o tavă acoperită cu hârtie de copt. Coacem în cuptorul preîncălzit la 100 °C timp de 80-100 minute, apoi lăsăm să se răcească în cuptorul închis și susținut.

Cremă de gălbenuș fără ouă



Lapte	g	1000
Aquafaba	g	250

Zahăr	g	220
Extract d evanilie	g	30
Pidră d ecremă cu vanilie	g	130
Foi de gelatină	g	20

Mod de preparare:

Amestecăm crema cu jumătate din zahăr și 250 ml lapte. Când laptele fierbe, turnăm amestecul cu crema și îl îngroșăm amestecând continuu.

Acoperim amestecul cu folie și îl lăsăm să se răcească. Îl trecem prin sită și adăugăm gelatina înmuiată și încălzită. Bateți aquafaba până se formează spumă și adăugați treptat restul de zahăr și esența de vanilie. Încorporați spuma în cremă și folosiți-o în scurt timp. Poate fi folosită pentru prepararea prăjiturilor fără ouă, cremă franceză, gogoși etc.

*Capitolul III:
Produsele de cofetărie paleo*



III. Produsele de cofetărie paleo

Ce înseamnă dieta paleolitică?

Dieta paleolitică, sau mai simplu dieta paleo, este o dietă care încearcă să urmeze dieta omului preistoric, când oamenii încă duceau un stil de viață de vânători-culegători. Dieta paleolitică se bazează pe ideea că genetica umană s-a format în epoca paleolitică (acum aproximativ 10 000 de ani), astfel încât alimentele consumate în acea perioadă sunt cele mai potrivite pentru organismul uman.

Principii de bază:

Dieta paleo pune accentul pe consumul de alimente naturale, neprelucrate. Se bazează pe următoarele alimente:

1. **Carne și pește:** carne cu conținut ridicat de proteine, păsări, vânat, pește și fructe de mare. În special carnea animalelor hrănite cu iarbă și peștele pescuit în sălbăticie.
2. **Ouă:** de asemenea, o sursă naturală de proteine neprelucrate.
3. **Legume și fructe:** legume și fructe proaspete, de sezon, bogate în nutrienți.
4. **Nuci și semințe:** migdale, nuci, semințe de in, semințe de chia etc., care asigură grăsimi sănătoase.
5. **Grăsimi sănătoase:** ulei de măsline, ulei de cocos, ulei de avocado, grăsimi animale.

Alimente de evitat:

Dieta paleo elimină numeroase alimente moderne, pe care oamenii primitivi nu le consumau, deoarece aceste alimente au apărut abia odată cu dezvoltarea agriculturii și a procesării alimentare. Printre alimentele de evitat se numără:

1. **Cereale:** grâu, orez, porumb și alte cereale.
2. **Leguminoase:** fasole, mazăre, linte, soia.
3. **Produse lactate:** lapte, brânză, unt, iaurt (deoarece oamenii au început să consume produse lactate abia după revoluția agricolă).
4. **Alimente procesate:** toate alimentele care conțin aditivi artificiali, conservanți, zahăr sau uleiuri rafinate.

Obiective și beneficii:

Adepții dietei paleo susțin că această dietă ajută la pierderea în greutate, îmbunătățește nivelul de energie și reduce riscul de boli ale civilizației moderne (de exemplu, boli de inimă, diabet, obezitate), deoarece dieta exclude alimentele procesate, zaharurile rafinate și carbohidrații simpli.

În ansamblu, dieta paleolitică este un regim alimentar care încurajează consumul de alimente naturale, neprelucrate, și încearcă să excludă alimentele care au apărut odată cu dezvoltarea agriculturii și a industriei alimentare.

Ce trebuie evitat în prepararea unui produs de patiserie paleo?

Atunci când pregătiți produse de patiserie paleo, trebuie să evitați mai multe ingrediente, deoarece acestea nu se potrivesc cu principiile de bază ale alimentației paleolitice. Este deosebit de important să evitați următoarele ingrediente:

1. Cereale și făină

- **De ce:** Cerealele, precum grâul, secara, orzul și făinurile obținute din acestea (de exemplu, făina de grâu) nu sunt permise în dieta paleo.
- **Alternative:** Făină de cocos, făină de migdale, făină de castane sau alte făini din semințe.

2. Zahăr și îndulcitori artificiali

- **De ce:** Zahărul rafinat, zahărul de trestie, zahărul brun, siropul de porumb și îndulcitorii artificiali (de exemplu, aspartam) nu sunt permise.
- **Alternative:** îndulcitori naturali, cum ar fi miere, sirop de arțar, pastă de curmale, stevia și alcooli de zahăr (de exemplu, eritritol, xilitol) etc.

3. Produse lactate

- **De ce?:** Laptele, smântâna, frișca, brânzeturile și untul nu sunt permise în dieta paleo.
- **Alternative:** Laptele de cocos, laptele de migdale, crema de cocos și ghee (unt clarificat) sunt permise în anumite variante ale dietei paleo.

4. *Leguminoase*

- **De ce?:** Fasolea, mazărea, linteă, soia și produsele derivate din acestea (de exemplu, făina de soia, tofu) nu se potrivesc în dieta paleo.
- **Alternative:** În locul leguminoaselor, se recomandă utilizarea altor surse de proteine, cum ar fi ouăle sau semințele, de exemplu, caju, paranuts, alune etc.

5. *Alimente procesate*

- **De ce?:** Trebuie evitate toate alimentele preambalate, care conțin conservanți, aditivi sau ingrediente rafinate.
- **Alternative:** Utilizați ingrediente naturale, proaspete sau congelate fără modificări.

6. *Uleiuri vegetale rafinate*

- **De ce?:** Uleiurile vegetale rafinate, precum uleiul de floarea-soarelui, uleiul de rapiță și uleiul de soia, nu sunt compatibile cu dieta paleo.
- **Alternative:** Ulei de cocos, ulei de avocado, ulei de măsline.

7. *Amidon și agenți de îngroșare*

- **De ce?:** Amidonul de porumb, amidonul de cartofi și alte amidonuri rafinate nu se potrivesc nici ele cu dieta paleo.
- **Alternative:** Pudră de rădăcină de aroră, amidon de tapioca, fibră de bambus, agar-agar sau gelatină.

8. *Drojdie*

- **De ce?:** Deși drojdia nu este interzisă în toate dietele paleo, mulți adepți ai paleo evită drojdia tradițională.
- **Alternative:** În loc de praf de copt, se pot folosi bicarbonat de sodiu și ingrediente acide (de exemplu, oțet de mere).

9. *Ciocolată și cacao*

- **De ce?:** Ciocolata cu lapte tradițională și pudra de cacao zaharisită nu sunt paleo-friendly.

- **Alternative:** Cacao crudă, ciocolată neagră fără zahăr (cu un conținut cât mai ridicat de cacao), ciocolată paleo-friendly.

Evitând aceste ingrediente și alegând alternative paleo-friendly, se pot prepara produse de patiserie cu adevărat paleo, care respectă cerințele dietei paleolitice.

Ce cerințe trebuie să îndeplinească o fabrică de produse de patiserie care produce produse paleo?

În prezent, în România nu există reglementări specifice privind producția de produse de patiserie paleo. Toți producătorii și distribuitorii trebuie să respecte regulile privind producția de produse tradiționale.

Rețete de model pentru produsele de cofetărie paleo

Paleo prăjitură cu mere



Aluat:

Făină d emigdale	g	350
Caju tăiat grosier	g	100
Curmale uscate	g	150
Băutură de cocos	g	50
Miere	g	50
Ulei de cocos (nehidrogenat)	g	120

Mod de preparare:

Punem toate ingredientele într-un robot de bucătărie (cutter) și le amestecăm scurt.

Umplutură:

Mere	g	500
Miere	g	150
Suc și coajă de lămâie bio	buc.	1
Făină d emigdală	g	110
Scorțișoară	g	5
Stafide	g	100

Mod de preparare:

Curățăm mărul și îl tăiem în cubulețe uniforme (5 mm x 5 mm). Stoarcem sucul de lămâie și răzuim coaja. Adăugăm și restul ingredientelor, apoi amestecăm ușor.

Împărțim aluatul în două. Împărțim o jumătate în porții mici și le presăm în fundul mini-formelor de tort.

Adăugăm umplutura și presărăm restul de aluat. Punem în cuptor și coacem la 180 °C.

Inele linzer paleo

Aluat:

Făină migdale	g	300
Făină de cocos	g	150
Făină de tapioca	g	50
Extract de vanilie	g	10
Coajă de lămâie bio	g	5
Eritritol	g	170
Ulei de cocos	g	295
Bicarbonat de sodiu	g	5



Mod de preparare:

Din ingredientele de bază, frământăm un aluat similar cu cel pentru linzer și îl întindem până la o grosime de aproximativ 3 mm. Cu ajutorul unui cuțit rotund sau cu marginea ondulată, decupăm bucăți pereche, astfel încât fiecare a doua să aibă un orificiu în mijloc. Coacem discurile mici într-un cuptor preîncălzit la 200 °C. Apoi le umplem cu umplutura de caise preparată în casă. Înainte de a le pune capacul, le presărăm cu eritritol pudră.

Umplutură:

Caise uscate	g	500
Miere	g	150
Apă fierbinte	g	aprox. 60
Pectină	g	20

Mod de preparare:

Punem ingredientele într-o mașină de tocat (cutter) și le pasăm. Adăugăm apă fierbinte până obținem o consistență cremoasă, asemănătoare cu cea a gemului. Ținem cont de faptul că pectina se va întări în timpul repausului!

