



## «Хочу выпустить свою книгу рецептов и проводить мастер-классы»



**Надежда Цыганкова, жительница Арамили, готовит особенные сладости, основанные на правилах правильного питания.**

ПП-десерты – это различные сладости, которые можно кушать даже спортсменам, а также людям, которые ведут здоровый образ жизни и следят за своим питанием. Желание заняться их созданием у Нади возникло давно. Она в принципе любит готовить: для себя, своей семьи.

— Очень люблю сладкое, не мыслю свою жизнь без него. Но, как человек, склонный к полноте, я не могу постоянно кушать сладости. Поэтому фокус мой определился как раз-таки на низкокалорийных десертах, которые по вкусовым качествам не отличаются от обычных, – рассказывает она.

В их составе – только натуральные продукты, качество которых является достаточно высоким. Мука – любая, кроме пшеничной: ведь именно она дает «лишние» килограммы веса и нежелательные объемы телу человека. По той же причине Надежда не использует при приготовлении своих сладостей сахар – только его заменители, а также масло. В качестве красителей для крема и теста также выступают овощи (например, свекла или морковь), а также различные натуральные компоненты.

Украшает свои торты, пирожные и конфеты Надя низкокалорийным шоколадом, в состав которого входит настояще какао. А особую нежность и красоту готовому изделию придают свежие ягоды и фрукты, орехи, мята, инжир и мед. Сладости от Надежды Цыганковой отличаются своим стилем. Их не только при-

ятно кушать, но и даже просто смотреть на них. «Если честно, такую красоту даже кушать жалко!» – говорят про ее работу. Хотя сама кулинар считает, что вид ее десертов – достаточно демократичный.

— Что касается декора – я приверженец такого большого консервативного взгляда: не особо люблю вычурные «замки» из тортов и нечто подобное. Не потому, что не умею делать, а потому что более сдержаным десертом должен быть, иначе у него вкус уходит на второй план. А для меня важнее все-таки то, чтобы было вкусно, – признается она.

Сначала свои удивительные ПП-сладости Надежда делала для себя и своей семьи, потом начала готовить их для коллег, друзей, знакомых и даже дарить – в качестве подарка на день рожде-

ния или другие торжества. Это были капкейки, торты, конфеты, пирожные и многое другое. Пробуя десерты от Нади, люди приходили в восторг и начали просить у нее испечь их снова, но уже специально – на заказ.

— Сейчас я достаточно плотно этим занимаюсь. С удовольствием выполняю заказы. В основном, просят сделать обычные, «привычные» для всех десерты – капкейки, «Молочную девочку», торты разные. Но люди в большей степени стараются сейчас следить за своей фигурой и заказывают не такие жирные и масляные сладости,

они должны «настояться». За день я сделала более 100 капкейков. Нужно было для организации. Получились такие красивые! Клиент остался доволен.

Надежда признается, что секрет приготовления ее сладостей – это процесс, со-пряженный с любовью.

— Нужно делать это с душой. Очень люблю готовить вместе со своими детьми. Они столько идей различных преподносят в рецептуре. Это так здорово! Конечно, они считают, что мне нужно пойти на шоу «Кондитер». Но я считаю, что мне учится еще многое чему предстоит в этом плане. Я нахожусь пока только на начальном этапе. Но думаю, что у меня все впереди. Рада что занимаюсь тем, что мне нравится.

Надежда поделилась с нашим изданием своими заветными мечтами: она хочет в будущем написать книгу своих рецептов. И самой лично делиться секретами приготовления ПП-десертов.

— Мне хочется культуру правильного питания в мас- сы привнести. Я над этим активно работаю. Мечтаю проводить различные мастер-классы. Мне нравится «отдавать» людям то, что знаю сама. Может быть, какие-то семейные праздники проводить с совместным приготовлением сладостей, например. Я думаю, что это было бы очень интересно.



Один из удивительных ПП-десертов Надежды Цыганковой – торт «Медовик» с вертикальными коржами

