



DELÍCIAS SEM GLÚTEN II

MIRIAM PEREIRA

DELÍCIAS SEM GLÚTEN II

Receitas de Miriam Pereira

Fotos: Miriam Pereira

Edição / Diagramação: Raquel Benati

Capa: foto do site *www.freegreatpicture.com*

www.riosemgluten.com

Dezembro de 2013

ACELBRA-RJ



DELÍCIAS SEM GLÚTEN II

MIRIAM PEREIRA



receitas

Biscoitos

- 7 Biscoito de amendoim
- 9 Rosquinha da lena
- 11 Biscoito salgado de farinha de grão de bico
- 13 Crostoli sem glúten, lactose e soja

Bolos

- 15 Bolo de banana
- 17 Bolinho de banana sem ovos
- 19 Bolo de banana sem ovos com farinha Schar
- 21 Bolo de caqui
- 23 Bolo caipira
- 25 Bolo de chocolate
- 27 Bolo de chocolate com recheio de coco
- 29 Bolo chuva (na frigideira)
- 31 Bolo de maracujá
- 33 Cuca de banana
- 35 Geléia de frutas vermelhas

Massas

- 37 Massa para lasanha ou macarrão
- 39 Empadão com massa biscoito
- 41 Pastel com farinha de grão de bico

Pães

- 43 Fatias húngaras de coco
- 47 Pão de cachorro quente
- 48 Pão de batata

- 51 Pão de abóbora
- 53 Pão alegria (sem alergia)
- 55 Pão de fibras
- 57 Pão brasileiro (arroz com feijão)
- 59 Pão de biomassa de banana verde com fermentação natural
- 61 Pão sem glúten, lactose, ovos e soja
- 63 Pão de natal
- 65 Pão rústico com farinha de sorgo
- 67 Pão de sorgo
- 69 Pão com fermentação natural
- 71 Pão sem ovos
- 73 Pão de cachorro quente com farinha Schar
- 77 Pão de abóbora com nozes
- 79 Pão funcional

Tortas salgadas

- 81 Rocambole de carne moída
- 83 Torta de pão
- 85 Torta de legumes

86 Fermento Natural

(curando o intestino dos celíacos)

100 Dicas sobre pães





Miriam Pereira

é voluntária da **ACELBRA-SC**. Mãe de uma celíaca, há anos vem se dedicando ao desenvolvimento de receitas sem glúten e ministrando aulas de culinária nas reuniões da Associação de Celíacos em Florianópolis. Esse é o seu segundo livro de receitas, todas testadas em sua cozinha mágica.

biscoitos



6

Miriam Pereira

biscoito de amendoim

Ingredientes:

1 xícara de pasta de amendoim
1 xícara de açúcar
1 xícara de amido de milho
1 ovo

Modo de fazer:

Misturar os três primeiros ingredientes, acrescentar o ovo. Se necessário acrescentar mais um pouco de amido até soltar da mão. Assar em forma forrada com papel manteiga, forno pré-aquecido a 160 graus até ficar levemente dourado por baixo. Ele endurece quando esfria. Para ver se está no ponto, levantar a ponta do papel manteiga. Se o biscoito estiver dourado por baixo, está pronto. Se assar demais, o amendoim fica amargo.





Miriam Pereira

rosquinha da lena

Ingredientes:

2 copos de polvilho azedo (250 ml)
1 colher de chá rasa de sal
1 gema
1/2 xícara de leite frio
1/2 xícara de óleo
1/2 xícara de água
açúcar cristal

Modo de fazer:

Misturar o polvilho com o sal. Ferver a água com o óleo e esquentar o polvilho mexendo com uma colher. Misturar a gema ao leite e acrescentar na massa, sovando bem com a mão. Fazer as rosquinhas, passar de um lado no açúcar cristal (o lado do açúcar fica pra cima no tabuleiro) e assar em forno pré aquecido a 180 graus até dourar levemente. Não precisa untar o tabuleiro.

Se a massa não couber toda no tabuleiro de uma única vez, reservá-la em um vasilha fechada e só modelar na hora de levar ao forno, caso contrário a rosquinha resseca e não cresce direito. As rosquinhas prontas devem ser guardadas congeladas e descongelar no forno ou no grill. Ficam igual feitas na hora.





biscoito salgado de farinha de grão de bico

Ingredientes:

1 copo de farinha de grão de bico (copo medida de 200 ml)
1 copo de farinha de arroz
1/2 copo de fécula de batata
1 colher de chá de CMC (carboximetilcelulose)
sal a gosto (coloquei uma colher de chá)
1 colher de sopa de manteiga ou margarina
1 colher de chá de fermento químico reagente ao calor(Dr. Oetker)
1 ovo
Água gelada para dar ponto

Modo de fazer:

Misturar os secos, acrescentar a manteiga e ir colocando água até dar ponto. Fica uma massa firme. Abrir entre dois plásticos e assar em forma forrada com papel manteiga, com forno pré aquecido a 180 graus, até dourar levemente.



12



crostoli sem glúten, lactose e soja

Ingredientes:

2 copos de farinha de arroz (copo medida 200 ml)
1 copos de amido de milho
1/2 copo de fécula de batata
1 copo de açúcar
1 colher de chá de fermento químico
1 colher de chá de CMC
2 ovos grandes
1/4 copo de óleo (usei canola)
1 colher de sopa de conhaque ou cachaça

Modo de fazer:

Misture os secos. À parte misture os ovos, o óleo e o conhaque e coloque na farinha sovando bem. Se necessário, acrescente um pouco mais de farinha de arroz até soltar da mão, sem ficar seca demais. Separe pequena quantidade de massa, achate na mão e polvilhe farinha de arroz. Depois abra entre dois plásticos com mais ou menos 2 milímetros. Corte e vire a massa. Frite e polvilhe com açúcar. Se gostar pode colocar canela também.

Se o ovo for pequeno e a massa ficar seca, bata mais um ovo e vá acrescentando aos poucos até dar ponto de soltar da mão, mas tem que ficar uma massa macia.
Para manusear a massa mais fácil, trabalhe com a mão enfarinhada.

CROSTOLI, CUECA VIRADA OU ORELHA DE GATO

Vários nomes para a mesma delícia. Lembranças do tempo de criança...



bolos

14



Miriam Pereira

bolo de banana

Ingredientes:

- 3 ovos grandes
- 3 bananas médias
- 1 xícara de açúcar (pode ser açúcar cristal/granulado)
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de canela
- 1 xícara de creme ou farinha de arroz
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer:

Bater os ovos no liquidificador por 5 minutos. Acrescentar o óleo, o açúcar, as bananas e a canela. Bater mais um pouco. Desligar o liquidificador e acrescentar a farinha, o amido e o fermento, apenas pulsando. Assar em forma untada e enfarinhada, com forno a 180 graus, até dourar.





Miriam Pereira

bolinho de banana sem ovos

Ingredientes:

1 xícara de banana bem madura amassada
1/2 xícara de açúcar
2 colheres de sopa de óleo
1/2 xícara de polvilho doce
1 xícara de farinha de arroz
1 colher de chá cheia de fermento químico
1 colher de café rasa de goma xantana
1/4 de xícara de água (se ficar muito duro, acrescentar mais um pouquinho)

Modo de fazer:

Misturar tudo com a colher. Não precisa bater. Colocar em forminhas de empada untada e enfarinhadas ou em forminhas de cupcake. Rende 3 bolinhos nas forminhas maiores de empada. Assar em forno pré aquecido a 180°, até o palito sair limpo.