Prăjitură tăvălită cu nucă de cocos paleo



Aluat:

Făină de migdale	g	400
Făină de castane	g	150
Făină de tapioca	g	50
Zahăr de cocos	g	80
Miere	g	80
Bicarbonat de sodiu	g	20
Lapte de cocos	g	500
Ouă	g	200

Mod de preparare:

Amestecăm ingredientele uscate. Amestecăm mierea cu ouăle și laptele de cocos, apoi turnăm peste ingredientele uscate. Trebuie să obținem un aluat fără cocoloașe, dens și fluid. Coacem foarte încet într-un cuptor preîncălzit la 155-160 °C. Culoarea aluatului se va schimba complet, dar este în regulă! După ce se răcește, îl tăiem în cuburi mici (aproximativ 4 x 4 cm).

Glazură:

Ulei de cocos	g	200
Zahăr de cocos	g	150
Miere	g	100
Pudră de cacao	g	120
Băutură de cocos	g	55
Rom	g	50

Mod de preparare:

Punem toate ingredientele într-un vas termorezistent și le încălzim la abur. Încă calde, le scufundăm în ele bucățile de aluat, pe care le rulăm și în nucă de cocos.

Rulou ca castane paleo

Aluat:

Făină de castane	g	60
Făină de migdale	g	20
Ouă	g	200
Zahăr de cocos	g	80



Mod de preparare:

Separăm ouăle. Batem gălbenușurile cu jumătate din zahăr. Cu cealaltă jumătate de zahăr batem albușurile până devin spumoase. Amestecăm cele două spume și adăugăm treptat făina de migdale amestecată cu făina de castane. Ungeți o tavă acoperită cu hârtie de copt și coaceți la temperatură ridicată (180 °C).

Cremă:

Pastă de castane fără zahăr	g	250
Miere	g	100
Cremă de cocos	g	300
Extract de vanilie	g	10
Foi de gelatină	g	10

Mod de preparare:

Răzuim castanele și le amestecăm cu mierea și extractul de vanilie. Batem crema de cocos spumă și o încorporăm în compoziția de castane, împreună cu gelatina înmuiată și încălzită. Rulada astfel preparată se poate păstra excelent chiar și la congelator.

Prăjitură paleo cu lămâie



Ulei de cocos	g	100
Ouă	g	50
Suc de lămâie bio și coajă de lămâie	buc.	1
Iaurt paleo	g	120
Eritritol (pudră)	g	110
Făină de migdale	g	200
Făină de cocos	g	70
Făină de tapioca	g	30

Bicarbonat de sodiu	g	6
Sare	g	1
+ Eritritol și suc de lămâie pentru glazură		

Mod de preparare:

Batem uleiul de cocos împreună cu sucul de lămâie, coaja de lămâie, iaurtul paleo și eritritolul pudră. Adăugăm făinurile amestecate cu sarea și bicarbonatul de sodiu. Frământăm aluatul pentru scurt timp. Formăm bile de aluat de mărimea unor nuci și le tăvălim prin eritritol. Le așezăm pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Trebuie să avem în vedere că aluatul se va întinde în timpul coacerii. Coacem într-un cuptor preîncălzit la 180°C până când prăjiturile sunt gata. La final, pregătim o glazură subțire din eritritol pudră și suc de lămâie, cu care acoperim prăjiturile. Păstrate într-un recipient bine închis, ele rămân proaspete mult timp.

Capitolul IV:
Produse de cofetărie vegane



IV. Produse de cofetărie vegane

Ce înseamnă că un produs de patiserie este vegan?

Un produs de patiserie poate fi numit vegan dacă nu conține niciun ingredient de origine animală. Dieta vegană exclude complet orice produs care este fabricat din animale sau de origine animală, cum ar fi laptele sau produsele lactate procesate. Astfel, produsele de patiserie vegane nu conțin lactate, ouă, miere sau gelatină.

“Veganismul este un stil de viață care are ca scop, pe cât posibil și fezabil, excluderea oricărei forme de exploatare a animalelor și a cruzimii față de acestea în scopuri alimentare, vestimentare sau de orice altă natură ” (The Vegan Society, Regatul Unit).

Caracteristicile produselor de patiserie vegane

1. **În locul produselor lactate:** se utilizează alternative pe bază de plante, cum ar fi laptele de migdale, laptele de soia, laptele de cocos sau laptele de orez. În locul untului se pot utiliza margarine vegetale sau ulei de cocos. (Vezi capitolul I.)
2. **În locul ouălor :** se utilizează diverse înlocuitori de ouă, cum ar fi semințe de in, semințe de chia, banane, sos de mere sau amestecuri vegane de înlocuitori de ouă disponibile în magazine. (Vezi capitolul II)
3. **În loc de miere:** se pot folosi sirop de agave, sirop de arțar sau alți îndulcitori pe bază de plante. Zahărul este vegan, dar deoarece nu este prea sănătos, mulți încearcă să îl evite pe cât posibil în timpul gătitului și coacerii!
4. **În loc de gelatină :** se pot folosi agar-agar sau alți agenți de îngroșare pe bază de plante (de exemplu, pectină sau amidon), deoarece gelatina tradițională este de origine animală.

În concluzie

Un produs de patiserie vegan este complet lipsit de ingrediente de origine animală și se bazează în schimb pe alternative vegetale care corespund cerințelor stilului de viață vegan.

Ce ingrediente de origine animală se găsesc în produsele de patiserie, la care nici nu ne-am gândi?

Ingredientele de bază utilizate la coacere conțin mai multe ingrediente de origine animală, despre care nu ne-am gândi neapărat că sunt de origine animală. Acestea pot fi deosebit de importante dacă cineva este vegan, vegetarian sau evită produsele de origine animală din motive religioase.

Aceste pot fi:

1. **Lecitina** (cel mai adesea se extrage din soia, dar poate proveni și din ouă. Astfel, poate fi prezentă în ciocolată, margarină sau, de exemplu, în pudre pentru creme);
2. **Gelatina** (în ornamente din zahăr, creme semipreparate sau gata preparate etc.);
3. **Zahăr** (în special în SUA, pentru rafinarea zahărului se folosește adesea o substanță numită cărbune de oase, care este de origine animală. Acest cărbune de oase (în engleză bone char) este obținut din oase de animale carbonizate, în principal din oase de bovine. Cărbunele de oase servește ca filtru în industria zahărului și, ca parte a procesului de rafinare a zahărului, ajută la îndepărtarea impurităților și la albirea zahărului, în special a zahărului din trestie. Este important de reținut că utilizarea cărbunelui din oase este frecventă în special în rafinarea zahărului din trestie, în timp ce în producția de zahăr din sfeclă nu se utilizează de obicei filtre de origine animală. Din acest motiv, dacă cineva dorește să evite complet substanțele de origine animală, este recomandat să aleagă zahăr marcat cu „vegan” sau „fără cărbune animal”).
4. **Margarinele** (în multe cazuri conțin și derivate din lapte);
5. **Coloranți alimentari** (Unii coloranți alimentari, de exemplu, colorantul alimentar roșu carmin. Carminul adevărat se obține din insecte femele uscate și fertilizate (Coccus cacti), care trăiesc pe o anumită specie de cactus în Peru și Mexic.);
6. **Zer** (zerul pudră poate fi conținut în multe produse de larg consum, de exemplu creme sau pudre pentru budinci care pot fi consumate reci sau calde! Înainte de utilizare, acestea trebuie verificate în fiecare caz!)

Rețete de model pentru produsele de cofetărie vegan

Tort de ciocolată vegan



Aluat:

Făină de in	g	10
Apă	g	30
Ciocolată neagră	g	100
Apă	g	60
Extract d evanilie	g	10
Margarină vegană	g	70
Făină de migdale	g	40
Făină de ovăz	g	55
Cacao pudră	g	25
Praf de copt	g	5
Zahăr paleolitic sau eritritol	g	110

Mod de preparare:

Amestecăm făina de in cu 30 g de apă. Topim ciocolata cu untul și apa, apoi adăugăm pasta de făină de in, îndulcitorul și esența de vanilie. Într-un bol amestecăm ingredientele uscate (praf de copt, cacao, făină de ovăz și făină de migdale) și le adăugăm la amestecul umed. Turnăm aluatul astfel obținut în forme mici și îl coacem în cuptorul preîncălzit. După ce se răcește, îl tăiem în două foi și îl umplem.

Cremă:

Avocado copt	g	100
Ciocolată topit	g	250
Cremă de cocos	g	220
Extract de vanilie	g	30

Mod de preparare:

Scoatem pulpa de avocado într-un bol și o batem cu un tel până devine spumoasă. Adăugăm ciocolata topită și esența de vanilie. Batem crema de cocos până devine spumoasă și o adăugăm la cremă. Crema poate fi folosită imediat pentru umplutură.

Mousse vegană cu mango și maracuja

Cremă:

Piure de maracuja	g	200
Piure de mango	g	200
Xilitol	g	150
Cremă de cocos	g	500
Extract de vanilie	g	10



Mod de preparare:

Amestecăm piureurile de fructe cu xilitolul și extractul de vanilie. Batem crema de cocos până devine spumoasă și o adăugăm în piureul de fructe. Dacă dorim să folosim această cremă pentru umplerea tortului, trebuie să adăugăm un amestec cald format din 15 g agar-agar și 65 g apă.

