

Blomster & bakverk  
by Annelie Andersson  
© 2020 Annelie Andersson Original title:  
Blomster & bakverk First published by Bladh by Bladh, Sweden  
Перевод со шведского М. В. Ткаченко

**Андерссон, Аннелие.**  
A65 Цветы и выпечка. Вдохновение готовить вкусно и красиво! / Аннелие Андерссон ; перевод со шведского М. В. Ткаченко. — Москва : Эксмо, 2021. — 200 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

Сколько помнит себя Аннелие, она всегда любила печь. С детства удивляла свою семью тем, как готовила. Месить тесто ей больше нравилось руками и деревянной лопаткой, чем миксером. Погружать руки в тесто было настоящей радостью, а сам процесс приготовления выпечки — истинным удовольствием. В этой книге Аннелие распределила рецепты хлеба и выпечки по временам года, чтобы свежесть продуктов наполняла пироги наилучшим ароматом. А в качестве прекрасного дополнения к блюдам автор подарила нам волшебные иллюстрации цветов, которые она обожает ничуть не меньше, чем хлеб.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-121544-6

© ИП Пухов, перевод, верстка, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга  
КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

**Андерссон Аннелие**  
**ЦВЕТЫ И ВЫПЕЧКА**  
**ВДОХНОВЕНИЕ ГОТОВИТЬ ВКУСНО И КРАСИВО!**

Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Редакторы *Н. Кузнецова, С. Першина*  
Обложка, макет, верстка, препресс *А. Бельтиков*  
Технический редактор *Т. Анохина*  
Художественный редактор *А. Гусев*  
Корректор *Л. Воробьева*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгiсi: «Эксмо»  
Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасының импорты үшін «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 31.05.2021. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33.  
Тираж экз. Заказ


16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:   
один клик до книги

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**Хлеб\*соль**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:  
 [breadsalt.publisher](http://breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-121544-6



9 785041 215446 >

 **ЧИТАЙ  
ГОРОД**

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
“ЭКСМО-АСТ”

АННЕЛИЕ  
АНДЕРССОН

# Цветы и выпечка

*ВДОХНОВЕНИЕ  
ГОТОВИТЬ ВКУСНО  
И КРАСИВО!*

Перевод со шведского Марии Ткаченко

хлеб\*соль®

Москва  
2021

*«Торю желанием, чтобы вы получили  
зрительное удовольствие от еды, прежде  
чем попробовать ее. Хочу передать вам свою  
страсть к цветам, выпечке и фотографии».*







# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

*в мой мир цветов и выпечки*

Я стараюсь находить прекрасное в простом и с удовольствием делюсь с вами своими радостями жизни. С помощью моих ярких фотографий и рецептов мы с вами совершим прогулку по временам года, и я угощу вас хлебом, выпечкой и сладостями. Мне хочется вдохновить вас печь из разных видов муки: и из классической, и из безглютеновой. Я покажу вам, что выпечка – это просто, и это радость. И само собой, вкус будет чувствовать не только рот, но и глаза!