Obs: Dá para saborizar com canela ou chocolate.

Importante: a banana tem que estar bem madura, aquela com a casca escura.
Bolinhos sem ovos dão melhor resultado em receitas pequenas.





bolo de banana sem ovos com farinha schar

Ingredientes:

1 xícara de banana amassada (bem madura)
1 xícara de farinha mix dolci da Schär
1/2 xícara de açúcar
1/4 de xícara de água
2 colheres de sopa de óleo
1 colher de chá de fermento químico
canela a gosto

Modo de fazer:

Misturar tudo, colocar em forma untada e enfarinhada. Assar em forno pré aquecido a 180 graus. Fazer o teste do palito. Não fica muito corado pela falta de ovos. Salpicar açúcar com canela.

Obs: Não aumentar a receita porque bolos sem ovos não se comportam bem em receitas grandes.





bolo de caqui

Ingredientes:

4 ovos
1 xícara de caqui sem a casca (usei o rama forte)
1/2 xícara de óleo
1 1/2 xícara de açúcar
2 colheres de sopa cheias de amido de milho
1 xícara de ceme de arroz
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer:

Bater os ovos no liquidificador por 5 minutos. Acrescentar o caqui, o açúcar e o óleo. Depois a farinha, o amido e o fermento apenas pulsando. Assar em forma untada e enfarinhada, a 180 graus. De vez em quando tem que ajudar com a colher porque o caqui faz a mistura ficar bem grossa.

Calda

Liquidificar 4 caquis com 4 colheres de sopa rasas de açúcar e água quanto baste. Leve ao fogo até atingir a consistência desejada, mexendo sempre. Gosto de servir sobre as fatias, mas pode ser colocado sobre o bolo.





bolo caipira

Ingredientes: Copo medida de 200ml

4 ovos

1/2 copo de óleo

1 1/2 copo de açúcar

milho verde cru de duas espigas

3/4 de copo de coco ralado sem açúcar

1 copo de creme de arroz

1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer:

Bater os ovos no liquidificador por 5 minutos. Acrescentar o óleo, o açúcar, o milho e o coco e triturar bem. Desligar o liquidificador e acrescentar o creme de arroz e o fermento apenas pulsando. Assar em forma untada e enfarinhada, em forno a 180 graus.

Pode misturar na massa uma colher de sobremesa de semente de erva doce. Não bater para não triturar as sementes.





bolo de chocolate

Ingredientes:

4 ovos
1 1/2 xícara de açúcar
1 xícara de chocolate em pó
200 g de creme de arroz
1 colher de sopa de amido de milho
1 xícara de água bem quente
½ xícara de óleo
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer:

No liquidificador coloque os ovos e bata por 5 minutos. Acrescente o açúcar, o óleo. Diminua o velocidade do liquidificador para a mínima e e acrescente as farinhas e a água. Por último o fermento apenas pulsando.

Cobertura de ganache

300 g de chocolate derretido
1/2 lata de creme de leite sem o soro

Derreta o chocolate conforme orientação do fabricante e misture o creme de leite.





Miriam Pereira

bolo de chocolate com recheio de coco

O bolo é uma variação do cupcake de chocolate

RECHEIO

Ingredientes:

200 g de coco ralado em tiras sem adição de açúcar

2 copos americanos de açúcar

200 ml de leite de coco

1 colher de sobremesa de amido de milho

1 colher de chá de essência de baunilha

3 gemas passadas na peneira

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes (exceto a essência) e levar ao fogo em ponto de cocada mole. Quando retirar do fogo, misturar a essência de baunilha.

COBERTURA (receita de Josy Gomez)

Ingredientes:

2 xícaras de açúcar de confeitado (xícara medida de 250 ml)

1 copo de chocolate

1 colher de suco de limão

3 colheres de sopa de margarina Becel rótulo azul (para ficar uma cobertura sem lactose)

Modo de fazer:

Peneirar o açúcar e o chocolate, misturar a margarina e o suco de limão. Bater na batedeira por 10 minutos.

CALDA PARA MOLHAR O BOLO

Ingredientes:

400 ml de água

2 colheres de sopa (bem cheias) de açúcar.

2 colheres de conhaque

Modo de fazer:

Colocar para ferver. Quando levantar fervura, baixar o fogo e deixar ferver por uns 4 minutos. Desligar e acrescentar duas colheres de conhaque.

Montagem:

Corte o bolo em três partes. Regue cada camada com a calda (sem molhar demais), cubra com o recheio. Termine com bolo e cubra com a cobertura.





28

bolo chuva (na frigideira)

O nome desta receita foi dado por Elizete Pereira e é uma alusão ao bolinho de chuva.

Ingredientes:

3 ovos

3 colheres de sopa de açúcar

1/3 de xícara de leite ou água

canela

6 colheres de sopa de farinha preparada (mix de farinhas sem glúten)*

1 colher de chá de fermento químico

Modo de fazer:

Bater tudo na ordem: ovos, depois acrescentar o açúcar e assim por diante.

Acrescentar 4 a 5 bananas bem maduras picadas. Despejar numa frigideira apenas untada com óleo, em fogo bem baixo, deixando cozinhar dos dois lados.

Pode substituir a banana por maçã

* farinha preparada:

1 copo de farinha de arroz

1/2 copo de polvilho doce

1/3 copo de fécula de batata





bolo de maracujá

Ingredientes:

4 ovos
1 1/2 xícara de açúcar
1/2 xícara de óleo
1 xícara de suco concentrado de maracujá
1 colher de sopa bem cheia de amido de milho
200 g de creme de arroz (não é a farinha de arroz)
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer:

Bater os ovos no liquidificador por 5 minutos.
Acrescentar o açúcar, o óleo e o suco. Bater bem cada a cada ingrediente.
Desligar o liquidificador e acrescentar o amido, o creme de arroz e o fermento e misturar apenas pulsando o liquidificador. Assar a 180 graus, em forma untada e enfarinhada.

Pode substituir o suco de maracujá por outro suco de sua preferência.





32

Miriam Pereira

cuca de banana

Ingredientes:

4 ovos
2 copos americanos de açúcar (copo de 200ml)
1/2 copo de óleo
1 copo de água quente
2 colheres de sopa de amido de milho
200 g de creme de arroz (1 caixinha)
2 colheres de chá de goma xantana
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer:

Bater no liquidificador os ovos por 5 minutos, acrescentar o açúcar, o óleo e a água, batendo bem a cada adição. Acrescentar o restante apenas pulsando até ficar bem homogêneo. Colocar em tabuleiro untado e polvilhado. Cobrir com bananas bem maduras, cortadas ao meio. Polvilhar a farofa e assar a 180 graus.

Farofa

4 colheres de sopa bem cheias de farinha de arroz
3 colheres de açúcar
1 colher de sopa de canela em pó
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
Misturar com a ponta dos dedos até formar uma farofa em grumos.