Jeleu de mango:

Piure de mango	g	350
Xilitol	g	80
Suc de lămâie	g	50
Agar-agar	g	6
Apă	g	50

Mod de preparare:

Înmuiem agar-agar într-o crăticioară, îl încălzim, apoi adăugăm toate celelalte ingrediente. Încălzim scurt, iar când ajunge la 85°C, luăm de pe foc. Turnăm compoziția în pahare de servire și o lăsăm să se întărească la frigider.

Prăjitura “Rákóczi” vegană



Aluat:

Făină de migdale	g	250
Făină de orez	g	150
Făină de tapiocă	g	50
Băutură de migdale	g	20
Piure de mere	g	50
Ulei de cocos (nehidrogenat)	g	200
Zahăr paleolitic sau xilitol	g	120

Extract de vanilie	g	50
Sare	g	5

Mod de preparare:

Amestecăm ingredientele uscate și le sfărâmăm cu uleiul de cocos. Adăugăm piureul de mere și laptele de migdale, frământăm un aluat. Fără a-l lăsa la odihnă, îl întindem într-un strat de aproximativ 3 mm grosime și îl coacem în cuptorul preîncălzit la 180°C.

Cremă:

Cremă vegană sfărâmicioasă	g	500
Zahăr paleolitic sau xilitol	g	120
Coajă de lămâie	g	10
Smântână vegană	g	180
Griș	g	30
Stafide	g	100
+		
Gem de caise vegan pentru ungere	g	150

Mod de preparare:

Amestecăm toate ingredientele după pregătire și lăsăm compoziția la odihnă în frigider aproximativ 1-1,5 ore. Așezăm un cadru pe blatul copt, îl ungem cu gem, adăugăm umplutura, după care coacem la 170°C timp de 20 de minute.

Bezea:

Aquafaba	g	115
Xilitol	g	150
Suc de lămâie	g	10

Mod de preparare:

Batem o spumă fermă, o punem deasupra prăjiturii coapte. Coacem scurt, la 200°C, până când bezeaua se rumenește ușor. După răcire, tăiem prăjitura în felii.

“Zserbó” vegan



Aluat:

Făină de migdale	g	350
Făină de tapioca	g	60
Făină de castane	g	50
Făină de in	g	35
Făină de cocos	g	35
Eritritol	g	90
Xilitol	g	90
Ulei de cocos (nehidrogenat)	g	200
Apă	g	70

Lapte de cocod praf	g	20
Bicarbonat de sodiu	g	5
+		
Gem de caise vegan	g	400
Nucă	g	200
Zahăr de cocos	g	200

Mod de preparare:

Amestecăm ingredientele uscate, apoi sfărâmăm uleiul de cocos. Dizolvăm laptele de cocos praf în apă și îl adăugăm în aluat. Frământăm scurt, formăm un aluat, pe care îl împărțim în trei părți și întindem foi. Așezăm foile într-o formă de copt cu margini înalte, unse cu gem de caise vegan, presărăm cu un amestec de nucă și zahăr de cocos, la fel ca la Zserbó. După ultima foaie, o înțepăm cu furculița și o coacem la 175°C. După răcire, o acoperim cu glazură de cacao.

Glazură de cacao:

Xilitol sau eritritol	g	100
Ulei de cocos	g	110
Pudră de cacao	g	80
Lapte de cocos	g	50-70

Mod de preparare:

Încălzim toate ingredientele într-un vas până se topesc, apoi turnăm glazura caldă deasupra prăjiturii răcite. Întindem uniform glazura și lăsăm prăjitura la frigider să se întărească.

Tort de morcov cu portocale vegan



Aluat:

Morcov ras	g	450
laurt vegan	g	160
Ulei de sâmburi d estruguri	g	100
Ananas tocat	g	150
Extract de vanilie	g	20
Xilitol	g	150
Zahăr de cocos	g	150
Făină de orez	g	180
Făină de ovăz	g	70
Praf de copt	g	15
Scorțișoară	g	15
Cuișoare	g	5
Nuc	g	110

Mod de preparare:

Pregătim două boluri: într-unul amestecăm ingredientele umede (cele de mai sus), iar în celălalt pe cele uscate (făina, praful de copt etc.). Turnăm amestecul umed în cel uscat și amestecăm până obținem un aluat omogen, fără cocoloașe. Turnăm aluatul în două forme de tort cu diametrul de 23 cm și coacem până trece testul scobitorii. După coacere, umplem cu cremă de portocale vegană și acoperim cu aceasta deasupra.

Cremă de portocale vegană:

„Brânză” tartinabilă vegană	g	200
Xilitol sau Eritritol pudră	g	100
Portocală bio (zeamă și coajă)	buc.	1
Ulei de cocos	g	100

Mod de preparare:

Amestecăm brânza tartinabilă cu uleiul de cocos și cu xilitolul sau eritritolul pudră. Răzuim coaja de portocală, stoarcem sucul și le adăugăm în cremă.

Capitolul V:
Produse de cofetărie fără zahăr



V. Produse de cofetărie fără zahăr

Ce înseamnă că un produs de cofetărie este fără zahăr?

Un produs de cofetărie poate fi considerat fără zahăr dacă nu conține zahăr adăugat, adică nu conține zahăr cristalin tradițional (zaharoză) sau alte tipuri de zahăr, cum ar fi zahărul brun, mierea, siropul de arțar sau siropul de porumb.



IMPORTANT DE ȘTIUT!

Produsele care sunt exclusiv fără zahăr nu sunt neapărat potrivite pentru persoanele cu diabet. Deoarece produsele de cofetărie destinate persoanelor cu diabet (de exemplu, cu conținut redus de carbohidrați sau sărace în carbohidrați etc.) nu sunt doar fără zahăr sau cu conținut redus de zahăr, ci și alte ingrediente ale acestora sunt concepute astfel încât să minimizeze creșterea nivelului de zahăr din sânge. Acest lucru poate include reducerea conținutului total de carbohidrați și a caloriilor, precum și controlul conținutului de grăsimi. Prin urmare, produsele cu conținut redus de carbohidrați sunt concepute într-un mod mult mai complex pentru a răspunde nevoilor speciale ale persoanelor cu diabet, în timp ce produsele fără zahăr se concentrează doar pe evitarea zahărului.

Ce înseamnă că un produs de cofetărie are un indice glicemic scăzut?



IMPORTANT DE ȘTIUT!

Ce înseamnă exact indicele glicemic scăzut?

Indicele glicemic (IG): IG este o valoare numerică care indică cât de repede crește nivelul zahărului din sânge după consumarea unui anumit aliment. Scala variază de la 0 la 100, unde 100 corespunde efectului de creștere a zahărului din sânge al glucozei pure (zahăr din struguri).

- IG scăzut: 55 sau mai mic.
- IG mediu: între 56 și 69.
- IG ridicat: 70 sau mai mare.

Produsele de patiserie cu IG scăzut sunt fabricate din ingrediente care se descompun mai lent în organism. De exemplu, făină integrală, îndulcitori precum stevia sau eritritol și ingrediente bogate în fibre. Aceste produse cresc mai puțin nivelul de zahăr din sânge, astfel încât acesta rămâne mai stabil.

Faptul că un produs de patiserie are un indice glicemic (IG) scăzut înseamnă că carbohidrații din compoziția sa cresc lent nivelul zahărului din sânge. Alimentele cu IG scăzut sunt absorbite și descompuse treptat în organism, asigurând astfel un nivel mai stabil al zahărului din sânge și evitând creșterea și scăderea bruscă a acestuia.

Ce cerințe trebuie să îndeplinească o fabrică de produse de cofetărie care produce produse fără zahăr pe teritoriul Uniunii Europene?

În Uniunea Europeană, o fabrică de produse de patiserie care produce produse fără zahăr trebuie să îndeplinească o serie de cerințe legale și de siguranță alimentară. Aceste cerințe garantează că produsele sunt într-adevăr fără zahăr și sigure pentru consumatori. În continuare, voi detalia cele mai importante cerințe.

1. Reglementări legale și etichetare

Reguli de etichetare: regulamentele UE privind etichetarea produselor alimentare, în special Regulamentul (UE) nr. 1169/2011, prevăd că mențiunea „fără zahăr” poate fi utilizată pe un produs numai dacă acesta conține mai puțin de 0,5 grame de zahăr la 100 de grame sau mililitri. Etichetele trebuie să indice cu precizie lista ingredientelor, informațiile nutriționale și să menționeze în mod special dacă produsul conține îndulcitori.

Reglementarea îndulcitorilor: îndulcitorii utilizați în produsele alimentare sunt strict reglementați de regulamentele UE. Legislația privind utilizarea îndulcitorilor, de exemplu Regulamentul (UE) nr. 1333/2008, trebuie respectată și se pot utiliza numai îndulcitorii autorizați.

2. Siguranța alimentară și igiena

Sistemul HACCP: fabricile de produse de patiserie trebuie să introducă și să mențină un sistem HACCP (Analiza riscurilor și punctele critice de control), care asigură siguranța alimentară în toate etapele producției. Sistemul HACCP se concentrează pe identificarea și controlul riscurilor legate de siguranța alimentară.

GMP (Bune practici de fabricație): fabrica trebuie să respecte principiile GMP, care asigură că procesele de producție sunt în mod constant de înaltă calitate și sigure.

Norme de igienă: pentru a respecta normele de igienă alimentară (cum ar fi Regulamentul (UE) nr. 853/2004), fabrica trebuie să mențină un mediu curat și dezinfectat, iar personalul trebuie să beneficieze de o formare adecvată în materie de igienă.

