

KOVÁCS HELGA

# CUKORMENTES SÜTEMÉNYEK

MENNYEI FINOMSÁGOK  
EGÉSZSÉGTUDATOSAN

© Kovács Helga, 2021

Fotó és styling © Kovács Helga, 2021

Fotók © Mile Máté, 2021 (9., 18., 147. oldal)

Szerkesztette: Kolontár Elvira

Szakmai lektor: Pangl-Szarka Dorottya

Borító- és könyvterv: Mándi-Kövesdi Dóra

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Haulitus Anikó

ISBN 978-963-565-162-7

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet, vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadj a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: Mándi-Kövesdi Dóra

Nyomás: Central Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Balizs Attila, vezérigazgató

# ajánló

Dietetikusként és magánemberként is vallom, hogy az ételekhez, élelmiszerekhez való egészséges hozzáállás sokkal fontosabb, mint hogy bizonyos alapanyagokra, élelmiszerekre tiltólistásként tekintsünk, és teljes mértékben megvonjuk magunktól. Igaz ez a süteményekre, az édes falatokra is. Helga könyve segítséget nyújthat IR-eseknek, életmódváltóknak, az alakjukra odafigyelőknek, valamint kezdő konyhatündéreknak és tapasztalt cukrászoknak egyaránt. Kiemelten tetszenek a könyvben található konyhai praktikák és kulisszatitkok, valamint a személyes érintettség miatti hitelesség. Legyen szó uzsonnára szánt falatokról, egy romantikus vacsora megkoronázásáról, vagy születésnapi meglepetéstortáról, biztos vagyok benne, hogy az Olvasó megtalálja a számára tökéletes receptet. Minden receptnél megtalálhatók a tápanyagértékek, továbbá az is, mely desszertek tej-, laktóz-, tojás- és gluténmentesek vagy vegánok, így mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbbet. Örömteli sütögetést kívánok!

PANGL-SZARKA DOROTTYA  
DIETETIKUS

# TARTALOM

Magamról .....	8
Kedvenc alapanyagaim, amelyek mindig vannak a kamrámban.....	12
Konyhai eszközök.....	16
Konyhai trükkök, praktikák .....	20
Szakmai szemmel az inzulinrezisztenciáról, az étrendről és az alapanyagokról .....	24
<b>ÉDES SÜTEMÉNYEK</b> .....	33
Piskótatekerecs-változatok .....	36
Klasszikus baracklekváros töltelék .....	38
Krémsajtos-gyümölcsös töltelék .....	38
Csokoládés töltelék .....	38
Vaníliás muffin .....	40
Mogyorókrémes banánkenyér .....	42
Fehér csokoládés-málnás álom .....	44
Meggyes-mákos sütemény .....	46
Erdei gyümölcsös-túrós szelet .....	48
Zabkeksz .....	50
Szaftos citromos joghurtkenyér .....	52
Sült joghurttorta .....	54
Függőleges Red Velvet torta .....	56
Csokoládétorta .....	58
Erdei gyümölcsös galette .....	62
Almás pite .....	64
Hagyományos linzer .....	68
<b>KELT TÉSztÁK</b> .....	73
Klasszikus teljes kiőrlésű kalács.....	76
Csokoládés-meggyes kerek kalács .....	80

Csíkós kalács .....	84
Babkaváltozatok .....	86
Caprese babka .....	86
Csokoládés-mogyorókrémes babka .....	88
Pihepuha fahéjas csiga krémsajtos mázzal .....	90
Karácsonyi csillag .....	94
Variációk felhőpuha töltött fánkra .....	98
Csokoládés-mogyorókrémes töltelék .....	100
Vaníliás töltelék .....	100
Citromkrémes töltelék .....	100
Tökéletes tejes kifli .....	102
Máglyarakás .....	104
<b>SÜTÉS NÉLKÜLI ÉDESSÉGEK</b> .....	107
Mogyorókrémmel töltött málnás túrógombóc .....	110
Túrómousse-torta bazsalikomos eperrel .....	112
Mogyorókrémes sajttorta .....	116
Csokoládés-mandulás jégkrém .....	120
Kókuszos panna cotta .....	122
Snickers-torta .....	124
Kókuszgolyó .....	128
Kekszes trüffelgolyók .....	130
<b>SÓS SÜTEMÉNYEK, EGYÉB RECEPTEK</b> .....	133
Sajtos zabtallérok .....	136
Zöldfűszeres kovászos kréker .....	138
Szilvalekváros-tepertős pogácsa .....	140
Fűszeres ropogós granola .....	142
Smarni .....	144
Köszönet .....	146
Tárgymutató .....	148

# kedvenc alapanyagaim, amelyek mindig vannak a kamrámban

Sok év telt el azóta, hogy életmódot váltottam, és ez alatt az idő alatt több alapanyagot kipróbáltam. Megtaláltam a kedvenceimet, így már sokkal bátrabban nyúlok egy-egy „rég”i recepthez, mert tudom, hogyan viselkedik majd például az édesítőszer vagy a liszt. Persze így is sok kísérletezés kell ahhoz, hogy néhány süteményt „lefordítsak” magamnak, az étrendemhez igazítsam, de jóval biztosabban mozgok már a konyhában, mint évekkkel ezelőtt.