*Анна*



# Содержание

Моя любовь к выпечке	9	Конфеты с миндальным пралине, кокосом и шоколадом	107
Времена года, кладовая, и о чем стоит подумать заранее	11	Лакричное печенье с темным шоколадом	108
Как печь без глютена, мои советы	16	Булочки из тефа с чаем	111
<b>ОСЕНЬ</b>		Миндальное печенье моей свекрови с кофейным кремом	112
Хлеб из тефа с сорго и гречневыми хлопьями	22	Хлеб-крендель	115
Яблочный пирог с марципаном	25	Три вида миндального печенья	117
Хлеб из спельты с цельными зернами	26	Мягкое печенье с клюквой	119
Кунжутные хлебцы с морской солью и семенами фенхеля	29	Булочки из спельты холодного брожения	120
Три соуса-дипа	31	Чизкейк с кешью, черникой и кардамоном	123
Свекольный пирог с розовым фростингом	32	Овсяное печенье с изюмом бабушки Ирис	126
Багеты Грэма	35	Хлеб в «горшке» долгого брожения из спельты и овсяной муки с семенами подсолнечника и тыквы	129
Морковные булочки с семенами подсолнечника	36	Малиновые маффины с овсяной крошкой	130
Кокосовое печенье без сахара	41	Муссовый торт с маракуйей на бисквите блонди	133
Хлеб в «горшке» с морковью и чили	43	Пирог с ревенем и горьким миндалем бабушки Ингрид	136
Галета с яблоками и миндальным кремом	45	Крученые багеты из спельты	139
Свекольный хлеб из спельты с семенами подсолнечника	46	Пай из ревеня с посыпкой из карамельного песочного теста	140
Грушевый пирог с имбирем	49	Декор съедобными цветами	142
Брусничный хлеб, заварной, долгого брожения	50	<b>ЛЕТО</b>	
Грушевый пай с восхитительным компоте	53	Булочки из сорго и овсяной муки с клюквой	148
Хлеб в «горшке» с сорго и яблоками	54	Карамельное песочное печенье с рисовой мукой и сорго	151
Чизкейк с белым шоколадом и ягодной глазурью	57	Хлеб из спельты долгого брожения с медом	152
<b>ЗИМА</b>		Миндальный пирог с летними ягодами	155
Кофейный хлеб из тефа с гречневой мукой	62	Печенье с пармезаном и пряными травами	156
Нутовое печенье с кардамоном и шоколадом	65	Хлеб из спельты с орегано	159
Имбирный кекс из спельты с брусникой	66	Печенье с коринкой	160
Мамин ржаной хлеб	69	Кладкака из белого шоколада с малиной	163
Йогуртовый хлеб с яблоками и семечками	70	Кладкака с малиной, лимонным курдом и меренгой	166
Кладкака от Элин с кофе и шоколадом	73	Лимонный курд с освежающей кислинкой	169
Темный хлеб к завтраку с какао и изюмом	74	Лимонно-маковый кекс с соком бузины	170
Энергетические конфеты с овсяными хлопьями и миндалем	77	Сироп из бузины с ванилью	173
Хлеб на кефире лучший из лучших	78	Черничный пирог с манной крупой	174
Инжирный мармелад с цитрусовыми и корицей	83	Мазарин с ревеневым чизкейком	177
Мусс из эспрессо с кремом из молочного шоколада и кофейным сиропом	84	Багеты из сорго и рисовой муки	180
Брусничные трюфели	87	Мазарин с глазурью	183
Шафрановые булочки	88	Муссовый торт с черной смородиной и малиновой панна коттой	184
Хлеб на кефире с ржаной крупой и брусникой	91	Булочки холодного брожения	189
Ржаной деревенский хлеб двухдневный	92	Небольшая шпаргалка по весу и объему	190
Ежевичное муссовое пирожное с шафраном и малиной	95	Спасибо за реквизит!	193
Как украсить выпечку и десерты зимой	97	Благодарности	195
<b>ВЕСНА</b>		Алфавитный указатель рецептов	196
Хлеб с сорго и гречневой мукой	104		





# МОЯ ЛЮБОВЬ

## *к выпечке*

Сколько себя помню, я всегда любила печь. С детства я удивляла свою семью тем, как я готовлю. Месить тесто мне больше нравилось руками и деревянной лопаткой, чем миксером. Погружать руки в тесто было настоящей радостью для меня, а сам процесс приготовления выпечки – истинным удовольствием.

Наверное, ничего странного в этом нет. Мои мама и обе бабушки пекли постоянно – как в праздники, так и по будням. У меня сохранились воспоминания, как мы подавали выпечку на красивых кофейных подносах. Я помню, какое чувство я испытывала, когда в теплый летний день мы выходили на маленькую террасу в доме бабушки и дедушки, садились за стол под свисающей из горшков геранью и наслаждались бабушкиным пирогом из ревеня. Или когда бабушка с дедушкой скрывались под сенью большой яблони, а затем приносили зимние яблоки, которые я запекала в духовке под тестом, перетертым в крошку. Я помню, как дома у бабушки уплетала испеченный ею рулет моей мечты – бабушка была высококлассным пекарем. И я просто наслаждалась ее масляным кремом. Мама тоже пекла замечательно. Как я любила, когда она пекла бублики и давала мне эту булочку с дырочкой посередине прямо с противня. Сверху масло, тут же тающее на свежее испеченных булочках, и несколько кусочков выдержанного сыра эмменталь. Боже, как вкусно!

У меня в крови любовь к выпечке, и это настоящий подарок. Теперь этим даром владеет и моя дочь: он достался ей не только от меня, но и от моей свекрови и бабушек мужа. Но, слава богу, у нас в семье есть не только пекари, есть и едоки.

Мне невероятно повезло: в наследство мне достались некоторые семейные рецепты. Их записывали от руки в маленькие черные записные книжечки или клеивали туда, вырезав из газет. Мы всегда стараемся сохранить лучшие рецепты и записать способы приготовления вкусных блюд, передающиеся от тетушек к нашим братьям и сестрам через двоюродных сестер и подруг. Как же это ценно!