3. Trasabilitate și documentare

Trasabilitate: fabrica trebuie să se asigure că toate materiile prime și produsele finite pot fi urmărite pe toată lungimea lanțului de aprovizionare. Aceasta înseamnă că trebuie documentate originea materiilor prime, procesul de fabricație și distribuția produsului final.

Controlul furnizorilor: Fabrica trebuie să se asigure că materiile prime, în special îndulcitorii și alți înlocuitori ai zahărului, sunt conforme cu normele UE. Acest lucru necesită adesea controale stricte ale furnizorilor și procese de asigurare a calității.

4. Controlul calității și testele de laborator

Testarea produselor: Testarea periodică a produselor în laborator garantează că acestea corespund cu adevărat denumirii „fără zahăr”. Proportia adecvată de îndulcitori și eventualul conținut de zahăr trebuie verificate în mod constant.

Asigurarea calității: Fabrica trebuie să opereze un sistem de asigurare a calității care să garanteze calitatea constantă a produselor și conformitatea acestora cu specificațiile.

5. Supraveghere și audit permanent

Controale oficiale: Activitatea fabricilor din industria alimentară este verificată în cadrul unor controale oficiale periodice, pentru a se asigura respectarea normelor în vigoare. Aceste controale vizează procesele de fabricație, condițiile de igienă și etichetele produselor.

Aceste cerințe garantează că produsele fără zahăr respectă normele de siguranță alimentară și de calitate și că consumatorii le pot consuma în condiții de siguranță pe teritoriul Uniunii Europene.

6. Informarea consumatorilor

Avertismente și etichete: Dacă produsul conține îndulcitori, pe ambalaj trebuie să fie menționat „îndulcitor”. În plus, dacă un produs conține un îndulcitor care poate avea efect laxativ (de exemplu, xilitol sau eritritol), acest lucru trebuie, de asemenea, menționat.

Ce îndulcitori naturali există, care au cel mai mic impact asupra nivelului de zahăr din sânge și pot fi utilizați la fabricarea produselor de cofetărie?

Există mai mulți îndulcitori naturali care pot fi utilizați la fabricarea produselor de cofetărie și care au un indice glicemic scăzut, astfel încât cresc doar puțin nivelul de zahăr din sânge. Aceste îndulcitori nu sunt doar mai sănătoși, ci se potrivesc și diferitelor diete speciale, cum ar fi dieta pentru diabetici sau dieta cetogenică. În continuare, vă prezint cei mai populari îndulcitori naturali care pot fi folosiți și în produsele de patiserie.

Eritritol

- **Indice glicemic :** 0
- **Conținut caloric :** aproape zero (0,2 kcal/gramm)
- **Proprietăți :** eritritul este un alcool zaharat care se găsește în mod natural în fructe. Are gust dulce, dar nu afectează nivelul zahărului din sânge, fiind astfel un înlocuitor ideal al zahărului. Are proprietăți bune pentru coacere și poate fi utilizat în majoritatea produselor de patiserie.

Stevia

- **Index glicemic :** 0
- **Conținut caloric :** 0 kalória
- **Proprietăți :** este extrem de dulce, de 200-300 de ori mai dulce decât zahărul și nu are niciun efect asupra nivelului de zahăr din sânge. Atunci când se utilizează, trebuie să se acorde atenție dozării, deoarece este foarte concentrat.

Xilitol

- **Index glicemic :** 7-13
- **Conținut caloric :** 2,4 kcal/gram
- **Proprietăți :** Xilitolul este, de asemenea, un alcool zaharat, care se găsește în mod natural, de exemplu, în lemnul de mesteacăn și în unele fructe. Datorită indicelui glicemic scăzut, crește doar ușor nivelul zahărului din sânge. Este la fel de dulce ca zahărul și este excelent pentru coacere.

Extract de fructe de călugăr

- **Indice glicemic :** 0
- **Conținut caloric :** 0 calorii
- **Proprietăți :** Fructul de călugăr (Luo Han Guo) este un fruct chinezesc din care se extrage un îndulcitor de 150-200 de ori mai dulce decât zahărul. Nu are niciun efect asupra nivelului de zahăr din sânge și este complet lipsit de calorii. Are un gust natural și rămâne stabil în timpul coacerii.

Zahăr din floare de cocos

- **Indice glicemic :** 35
- **Conținut caloric :** 4 kcal/gram

- **Proprietăți :** Zahărul din floarea de cocos este obținut din nectarul florii palmierului de cocos. Deși conținutul său caloric este similar cu cel al zahărului tradițional, indicele glicemic este mai mic, ceea ce înseamnă că crește mai lent nivelul zahărului din sânge. Este bogat în minerale și antioxidanți.

Inulină

- **Indice glicemic :** 1
- **Conținut caloric :** 1,5 kcal/gram
- **Proprietăți :** Inulina este o fibră naturală care se găsește în numeroase plante, cum ar fi rădăcina de cicoare. Conferă produselor o ușoară dulceață, dar este populară în special datorită efectului său prebiotic. În plus, poate contribui la reducerea indicelui glicemic și a conținutului caloric al altor îndulcitori.

Siropul de yacon

- **Indice glicemic :**
- **Conținut caloric :** 1,3 kcal/gram
- **Proprietăți :** Siropul de yacon este obținut din rădăcina plantei yacon și are un indice glicemic scăzut. Are efect prebiotic și ajută la îmbunătățirea digestiei. Ca gust, seamănă cu melasa sau mierea și este un îndulcitor natural excelent

Ce îndulcitori artificiali există care cresc cel mai puțin nivelul glicemiei și pot fi folosiți în produsele de cofetărie?

Există numeroși îndulcitori artificiali cu un conținut scăzut sau chiar zero de calorii, care au un impact minim asupra nivelului glicemiei. Aceștia sunt frecvent utilizați în fabricarea produselor de cofetărie, în special în produsele dietetice destinate persoanelor cu diabet, celor care urmează o cură de slăbire sau urmează diete speciale. Mai jos sunt prezentați cei mai populari îndulcitori artificiali care cresc cel mai puțin nivelul glicemiei și care pot fi utilizați în produsele de cofetărie.

Aspartam

- **Indice glicemic:** 0
- **Conținut caloric:** 4 kcal/gram, însă datorită faptului că este extrem de dulce, este nevoie de o cantitate foarte mică, fiind considerat practic fără calorii.
- **Proprietăți :** Aspartamul este de 180-200 de ori mai dulce decât zahărul și nu are efect asupra nivelului glicemiei. Este sensibil la căldură, așadar este recomandat

mai ales pentru alimente și băuturi reci, dar poate fi utilizat și în anumite produse de cofetărie.

Zaharină

- **Indice glicemic :** 0
- **Conținut caloric :** 0 calorii
- **Proprietăți:** Zaharina este de 300–400 de ori mai dulce decât zahărul și nu influențează nivelul glicemiei. Este stabilă la tratamente termice, fiind potrivită și pentru coacere. Totuși, uneori poate lăsa un postgust ușor amar.

Sucraloză

- **Indice glicemic :** 0
- **Conținut caloric :** 0 calorii
- **Proprietăți:** Sucraloza este de aproximativ 600 de ori mai dulce decât zahărul și este stabilă la temperaturi ridicate, fiind potrivită atât pentru coacere, cât și pentru gătit. Nu influențează nivelul glicemiei, motiv pentru care este o alegere populară în produsele fără zahăr și cu conținut redus de calorii.

Acesulfam-K

- **Indice glicemic :** 0
- **Conținut caloric :** 0 calorii
- **Proprietăți:** Acesulfamul-K este de aproximativ 200 de ori mai dulce decât zahărul și este stabil la tratamente termice, fiind adecvat atât pentru coacere, cât și pentru gătit. Nu afectează nivelul glicemiei și este adesea utilizat în combinație cu alți îndulcitori pentru a echilibra gustul.

Ciclamat

- **Indice glicemic :** 0
- **Conținut caloric :** 0 calorii
- **Proprietăți:** Ciclamatul este de aproximativ 30–50 de ori mai dulce decât zahărul și este stabil la temperaturi ridicate, fiind potrivit pentru coacere. Nu influențează nivelul glicemiei și este frecvent combinat cu alți îndulcitori pentru a obține un gust optim.

Neotam

- **Indice glicemic :** 0
- **Conținut caloric:** Practic zero, deoarece este extrem de dulce.
- **Proprietăți:** Neotamul este unul dintre cei mai noi și mai puternici îndulcitori, fiind de 7000–13000 de ori mai dulce decât zahărul. Nu crește nivelul glicemiei și este stabil la temperaturi ridicate, deci poate fi folosit în orice tip de produs de cofetărie.

Advantam

- **Indice glicemic :** 0
- **Conținut caloric:** Practic zero.
- **Proprietăți:** Advantamul este un îndulcitor de generație nouă, de până la 20000 de ori mai dulce decât zahărul. Nu afectează nivelul glicemiei și este extrem de stabil termic, fiind potrivit atât pentru coacere, cât și pentru gătit

Cum să-ți prepari propriul amestec de îndulcitori pentru prăjituri?

