



# WYPIEKI DLA DIABETYKÓW

Agata Lewandowska

**DIETETYK  
RADZI**





W Y P I E K I  
DLA DIABETYKÓW

Agata Lewandowska



# WYPIEKI DLA DIABETYKÓW

---

**Agata Lewandowska**

Copyright © 2017 by Wydawnictwo RM

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25, [rm@rm.com.pl](mailto:rm@rm.com.pl), [www.rm.com.pl](http://www.rm.com.pl)

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

Zdjęcia zamieszczone w książce mają charakter poglądowy, z wyjątkiem zdjęć Autorki.

**Edytor:** Anna Paczuska

**Redaktor prowadzący:** Irmina Wala-Pęgierska

**Redakcja:** Anna Paczuska

**Korekta:** Anita Rejch

**Nadzór graficzny:** Grażyna Jędrzejec

**Projekt okładki:** Anna Jędrzejec

**Zdjęcia na okładce i ilustracje:** Agata Lewandowska – s. 37, 39, 45, 113, 115;  
pozostałe – shutterstock.inc

**Redakcja techniczna:** Anna Nieporęcka

**Skład:** Marcin Fabijański

**Druk i oprawa:** Oficyna Wydawnicza READ ME – Drukarnia w Łodzi,  
Olechowska 83, (42) 649-33-91, [druk@readme.pl](mailto:druk@readme.pl), <http://druk.readme.pl>

ISBN 978-83-7773-829-0

---

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: [rm@rm.com.pl](mailto:rm@rm.com.pl)

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>9</b>
Prawidłowe żywienie w cukrzycy	9
Jak komponować jadłospis?	11
10 złotych zasad diabetyka	14
Składniki wypieków i ich zastosowanie	15
Pieczenie – praktyczne porady	20
<b>PRZEPISY</b>	<b>29</b>
<b>Wypieki słodkie</b>	<b>31</b>
Sernik jogurtowy	32
Śliwkowe crumble	34
Babeczki z czerwonej fasoli	36
Ciasto marchewkowe z kremem	38
Muffinki czekoladowe	40
Brownie z bobu	42
Francuski placek z truskawkami	44
Muffinki bananowe z borówkami	46
Torciki waniliowy	48
Jabłka pod kokosową kruszonką	49
Sernik jaglany z brzoskwiniami	50
Babeczki serowo-bananowe	51
Minimuffinki z cukinią i orzechami	52
Sernik waniliowy	53
Babeczki owsiane	54
Błyskawiczny murzynek pełnoziarnisty	54
Clafoutis z jabłkami	55
Babka marchewkowa	56
Ciasto orkiszowe z buraczkami i marchewką	57
Ciasto jabłkowo-kokosowe z migdałami	58
Kakaowe babeczki z buraczkami	59
Jabłka zapiekane z kaszą jaglaną	60

## 6 WYPIEKI DLA DIABETYKÓW

Korzenne babeczki	61
Sernik jabłkowy z borówkami	62
Truskawki zapiekane pod kruszonką	63
Tarta z cytrynowym kremem	64
Ciasto z cieciorki z pomarańczową nutą	65
Serniczki kokosowe na kruchym spodzie	66
Ciasto szpinakowe	67
Serniczki z morelami	68
Razowe ciasto z czereśniami	69
Sernik z bakaliami na ciepło	70
Muffiny z niespodzianką	71
Sernik migdałowy	72
Ciasto orkiszowe ze śliwkami	73
Truskawki zapiekane pod ciastem orkiszowym	74
Muffinki korzenne z marchewką	75
Suflet jabłkowy	76
Puszyste ciasto z malinami	77
Sernik bananowy	78
Muffinki bananowo-sezamowe	79
Ciasto „drożdżówka”	80
Ciasto migdałowo-czekoladowe	81
Czekoladowe ciasto z fasoli	82
Ciasto kolorowe	83
Aromatyczne ciasto orzechowe z jabłkiem	84
Sernik owocowy	85
Szpinakowe babeczki z nutą pomarańczy	86
<b>Ciastka i batoniki</b>	<b>87</b>
Ciastka z bakaliami	88
Razowe pieguski	89
Ciasteczka z bananów i płatków owsianych	90
Kruche ciastka z ciecierzycy	90
Ciastka fasolowe z migdałami	91
Ciastka korzenne z marchewką	92
Ciastka z fasoli z suszonymi śliwkami	93
Batoniki błonnikowe	94
Ciastka orzechowe z gorzką czekoladą	95
Ciastka czekoladowe z bobu	96
Ciastka orkiszowo-owsiane z orzechami	97
Ciastka sezamowe z ciecierzycy	98
Ciastka z moreli	98