34



geléia de frutas vermelhas

Ingredientes:

2 maçãs grandes

1 caixinha de morangos

100 g de amoras

Modo de fazer:

Pique duas maçãs com casca, sementes e o cabo. Estas partes da maçã ajudam a liberar pectina. Acrescente água o suficiente para cobrir as maçãs e coloque para cozinhar em fogo baixo, por uns 30 a 40 minutos. Acrescentar água se necessário. O ponto é quando você pinga algumas gotas do líquido numa colher com álcool a 92 graus e forma um gel que, entre os dedos, fica em ponto de fio como na foto. Acrescentar uma caixinha de morangos picados e 100 g de amoras e cozinhar até secar e soltar do fundo da panela (foto). Depois de desligar, pode acrescentar umas gotas de adoçante, se achar necessário.



massas

36



Miriam Pereira

massa para lasanha ou macarrão

Ingredientes:

2 1/2 xícaras de fécula de batata (250 g)

3 xícaras de amido de milho (250 g)

1 xícara de farinha de arroz (200 ml)

1 colher de sopa de CMC

1 pitada de sal

6 ovos

1/4 de xícara de óleo

Água para dar ponto se necessário

Modo de fazer:

Misture os secos. Acrescente os ovos e o óleo. Sovar bem. Se ficar muito seca, ir adicionado água às colheradas. Abrir entre dois plásticos e cortar. Não precisa cozinhar antes de montar a lasanha. Assar a 180 graus por cerca de 1 hora, coberta por papel alumínio.

Esta massa aceita outro tipo de corte.

Adaptação da receita postada no blog <http://senzaglutinipertuttiigust.blogspot.com>





38

Miriam Pereira

empadão com massa biscoito

Ingredientes:

3 copos de farinha de arroz (copo medida de 250 ml)
1 copo de amido de milho
1 copo de polvilho doce
1 copo de fécula de batata
2 colheres de chá de chá de CMC
Sal a gosto
3 ovos
500 g de margarina Becel rótulo azul

Modo de fazer:

Misturar os secos, acrescentar metade da margarina e os ovos. Amassar e ir acrescentando mais margarina até incorporar toda a farinha. Abrir entre filmes plástico e cortar a tampa usando como molde o refratário onde será feito o empadão. O restante da massa cobrir o fundo e as laterais do refratário, rechear, cobrir. Pincelar com gema misturada a um fio de óleo. Levar ao forno pré aquecido a 200° até dourar. Colocar o refratário dentro de uma assadeira para não queimar por baixo.

RECHEIO

Ingredientes:

1 k de filé de peito de frango
2 cebolas raladas
3 dentes de alho picado
2 tomates sem pele e sem sementes
200 ml do caldo do cozimento do frango
1 vidro de palmito
100 g de azeitonas picadas
Salsinha
3 colheres de sopa de farinha de arroz

Modo de fazer:

Cozinhar o frango com tempero a gosto e desfiar. Reserve. À parte, refogar a cebola, o alho, o tomate. Acrescentar o frango desfiado, 200 ml do caldo do cozimento do frango, a farinha e o palmito picado, formando um recheio cremoso. Corrigir o sal, se necessário. Misturar a salsinha e a azeitona. Esperar esfriar para utilizar.

Obs. Pode ser acrescentado no recheio requeijão culinário a gosto.





pastel com farinha de grão de bico

Ingredientes:

1 copo de farinha de grão de bico (copo medida de 200 ml)
1 copo de farinha de arroz
1/2 copo de fécula de batata
1 colher de chá de CMC
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de manteiga ou margarina (usei Becel)
1 ovo
1 colher de cachaça ou conhaque
água para dar ponto, se necessário

Modo de fazer:

Misturar os secos. Acrescentar a margarina e o conhaque. Sovar bem. Se necessário, acrescentar água com uma colher. Abrir a massa entre dois plásticos, cortar, rechear a gosto e fritar.



pães



42

Miriam Pereira

fatias húngaras de coco

Ingredientes:

- 1 copo de farinha de arroz (250 ml)
- 1/2 copo de polvilho doce
- 1/2 copo amido de milho
- 1 colher sopa de psyllium
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sobremesa de goma xantana
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de margarina sem sal (Becel)
- 1 copo de água (250 ml)

Modo de fazer:

Misturar os secos, acrescentar a margarina, os ovos e ir adicionando a água aos poucos até dar ponto cremoso firme, batendo na batedeira, em velocidade baixa, por 3 minutos.

Recheio:

- 200 g de coco ralado sem açúcar
 - 1 copo de açúcar
 - 3 colheres de sopa de margarina sem sal (Becel)
- Misturar bem todos os ingredientes, reservando 4 colheres de sopa do coco para a cobertura.

Cobertura:

- 300 ml de leite condensado (baixa lactose ou

caseiro de leite vegetal)

- 1/2 litro de leite baixa lactose
- 1 copos de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 pitada de bicarbonato de sódio ou uma colher de chá (rasa) de fermento químico.

Modo de fazer:

Misturar tudo e levar ao fogo, mexendo sempre até o ponto de leite condensado.

Modo de montar:

Abrir a massa em formato retangular, sobre um filme plástico, apertando com a mão untada com margarina ou óleo, de forma a ficar com cerca de 0,5 cm de espessura. Espalhe o recheio e enrole com um rocambole. Corte os pedaços com cerca de 2 cm e coloque as fatias em forma untada e enfarinhada com farinha de arroz, deixando um pequeno espaço entre elas. Espere crescer e asse em forno pré-aquecido a 180 graus, até dourar levemente. Cubra com leite condensado e polvilho coco ralado e volte ao forno até dourar.

Obs. Pode variar colocando açúcar com canela ou outro recheio a gosto. Não coloque a água toda de uma vez. Observe o ponto que é o mesmo da massa do pão de cachorro quente.



pão de cachorro quente (passo a passo)



44



Miriam Pereira



DELICIAS



pão de cachorro quente

Ingredientes:

- 1 copo de farinha de arroz (250 ml)
- 1/2 copo de fécula de batata
- 1/2 copo de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de linhaça triturada
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sobremesa de goma xantana
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos pequenos (se os ovos forem maiores, diminua a quantidade de água na receita)
- 1 1/4 copo de água
- 1/4 copo de óleo

Modo de fazer:

Na badeira colocar todos os ingredientes secos e misturar bem. Acrescentar os líquidos e bater por 5 minutos. Modelar com duas colheres do tamanho desejado. Depois untar a mão e terminar de modelar. Tem que untar a mão a cada pão. Deixar crescer. Para ver quando o pão está pronto para ir ao forno, coloque um pedacinho da massa num copo com água. Quando a massa boiar, o pão estará crescido. Assar em forma untada e enfarinhada, em forno pré aquecido a 210 graus. Depois dos primeiros 10 minutos, reduzir a temperatura para 180 graus.





48



Miriam Pereira

pão de batata

Ingredientes: (copo medida de 250 ml)

- 1 copo de batata inglesa cozida e espremida
- 2 copos de farinha de arroz
- 1 copo de polvilho doce
- 1/2 copo de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de sal (rasas)
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de fermento químico
- 3 ovos
- 1 copo de água
- 1/4 de copo de óleo

Recheio:

- 600 gramas de filé de peito de frango cozido, desfiado e temperado à gosto. Tem que ficar sem líquido.
- 1 sachê de queijo catupiry para uso culinário

Modo de fazer:

Misturar os ingredientes secos, acrescentar os líquidos e bater na batedeira em velocidade máxima por 5 minutos. Dividir a massa usando 2 colheres de sopa. Colocar as porções em mesa enfarinhada com farinha de arroz. Abrir as bolinhas usando mão untada com óleo e rechear com frango e catupiry. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de arroz, esperar dobrar de volume, pincelar com gema batida um fio de óleo e assar em forno pré-aquecido até dourar.