Для этой книги я отобрала некоторые свои любимые рецепты из блога. Кроме того, я вдохновенно искала рецепты хлеба и выпечки в потертых записных книжках. Я выбрала те из них, которые у меня ассоциируются прежде всего с мамой, бабушкой, свекровью и моей дочерью. Мне очень хотелось собрать все эти рецепты в одном месте.

Я включила в книгу рецепты как с глютенем, так и без него. В моей жизни был период, когда я отказалась от глютенa, коровьего молока и белого сахара, что научило меня печь совершенно иначе и обдумывать ингредиенты. Вы увидите, что в книге есть самые разные рецепты, и я надеюсь, что смогу вдохновить всех вас печь из разных видов муки.

Когда мне предложили написать эту книгу, мне было нетрудно согласиться. На мой взгляд, это самое значимое для меня дело – соединить воедино свои главные страсти в жизни: готовить выпечку, выращивать цветы и фотографировать. Цветы и выпечка в компании с фотоаппаратом. Для меня нет ничего лучше, чем это. Надеюсь, вы это почувствуете, и вам понравятся страницы с фотографиями.



# ВРЕМЕНА ГОДА, КЛАДОВАЯ, *и о чем стоит подумать заранее*

Раздумывая над тем, как я хочу организовать свою книгу, я быстро пришла к мысли о разделении ее содержания по временам года, чтобы вы почувствовали их вкус. Само собой, есть множество рецептов, по которым можно готовить круглый год, но мне кажется важным использовать сезонные продукты. А главное, с нетерпением ждать и наслаждаться каждым временем года.

Иногда меня огорчает отсутствие многих необходимых ингредиентов для выпечки, особенно это касается рецептов без глютена. Я побеспокоилась о том, чтобы вам не пришлось покупать продукты, которые так и останутся невостребованными. Исключила те рецепты, для которых нужно взять пару ложек чего-то, чего нет в доме, а также постаралась все продумать так, чтобы у вас не оставалась пара ложек какого-то ингредиента, чтобы не расходовать продукты зря.

Там, где это возможно, я выбираю натуральные ингредиенты, так как считаю, что с продуктами хорошего качества и блюдо получается вкуснее. Но если их у вас нет или с ними у вас не получается выпечка, конечно, делайте, как вам удобно. Все необходимое для выпечки по рецептам этой книги можно найти в обычных продуктовых магазинах.

Далее приведу несколько советов и подсказок, которые могут быть вам полезны.

## **МАССА и ОБЪЕМ**

Я люблю все взвешивать – так я полностью уверена в необходимом мне количестве продукта. При приготовлении выпечки происходит химический процесс, поэтому и важна точность. При использовании мерного стакана иногда случается, что мука спрессовывается, и в результате в тесте ее получается больше, чем нужно, или мы неточно насыпаем муку в стакан, не особо обращая внимание на его мелкие засечки. Купив электронные весы (которые необязательно должны стоить дорого – главное, чтобы они не выключались слишком быстро), вы упростите себе жизнь. Вам останется только поставить миску на весы и добавлять ингредиент за ингредиентом, каждый раз обнуляя значение на весах. В своей книге я указываю как массу ингредиентов, так и их объем. Простоты ради для незначительного количества продукта я указываю только объем.

### **СПЕЛЬТА и ПШЕНИЦА**

Что касается глютенной муки, я заметила, что усваиваю муку из спельты намного лучше обычной пшеничной. Вот почему я всегда заменяю пшеничную муку на просеянную спельтовую и во многих рецептах пишу «спельта или пшеница», и вы, конечно же, можете использовать то, что подходит вам.

### **ДРОЖЖИ и БРОЖЕНИЕ**

Я всегда пеку только на свежих дрожжах. Предпочитаю использовать их небольшое количество для долгого брожения, чтобы тесто тихо и спокойно приобрело нужный вкус и консистенцию. Кроме того, мне кажется удобным, что тесто поднимается само, пока вы спите, а утром уже можно насладиться ароматом свежих булочек. Красота!

Почти все мои рецепты предполагают холодное брожение. Это значит, что воду для дрожжей подогревать не нужно. Приготовление займет чуть больше времени, но наградой станет более вкусный хлеб. В холоде тесто может подниматься довольно долго. Помните, что брожение прекращается при 4 °С, поэтому контролируйте температуру в холодильнике. Если вы установите температуру 8–10 °С, тесто поднимется как надо. Еще одно преимущество долгого брожения – тесто не нужно месить руками или замешивать миксером.