Hagyományos gabonalisztek közül a **teljes kiőrlésű tönkölyliszt** a kedvencem, ízben, állagban is jobbnak tartom a teljes kiőrlésű búza- vagy Graham-lisztnél, ráadásul magasabb a fehérje-, vitamin-, ásványianyag- és nyomelemtartalma. Azonban minden receptemben lecserélhető a teljes kiőrlésű tönkölyliszt teljes kiőrlésű búzalisztre, a kettő 100%-ban helyettesíthető egymással.

Gluténmentes lisztek közül **gluténmentes zabpehelylisztet** tartok itthon, ezzel a liszttel elkészíthető a legtöbb olyan sütemény, amit finomliszttel készítenék (azonban nem mindegyik!). Szívesen használok még **mandula- és kókuszlisztet** is, ezekkel azonban nem tudjuk 1:1 arányban helyettesíteni a búzalisztet.

Kelt tészták esetében szinte kivétel nélkül használok **finomlisztet** állagjavításra, 70%-30% arányban, ami a szénhidrát-diétában is megengedett arány. Emellett búzasikért, azaz glutént adok a lisztekhez, amivel sokkal jobb szerkezetű tésztát kaphatunk.

**Édesítőszer**ek közül az **eritrit** és a **sztiáviával kevert eritrit** (1:4 erősségű édesítőszer) váltak be a legjobban. Szinte mindent meg tudok oldani ezzel a két édesítőszerrel, a könyvemben található receptek szinte kivétel nélkül ezekkel készülnek.

Néhány receptben szerepel a **rostszirup**, mint új típusú cukorhelyettesítő, amelyet általában oldható rostsálakból készítenek szteviol-glükózidok és szorbit hozzáadásával.

# konyhai trükkök, praktikák

Régebben sokszor szembesültem olyan problémákkal, amelyekre mára már tudom a megoldást. Mit csináljak, ha nincsen otthon muffinpapír? Hogyan tudom a vaníliás cukrot helyettesíteni? Nem találtam a boltban blansírozott mandulát (vagy jóval drágább volt). Megvegyem-e a drágább, porállagú eritritet, vagy tudok otthon is készíteni magamnak? Miért nem sikerül soha szép kakaós csigát sütnöm? Bizonyára nem én találtam fel a spanyolviaszt, de remélem, másoknak is tudok segíteni ezekkel a nálam jól bevált kis trükkökkel.

## **MUFFINPAPÍR**

Régebben mániákusan gyűjtöttem a muffinpapírokat, és a mai napig őrizgetem őket. Ennek ellenére elvétve használok csak belőlük, mert kevés passzol igazán a muffinformáimba: vagy kisebbek vagy nagyobbak, vagy túl színesek, netán épp túl fehérek. Jó trükk a muffinpapír helyettesítésére, ha sütőpapírból (barnából és fehérből is készíthető) négyzeteket vágunk ki, majd kettesével a muffinformákba helyezzük úgy, hogy egy felespohárral lenyomjuk a közepüket, majd megtöltjük őket tésztával.

## **HÁZI VANÍLIÁS „CUKOR”**

Ha egy süteményhez használtunk vaníliarudat, aminek csak a magjára volt szükség, akkor ne dobjuk el az üres rudat sem. Tegyük bele az édesítőszeres tárolódobozunkba, az édesítőszer szép lassan át fogja venni a vanília aromáját, és használhatjuk vaníliás „cukorként”. Ha nincs kéznél vaníliarúd, akkor őrölt vaníliát is keverhetünk az édesítőszerbe. Ugyanezzel a módszerrel készíthetünk fahéjas, vagy akár egyéb fűszeres, mézeskalácsos, chai fűszeres édesítőszeret is.

## **ERITRITPOR KÉSZÍTÉSE HÁZILAG**

Ehhez csupán egy kávédarálóra lesz szükségünk. Az eritritet egyszerűen csak ledaráljuk a kávédarálóban.