Obs. Não coloque a água toda de uma vez. Observar o ponto da massa. Pode precisar de um pouco mais ou menos de água. O ponto da massa e seu crescimento é feito da mesma forma que o pão de cachorro quente.





50

Miriam Pereira

pão de abóbora

Ingredientes:

- 1 1/4 copo de abóbora cozida e amassada
- 1 copo da água que cozinhou a abóbora (pode precisar de mais água)
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de linhaça triturada
- 1 colher de chá de goma xantana
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos
- 1/4 de copo de óleo

Modo de fazer:

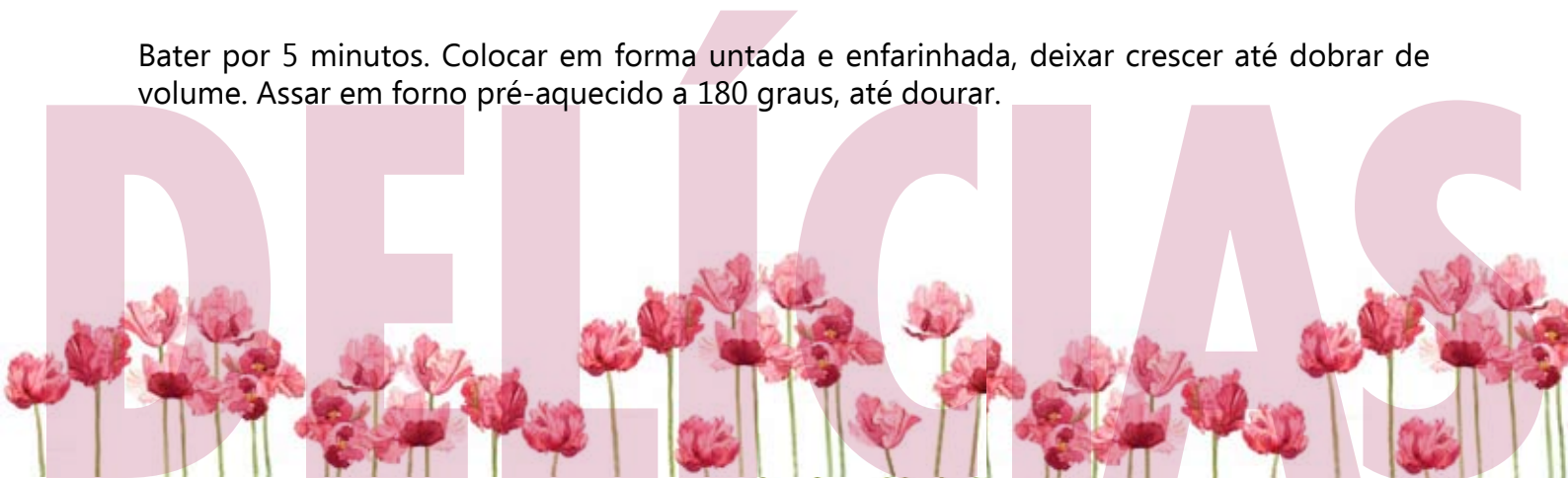
Bater no liquidificador a abóbora com a água e colocar na batedeira. Passar para batedeira e acrescentar o restante dos ingredientes. Aguardar sem bater uns 5 minutos para desenvolver o gel da chia e da linhaça.

51

Colocar nesta mistura:

- 2 copos de farinha de arroz
- 1 copo de polvilho doce
- 1/2 copo de fécula de batata.
- 1 colher de sobremesa de fermento biológico seco

Bater por 5 minutos. Colocar em forma untada e enfarinhada, deixar crescer até dobrar de volume. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus, até dourar.



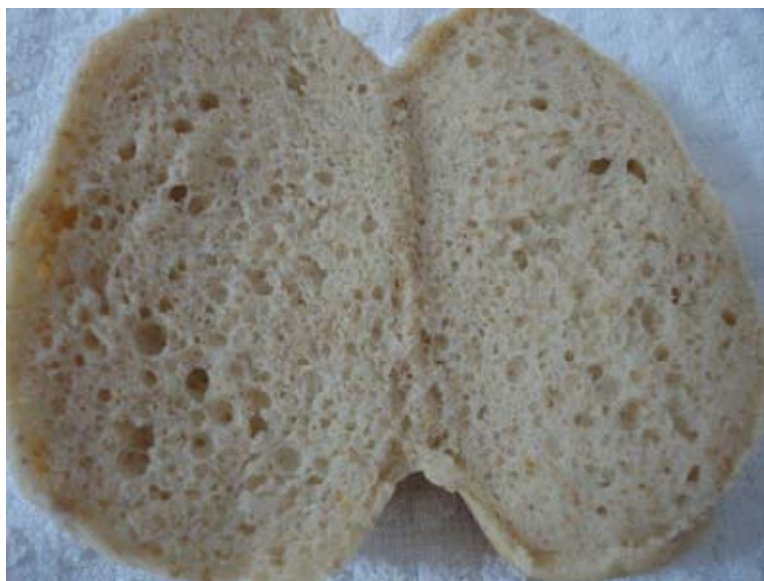


Como pão sem ovo não cora direito, resolvi testar algumas dicas:

- no primeiro pão não passei nada;
- no segundo passei uma mistura de amido de milho e água;
- no terceiro uma mistura de óleo e shoyu (lembrando que shoyu tem soja);
- no último passei farinha de milho.

Gostei mais do primeiro e último.

52



Miriam Pereira

pão alegria (sem alergia)

Pão sem glúten, sem leite, sem soja e sem ovos

Ingredientes:

- 1 copos de farinha de arroz
- 1/2 copo de polvilho doce
- 1/2 copo de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 2 colheres de sopa de linhaça triturada
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sobremesa de goma xantana
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de fermento químico reagente ao calor (Dr Oetker)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 1/2 copo de água

Modo de fazer:

Misturar os secos, acrescentar o óleo e a água e bater na batedeira por 5 minutos. O modo de fazer e a consistência da massa é igual ao pão de cachorro quente.

A farinha de grão de bico pode ser trocada por outra que tenha bastante proteína como a de amaranto ou de chia. Não é aconselhável fazer pães grandes sem glúten e sem ovos. Os pequenos tem melhor resultado.





pão de fibras

(psyllium, linhaça, gergelim e biomassa de banana verde)

Ingredientes:

1 1/2 copo de farinha de arroz
2/3 copo de polvilho doce
1/2 copo de fécula de batata
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de fermento biológico seco
1 colher de sopa de psyllium
2 colheres de sopa de gergelim
2 colheres de sopa de linhaça triturada
1 colher de sobremesa de goma xantana
1 1/2 copo de água
2 ovos
4 colheres de sopa de óleo
1/2 copo de biomassa de banana verde

Modo de fazer:

Misturar os secos, acrescentar, os líquidos e bater na batedeira por cinco minutos. Colocar em forma untada e polvilhada, deixar crescer até dobrar de volume. Pincelar com água e polvilhar gergelim. Assar até dourar em forno pré-aquecido a 180 graus.