Prepararea unui amestec propriu de îndulcitori pentru prăjituri este o modalitate excelentă de a crea o alternativă mai sănătoasă și adaptată gusturilor tale, înlocuind zahărul tradițional. La realizarea acestui amestec, este important să ții cont de proprietățile îndulcitorilor, profilul lor de gust, stabilitatea termică și efectul asupra texturii produsului final. Următorii pași și sfaturi te pot ajuta în formularea unui amestec potrivit:

Alege un îndulcitor de bază (sau combinații de îndulcitori):

- **Eritritol + Stevia:** Eritritolul are o bună stabilitate termică și putere de îndulcire, dar uneori poate lăsa un gust răcoritor sau ușor metalic după consum. Adăugând stevia poți crește intensitatea dulceații și echilibra aroma.
- **Xilitol + Stevia:** Xilitolul are o putere de îndulcire și un gust asemănător zahărului, iar stevia îl întărește, permițând folosirea unei cantități mai mici de xilitol.
- **Eritritol + Extract de fructul Monk:** Extractul de fructul Monk intensifică efectul îndulcitor și reduce gustul răcoritor pe care eritritolul îl poate lăsa.

Stabilește proporțiile!

Proporțiile în amestecurile de îndulcitori pot varia în funcție de nivelul de dulceață dorit și de puterea de îndulcire a îndulcitorilor utilizați. De exemplu:

- **Amestec eritritol + stevia:** 100 g eritritol + 1 g pudră de stevia (raport 100:1) este un amestec excelent pentru uz general, oferind o dulceață comparabilă cu cea a zahărului.
- **Amestec xilitol + stevia:** 90 g xilitol + 1 g pudră de stevia (raport 90:1) este, de asemenea, un punct de plecare bun.

Testează amestecul!

- **Încearcă amestecul în cantități mici** pentru a vedea cum se comportă în prăjituri. Începe cu o rețetă de bază și înlocuiește zahărul cu amestecul tău de îndulcitori.
- **Fii atent la gust și textură:** Îndulcitorii se comportă adesea diferit față de zahăr în timpul coacerii. Observă cum se coace prăjitura, ce textură are și cât de dulce este la gust

Ține cont de textură și umiditate

- **Compensează umiditatea zahărului:** Deoarece îndulcitorii nu oferă întotdeauna aceeași cantitate de umiditate și volum ca zahărul, adaugă ingrediente umede suplimentare (de exemplu, piure de mere, iaurt sau ouă) pentru a preveni uscarea prăjiturii.
- **Ajustează timpul de coacere:** Amestecurile de îndulcitori pot necesita un timp de coacere diferit față de rețetele tradiționale cu zahăr, așa că monitorizează prăjitura și adaptează timpul în consecință.

Exemplu de rețetă bază

Amestec eritritol-stevia :

- 200 g eritritol
- 2 g pudră de stevia

Mod de preparare:

Amestecă bine îndulcitorii, apoi folosește amestecul ca pe zahăr în rețetele tale de prăjituri.

În crearea propriului amestec de îndulcitori, cel mai important este să găsești proporțiile potrivite și să ajustezi tehnicile de coacere. Experimentează cu diferiți îndulcitori pentru a obține prăjituri cu gust și textură ideale.

Rețete de model pentru produsele de cofetărie fără zahăr

Pandișpan cu mac fără zahăr



Ouă	g	250
Xilitol	g	75
Eritritol	g	75
Un sau margarină	g	100
Lapte	g	50
Măc măcinat	g	100
Amidon de porumb	g	15

Făină de orez	g	40
Coajă de lămâie bio	g	5
+ Eritritol pudră pentru decor		

Mod de preparare:

Untul se bate spumă împreună cu xilitolul. Se adaugă gălbenușurile, coaja de lămâie, laptele și macul. Albușurile se bat spumă tare cu eritritolul. Se încorporează ușor spuma de albușuri în amestecul cu mac pentru a-l aerisi, apoi se adaugă amidonul și făina de orez amestecate împreună. Aluatul se toarnă într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și se coace în cuptorul preîncălzit la 170°C. După răcire, prăjitura se taie în felii și se presară cu eritrit pudră. După modelul acestei rețete, se pot prepara și alte variante aromate. Datorită conținutului mai ridicat de grăsimi comparativ cu aluatul obișnuit, prăjitura rămâne proaspătă mai mult timp.

Brioșse fără zahăr cu mere și fulgi de ovăz



Făină integrală	g	150
Fulgi de ovăz	g	100
Praf de copt	g	5
Scorțișoară	g	5
Măr ras	g	200
Eritritol	g	80
Ouă	g	100
Ulei de cocos	g	80
Lapte	g	100
Suc de lămâie	g	10
Nucă	g	50
Extract de vanilie	g	20

Mod de preparare:

Preîncălzește cuptorul la 180 °C și tapetează formele de brișe cu hârtii speciale. Într-un bol mare, amestecă făina, fulgii de ovăz, praful de copt, scorțișoara și nucile. Într-un alt bol, combină mărul ras, eritritolul, ouăle, uleiul de cocos topit, laptele, extractul de vanilie și sucul de lămâie. Toarnă ingredientele umede peste cele uscate și amestecă până când aluatul devine omogen. Umple formele de brișe cu aluat și coace-le în cuptor până sunt gata.

Brownie fără zahăr cu avocado și ciocolată



Avocado	g	180
Eritritol	g	150
Ouă	g	150
Praf de copt	g	7
Pudră de cacao	g	60
Făină de migdale	g	100
Extract de vanilie	g	15
Ciocolată neagră fără zahăr	g	100
Nuci măcinate	g	50
Sare	g	1

Mod de preparare:

Într-un bol mare, amestecă piureul de avocado cu eritritolul, apoi adaugă ouăle și extractul de vanilie și amestecă până obții o compoziție omogenă. Într-un alt bol, combină făina de migdale, pudra de cacao, praful de copt și sarea, apoi adaugă-le în ingredientele umede. Încorporează ciocolata neagră tocată mărunț și nucile măcinate. Toarnă compoziția într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și coace în cuptorul preîncălzit la 180 °C. După răcire, taie brownie-ul în felii și servește.

Desert fără zahăr cu cremă de brânză



Aluat:

Făină de orez	g	70
Făină de migdale	g	65
Amidon de porumb	g	15
Unt	g	90
Eritritol	g	50
Scorțișoară	g	5

+ 40 g unt

Mod de preparare:

Toate ingredientele se pun într-un bol și se prepară un aluat similar cu cel pentru linzer, dar mai sfărâmicios. Se întinde aluatul pe o tavă de copt tapetată cu hârtie și se coace până capătă o culoare aurie. După ce s-a răcit, aluatul se sfărâmă puțin cu mâna și apoi se amestecă într-un robot de bucătărie cu 40 g unt. Aluatul obținut se pune în borcănașe mici sau forme și se presează ușor.

Cremă:

Cremă de brânză light natur	g	200
Xilitol	g	55
Frișcă lichidă	g	220
Suc de lămâie	g	20
Caja de lămâie bio	g	10
Extract de vanilie	g	10
+ pentru decor		
Fructe proaspete sau congelate	g	350
Gelatină	g	10
Apă		200
Eritritol	g	30
Suc de lămâie	g	10

Mod de preparare:

Într-un bol de mixer, amestecă toate ingredientele pentru cremă, mai puțin frișca, până obții o compoziție omogenă. Îndulcește și înveselește textura cu frișca bătută ușor.

(Dacă dorești să faci o prăjitură cu această cremă, adaugă gelatină pentru a putea tăia crema în felii.)

Așază crema obținută peste baza de biscuiți și decorează cu fructele alese.

Pentru glazură, pune la fiert gelatina, eritritolul, apa și sucul de lămâie. După ce se răcește puțin, folosește acest amestec pentru a acoperi și a da luciu fructelor.

Fursecuri fără zahăr cu nuci



Făină de migdale	g	150
Nuci măcinate	g	100
Eritritol	g	75
Praf de copt	g	5
Ouă	g	50
Unt topit	g	50
Extract d evanilie	g	5
Sare	g	1
Scorțișoară	g	8

Mod de preparare:

Într-un bol mare, amestecă făina de migdale, nucile măcinate, eritritolul, praful de copt, sarea și scorțișoara.

Adaugă ouăle, untul topit și extractul de vanilie, apoi amestecă până obții un aluat omogen.

Formează biluțe mici din aluat, apoi aplatizează-le pentru a obține forma de fursecuri.

Așază fursecurile pe tava de copt și coace-le la 180°C până devin aurii.

*Capitolul VI:
Produse de cofetărie fără gluten*



VJ. Produse de cofetărie fără gluten

Ce înseamnă că un produs de cofetărie este fără gluten?

Un produs de patiserie fără gluten înseamnă că acesta nu conține gluten, o proteină care se găsește în grâu, orz, secară și în hibrizii acestora. Produsele fără gluten sunt destinate persoanelor sensibile la gluten, celor care suferă de boala celiacă sau care urmează o dietă fără gluten din motive de sănătate. Un produs de patiserie fără gluten nu conține niciun ingredient care să conțină gluten, iar menținerea lipsei glutenului este esențială în toate etapele de producție

Ce cerințe trebuie să îndeplinească o unitate de patiserie care produce produse fără gluten pe teritoriul Uniunii Europene?

În Uniunea Europeană există reguli stricte privind producția și comercializarea alimentelor fără gluten pentru a asigura siguranța persoanelor cu boala celiacă și sensibilitate la gluten. Mai jos sunt detaliate cerințele pe care trebuie să le respecte o unitate de patiserie ce produce produse fără gluten pe teritoriul UE.

➤ *Reglementarea conținutului de gluten*

Conform reglementărilor UE (de exemplu, Regulamentul 1169/2011/UE și Regulamentul 828/2014/UE), un produs poate fi considerat fără gluten dacă conținutul de gluten nu depășește 20 mg/kg (20 ppm). Produsele care conțin între 20 și 100 mg/kg gluten pot fi comercializate cu mențiunea „conținut foarte scăzut de gluten”.