В большинстве рецептов на брожение требуется несколько часов, в некоторых – ночь, и есть парочка быстрых вариантов. Некоторые виды теста нужно замешивать, поэтому нелишним будет иметь кухонную машину или комбайн (машина более мощная и имеет более вместительные емкости, поэтому если у вас нет машины, но есть комбайн, он тоже вполне подойдет), а также миксер. В остальных же случаях вы отлично справитесь руками. Все рецепты можно подстроить под долгое брожение, если вам того захочется. Просто уменьшаете количество дрожжей и надолго оставляете тесто в холоде или при комнатной температуре. Пробуйте. Чем больше будете печь, тем большую уверенность приобретете.

За раз я обычно расходую не больше половины пачки дрожжей. Или даже еще меньше. Я купила маленькую стеклянную баночку с крышкой и храню ее на дверце холодильника. Если вы положите в баночку открытую пачку дрожжей, они сохранятся дольше. Намного дольше срока годности на упаковке.

Как узнать, что тесто для хлеба готово? Брожение в холодный зимний и в жаркий летний день – это два разных процесса. Аккуратно коснитесь теста пальцем. Если отпечаток исчезает медленно, тесто готово к выпечке. Если же он исчезает сразу, пусть тесто постоит еще. Вы быстро научитесь этому.

### **ФОРМОВКА ХЛЕБА**

С одними видами теста нужно обращаться бережно, в то время как другие нужно хорошо месить. В каждом рецепте это четко прописано. Придать хлебу форму батона – это значит раскатать тесто в небольшой прямоугольник, затем загнуть края к середине, слегка придавить и начать заново. Переворачивайте тесто, обжимайте его ладонями, слегка надавливая. Когда тесто вытянется, защипните стык. После этого можно выкладывать его на противень. Загуглите и посмотрите видео по этой технике. Багеты формируются иначе: вы раскатываете тесто в вытянутый прямоугольник, заворачиваете его и далее формируете.

Корзина для расстойки – удобная штука, чтобы хлеб хорошо поднимался. Корзины используют только для расстойки, после чего тесто перекладывают на противень. До того,

как я купила корзины, я посыпала мукой полотенце, выкладывала на него тесто и перекладывала его в стеклянную миску или дуршлаг. Так тоже все получается!

### **НАДРЕЗКА ХЛЕБА**

Надрезать хлеб и делать это по-разному – забавное занятие. Я почти всегда надрезаю хлеб и делаю это прямо перед тем, как отправить его в духовку. Затем слегка припудриваю его мукой с помощью ситечка. Многие используют бритвенное лезвие, но мне больше нравится пекарский нож, или пекарское лезвие. С ним проще обращаться и получить правильный угол надреза. Для чего надрезать? Кроме того, что это красиво, надрез делается для того, чтобы хлебная корка треснула в этом месте и объем хлеба увеличился. Вы можете просто сделать пару насечек острым ножом, но есть пекари, которые производят фигурные надрезы на хлебе. Есть и другой способ – положить хлеб на противень стыком вверх. Тогда хлеб треснет неровно, но естественно.

### **БЕЗЛАКТОЗНЫЕ и ВЕГАНСКИЕ рецепты**

Адаптировать рецепт для безлактозного – проще простого. Печь без использования коровьего молока тоже можно, но вам придется поэкспериментировать. Начните с замены коровьего молока тем продуктом, который вы обычно используете. Так называемый кефирный хлеб я, как правило, пеку на веганском йогурте и добавляю пару чайных ложек лимонного сока или натурального уксуса, чтобы погасить соду. А вот маргарин я не использую, поэтому здесь вам придется применить собственные знания, если потребуется. Я пеку исключительно на сливочном, кокосовом или растительном масле.

### **САХАР и РАЗЛИЧНЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ**

Существует множество видов сахара. Я испробовала практически все, когда в какой-то момент стала не переносить белый сахар: от кленового сиропа до сиропа агавы, меда, кокосового сахара, финикового сиропа и т. п. Эти сахаросодержащие продукты чаще всего такие же сладкие, как и обычный белый сахар, но имеют другую энергетическую ценность. Здесь нужно пробовать и найти свое. Из приведенных мной вариантов наиболее экологичные – это (натуральные) кленовый сироп и кокосовый сахар. А также у меня есть несколько хороших рецептов со свежими финиками. Сахарозаменители я не использую. Так как мои вкусовые пристрастия немного изменились, я в основном добавляю довольно мало сахара в выпечку. В хлеб тоже кладу немного подсластителя, чтобы помочь брожению, но сладкий вкус исчезает в этом процессе. В приготовлении сладостей сахар нужен для придания им вкуса, консистенции или внешнего вида. И вы всегда можете экспериментировать, следуя собственным предпочтениям.