56

Miriam Pereira

pão brasileiro (arroz com feijão)

Ingredientes:

1 copo de feijão cozido, passado pela peneira (usei feijão vermelho)
2 copos de farinha de arroz
1 copo de fécula de mandioca (ou polvilho doce)
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de goma xantana
1 colher de sopa de psyllium
1 colher de sobremesa de fermento biológico seco
1/4 de copo de óleo
1 copo de água
2 ovos

Modo de fazer:

Misturar os secos, misturar o restante e bater em batedeira por alguns minutos. Colocar em forma untada e enfarinhada, deixar dobrar de volume e assar em forno pré-aquecido a 180 graus até corar. Esperar esfriar para cortar.

Preparo do feijão:

Deixar o feijão de molho por umas 10 horas, trocando a água a cada 2 horas para tirar o máximo do fitato, responsável pela fermentação do feijão. Cozinhar em água, sem temperos. Separar um copo de grãos, sem água, e passar pela peneira.

Obs: este pão não fica com gosto de feijão. Fica muito macio!





pão de biomassa de banana verde com fermentação natural

Ingredientes:

2 copos de farinha de arroz
1 copo de polvilho doce
1 copo de fermento natural
2/3 de copo de biomassa de banana verde
1/4 de copo de óleo
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de psyllium
1 1/2 colher de chá de sal
2 ovos
1 1/2 copo de água

Modo de fazer:

Misturar tudo e bater na batedeira com batedor de massa pesada por 5 minutos. Colocar em forma untada e polvilhada, esperar crescer e assar em forno pré aquecido até dourar. Usei copo de 250 ml.

Obs: Ficou reto por cima porque a forma tem tampa.





60



Miriam Pereira

pão sem glúten, lactose, ovos e soja

Ingredientes:

- 1 copo de farinha de arroz (copo de 200ml)
- 1/2 copo de polvilho doce
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de chá rasa de fermento químico reagente ao calor (Dr. Oetcker)
- 2 colheres de chá rasas de fermento biológico
- 1 colher de café de goma xantana
- 1 copo de água
- 2 colheres de sopa de óleo (usei canola)

Modo de fazer:

Misture os secos, acrescente a água e bata na batedeira por uns 3 minutos. Coloque o óleo no final e bata mais uns 2 minutos. Pode ser batido na mão.

Colocar em forminhas pequenas (usei de empadas) untadas e enfarinhadas, preenchendo 2/3 da forma. Esperar crescer até encher a forma. Assar em forno pré-aquecido, a 180 graus, até soltar das laterais. Não fica corado pela falta de ovos. A quantidade de açúcar e sal podem ser alteradas a gosto. A textura deste pão me surpreendeu. Ficou macio mesmo depois de frio. Só não cresce muito, como tudo que não tem ovo. É importante usar o óleo por último. Colocado antes, ele impermeabiliza os grãos da farinha, impedindo que absorvam a água adequadamente. Não dobre a receita, pães sem ovos não devem ser receitas grandes e dão melhor resultado em assados em formas pequenas.

Obs: coloquei frutas secas em alguns pães.





pão de natal

Ingredientes:

- 1 copo de fermento natural (250 ml)
- 1/2 copo de farinha de arroz integral
- 1/2 copo de farinha de arroz
- 1/2 copo de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de psyllium
- 1 colher de sobremesa de goma xantana
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela
- raspas de uma laranja
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de óleo

Misturar tudo e bater na batedeira por minutos com batedor de massa pesada.

Misturar:

- 150 ml de uvas passas
 - 150 ml de frutas cristalizadas
 - 150 ml de castanhas, nozes, amendoas (pode ser um mix)
- Colocar em forma untada e enfarinhada, deixar crescer por algumas horas e assar a 180 graus (forno pré aquecido).





64

Miriam Pereira

pão rústico com farinha de sorgo

Ingredientes: copo medida de 200ml

- 1 copo de farinha de sorgo
- 1 copo de farinha de arroz
- 1/2 copo de polvilho doce
- 1/2 copo de farinha de coco
- 1/2 copo de farinha de milho
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de farinha de chia
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de goma xantana
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 1/2 copo de água

Modo de fazer:

Misture os secos, acrescente a água, os ovos e o óleo e bata por três minutos na batedeira em velocidade média, com batedor de raquete. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de milho. Pode também ser modelado com as mãos untadas com óleo e colocado em assadeira. Deixar dobrar de volume e assar em forno pré aquecido, a 180°, até dourar.





pão de sorgo

Ingredientes:

- 1 copo de farinha de sorgo
- 1 copo de farinha de arroz
- 1/2 copo de polvilho doce
- 1/2 copo de farinha de arroz integral
- 1/2 copo de amido de milho
- 1 colher de sopa rasa de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sobremesa de psyllium em pó (se for em flocos bater no liquidificador)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de goma xantana
- 200 a 250 ml de água
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo

Modo de fazer:

Misturar os secos, acrescentar 200 ml de água, os ovos e o óleo. Misturar bem e bater na batedeira, velocidade mínima por 3 minutos. A consistência da massa é cremosa. Fica agarrada à pá da batedeira quando a levantamos mas não pode ficar firme como massa de trigo. Se necessário acrescentar mais um pouquinho de água. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de arroz, deixar dobrar de volume e assar em forno pré aquecido a 180 graus até dourar.





pão com fermentação natural

Ingredientes: Copo medida de 250 ml
1 copo de fermento natural
1 copo de farinha de arroz
1/2 copo de polvilho doce
1/2 copo de fécula de batata
1/3 de farinha de grão de bico
2 colheres de sopa de sementes de linhaça triturada
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de psyllium
1 colher de sobremesa de goma xantana
1 colher de chá de sal
4 colheres de sopa de óleo
2 ovos
1 copo de água morna

Modo de fazer:

Colocar tudo na batedeira e bater com o batedor de massas pesadas por 5 minutos. Colocar em forma untada e enfarinhada e esperar crescer. Assar em forno pré aquecido até dourar.





70



Miriam Pereira

pão sem ovos com farinha schar

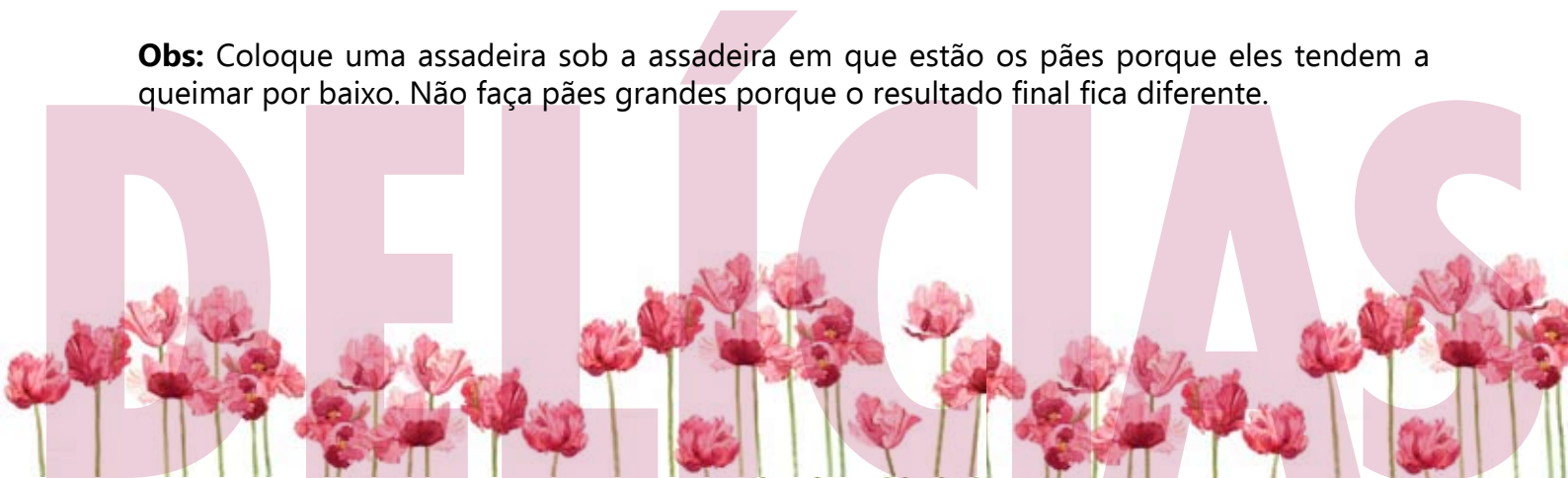
Ingredientes:

- 2 copos de farinha Schar mix pan (250 ml)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de fermento químico reagente ao calor (Dr Oetker)
- 1 colher de chá de goma xantana
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 copo de água
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de linhaça triturada
- 6 colheres de sopa de água

Modo de fazer:

Misturar os 7 primeiros ingredientes. Misturar a linhaça com as 6 colheres de água e esperar uns 5 minutos até formar um gel e acrescentar na mistura de farinhas, juntamente com o vinagre, o óleo e a água. Não colocar a água toda de uma vez. O ponto deve ficar cremoso, sem ficar mole demais. Bater na batedeira, em velocidade baixa, por 3 minutos. Dividir a massa em 8 porções, bolear com as mãos com óleo, passar na farinha de milho esperar dobrar de volume e assar em forno pré-aquecido a 180grau, até dourar levemente.

Obs: Coloque uma assadeira sob a assadeira em que estão os pães porque eles tendem a queimar por baixo. Não faça pães grandes porque o resultado final fica diferente.





72

Miriam Pereira

pão de cachorro quente com farinha schar

Ingredientes:

2 copos de farinha Mix Pan da Schar (250 ml)
2 colheres de sopa de linhaça triturada
1 colher de sopa de fermento biológico seco
1 colher de sopa de psyllium
1 colher de chá de açúcar
1 colher de café de sal
2 ovos
1 copo de água
4 colheres de sopa de óleo

Modo de fazer:

Na badeira colocar todos os secos e misturar bem. Acrescentar os líquidos e bater por 5 minutos. Modelar com duas colheres do tamanho desejado. Depois untar a mão e terminar de modelar. Deixar crescer a assar em forma untada e enfarinhada, em forno pré aquecido a 200 graus. Depois dos primeiros 10 minutos, reduzir a temperatura para 180 graus.

Obs: Para ver quando o pão está crescido e pronto para ir ao forno, coloque um pedacinho da massa num copo com água em temperatura ambiente. Quando a massa boiar, o pão estará crescido.





baguete de azeitona

É a mesma receita do pão de cachorro quente, acrescido de azeitonas picadas na massa. Por cima, depois de crescido, passar uma gema e gergelim.

Com a mesma receita dá para fazer **tranças**.





76

Miriam Pereira

pão de abóbora com nozes

Ingredientes:

3 xícaras de farinha schar Mix Pan
1 xícara de purê de abóbora moranga*
3 colheres de sopa de açúcar
1 colher de café de chá de sal
3 ovo
3 colheres sopa de óleo
1 colher de sopa de fermento biológico seco
1 e 1/4 xícara de água
3/4 de xícara nozes picadas (opcional)

Modo de fazer:

Misturar os secos, acrescentar a água, ovos, abóbora e, por último o óleo. Bater por 5 minutos em batedeira com potência máxima. Misturar as nozes picadas. Colocar em forma untada e enfarinhada. Deixar dobrar de volume. Pré aquecer o forno a 200°. Colocar o pão e um refratário com água para fazer vapor. Depois de 10 minutos baixar a temperatura para 180°. Assar até corar.

* Purê de abóbora: cozinhar a abóbora sem sal e amassar.





pão funcional

Ingredientes:

- 1 1/2 copo de farinha de arroz branco
- 1/2 copo de farinha de arroz integral
- 1 copo de farinha de sorgo (pode ser substituída por meio copo de farinha de amaranto e meia de farinha de arroz)
- 1/2 copo de polvilho doce
- 1 colher de sopa de amaranto em flocos
- 1 colher de sopa de farinha de chia
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de psyllium triturado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1/2 copo de biomassa de banana verde
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 2 ovos
- 250 ml de água
- 250 ml de fermento natural

Modo de fazer:

Misturar os secos e acrescentar o restante. Bater na batedeira na velocidade média por 3 minutos. Colocar em forma untada e enfarinhada e deixar fermentar até dobrar de volume. Assar em forno pré aquecido a 180 graus até dourar.

Se estiver frio, pode fazer uma estufa colocando o pão no microondas com uma jarra de água fervente. Pode demorar para crescer até 10 horas e o resultado é um pão com uma casquinha mais crocante e com leve sabor ácido, como todo pão com fermentação natural.





rocambole de carne moída

Ingredientes:

1 k de carne moída
1 cebola picada
Salsinha e cebolinha a gosto
alho
sal
1 ovo
4 colheres de sopa de farinha de arroz
2 colheres de sopa de sementes de linhaça triturada (opcional)

Modo de fazer:

Misturar tudo e abrir sobre filme plástico com cerca de um centímetro e meio de espessura.

Recheio

1 linguiça calabresa picada
1 maço de espinafre picado (colocar no microondas por um minuto, potência alta, espremer para retirar a água e picar)
1 cenoura grande ralada
1 fatia de abóbora ralada
brócole picado
Outros legumes a gosto

Modo de fazer:

Misturar tudo e espalhar sobre a carne, deixando uns três centímetros sem recheio na lateral. Colocar requeijão culinário por cima, não colocando demais para não sair no cozimento. Enrolar bem apertado, com a ajuda do filme plástico. Fechar nas pontas. Colocar umas duas horas na geladeira para firmar. Retirar o filme e enrolar em papel alumínio com a parte brilhante para dentro. Assar em forno pré aquecido, a 180°, por 40 minutos.

Retirar o papel alumínio com cuidado, cobrir com molho vermelho e queijo ralado e voltar ao forno até dourar. A carne moída pode ser substituída por 1 k de filé de frango moído.





82

Miriam Pereira

torta de pão

Ingredientes:

1 pão de forma sem as cascas

Recheio a gosto (frango desfiado, carne desfiada refogado mas de forma que fique sem líquido ou presunto picado)

200 g de queijo mussarela picado

1 caixinha de creme de leite

1 ovo

200 ml de leite

noz moscada a gosto

queijo ralado

orégano (opcional)

Modo de fazer:

Retire a casca de um pão de forma e corte em fatias não muito grossas. Unte uma forma e forre com uma camada de pão. Cubra com uma camada da carne, outra de queijo mussarela picado (não fatiado) e cubra com pão. À parte misture uma caixinha de creme de leite, um ovo e 200 ml de leite, a noz moscada e regue a torta. Precione bem com a mão. Passe uma camada de requeijão e salpique queijo ralado. Leve ao forno a 180 graus até corar. Pode colocar orégano por cima.





torta de legumes

Ingredientes:

4 ovos
1 copo de iogurte natural
1/4 do copo de óleo
2 copos de farinha de arroz
1 colher de sopa de amido de milho
sal a gosto
50 g de queijo ralado
noz moscada a gosto
1 colher de sopa de fermento químico
1/2 colher de chá de goma xantana

Modo de fazer:

Bater no liquidificador os ovos por cinco minutos. Acrescentar os outros ingredientes na ordem, sendo que as farinhas, o fermento e a goma xantana não devem ser batidos, apenas pulsados.

