

Соблюдаем пост и не отказываемся от сладкого: секреты постных тортов

Православный календарь предлагает верующим поститься до 200 дней в году. Рождественский пост длится 40 дней, Пасхальный - 48, Петров - от 8 до 42, Успенский - две недели. В это время накладываются ограничения на пищу. Нельзя есть мясные и молочные блюда, яйца птиц, в отдельных случаях рыбу. Под запрет попадают и сладости. Редко какие торты и пирожные не содержат запрещенные ингредиенты. Но что делать, если очень хочется сладкого или намечается важный праздник? Тогда стоит приготовить или **заказать** постный десерт. Его состав будет не таким разнообразным и может слегка непривычным, но вкус получится ярким, насыщенным.

Какие продукты нельзя класть в постную выпечку?

Внимательно изучите рецепт, по которому планируете печь. В нем не должно быть таких ингредиентов:

- Яйца,
- Молоко (обычное, сгущенное, сухое),
- Сливки,
- Сметана,
- Сливочное масло,
- Сливочный сыр ("Филадельфия", "Маскарпоне", рикотта),
- Творог,
- Шоколад, содержащий молочные продукты,
- Желатин.

Ищите специальные рецептуры, которые предназначены для приготовления в пост. Так вы точно не ошибетесь.

Как делают постные десерты?

Постные сладости, как правило, не содержат классических бисквитов, песочного теста, ганаша, крем-чиза, шоколада и многого другого, что так любят сладкоежки. Из чего же тогда готовят такие торты, если в них нет самых привычных и вкусных составляющих? В рецептах используют следующие ингредиенты.

Растительное молоко. Как правило, в тесто и **постный крем для торта** вместо обычного кладут кокосовое молоко.

Разрыхлитель. Воздушные бисквиты получаются во многом благодаря крепко взбитым белкам и желткам. Добиться такой пористости в постном тесте помогает обычный разрыхлитель. На крайний случай берут соду, которая также подходит для замены меренги.

Подсолнечное масло. Этот жир используют вместо сливочного масла во время замеса теста, для смягчения коржей, получения сочного мякиша.

Какао и постный шоколад. Шоколадные торты и печенья делают на основе качественного какао-порошка (лучше алкализированного, у него более выраженный вкус) и горького безмолочного шоколада.

Соки. Приятный вкус тесту придают с помощью фруктовых соков. Их также кладут в крем вместе с манкой или желирующими продуктами. Чаще всего в рецептах указывают апельсиновый нектар.

Растительные загустители. Поскольку желатин - это продукт животного происхождения, употреблять его в пост нельзя. Заменить в желе или начинках могут агар-агар, пектин, кукурузный крахмал.

Начинки для сладостей. В пост нельзя есть большинство кремов, к которым мы привыкли. Взбитые сливки, ганаш, крем-чиз, классические масляные и заварные кремы - под запретом. Вместо них используют начинки из фруктов, сухофруктов, орехов, кокосовой стружки. Взамен обычных можно брать растительные сливки. **Постный шоколадный крем** делают на какао, манке, подсолнечном масле и горьком шоколаде.

Какие известные десерты можно сделать постными?

Соблюдая требования христианских традиций, можно испечь **торт на пост**:

- Морковный,
- **Шоколадный**,
- Бананово-шоколадный,
- Медовый,
- Манный,
- Муссовый без выпечки на агар-агаре,
- Ореховый чизкейк с ягодами,
- Наполеон на кокосовом молоке.

Когда начнете разбираться и искать рецепты, увидите, что вариантов на самом деле больше, чем кажется поначалу.

Как украсить постный торт?

Десерт можно сделать праздничным с помощью такого декора:

- Фигурки из мастики,
- Сахарные цветы,
- Леденцы из изомальта,
- Картонные топперы,
- Постные пряники,
- Крошка из коржей, орехов, кокоса.

Декорировать поверхность кремом или обтянуть мастикой - сложнее, особенно, если пытаться сделать это самостоятельно.

У опытных кондитеров постная выпечка получается такой хорошей, что не отличишь от обычной. Дома тоже можно создать неплохой десерт, потратив на него несколько часов. Нет желания колдовать над духовкой, а вкусный постный торт надо? Обращайтесь в кондитерскую "Cupcake Studio" в **Киеве**. Опытные мастера испекут и украсят сладость вместо вас.