Ciasteczka z mąki kokosowej	99
Ciasteczka z quinoa i suszonymi śliwkami	100
Ciastka kakaowe z fasoli	101
Batoniki z suszonymi morelami i migdałami	102
Ciastka bananowe ze słonecznikiem	103
Ciastka z sezamem	104
Batoniki owsiano-migdałowe	105
Ciasteczka kokosowe	106
Ciastka bananowo-orzechowe	107
Batoniki z quinoa	108
Krucze pierniczki z żurawiną	109
Morelowe ciasteczka z migdałami i czekoladą	110
<b>Wypieki wytrawne</b>	<b>111</b>
Tarta z botwinką	112
Pikantne ciasteczka z bobu	114
Babeczki ze szpinakiem i fetą	116
Paluszki serowe	118
Pizza owsiana z grillowaną cukinią	120
Placki gryczane z ziemniakami	122
Tarta z brokułami	124
Meksykańskie babeczki z ryżu	126
Pizza na spodzie z kalafiora	128
Bułki z niespodzianką	129
Pizza gryczana z warzywami	130
Pikantne ciasteczka z ciecierzycy	131
Chrupki ziołowe z sezamem	132
Placki orzechowe z marchewki	133
Babeczki z kaszy gryczanej	134
Pizza owsiana na sposób włoski	135
Tarta z porami, papryką i rozmarynem	136
Minipizze z bułek	137
Ziołowe krakersy	138
<b>Pieczyno</b>	<b>139</b>
Chleb żytni na zakwasie ze słonecznikiem i ziarnami lnu	140
Chleb codzienny z pestkami dyni	141
Chlebek owsiany z sezamem	142
Bułki otrębowe	143
Chleb bez mąki	144
Chleb z płatkami owsianymi na zakwasie	145
Szybkie bułeczki z suszonymi śliwkami	146

## 8 WYPIEKI DLA DIABETYKÓW

Bułki pełnoziarniste wysokobiałkowe	147
Bułeczki z makiem	148
Chleb ze słonecznikiem	149
Pełnoziarniste pity	150
Chleb z orzechami i żurawiną	151
Chleb żytnio-gryczany na zakwasie	152
Chleb jaglany z nasionami	153
Bułeczki śródziemnomorskie z fetą	154
Chleb wysokobiałkowy	155
Bułki z otrąb z sezamem	156
Pieczywo chrupkie z ziaren	157
Bułki słonecznikowo-zielone	158
Chleb czystoziarnisty	159
Chleb z cukinią	160
Chleb pszenno-żytni razowy	161
<b>Ciasta bez pieczenia</b>	<b>163</b>
Ciasto kokosowe z polewą czekoladową	164
Letni deser z truskawkami	165
Jogurtowiec	166
Łatwy sernik z galaretką	167
Sernik kokosowy z borówkami	168
Serniczki bananowe	169
Indeks potraw	170
Dietosfera	173



# Wstęp

## *Prawidłowe żywienie w cukrzycy*

Dla każdego diabetyka dieta to podstawa. Dzięki właściwemu żywieniu, a także dobraniu dawek leków lub dawek insuliny, pacjent może czuć się dobrze i uniknąć wielu groźnych powikłań, takich jak choroby układu krążenia, oczu czy nerek, a także stanów zagrażających życiu (np. hiperglikemii).

W diecie dla diabetyków szczególny nacisk kładziemy na właściwe spożycie węglowodanów oraz ograniczanie w jadłospisie węglowodanów łatwo przyswajalnych, które szybko podnoszą poziom cukru we krwi. Dlatego wielu diabetyków korzysta z systemu wymienników węglowodanowych, by obliczać dawki insuliny.

Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego osoby chore na cukrzycę powinny kontrolować zawartość węglowodanów zarówno w całodziennym jadłospisie, jak i w poszczególnych posiłkach. Ale dieta to nie tylko węglowodany. Menu diabetyka, tak jak i jadłospis zdrowego człowieka, powinno dostarczać właściwych ilości białka, tłuszczu, witamin i składników mineralnych. Właściwa dieta chorego na cukrzycę zmniejsza ryzyko powikłań choroby, a także nie dopuszcza do powstania hiperglikemii i hipoglikemii, które mogą być nawet groźne dla życia. U osób chorujących na cukrzycę typu 2 ważna jest też kontrola masy ciała, utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego oraz poziomu cholesterolu i trójglicerydów.

Wypieki to spore wyzwanie dla osób cierpiących na cukrzycę, ponieważ z reguły są bogate w węglowodany. Nawet jeśli nie dodamy do potrawy białego cukru czy miodu, znajdziemy węglowodany w mące i owocach, czyli produktach raczej zdrowych i pożądanых w diecie. Nawet przy cukrzycy można sobie pozwolić na słodki deser, jednak trzeba zwracać szczególną uwagę na właściwe proporcje składników i wielkość porcji. Żadnych słodyczy nie powinno się jeść w nadmiarze, nawet jeśli powstały one ze zdrowych produktów, bo te mogą być bardzo kaloryczne, zawierać dużo węglowodanów czy mieć wysoki indeks glikemiczny. Nie chodzi o to, by na zawsze zrezygnować z deserów, ale

na pewno trzeba jeść je z umiarem i nie przesadnie często. To samo tyczy się zresztą pieczywa – nie chodzi o to, żeby nie jeść go wcale, ale żeby nie zjadać go za dużo i nie opierać swojej diety głównie na kanapkach, podczas gdy mamy do dyspozycji rozmaite warzywa, mięsa, nabiał, kasze czy razowy makaron.

W ostatnich latach furorę robią przepisy bez tłuszczu, bez mąki lub takie, gdzie mąka zastąpiona jest różnymi składnikami, np. zmieloną fasolą. W niniejszej książce można znaleźć sporo takich propozycji, np. wypieki z ciecierzycy i fasoli, pizze i tarty z płatków owsianych, słodczy z warzywami, chleby bez mąki. Przedstawiłam tu także przepisy bardziej tradycyjne, jak choćby chleby na drożdżach i zakwasie, ciasta i muffinki z owocami, pełnoziarniste pizze czy tarty. W większości z nich została ograniczona zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych i węglowodanów, szczególnie tych łatwo przyswajalnych, względem ich tradycyjnych odpowiedników. Dołożyłam starań, aby proponowane w tej książce desery miały jak najniższy indeks glikemiczny i większą zawartość błonnika niż tradycyjne wypieki. Wszystkie przepisy zostały opatrzone informacją o zawartości kilokalorii, wymiennikach węglowodanowych, wymiennikach białkowo-tłuszczowych, zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i błonnika. Każdy może zatem znaleźć coś dla siebie.

Diabetykom i nie tylko polecam własnoręcznie wypiekane pieczywo. Mam nadzieję, że przepisy na bułki i chleby ułatwią wielu osobom codzienne życie. Czasami trudno jest znaleźć w sklepach pieczywo odpowiednie dla diabetyków, bywa też ono dosyć drogie. Nawet jeśli mamy sprawdzony sklep lub piekarnię, to problem pojawia się podczas wyjazdu w delegację czy na wakacje. Chleby na zakwasie oraz chleby bez mąki pozostają świeże przez kilka dni, więc można zabrać je w krótką podróż owinięte serwetką i ściereczką.