85

Recheio:

Legumes picados a gosto, crus (500 ml de legumes). Uma colher de sopa de semente de chia e uma colher de sopa de linhaça triturada. Usei chuchu, cenoura, abóbora, repolho, cebola, tomate sem sementes, salsinha.

Misturar 3/4 da massa aos legumes. Colocar em forma untada e polvilhada. Cobrir com o restante da massa e polvilhar com queijo ralado. Assar em forno pré aquecido a 180° até dourar.



fermentação natural / sourdough / levain



86

“Pouca gente sabe qual a diferença entre o pão de fermentação natural e o pão feito com fermento biológico. Afinal, os dois usam leveduras para fermentar o pão, não é? O termo “fermentação natural” causa um pouco de confusão. O termo usado em inglês “wild yeast” (algo como “fermento selvagem”) me parece mais apropriado, já que estabelece bem a diferença entre o fermento comprado no supermercado e aquele cultivado em casa.

A principal diferença entre os dois tipos de fermentos são os microorganismos. O fermento comercial para pão, seja fresco ou em pó, contém a levedura *Saccharomyces cerevisiae*, que é aquela mesma usada para fazer cerveja e álcool da cana. Já o fermento natural

é composto, em geral, pela associação de uma levedura (normalmente *Saccharomyces exigus*) e de um lactobacilo, que funcionam em parceria (uma simbiose). Eles estão no ambiente onde é preparado o fermento. Esse tipo de levedura, ao contrário da *Saccharomyces cerevisiae*, funciona melhor em um meio mais ácido, que é produzido pelo lactobacilo. Não é à toa que, em alemão, o pão de fermentação natural se chama Sauerteigbrot e, em inglês, Sourdough bread (“pão de massa azeda”).

O mais interessante é que nesse tipo de associação, vários tipos diferentes de compostos se formam, dando um sabor e um aroma que só esse pão tem. Enquanto que os produtos gerados pelo metabolismo da levedura se limitam a etanol e CO₂, os lactobacilos geram vários outros compostos e, por isso, são responsáveis pelo sabor, pela melhoria da qualidade nutricional e da estabilidade do fermento (ele dificilmente estraga, e pode ser dividido e usado por muitos e muitos anos). E falando em qualidade nutricional, a fermentação lenta faz com que o pão seja muito mais digerível e que tenha um índice glicêmico menor que o pão tradicional.

Além disso, tem também a textura do pão, que é completamente diferente da do pão comum. Ele é mais firme, bem menos esfarelento e mais úmido”.

Autora - Ângela, reponsável pelo blog:

<http://alimentissimo.wordpress.com/2008/08/28/qual-a-vantagem-da-fermentacao-natural-afinal-de-contas/>



“Fermentação natural ajuda a melhorar a qualidade do pão, prolongando sua vida útil, aumentando o volume, bem como a melhoria do sabor do pão e de suas propriedades nutricionais. No entanto, fermentação natural não é só boa para fazer um pão melhor. Estudos recentes mostram que esse tipo de fermento também pode acelerar a cicatrização do intestino em pessoas com doença celíaca, no início de uma dieta livre de glúten.

O pão feito com fermento natural de farinhas sem glúten pode ser a melhor maneira para as pessoas com doença celíaca e sensibilidade ao glúten não-celíaca obter os benefícios das culturas de bactérias boas e poder desfrutar de um pão fresco, minimamente processado.

Estes microrganismos probióticos:

1. Não digerir e assimilar (devidamente absorver) os alimentos que você come. Sem microflora benéfica adequada em seu intestino, você não pode absorver os nutrientes nos alimentos que você está comendo.
2. São necessários para manter um intestino saudável.
3. Contêm proteínas exclusivamente equilibradas, ácidos graxos, celulose, minerais, e inúmeros outros nutrientes que nosso corpo precisa.
4. Fornecem vitaminas B1 a B6 de lactobacilos e vitaminas B12 a partir de leveduras selvagens.
5. Ajudam a diminuir o índice glicêmico dos pães.

-
6. Produzem ácidos que vão impedir o crescimento de bactérias ruins. Massas mais alcalinas permitem o crescimento de fungos e toxinas.
 7. Compensam os efeitos do ácido fítico, que rouba minerais preciosos de nosso corpo.
 8. Digerem as proteínas, produzindo enzimas, soltando assim várias ligações peptídicas para que você possa absorver mais aminoácidos em seu corpo.
 9. Inibem o crescimento de bactérias ruins pela criação de um ambiente mais ácido, produção de agentes anti-bacterianos, e absorvendo todas as vitaminas do complexo B de seus arredores, não deixando nada para as bactérias nocivas.
 10. Contribuem para a absorção nutricional ideal."

Autora : Ann Marie Michaels

<http://www.cheeseslave.com/top-10-reasons-to-eat-real-sourdough-bread-even-if-youre-gluten-intolerant/>



A fermentação natural é obtida basicamente ao misturarmos farinha e água e que, exposto ao meio ambiente, é contaminado pelas bactérias do ambiente que passam a se alimentar da farinha, produzindo gás carbônico e ácidos como o lático e o acético. Este fermento também pode ser desenvolvido a base de frutas frescas ou secas, sucos, cana de açúcar ou farinhas diversas e também é conhecido como sourdough, massa madre ou chefe.

Embora um pão com fermentação natural possa demorar muitas horas para crescer, dependendo da temperatura ambiente, é de muito mais fácil digestão pois usa as vantagens dos lactobacilos e a fermentação longa que faz liberar os fitatos dos grãos, fazendo uma pré-digestão deles. Outra vantagem é usar as bactérias de nossa cozinha e não as criadas artificialmente que não sabemos qual o substrato usado para desenvolvê-las.

Estudos mostram que esta fermentação é probiótica. Acelera a recuperação do intestino lesionado pela celíase por alimentar as bactérias boas do nosso intestino.

Miriam Pereira

<http://www.celiac.com/articles/22861/1/Can-Sourdough-Fermentation-Speed-Intestinal-Recovery-in-Celiac-Patients-at-Start-of-Gluten-free-Diet/Page1.html>

<http://ongfraterna.blogspot.com.br/2012/03/como-se-faz-pao-com-fermento-natural.html>

passo a passo



Para desenvolver o fermento natural só é necessário farinha de arroz, uma espátula de plástico ou silicone, água mineral ou filtrada, um copo e um vidro alto de boca larga. Se a água tiver muito cloro, devemos usar água mineral. O cloro mata o fermento.

91



Primeiro dia

Misturar meio copo de água e meio copo de farinha de arroz. Colocar no vidro, evitando sujá-lo nas laterais.



Tampar o vidro com filme plástico, prendendo com elástico. Furar para que haja ventilação. O fermento é um ser vivo e tem que respirar. Colocar em lugar escuro e quente, como no armário da cozinha.

92



Depois de um dia já começa a formar uma água por cima. É normal. É só misturar na hora de alimentar.