### **СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**

Для многих рецептов масло должно быть комнатной температуры, поэтому всегда отмеряйте и выкладывайте его из холодильника заранее. Но если у вас не было на это времени, то нарежьте его с помощью сырорезки и разложите кусочки на блюде или в миске. Греть масло в микроволновке – не лучшая идея, его слишком легко растопить.

Если растапливаете масло в кастрюле, поставьте ее на средний огонь и снимите с плиты, как только масло растопится наполовину. Оставшееся масло растопится само, и вы избежите ненужного нагрева. Тепло запускает работу разрыхлителя, поэтому, если вы добавляете слишком теплое масло в тесто, нужно очень быстро ставить его в духовку.

## **ЯЙЦА**

В своих рецептах необходимое количество яиц я указываю в штуках и всегда покупаю размер М (средние). Но если в рецепте нужны отдельно белки, я указываю и их вес. Ведь иногда белки остаются в холодильнике, и тогда нелишним будет знать, что один белок весит в среднем 36 г. При взбивании белков миска и венчик должны быть идеально чистыми и обезжиренными. Также важно, чтобы ни капли желтка не попало в белок при его отделении от желтка.

## **НАУЧИТЕСЬ ЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ДУХОВКУ**

Здесь нам нужно немного обратить внимание на время выпечки. Мы мечтаем, чтобы все духовки были абсолютно одинаковы. Чтобы символ 175 °С точно соответствовал 175 градусам нагрева в каждой духовке. Но это только мечта. Свою духовку вы всегда можете проверить с помощью термометра и посмотреть, совпадают ли его показатели с символом на духовке. Возьмите себе в привычку всегда проверять то, что печется в духовке. Особенно если печете что-то в первый раз. В этой книге температура выпечки везде указана для обычного режима «верх-низ». Если вы печете с горячим обдувом (в духовке с функцией конвекции), снизьте температуру на 25–30 °С.

Когда я пеку хлеб, то всегда ставлю старый противень или миску на низ духовки, пока она нагревается. Отправляя противень с хлебом в духовку, я выливаю пару ложек воды или кидаю пару кубиков льда на горячий противень или в миску внизу, чтобы пошло испарение. Это придает хлебу красивый внешний вид.

## **КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ХЛЕБ ГОТОВ?**

Если вы печете из муки с глютеном, можно всегда постучать по поверхности. Если хлеб звучит, как полый, он готов. Еще можно измерить термошупом температуру внутри хлеба. В целом считается, что светлый хлеб готов примерно при 96 °С, а темный – при 98 °С.

Но безглютенового хлеба это не касается. Здесь вам придется исходить из изначального рецепта и адаптировать его к вашей духовке. Помните: хлеб должен отдохнуть минимум 6 часов или ночь перед тем, как вы разрежете его.

## **ХЛЕБ В «ГОРШКЕ»**

В книге я предлагаю несколько рецептов хлеба в «горшке». Замечательный способ выпечки: хлеб приобретает идеальный объем, так как вначале печется под крышкой. Помните, что не все кастрюли выдерживают температуру в 250 °С, а пластиковые или деревянные детали нужно обязательно откручивать. Я всегда ставлю кастрюлю в духовку во время ее нагревания, а затем выкладываю хлеб в горячую кастрюлю. Но нужно быть осторожным! Почти с тем же успехом можно положить хлеб в холодную кастрюлю и поставить в разогретую духовку, если вам так спокойнее.

## **АЛЛЕРГИЯ И БОЛЕЗНИ**

Мой главный совет: если ваш гость – аллергик, страдает целиакией, диабетом или другими подобными заболеваниями, расскажите ему о том, что собираетесь печь, и спросите, можно ли это ему. Одни люди с непереносимостью глютена могут есть безглютеновую овсянку, а другие – нет. Растительное молоко не всегда безглютеновое, и это только один из примеров, а мы часто даже не задумываемся об этом. По моему опыту, диабетики съедят скорее выпечку с малым количеством сахара, чем с сахарозаменителем.