Przepisy na desery i słone przekąski to z kolei sposób, żeby unikać złych wyborów żywieniowych, gdy najdzie nas ochota na małe „co nieco”. Można je bez problemu wkomponować w zbilansowany jadłospis. Dzięki nim można też zaplanować menu na przyjęcie, święta czy uroczystość rodzinną, ponieważ niczym nie ustępują tradycyjnym wypiekom i na pewno ich smak docenią również

**PAMIĘTAJ**, że wytyczne i cele terapii cukrzycy mogą różnić się w zależności od jej rodzaju (cukrzyca typu 1, cukrzyca typu 2, cukrzyca ciężarnych itd.), a także wyrównania cukrzycy, wieku pacjenta i ewentualnych towarzyszących schorzeń lub zaburzeń (np. insulinooporności). Dlatego wszelkie modyfikacje swojego jadłospisu, w tym włączenie do niego jakichkolwiek słodczy, zawsze uzgadniaj z lekarzem prowadzącym.

goście niebędący diabetykami. Słodkie wypieki można łatwo porcjować i wygodnie zabrać ze sobą na podwórko czy do szkoły – to doskonałe wyjście dla rodziców dzieci z cukrzycą, które często mają ochotę na coś słodkiego, szczególnie gdy ich rówieśnicy jedzą przy nich słodycze.

## *Jak komponować jadłospis?*

Zdrowy i kompletny jadłospis powinien dostarczać makroskładników (białka, węglowodanów, tłuszczu) w odpowiednich proporcjach, a także witamin, składników mineralnych, błonnika i różnych substancji czynnych biologicznie, np. polifenoli z warzyw, orzechów, zbóż i owoców.

Według Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego udział **białka** w codziennej diecie powinien wynosić 15–20%, co oznacza 75–100 g przy diecie 2000 kcal. Białko znajduje się w mięsie, rybach, jajach, zbożach, orzechach i pestkach, a w mniejszej ilości także w warzywach i owocach. Należy zaznaczyć, że białko z produktów pochodzenia zwierzęcego jest najlepiej przyswajalne i pełnowartościowe, ponieważ są w nim zawarte wszystkie niezbędne dla człowieka aminokwasy. Powinno ono stanowić przynajmniej 50% dziennego spożycia białek. Białka roślinne często są uboższe w jeden lub więcej spośród niezbędnych aminokwasów, co czyni je mniej wartościowymi i gorzej przyswajalnymi.

Umiejętnie łącząc ze sobą różne produkty, możemy poprawić przyswajalność białka z produktów roślinnych – ma to szczególne znaczenie w diecie wegetariańskiej i wegańskiej. Takie korzystne połączenia to np. pieczywo lub kasza + nabiał, ryż + fasola, żelatyna + mleko lub jogurt, nasiona słonecznika + zielone warzywa, kukurydza + jajka, płatki zbożowe + jogurt lub mleko, produkty zbożowe + warzywa strączkowe (np. soczewica, ciecierzycy).

<b>Produkt</b>	<b>Ilość produktu, która dostarcza ok. 10 g białka</b>
kefir 2%	285 g
jaja kurze	80 g
ser biały chudy	50 g
łosoś świeży	50 g
pierś z indyka, bez skóry	50 g
kasza gryczana	80 g
płatki owsiane	85 g

bób świeży	140 g
fasola sucha	45 g
orzechy laskowe	70 g
nasiona sezamu	45 g

**Tłuszcz** to kolejny ważny w diecie makroskładnik. W diecie diabetyka powinien stanowić 30–35% udziału energii, czyli 67–78 g w diecie 2000 kcal. Tłuszcze dostarczają organizmowi energii i są materiałem zapasowym. Tkanka tłuszczowa chroni narządy, kości, a także zapobiega wyziębieniu ciała. Dzięki tłuszczowi możliwe jest wchłanianie niektórych substancji, np. witamin A, D, E oraz przeciwutleniaczy takich jak beta-karoten, likopen, luteina i zeaksantyna. Tłuszcz jest również potrzebny dla zachowania prawidłowej kondycji skóry i włosów, jest niezbędny dla pracy układu nerwowego, działania komórek, transportu substancji w organizmie, regulowania czynności układów i wytwarzania substancji biologicznie czynnych. Zwiększa poczucie sytości po posiłku, wspomaga odczuwanie smaków, poprawia smak potraw i ułatwia przetykanie.