➤ *Prevenirea contaminării încrucișate*

Mediul de producție: Unitățile trebuie să asigure că în procesul de fabricație a produselor fără gluten nu există contaminare încrucișată cu gluten. Aceasta poate presupune zone separate de producție, echipamente dedicate, spații de depozitare și protocoale de curățare specifice.

Prevenirea contaminării încrucișate: trebuie implementate măsuri care să prevină contactul ingredientelor sau produselor ce conțin gluten cu produsele fără gluten. Acestea pot include reguli stricte de igienă, programări de producție separate și controale regulate.

➤ *Verificarea materiilor prime*

Unitatea trebuie să garanteze că materiile prime folosite respectă cerințele privind glutenul. Aceasta înseamnă că furnizorii materiilor prime trebuie să respecte și ei regulile producției fără gluten. Materiile prime primite trebuie testate în mod constant pentru conținutul de gluten, pentru a asigura că produsul final este fără gluten.

➤ *Etichetarea*

Etichetă „Fără gluten”: Produsele care nu depășesc 20 ppm gluten pot fi comercializate în UE cu eticheta „fără gluten”. Pe etichetă trebuie menționată clar absența glutenului.

Indicații privind alergenele: Conform reglementărilor UE, lista ingredientelor trebuie să includă vizibil toți alergenii posibili, inclusiv glutenul, dacă este prezent în produs.

➤ *Asigurarea calității și certificarea*

Sistemul HACCP (Analiza riscurilor și punctele critice de control): Implementarea și funcționarea sistemului HACCP este obligatorie în unitățile din industria alimentară. Acest sistem asigură gestionarea riscurilor potențiale în procesul de producție și obținerea unui produs sigur. Controlul regulat al glutenului: Unitatea trebuie să testeze periodic produsele și procesul de fabricație pentru conținutul de gluten, pentru a asigura conformitatea cu standardele.

Obținerea certificărilor: În producția de produse fără gluten este recomandată obținerea unor certificări care atestă conformitatea produselor și a unității, cum ar fi simbolul „Crossed Grain” (spic tăiat), recunoscut internațional.

➤ *Trasabilitate și retragere a produselor*

Unitatea trebuie să fie capabilă să urmărească traseul produselor pentru a putea retrage rapid produsele în caz de contaminare cu gluten.

➤ *Instruirea angajaților*

Angajații unității trebuie să beneficieze de instruirii și cursuri periodice pentru a cunoaște cerințele producției fără gluten și modalitățile de prevenire a contaminării încrucișate.

Care cereale și produse cerealiere conțin gluten?

Cerealele și produsele cerealiere care conțin gluten sunt cele ale căror proteine, precum gliadina și glutenina, formează glutenul. Acestea sunt următoarele:

Grâu

Grâul este cea mai răspândită cereală care conține gluten, având mai multe soiuri, toate conținând gluten, cum ar fi:

- **Grâul comun** (*Triticum aestivum*)
- **Grâu dur** (*Triticum durum*) – folosit pentru paste
- **Grâu spelta** (*Triticum spelta*)
- **Kamut** (grâu Khorasan)
- **Emmer** (grâu cu două spicuri)
- **Farro** (grâu de toamnă)

Orzul

Orzul conține gluten și nu este recomandat persoanelor cu boală celiacă. Este folosit frecvent în fabricarea berii, maltului și a aditivilor alimentari.

Secara

Secara conține gluten și este utilizată în principal pentru pâine, bere și alte produse alimentare. De exemplu, pâinea de seară este făcută din făină de seară.

Triticale

Triticale este o cereală obținută prin încrucișarea grâului cu secara, astfel conține gluten în mod natural.

Ovăzul

Ovăzul pur nu conține gluten, dar este adesea contaminat cu cereale care conțin gluten (de exemplu grâu, orz sau seară) în timpul cultivării, recoltării sau procesării. Din acest motiv, persoanelor cu boală celiacă li se recomandă să consume doar ovăz certificat fără gluten.

Alte soiuri de grâu

- ***Triticum monococcum*** (grâi monococcum, numit și einkorn)

- **Dinkel** (un alt tip de grâu spelta)
- **Bulgur** (grâu precoat și măcinat grosier)
- **Făină graham** (o variantă de făină de durum)

Ingrediente ce conțin gluten folosite în alimente

- **Gluten:** proteina extrasă din grâu, adesea adăugată în pâine și alte produse)
- **Malt:** îndulcitor și aromatizant realizat în principal din orz)
- **Făină de durum:** făină de grâu dur, folosită la paste
- **Spelta:** un soi mai vechi de grâu, adesea promovat ca o alternativă sănătoasă, dar care conține gluten

Ce înlocuitori de făină pot fi folosiți liber la prepararea produselor de cofetărie fără gluten?

Pentru prepararea produselor de cofetărie fără gluten, se pot folosi numeroși înlocuitori de făină care nu conțin gluten și oferă texturi, arome și nutrienți diferiți. Acești înlocuitori sunt ideali pentru persoanele cu boală celiacă, intoleranță la gluten sau care urmează o dietă fără gluten.

Făină de orez

- **Tipuri:** făină de orez alb și făină de orez integral.
- **Utilizare:** pentru copt, de exemplu prăjituri, biscuiți, clătite. Are o textură fină și gust neutru, adesea este amestecată cu alte făinuri.

Făină de porumb

- **Utilizare:** pentru diverse prăjituri, tortilla și produse de panificație. Făina de porumb are o culoare gălbuie și un gust ușor dulceag.

Amidon de porumb

- **Utilizare:** agent de îngroșare pentru creme, dar și pentru aluatul prăjiturilor. Recomandat mai ales pentru aluaturi pufoase și sfărâncioase.

Făină de cartofi

- **Utilizare:** pentru îngroșare și prepararea produselor de panificație. Leagă greu, de aceea trebuie combinată cu alte făinuri. Folosită în special pentru pâine și biscuiți.

Amidon de cartofi

- **Utilizare:** agent de îngroșare și componentă a amestecurilor de făinuri fără gluten. Ideal pentru prăjituri cu textură ușoară și moale.

Făină de migdale

- **Utilizare:** pentru prăjituri, torturi, macarons și biscuiți. Are gust de nucă, ușor dulceag, este bogată în proteine și grăsimi sănătoase. Aluatul devine mai umed și mai bogat. Recomandată în special pentru aluaturi pufoase, sfărâmicioase și combinații ale acestora.

Făină de cocos

- **Utilizare:** foarte absorbantă, prin urmare se folosește în cantități mai mici și necesită mai mult lichid în rețetă. Are gust ușor dulce și pronunțat de cocos. Se recomandă utilizarea în amestec cu alte făinuri, nu singură.

Făină de hrișcă

- **Utilizare:** recomandată în special pentru aluaturi sfărâmicioase amestecate, cum ar fi aluaturile de tip muffin, clătite și biscuiți. Are o aromă ușor nuci și mai puternică. De multe ori se obțin rezultate mai bune când este combinată cu alte făinuri

Făină de quiona

- **Utilizare:** bogată în proteine și fibre, conferă aluatului o aromă ușor nuci. Este potrivită ca ingredient în amestecuri de făinuri folosite pentru aluaturi cu drojdie.

Făină de sorg

- **Utilizare:** are o aromă ușoară, dulceagă și un conținut ridicat de antioxidanți. Ideală pentru pâine, cozonaci și alte aluaturi, mai ales amestecată cu alte făinuri.

Făină de tapioca (amidon de tapioca)

- **Utilizare:** parte din amestecuri fără gluten, agent de îngroșare și pentru prăjituri. Face aluatul elastic și îi conferă o textură ușoară și moale. Foarte potrivită pentru aluaturi cu drojdie, combinată cu alte făinuri.

Făină de mei

- **Utilizare:** excelentă pentru aluaturi pufoase, dar și ca agent de îngroșare pentru creme.

Făină de tărâțe de psyllium (Psyllium husk powder)

- **Utilizare:** folosită ca agent de îngroșare și liant în produsele de panificație fără gluten, ajutând la crearea și menținerea texturii și structurii.

Amestecuri făinuri fără gluten:

- Deseori se folosesc amestecuri gata preparate care conțin diverse făinuri și amidonuri pentru a obține textura și consistența dorită, de exemplu: făină de orez, făină de porumb, amidon de cartofi, fibre de bambus și gumă xantan.

În afară de cele de mai sus, mai există și multe alte alternative pentru înlocuirea făinii de grâu tradiționale, cum ar fi: **făina de nucă tigră (Chufa)**, **făina de sâmburi de struguri** și **făina de năut**.

Deoarece făinurile fără gluten pot avea texturi și proprietăți diferite, este recomandat să le combinăm pentru a obține rezultatul dorit la copt. De exemplu, un amestec de făină de tapioca și făină de migdale poate da un desert ușor și umed, în timp ce făina de hrișcă combinată cu făina de orez oferă o textură mai densă și crocantă.

Aceste înlocuitoare ale făinii oferă numeroase posibilități pentru prepararea produselor de patiserie, pâinii și altor produse de cofetărie fără gluten, aducând totodată arome variate și nutrienți în dietă.

Cum să prepari un amestec propriu de făinuri fără gluten?

Prepararea unui amestec propriu de făinuri fără gluten îți oferă posibilitatea de a adapta compoziția la nevoile tale și la rețeta respectivă. Un amestec bine conceput conține o combinație de diferite tipuri de făinuri și amidonuri care, împreună, asigură structura, gustul și textura potrivite pentru produsele de patiserie.