## **BLANSÍROZOTT MANDULA**

Ha nem találunk a boltban blansírozott mandulát, vagy nem szeretnénk többet kiadni érte, akkor van egy jó hírem: otthon is pillanatok alatt levarázsolhatjuk a mandula vékony barna héját. Pár másodpercre dobjuk a mandulákat lobogó vízbe, majd ujjaink között csúsztassuk ki a héjukból, és hagyjuk őket teljesen megszáradni.

# szakmai szemmel az inzulinrezisztenciáról, az étrendről és az alapanyagokról

## AZ INZULINREZISZTENCIÁRÓL

Az inzulinrezisztencia (röviden: IR) kifejezés az elmúlt években vált ismertebbé, hangsúlyosabbá, holott nem új keletű problémáról van szó. A legfrissebb kutatási adatok szerint IR-ben a magyar felnőtt lakosság 60%-a is érintett lehet. Az IR-nek nincsen BNO-kódja (betegségek nemzetközi osztályozására szolgáló kódrendszer), a szénhidrátanyagcsere-rendellenességek közé soroljuk. Definíciója sem kellőképpen kiforrott. A legáltalánosabb meghatározás szerint egyes sejtek (a vázizomzatban, a májban és a zsírszövetben) az inzulinnal szembeni csökkent válaszkészségét jelenti, ennek következtében a várt élettani hatáshoz többletinzulinra van szükség.

Az inzulin egy hormon, elsősorban a vércukorszint csökkentésében van szerepe, de többek között hatással van a petefészkek hormonális működésére és a zsírszövet bontásának megakadályozására is. Optimális esetben az inzulin energiához, azaz glükózhoz (szőlőcukorhoz) juttatja a sejteket. Viszont ha a sejtek válaszkészsége csökken (rezisztensek, vagyis ellenállóak), akkor az inzulin nem tudja ellátni feladatát, és a megszokottnál kevesebb cukorhoz jutnak. A vérben ott kering a glükóz, csak felvenni nem tudják, ezért a szervezet kompenzál. Egyrészt az IR-es elkezd sóvárogni a szénhidrát után (ezt hívjuk szénhidrátéhségnek), másrészt a hasnyálmirigy több inzulint kezd el termelni. Ez az emelkedett inzulinszint jelenik meg a laborértékekben. A diagnózist vérvétellel állapítják meg, ún. vércukorterheléses (OGTT) vizsgálattal, ahol mind vércukor-, mind inzulinszintet is mérnek. Fontos! A vércukorértékekben nem biztos, hogy eltérés mutatkozik, azok ismeretében nem állapítható meg az IR.

Okai közt meg kell említeni a genetikát, a túlsúlyt, az elhízást, egyéb hormonális megbetegedéseket, a helytelen életmódot (alacsony fizikai aktivitás, egészségtelen táplálkozás), a krónikus stresszt, a túlhajszolt mindennapokat és a felborult cirkadián ritmust. Az étrend szempontjából vizsgálva, kialakulásának kockázatát mind a túlzott energia- és zsiradékbevitel, mind a drasztikus energia- és szénhidrátmegvonás növeli. Kezelésében az életmód-terápia játssza a legnagyobb szerepet, azaz a dietetikus szakember által összeállított, személyre szabott étrend; az edző vagy gyógytornász által vezetett rendszeres fizikai aktivitás, és a hatékony stresszkezelés, esetleg pszichoterápia. Szükség esetén gyógyszeres kezelés is szóba jöhet, de ezt minden esetben a szakorvos kompetenciája eldönteni! A jól megválasztott terápiával jól karbantartható állapot alakul ki, sőt, sok esetben az anyagcserét helyre lehet állítani.



## A MEGFELELŐ ÉTREND KIALAKÍTÁSA

Gyakran szénhidrát-diétaként emlegetik az IR-eseknek ajánlott étrendet, ami valójában az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás alappillérein nyugszik, és jobb is, ha nem diétaként, hanem életmódként vagy étrendként emlegetjük. Tévhit, hogy az IR-étrend a napi 160 gramm szénhidrát elosztását, elfogyasztását jelenti. Sajnos a köztudatban így él, de a jó dietetikus szakember az egyéni célokhoz, igényekhez, szükségletekhez igazítva, az érintettel közösen együttműködve állítja össze az ajánlást. Ha általánosságban és néhány pontban kellene összefoglalni a legfontosabb alappilléreket:

1. Ismerjük meg önmagunkat, a saját sportolási, étkezési szokásainkat és szükségleteinket!
2. Lépésekben haladjunk előre, legyünk türelmesek magunkkal szemben!
3. Az étrendnek nem kell mindenmentesnek és szénhidrátszegénynek lennie, de a szénhidrátok minőségére figyeljünk oda!
4. Fokozzuk a szervezet inzulinérzékenységét napi többszöri (legalább 3-4-szeri) étkezéssel és rendszeres fizikai aktivitással. Megjegyzés: Egyénre kell szabni, kinél hány étkezés ideális, a hosszú ideig tartó böjtölés azonban nem javallott frissen diagnosztizált szénhidrátanyagcsere-zavar esetén!