W diecie diabetyka powinny przeważać tłuszcze roślinne, które zawierają mniej **nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT)**, a więcej **jednonienasyconych** i **wielonienasyconych kwasów tłuszczowych**. W tłuszczach pochodzenia zwierzęcego (np. maśle, smalcu), a także w olejach kokosowym i palmowym, występuje więcej kwasów tłuszczowych nasyconych, które powinny stanowić maksymalnie 10% wartości energetycznej diety, czyli należy spożywać ich ok. 22 g przy diecie 2000 kcal. Osoby, które mają podwyższony poziom cholesterolu lub u których występuje zwiększone ryzyko naczyniowe, powinny zjadać ich jak najmniej. Spośród popularnych olejów najmniej nasyconych kwasów tłuszczowych zawiera olej rzepakowy. Wypieki, które zawierają masło czy olej kokosowy, należy jadać rzadziej lub w mniejszych ilościach. Jeśli zachodzi potrzeba wprowadzenia dużych restrykcji co do ilości nasyconych kwasów tłuszczowych – lepiej całkiem z nich zrezygnować.

<b>Produkt</b>	<b>Ilość produktu, która dostarcza ok. 10 g tłuszczu</b>
śmietana 12%	85 g (zawartość NKT – 6 g)
śledź solony	65 g (zawartość NKT – 2 g)
olej rzepakowy	10 g (zawartość NKT – 0,7 g)
wiórki kokosowe	16 g (zawartość NKT – 8,5 g)

migdały	20 g (zawartość NKT – 0,9 g)
kefir 2%	500 g (zawartość NKT – 6 g)
orzechy włoskie	17 g (zawartość NKT – 1,1 g)
pestki dyni	22 g (zawartość NKT – 1,9 g)

Jeśli chodzi o **węglowodany (cukry)**, nie ustalono dokładnej ich zawartości w diecie. Przyjęto, że powinny one uzupełniać dzienną rację pokarmową. Ograniczeniu podlegają przede wszystkim jednocukry (np. glukoza, fruktoza) i dwucukry (sacharoza). Do niedawna fruktoza była często dodawana do słodyczy dla diabetyków, ponieważ zaobserwowano, że nie podnosi poziomu cukru tak szybko jak glukoza. Po dalszych badaniach okazało się jednak, że nie jest to cukier odpowiedni dla diabetyków. Poleca się, aby diabetycy spożywali produkty z węglowodanami, które mają indeks glikemiczny poniżej 55.

**Indeks glikemiczny (IG)** to wskaźnik, który informuje o wzroście glikemii po spożyciu konkretnego produktu czy gotowej potrawy. Im produkt ma większy indeks glikemiczny, tym większy będzie wzrost glikemii poposiłkowej, a zatem nie powinniśmy go wybierać.

- Produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG < 55)  
np. makaron z pszenicy durum gotowany *al dente*, otręby, płatki owsiane, gotowana ciecierzycza, grejpfruty, gruszki, jabłka, fasola, brzoskwinie, jogurt naturalny, czekolada gorzka, śliwki, truskawki.
- Produkty o średnim indeksie glikemicznym (IG 55–70)  
np. melon, morele, rodzyнки, muffiny marchewkowe, ciastka owsiane, ryż brązowy, gotowana kasza gryczana, buraki, chleb żytni razowy, lody, banany, miód, kiwi, mango.
- Produkty o wysokim indeksie glikemicznym (IG > 70)  
np. płatki kukurydziane, arbuz, daktyle, dynia, białe pieczywo i bułki (szczególnie bagietki), gotowane ziemniaki (szczególnie purée), większość ciast i pieczywa cukierniczego, naleśniki, frytki, ryż długoziarnisty i kleisty.

Na indeks glikemiczny gotowej potrawy wpływa nie tylko sumaryczna ilość użytych do jego przygotowania produktów, ale również sposób obróbki i przygotowania, zawartość tłuszczów, białka i błonnika, stopień rozgotowania potrawy czy rodzaj obecnych w niej cukrów. Odpowiedź glikemiczna może się różnić u poszczególnych osób, a także zależeć od np. wielkości spożytej porcji, pory dnia czy nawet składu poprzedniego zjedzonego tego dnia posiłku.