Făină de bază (60-70%)

Aceste făinuri formează partea principală a amestecului și au un gust neutru, cu o textură fină. Făinurile de bază conferă volum și lejeritate amestecului. Exemple de făinuri de bază sunt făina de orez, făina de mei, făina de sorg sau făina de quinoa.

Amidonuri (20-30%)

Amidonurile fac aluatul mai ușor și mai pufos, ajutând ca produsele de patiserie fără gluten să nu fie prea dense sau compacte. Exemple includ făina de tapioca, amidonul de porumb, amidonul de cartof sau făina de rădăcină de arrowroot.

Făinuri complementare (10-20%)

Aceste făinuri adaugă gust, culoare și nutrienți amestecului. Pot îmbogăți aluatul cu proteine și fibre, dar trebuie folosite cu măsură pentru a nu face aluatul prea dens. Exemple sunt făina de migdale, făina de cocos (cu precauție, deoarece absoarbe multă umiditate), făina de năut, făina de hrișcă sau făina de teff.

Agenti de legare (opțional dar recomandat)

imită elasticitatea glutenului și ajută la menținerea structurii aluatului. Exemple sunt xantanul (aproximativ 10 g la 250 g făină), guma guar (în proporții similare), tărâțele de psyllium (1 lingură la cca 500 g amestec) sau fibrele de bambus (în cantități similare).

Exemplu de amestec universal de făină fără gluten:

- 300 g amidon de porumb
 - 150 g făină de orez
 - 70 g fulgi de cartof
 - 60 g dextroză
 - 50 g făină de porumb
 - 80 g coji de psyllium
 - 10 g fibre de bambus
 - 8 g acid ascobic
-
- Se amestecă într-un blender cu cuțit (kutter)

Acest amestec este versatil și potrivit pentru prepararea diferitelor prăjituri sau chiar a pâinii.

Pentru deserturi mai dulci, poți adăuga făină de migdale sau făină de cocos, iar pentru pâini sau produse de panificație, poți înlocui o parte din amestec cu făină de hrișcă sau făină de năut, pentru un gust mai bogat și un aport nutritiv mai mare.



IMPORTANT DE ȘTIUT!

Textură și structură: Dacă aluatul este prea sfărâmicios, încearcă să adaugi mai mult amidon sau agenți de legare. Dacă este prea dens, reduce proporția de făinuri „grele” (de exemplu, făină de năut).

Păstrarea umidității: Aluaturile fără gluten tind să se usuce mai ușor, de aceea este recomandat să folosești grăsimi suplimentare (unt, ulei) și mai mult lichid în compoziție. În general, atunci când se prepară un aluat dospit fără gluten, este bine să se folosească o cantitate de apă egală cu cantitatea de făină, pentru ca rezultatul final să fie moale și plăcut la consum chiar și după coacere.

Păstrare: Păstrează amestecul de făină preparat într-un recipient ermetic, într-un loc răcoros și uscat. Amestecă bine înainte de utilizare, pentru a te asigura că făinurile și amidonurile sunt distribuite uniform.

Retete de model pentru produsele de cofetărie fără gluten

Blat de pandișpan fără gluten (pentru ruladă)



Ouă	g	200
Zahăr	g	80
Făină de orez	g	65
Amidon de porumb	g	15
Zahăr vanilat	g	10

Mod de preparare:

Se separă ouăle. Gălbenușurile se bat spumă cu jumătate din zahăr și zahărul vanilat. Albușurile se bat spumă tare cu cealaltă jumătate de zahăr. Se încorporează ușor cele două compoziții, apoi se încorporează făina de orez amestecată cu amidonul de porumb, cu mișcări delicate, de jos în sus.

Această compoziție este folosită în special pentru foi de ruladă. Dacă se dorește coacerea într-un inel înalt de tort, cantitatea de făină și amidon trebuie crescută cu 25% pentru a obține o structură stabilă.

Aluat fraged fără gluten (ex. biscuiți Linzer)



Făină de migdale	g	100
Făină de orez	g	100
Făină de tapioca	g	50
Unt	g	165
Zahăr pudră	g	85
Zahăr vanilat	g	10
Coajă rasă de lămâie bio	g	5
Gălbenuș de ou	g	20
Sare	g	1

Mod de preparare:

Se amestecă înlocuitorii de făină cu sarea. Se încorporează untul rece prin frământare până când se obține o compoziție nisipoasă. Se adaugă zahărul pudră, zahărul vanilat și coaja rasă de lămâie. Se frământă rapid un aluat omogen. Se lasă la rece, în frigider, până la utilizare.

Aluat dospit fără gluten (ex. pentru cozonac)



Amestec de făinuri gluten	g	500
Apă	g	480
Drojdie (fără gluten)	g	30
Zahăr pudră	g	70
Gălbenuș de ou	g	40
Sare	g	15

Unt	g	20
Zahăr vanilat + coajă de lămâie rasă		

Mod de preparare:

Se amestecă drojdia cu jumătate din cantitatea de apă și cu puțin zahăr. Se lasă deoparte timp de 20 de minute. Apoi se adaugă gălbenușurile și se amestecă bine.

Într-un bol separat se amestecă făinurile fără gluten cu sarea și zahărul pudră. Se adaugă untul moale și se toarnă amestecul de drojdie. Se frământă un aluat omogen și maleabil.

Se lasă la dospit timp de 30 de minute. După dospire, se modelează aluatul și se mai lasă la crescut înainte de coacere.

Se coace în cuptor preîncălzit, ușor aburit, la 170–180°C, până când se rumenește frumos.

Aluat foietaj fără gluten



Amestec de făinuri fără gluten	g	250
Gumă xantan	g	10
Făină de konjac	g	10
Sare	g	2
Ulei vegetal	g	30
Apă	g	400
Pentru împachetare:		
Unt, unt foietaj sau margarină (fără gluten)	g	200

Mod de preparare:

Se amestecă ingredientele uscate într-un bol, apoi se toarnă apa amestecată cu uleiul peste ele. Se frământă bine până se obține un aluat neted. Se lasă la odihnit, apoi se întinde și se adaugă grăsimea (untul sau margarina) în mod similar cu tehnica clasică de foietaj: se fac 4 împachetări – prima dată o împachetare simplă și una dublă, apoi acest proces se repetă încă o dată.

Aluatul astfel pregătit se folosește la fel ca foietajul tradițional.

Aluat opărit fără gluten



Apă	g	120
Lapte	g	120
Unt	g	100
Sare	g	5
Zahăr	g	5
Amestec de făinuri fără gluten	g	25
Amidon de porumb	g	80
Oupă (4 -5 buc.)	g	200-250
Praf de copt	g	5

Mod de preparare:

Într-un vas termorezistent se pun laptele, apa, zahărul, sarea și untul. Se încălzesc până încep să fiarbă. Se adaugă amestecul de făinuri și se continuă încălzirea la foc mic timp de 1-2 minute, amestecând constant.

Se ia de pe foc, se lasă să se răcească ușor câteva minute, apoi se adaugă ouăle unul câte unul. La început compoziția poate părea că se separă, dar cu mișcări rapide și energice se va omogeniza într-un aluat neted.

Modelăm aluatul în funcție de nevoi și îl coacem după parametrii clasici pentru aluatul opărit: mai întâi în cuptor cu abur (sau cu un vas cu apă în cuptor), apoi fără abur pentru a se usca și rumeni frumos.

*Capitolul VII:
Produse de cofetărie care
corespund mai
multor tipuri de diete speciale*



VII. Produse de cofetărie care corespund mai multor tipuri de diete speciale

În acest capitol sunt prezentate produse care pot corespunde simultan la cel puțin două tipuri de diete. Mulți producători își dezvoltă gama de produse astfel încât acestea să respecte chiar trei sau mai multe criterii dietetice. Acest lucru se datorează faptului că, în majoritatea cazurilor, clienții caută soluții pentru mai multe nevoi alimentare în același timp.

În caietul nostru de lucru am menționat 6 tipuri de diete, însă pe lângă acestea pot exista și altele, cum ar fi dieta keto, dieta fără alergenii sau deserturile preparate conform principiilor alimentației crude (raw).

Astfel, în dreptul fiecărei rețete de mai jos, vom include un mini tabel în care vom marca cu un X tipurile de dietă pentru care este potrivită rețeta.

Rețete model pentru produse de cofetărie potrivite pentru mai multe diete speciale

Tort Dobos dietetic

Fără lactoză	X
Fără ouă	
Fără zahăr	
Fără gluten	X
Vegan	
Paleo	



Aluat:

Ouă	g	300
Zahăr	g	100
Făină de orez	g	85
Amidon de porumb	g	15
Ulei de cocos	g	35
Extract de vanilie	g	10

Mod de preparare:

Separăm ouăle. Gălbenușurile le batem spumă împreună cu jumătate din cantitatea de zahăr și zahărul vanilat. Albușurile le batem spumă cu cealaltă jumătate de zahăr. Cele două spume le combinăm și apoi încorporăm făina de orez amestecată cu amidonul și untul de cocos topit. Din acest aluat întindem șase foi subțiri cu diametrul de 23 cm, pe hârtie de copt din silicon. Coacem în cuptor preîncălzit la 180°C.