## A SZÉNHIDRÁT MENNYISÉGE ÉS MINŐSÉGE

Az étrendben a szénhidrátok kapják a legnagyobb hangsúlyt, de valójában mindhárom tápanyag (szénhidrát, zsír, fehérje) mennyisége, minősége fontos. A szénhidrátokra vonatkozóan általánosságban elmondható, hogy a legjobb, ha az étrend alapját az ún. összetett típusú, lassú felszívódású szénhidrátok alkotják. Azonban hozzá kell tenni, hogy nagyon lényeges az önmonitorozás, tehát a test visszajelzéseinek megfigyelése egy-egy étkezés során, sportoláshoz kötöten pedig az egyszerű, gyorsan felszívódó szénhidrátok is bátrabban fogyaszthatók.

## MINŐSÉG TEKINTETÉBEN 3 CSOPORTOT KÜLÖNBÖZTETÜNK MEG:

### 1. Összetett típusú, javasolt szénhidrátforrások:

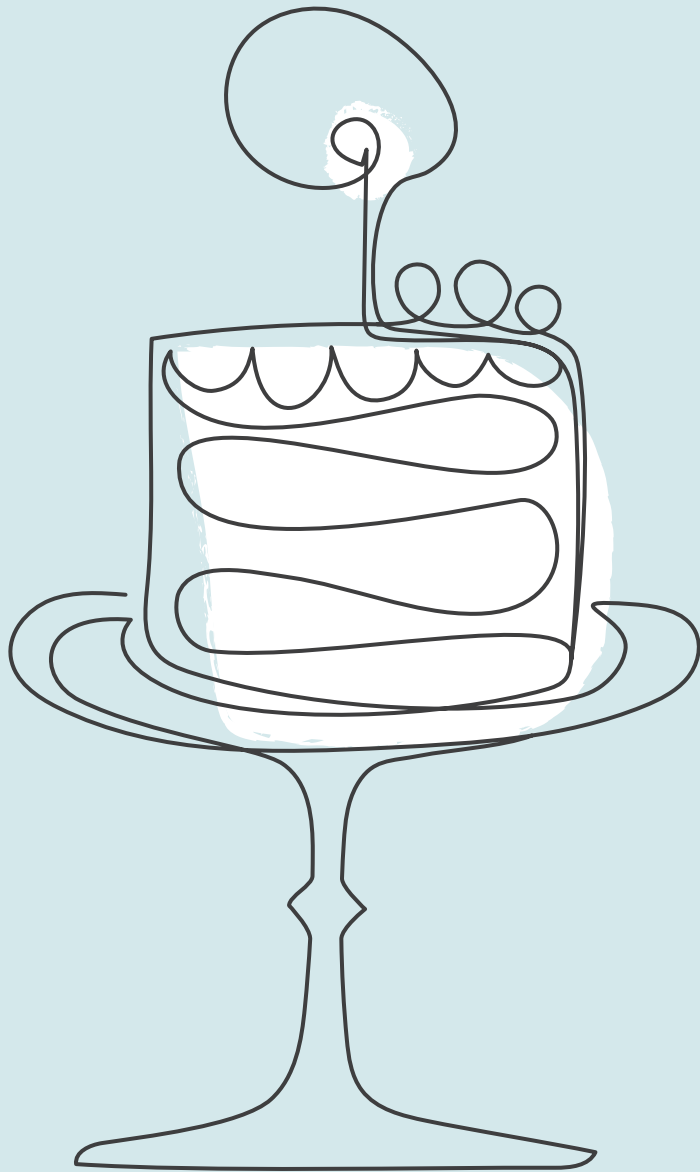
- gabonák, álgabonák, (ál)gabonaiipari termékek
- száraz hüvelyesek
- zöldségek
- olajos magvak

### 2. Nem összetett típusú, javasolt szénhidrátforrások:

- gyümölcsök
- natúr tej, tejtermékek
- gabonaalapú növényi italok

### 3. Nem összetett típusú, nem javasolt szénhidrátforrások:

- keményítő (kivétel: ha kis mennyiségben van egy termékben, receptben)
- gyümölcskészítmények (például aszalványok, lekvárok, szörpök, szirupok, gyümölcslevek önmagukban fogyasztva)
- cukor, szőlőcukor, méz, növényi szirupok
- hagyományos édességek
- édesített tej és tejtermékek, tejhelyettesítők



Édes  
sütemények