### 10 ŻŁOTYCH ZASAD DIABETYKA

1. Unikaj białego cukru, a także fruktozy, cukru trzcinowego, brązowego i miodu.
2. Jeśli używasz słodzików, zawsze przestrzegaj informacji o dawkowaniu zawartej na opakowaniu.
3. Unikaj produktów o wysokim indeksie glikemicznym.
4. Nigdy nie rozgotowuj produktów bogatych w węglowodany, np. ziemniaków, marchwi, buraków, płatków zbożowych, makaronu, ryżu czy kasz, ponieważ zwiększa to dostępność zawartych w nich cukrów i indeks glikemiczny.
5. W miarę możliwości unikaj odgrzewania powyższych produktów.
6. Na pierwszy posiłek w ciągu dnia staraj się nie wybierać mleka i słodkich produktów – u wielu diabetyków powoduje to nadmierny wzrost poziomu cukru we krwi.
7. Nie jedz zbyt często i nie podjadaj między posiłkami. Jedz 5–6 razy dziennie mniejsze porcje lub przestrzegaj zaleceń odnośnie do liczby posiłków, które przekaże ci lekarz prowadzący.
8. Unikaj produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, szczególnie jeśli cierpisz na cukrzycę typu 2, otyłość, miażdżycę, chorobę wieńcową czy hipercholesterolemię.
9. Staraj się tak komponować posiłki, żeby razem z węglowodanami zjeść białko, tłuszcz (obniżają one indeks glikemiczny) lub błonnik (niektóre jego frakcje spowalniają wchłanianie cukrów).
10. Jeśli od czasu do czasu zdarzy ci się zjeść produkt o wysokim indeksie glikemicznym lub zawierający sporo cukru, połącz go w jednym posiłku z produktami o niskim IG, wysokobłonnikowymi lub niezawierającymi węglowodanów, np. mięsem, jajami.

W diecie osoby chorej na cukrzycę ważna jest odpowiednia podaż **błonnika**. Według Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego należy go spożywać 25–40 g dziennie. Błonnik występuje w wielu różnych frakcjach (o zróżnicowanym wpływie na organizm), a dostarczają go warzywa, produkty zbożowe, owoce, pestki, orzechy, wiórki kokosowe, otręby czy nasiona. Nie występuje w produktach zwierzęcych. Niektóre frakcje błonnika mogą pomagać w utrzy-

manii prawidłowej masy ciała, ponieważ pęcznieją w żołądku, zwiększając tym samym odczucie sytości. Błonnik często wpływa także na poziom cukru we krwi po spożyciu posiłku. Rozpuszczalne frakcje błonnika, np. pektyny z marchewki, moreli i jabłek oraz tak zwane beta-glukany, w które bogate są przede wszystkim przetwory owsa, pomagają obniżyć poziom cukru we krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób układu krążenia, będących częstym powikłaniem cukrzycy typu 2.

<b>Produkt</b>	<b>Ilość produktu, która dostarcza ok. 3 g błonnika</b>
chleb żytni razowy	55 g
otręby pszenne	7 g
kasza gryczana sucha	50 g
buraki	140 g
jabłka	150 g
marchew	80 g
maliny	45 g
morele	170 g
morele suszone	30 g
migdały	23 g
nasiona słonecznika	50 g
płatki żytnie	25 g
ryż brązowy suchy	35 g
fasola sucha	20 g

## *Składniki wypieków i ich zastosowanie*

### **MAKA**

Jest podstawą większości wypieków. Najczęściej używane rodzaje mąki to pszena, orkiszowa i żytnia, ale warto także wypróbować przepisy z mąką z ciecierzycy, mąką kokosową czy gryczaną. Rodzaje i typy mąki różnią się zdolnością wiązania wody, ciężkością i przydatnością do konkretnych wypieków. Bywa, że mąka tego samego typu, ale innego producenta, cechuje się innym stopniem zmielenia lub nieco inną chłonnością. Należy zatem dokładnie obserwować ciasto i w razie potrzeby zmodyfikować ilość wody lub składników płynnych w przepisie.

## Mąka pszenna

Jest wiele typów mąki:

- 450 – tortowa, do wypieku biszkoptów i lekkich puszystych ciast,
- 500 i 550 – uniwersalna, świetnie nadaje się do ciast drożdżowych czy ucieryanych,
- 650 – do bułek, chlebów, ciast drożdżowych, cięższych ciast i pierogów,
- 750 – mąka chlebowa,
- 1850 – mąka graham do bułek i chlebów,
- 2000 – mąka razowa do chlebów.