Cremă:

Ouă	g	200
Zahăr	g	150
Ciocolată neagră	g	250
Pudră de cacao	g	25
Margarină	g	240
Sare	g	5

Mod de preparare:

Încălzim ouăle împreună cu zahărul și sarea la bain-marie până la 55 °C, apoi le batem spumă până se răcesc. Adăugăm pudra de cacao cernută și ciocolata topită și răcită, apoi în final margarina bătută spumă. Cu această cremă umplem cele cinci foi. A șasea foaie o păstrăm pentru capac.

Decor:

Zahăr cub	g	120
-----------	---	-----

Topim zahărul până capătă o culoare aurie, având grijă să nu rămână cristale. Turnăm caramelul peste foaia de pandișpan, îl întindem uniform, apoi după ce s-a răcit puțin, cu un cuțit uns cu ulei sau unt de silicon, tăiem capacul în pătrate și/sau felii.

Baton cu unt de alune și ciocolată

Fără lactoză	X
Fără ouă	X
Fără zahăr	X
Fără gluten	X
Vegan	X
Paleo	



Fulgi de ovăz fără gluten, măcinați fin	g	150
Făină de migdale	g	50
Xilitol	g	75
Ulei de cocos	g	50
Unt de alune (fără zahăr)	g	100
Ciocolată neagră (vegan, fără zahăr)	g	100
Extract de vanilie	g	10
Băutură de migdale	g	50
Bicarbonat de sodiu	g	8

Mod de preparare:

Amestecăm făina de ovăz, făina de migdale, xilitolul și bicarbonatul de sodiu într-un bol mare. Într-un alt bol, combină untul de cocos topit, untul de alune, extractul de vanilie și băutura de migdale. Adaugă ingredientele umede peste cele uscate, apoi încorporează ciocolata tocată. Toarnă compoziția într-o tavă de copt și nivelează suprafața. Coace în cuptorul preîncălzit la 180 °C. Lasă să se răcească înainte de a tăia felii. Această rețetă este foarte simplă și potrivită pentru toate dietele menționate mai sus.

Brioșe cu lămâie și mac

Fără lactoză	X
Fără ouă	X
Fără zahăr	X
Fără gluten	
Vegan	
Paleo	X



Făină de orez	g	75
Făină de migdale	g	75
Mac (măcinat)		50
Eritritol	g	75
Ulei de cocos	g	50
Suc și coajă de lămâie bio	db	1
Băutură de migdale	g	100
Extract de migdale	g	10
Bicarbonat de sodiu	g	8

Mod de preparare:

Preîncălzește cuptorul la 180 °C și pregătește o tavă pentru briose cu forme de hârtie. Amestecă făinurile (de orez, migdale și mac), eritritolul și bicarbonatul de sodiu într-un bol mare. Într-un alt bol, combină băutura vegetală, untul de cocos, sucul și coaja de lămâie, precum și extractul de vanilie. Adaugă ingredientele umede peste cele uscate și amestecă bine. Umple formele de briose cu aluat și coace timp de 20-25 de minute, până când devin aurii. Se servesc după răcire.

Prăjitură cu zmeură și cocos

Fără lactoză	X
Fără ouă	
Fără zahăr	
Fără gluten	X
Vegan	
Paleo	X



Aluat:

Făină de migdale	g	200
Făină de cocos	g	50
Ulei de cocos	g	100
Miere sau sirop de arțar	g	100
Ouă (3 buc)	g	150
Praf de copt	g	5
Extract de vanilie	g	10
Nucă de cocos	g	50
Sare	g	5

Mod de preparare:

Într-un bol mare, amestecă făina de migdale, făina de cocos, nuca de cocos rasă, praful de copt și sarea. Într-un alt bol, combină untul de cocos topit, ouăle, mierea (sau siropul

de arțar) și extractul de vanilie. Adaugă ingredientele umede peste cele uscate și amestecă până obții un aluat omogen. Toarnă aluatul într-o tavă pregătită și nivelează suprafața. Coace în cuptorul preîncălzit la 180 °C până se rumenește frumos.

Cremă:

Zmeură proaspătă sau congelată	g	200
Cremă de cocos	g	300
Miere sau sirop de arțar	g	65
Extract de vanilie	g	10
Gelatină	g	10

Mod de preparare:

Într-o crăticioară mică, încălzește zmeura și adaugă mierea (sau siropul de arțar) și extractul de vanilie. Lasă să se răcească, apoi adaugă crema de cocos bătută. Hidratează gelatina în apă rece, apoi încălzește-o până se dizolvă complet. Încorporează-o în cremă, având grijă să nu formeze cocloașe.

Întinde crema de zmeură peste foaia de aluat și decorează cu zmeură proaspătă înainte de servire.

Prăjitură cu vanilie si căpșuni

Fără lactoză	X
Fără ouă	X
Fără zahăr	
Fără gluten	X
Vegan	
Paleo	



Aluat:

Amestec de făinuri fără gluten	g	200
Zahăr din trestie sau zahăr de cocos	g	100
Praf de copt	g	5
Bicarbonat de sodiu	g	5
Piure de mere (fără zahăr)	g	100
Băutură de migdale	g	200
Ulei de floarea soarelui	g	80
Extract de vanilie	g	10
Coajă de lămâie	g	5

Mod de preparare:

Preîncălzește cuptorul la 180 °C. Într-un bol mare, amestecă făina fără gluten, zahărul, praful de copt și bicarbonatul. Într-un alt bol, combină piureul de mere, băutura de migdale, uleiul, extractul de vanilie și coaja de lămâie. Adaugă ingredientele lichide peste cele uscate și amestecă până obții un aluat omogen. Toarnă aluatul într-o formă de tort și coace 25-30 minute. După răcire, poți tăia blatul în două.

(Sfat: poți coace două foi separat pentru a simplifica procesul.)

Cremă de vanilie:

Băutură orez sau migdale	g	500
Pudră de budincă (fără gluten)	g	40
Extract de vanilie	g	15
Zahăr	g	80
Margarină	g	150
Coajă de lămâie	g	5

Mod de preparare:

Într-o cratiță, încălzește băutura de orez cu zahărul și extractul de vanilie. Adaugă pudra de budincă și gătește amestecând continuu până crema se îngroașă. Adaugă coaja de lămâie și amestecă bine. Acoperă cu folie alimentară direct pe suprafața cremei și lasă să se răcească. După ce s-a răcit, bate crema cu margarina până devine pufoasă.

Stratul de căpșuni:

Căpșuni proaspete feliate	g	300
Zahăr	g	60
Suc de lămâie	g	10

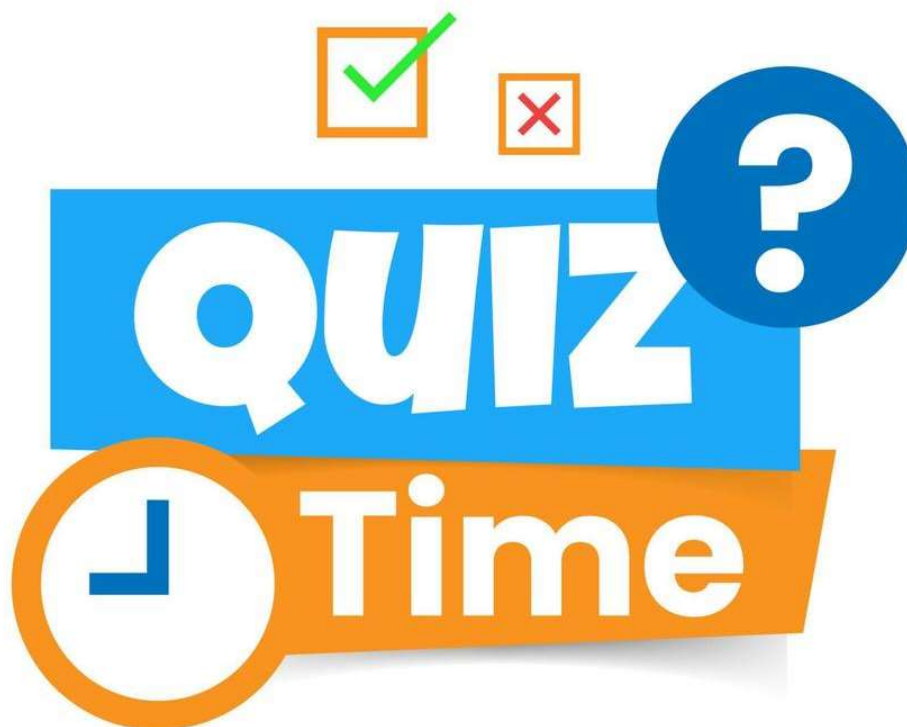
Mod de preparare:

Feliază căpșunile și amestecă-le cu zahărul și sucul de lămâie. Lasă-le să stea 10 minute pentru a lăsa zeamă.

Montaj:

Unge o foaie de blat cu crema de vanilie, apoi pune un strat de căpșuni. Acoperă cu a doua foaie și repetă operațiunea. Decorează cu căpșuni proaspete sau puțină cremă vegetală, după preferință.

Verifică-ți cunoștințele!



1. capitol - Produse de cofetărie fără lapte și seturi de întrebări aferente



2. capitol - Produse de cofetărie fără ou și seturi de întrebări aferente



3. capitol - Produsele de cofetărie paleo și seturi de întrebări aferente



4. capitol - Produsele de cofetărie vegană și seturi de întrebări aferente



5. capitol - Produsele de cofetărie fără zahăr și seturi de întrebări aferente



6. capitol - Produsele de cofetărie fără gluten și seturi de întrebări aferente



7. capitol - Produse de cofetărie care corespund mai multor tipuri de diete speciale și seturi de întrebări aferente