Então alimente o fermento com mais meio copo de farinha e meio copo de água. Lavar o vidro a cada nova alimentação.



Terceiro dia

Retirar metade do fermento ,desprezando-o. Depois alimentá-lo com mais meio copo de farinha e meio copo de água, não esquecendo de lavar vidro a cada nova alimentação. Nos dias subsequentes sempre alimentar o fermento desta forma, desprezando a metade.



Pode acontecer de formar uma película por cima. Retire de despreze.



Quarto dia

Já começa a aparecer o resultado da fermentação.

94



Olha quanto líquido formou, resultado do processo de fermentação.



Quinto dia

A fermentação já é maior e se caracteriza pelas bolhas de ar que se formam na sua mistura de água e farinha. Então é só continuar alimentando o fermento nos próximos dias, sempre desprezando metade e acrescentando meio copo de farinha e meio copo de água filtrada ou mineral.



Sexto dia

Sétimo dia



96

Oitavo dia





Oitavo dia

Fermento visto de cima.



Nono dia

A cada dia que passa a fermentação aumenta. neste ponto alimente seu fermento usando um copo de farinha de arroz e um copo de água para ter a quantidade de fermento necessária para a elaboração dos pães.



98

Décimo dia

Aconteceu o bum do fermento. Cresceu dobrando o volume e já pode ser usado para fazer pão. Retira 250 ml para fermentar seu pão e o restante alimente com um copo de água e um copo de farinha.

Deste ponto em diante conserve o fermento na geladeira, alimentado duas vezes por semana ou sempre que for utilizar.

Este fermento levou 10 dias para ficar pronto pois estava frio. Se o clima estiver quente, este tempo poderá ser reduzido.



Décimo dia

Este é o resultado de uma fermentação adequada.

notas após a elaboração do fermento natural:

1- Mesmo que o fermento natural não seja alimentado todas as semanas não há problemas, as leveduras e as bactérias resistem mais tempo. No entanto a proporção entre elas vai variando produzindo cheiro de fermentação diferente. Não elimine a massa, alimente-a na mesma, apenas retire mais de metade da massa para o lixo e reponha com nova farinha e água;

2- Se não pretende usar o fermento natural ou a massa velha guardada no frigorífico por um período de tempo maior, pode colocar a massa num saco ou caixa plástica e congelar;

3- É normal que se forme um líquido sobre-nadante sobre a massa, às vezes acinzentado, principalmente depois desta estar no frigorífico. É normal, é resultado da fermentação, provavelmente terá cheiro a álcool, pois alguns destes microrganismos realizam fermentação alcoólica. Pode escorrer este líquido se a massa estiver húmida ou misturá-lo à massa se esta estiver seca.

4- Para misturar a massa com o líquido, a farinha e a água, use uma colher de pau ou um simples pauzinho do restaurante chinês. Não use utensílios metálicos.

<http://paobolosecia.blogspot.com.br/2011/11/fermento-natural-starter.html>



dicas para o preparo de pães:

Material coletado por Miriam Pereira e que a nutricionista Amanda Bagolin organizou para um curso de pães da ACELBRA-SC.

- Os ingredientes devem ser pesados ou medidos conforme indicação da receita.
- O pão sem glúten é muito sensível às alterações na quantidade de água. Pequenas modificações podem alterar a qualidade final do pão.

Porque o pão abatuma?

- Excesso de fermento.
- Deixar o pão crescer demais (tem que dobrar de volume e ser levado ao forno pré-aquecido a 180 graus).
- Excesso de líquido na massa.
- Forno quente demais (assa por fora e fica cru por dentro).
- Falta de proteína na massa. As farinhas sem glúten, normalmente, têm muito amido e pouca proteína. Acrescente farinha de linhaça, amaranto, quinoa, ovos, farinha de chia, farinha de grão de bico para aumentar a quantidade de proteínas.
- O choque térmico faz o pão afundar. Se estiver muito frio, abra o forno e espere alguns minutos para o pão esfriar um pouco antes de tirá-lo do forno.

Por que o pão fica solado?

- Não assou tempo suficiente (se corou por cima, mas não está bem assado, cobrir com papel alumínio e deixar terminar o cozimento).
- A massa foi batida por muito tempo.
- Foi adicionado à massa muita goma xantana, goma guar ou CMC (carboximetilcelulose).
- Foi adicionado muito líquido à massa.

Por que o pão fica duro?

- Quando tem pouco líquido na massa.
- O líquido acrescentado à massa estava quente demais e matou o fermento.

O fermento está fora da validade (para ver se o fermento está bom coloque uma colher de chá de fermento, uma colher de sopa de açúcar e meio copo de água morna e espere fermentar. Se não crescer o fermento não está agindo).

A temperatura da água não deve ultrapassar 37° para não matar o fermento. Em pães modelados podemos usar água gelada para dar tempo de modelar antes que comesse a fermentação.

Consistência da massa

- A massa deve ficar agarrada a pá da batedeira sem pingar. Não mole como a massa de bolo, nem firme como a do pão de trigo.
- A massa firme (possível de bolear) impede o crescimento do pão.
- Para o pão não ficar farelento use goma xantana, goma guar ou CMC.
- Não coloque o líquido todo de uma vez, dependendo da qualidade das farinhas pode haver alteração na quantidade de líquido.

Goma Xantana, Goma Guar. De onde vem?

"A goma xantana é fabricada através de um processo de fermentação. As bactérias chamadas *Xanthomonascampestris* são utilizadas para fermentar um açúcar, tal como a dextrose (a partir de milho), glicose, lactose ou sacarose. A goma xantana é utilizada para fazer os líquidos se tornarem mais viscosos ou espessos.

A goma de guar é extraída do feijão de guar. Tal como a goma xantana, goma guar é também utilizada como um agente espessante em produtos de panificação sem glúten, mas não apresentam as propriedades de gelificação da goma xantana. A goma guar é um bom emulsionante (que ajuda a misturar as moléculas de gordura) e é rico em fibra solúvel".



Vários sites internacionais recomendam uma mistura das duas gomas na proporção meio a meio.

Recomendações da quantidade de goma xantana por peso de farinha sem glúten podem ser encontradas no site:

<http://vidassemgluten.blogspot.com.br/2012/06/goma-xantana-vs-goma-de-guar.html>

Sites consultados

www.allergyfreealaska.com/2013/05/06/the-everything-guide-to-gluten-free-bread-including-troubleshooting

www.glutenfreecooking.about.com/od/glutenfreebreads/ht/tipsformakingbetterglutenfreebread.html

www.shesugar.com/celiac-disease/10-tips-gluten-free-bread-baking-successful/

www.foodallergyfroggie.wordpress.com/2012/03/05/gluten-free-bread-makingtips/

www.alamoceliac.org/actipsmakinggfbread.html

www.glutenfreecooking.about.com/od/glutenfreeingredien2/qt/Synergistic-Effects-Of-Using-Xanthan-Gum-And-Guar-Gum-In-Gluten-Free-Bread-Recipes.htm

Conheça o Volume I da coleção de receitas sem glúten de Miriam Pereira:



DELÍCIAS SEM GLÚTEN
Miriam Pereira

103

http://www.riosemgluten.com/delicias_sem_gluten_miriam_pereira.pdf

DELÍCIAS



DELÍCIAS SEM GLÚTEN II

MIRIAM PEREIRA

ACELBRA-RJ

www.riosemgluten.com