Mąki typu 1850 i 2000 bywają też nazywane mąkami pszennymi pełnoziarnistymi. Zazwyczaj charakteryzują się one większym stopniem zmielenia (są drobniejsze, bez wyraźnych otrąb) i nadają się znakomicie do pieczenia większości rodzajów ciast.

W wypiekach dla diabetyków wykorzystujemy przede wszystkim mąki typu 1850 i 2000, a pozostałe, np. typu 650 lub 750, jako dodatek poprawiający strukturę ciasta.

## Mąka orkiszowa

Powstaje z odmiany pszenicy – orkiszu. Coraz popularniejsza w naszym kraju, występuje w odmianie jasnej (typy 630, 700, 750) i ciemnej (razowa – typ 2000 – lub pełnoziarnista, drobno zmielona).

W wypiekach dla diabetyków będziemy preferować mąkę orkiszową razową lub pełnoziarnistą. Mąkę orkiszową jasną stosujemy jedynie jako dodatek, jeśli może to poprawić strukturę ciasta.

Mąka orkiszowa chłonie mniej wody niż mąka pszenna, o czym należy pamiętać, jeśli zamieniamy jedną na drugą. Ciasta i chleby z mąki orkiszowej są delikatniejsze, nieco wilgotniejsze i wymagają dodania mniejszej ilości płynnych składników.

## Mąka żytnia

Najczęściej występuje w typie 720 (chlebowa) oraz 2000 (razowa, pełnoziarnista). Mąki żytniej używa się przede wszystkim do wypieku chlebów, ale nadaje się również do niektórych ciast i ciasteczek. Wypieki z mąki żytniej mają charakterystyczny, przyjemny kwaskowy posmak.



Chlebów żytnich nie pieczemy na drożdżach, lecz na zakwasie, który można łatwo przygotować samodzielnie. Chleb na zakwasie jest dłużej świeży niż chleb na drożdżach – prawidłowo przechowywane wypieki z dużą ilością nasion będą smaczne nawet przez tydzień.

Nie zastępujemy w przepisach mąki pszennej mąką żytnią, szczególnie razową, w stosunku 1:1, ponieważ ma ona inną chłonność i na pewno zajdzie potrzeba zmodyfikowania ilości składników płynnych. Do niektórych wypieków taka mąka może być też za ciężka.

Chleby żytnie, nawet razowe, zazwyczaj oprócz mąki razowej zawierają również mąkę żytnią jasną, która uelastycznia i zmiękcza ciasto, a także polepsza jego strukturę.

### **Mąka gryczana**

Powstaje z nasion gryki, tak jak kasza gryczana. Ma charakterystyczny goryczkowy posmak, który nie każdemu odpowiada, ale ma również wielu zwolenników. W większości przepisów występuje jako dodatek do innej mąki, ponieważ nie zawiera glutenu i po upieczeniu staje się mało elastyczna, a ciasto się kruszy. W wypiekach przygotowanych tylko z mąki gryczanej brak glutenu równoważy dodatek innych wiążących ciasto składników.

Mąkę gryczaną możemy stosować do ciast, ciasteczek, chlebów czy pizzy.

### **Mąka z ciecierzycy**

Powstaje z nasion ciecierzycy (cieciorki), nie jest więc mąką zbożową. Ma ciekawy, orzechowy posmak. Nie zawiera glutenu. Zazwyczaj dodaje się ją do placzków, płaskiego pieczywa typu pita, kruchych ciasteczek, krakersów czy spodów do pizzy.

### **Mąka kokosowa**

Ma lekko słodki kokosowy smak i zapach. Dzięki jej zastosowaniu można dodać mniej cukru lub słodzika do wypieku. Nie zawiera glutenu. Nadaje się do wypieku ciasteczek i świetnie się sprawdza jako dodatek do różnych ciast. Jest bardzo chłonna, więc trzeba pamiętać o dodaniu odpowiedniej ilości płynu.

### **Co zamiast mąki?**

Jeśli wnikliwie przestudujesz niniejszą książkę, zobaczysz, że do sporządzenia niektórych wypieków mąka wcale nie jest potrzebna. Ciasta i ciasteczka można