

Manual da
PANIFICAÇÃO
SEM GLÚTEN
100% **Vegana**

O **GUIA** para dominar a panificação
SEM OVOS, SEM LEITE, SEM GLÚTEN.

por Bruna Serta



SOBRE A AUTORA

ESPECIALISTA EM PANIFICAÇÃO SEM GLÚTEN

Olá, meu nome é Bruna Sertá, sou especialista em panificação e confeitaria vegana exclusivamente sem glúten. Sou fundadora do My Veg Chef, com centenas de alunos e milhares de leitores mensais, que formam esta comunidade incrível. Criei este Manual para te ajudar a criar e fazer pães fantásticos!

Bruna Sertá



WWW.MYVEGCHEF.COM

Obrigada! AGRADECIMENTOS



*Primeiramente, obrigada pelo interesse e confiança em nosso trabalho. O **Manual da Panificação sem Glúten 100% Vegana** é fruto de muito teste, muita pesquisa e conhecimento acumulado com anos de **mão na massa**.*

*Este trabalho todo só é possível pelo apoio de nossos leitores no blog My Veg Chef e seguidores em todas as redes sociais. Já somos uma tribo de milhares de pessoas, determinadas a comer **muito bem**, independente de qualquer restrição.*

Este Manual não é um livro de receitas, mas nem por isso deixa de ter receitas. Nas primeiras páginas você vai aprender como, e porquê, a panificação sem glúten é tão diferente da tradicional. Em sequência, vamos descobrir os segredos das substituições. E, finalmente, vamos por a mão na massa!



OBRIGADA

Table of CONTENTS

06

INTRODUÇÃO

O que, de fato, são pães? Vamos ver um pouco sobre a história do pão e sua importância.

08

O GLÚTEN

Como funciona o glúten? Entenderemos quais são as propriedades do glúten, como elas afetam a massa do pão e como podemos substituir.

12

INGREDIENTES SEM GLÚTEN

O que usar no lugar da farinha de trigo? Veremos as principais opções de farinhas e ingredientes para constituir um mix sem glúten que funciona.

21

FERMENTAÇÃO

Como funciona a fermentação? Vamos ver o que é o fermento, quais opções existem e como usar.

32

RECEITAS

Mão na massa! Vamos preparar diversos tipos de pães de forma totalmente sem glúten, de forma rápida e prática.

61

DICAS

Dicas, tabelas e outras ferramentas que vão te ajudar a ter produtividade na sua panificação.

O PÃO E SUA IMPORTÂNCIA

Pode parecer um tanto exagerado dizer que o pão é um dos alimentos mais importantes da história da humanidade, não?

Mas talvez não seja tão exagerado assim. Pães estiveram presentes nos momentos mais decisivos, de grandes desafios alimentares, que a humanidade já enfrentou.



Em períodos de fome, guerra, escassez de alimentos e de grande crescimento populacional, o pão teve papel importante na alimentação do ser humano. E não só na alimentação, em algumas civilizações, pães eram usados até mesmo como moeda de troca e pagamento.

Antigamente, pães eram um dos poucos alimentos que tinham algumas características importantes: podia ser armazenado por vários dias, era fácil de transportar e podia ser produzido em grandes quantidades. Características essenciais para ganhar relevância nas dietas de diferentes épocas.

Mas os primeiros pães não se assemelhavam em nada aos que temos hoje em dia nos mercados. O uso de fermento começou com os egípcios, que foram os primeiros a utilizar o que hoje conhecemos como fermento natural, ou Levain.

Cada grande salto populacional trouxe grandes inovações na forma como produzimos e consumimos pães. Foi com a revolução industrial, e invenção do fermento biológico seco, que o pão como conhecemos hoje finalmente chegou às prateleiras.

O QUE É PÃO?

AGORA SABEMOS QUE PÃES FORAM IMPORTANTES, NÃO SÓ NA ALIMENTAÇÃO, MAS NA PRÓPRIA DINÂMICA DA SOCIEDADE. MAS AFINAL, O QUE É PÃO?

O pão está presente no dia a dia do ser humano há milhares de anos, e a percepção que temos do pão hoje, é um mero recorte do último século de sua existência. Durante esses milênios, o conceito de pão sofreu grandes mudanças, e certamente continuará a evoluir e expandir.

Então não há motivo para nos limitarmos, pão pode ser o que quisermos que seja. Pão sem glúten, pão low carb, pão de frigideira e pão como quer que seja. Nas próximas páginas, vamos explorar o maravilhoso mundo da panificação sem glúten, seus desafios e suas oportunidades.

Vamos entender o que é este misterioso elemento chamado glúten, quais são suas propriedades e como constituir uma receita sem ele. Vamos aprender quais ingredientes possuem propriedades semelhantes, e como usá-los para simular os efeitos do glúten. Também vamos aprender como assar, armazenar e consumir seu pão sem glúten, para aproveitá-lo da melhor forma possível.





O Glúten *O que é?*

Glúten nada mais é do que um tipo específico de proteína. Ele está presente no trigo, cevada e centeio. Subprodutos destes cereais, como o malte também contém glúten, e a maior parte da aveia comercializada contém glúten por contaminação.

O glúten é formado por duas proteínas, cada uma confere uma propriedade: **elasticidade** e **viscosidade**. A elasticidade é a capacidade da massa de se expandir e voltar à forma inicial. A viscosidade é a capacidade da massa de resistir a um movimento.

Ou seja, na panificação, o glúten confere elasticidade e resistência à massa. Dessa forma, a massa consegue crescer através da fermentação e reter os gases dentro. Também permite que a massa seja modelada de várias formas diferentes sem romper.

Por isso, existem receitas tradicionais tão simples quanto: farinha de trigo, fermento, água e sal. Em contato com a água, a farinha de trigo desenvolve o glúten, a partir de um esforço mecânico(que conhecemos como a sova da massa). O sal também participa desse processo, e o fermento libera gases que fazem a massa se expandir, crescendo e deixando pão macio.

O Pão Sem Glúten

Como Fazer

Agora que sabemos como o glúten age no pão, pode parecer quase impossível fazer pão sem glúten, não? A verdade é que nenhum ingrediente vai, **sozinho**, substituir todas as funções da farinha de trigo. **Mas a combinação certa vai**, assim como veremos em sequência.



Para fazer pães sem glúten, vamos simular as propriedades do glúten com outras farinhas e ingredientes.

Nenhuma farinha, sozinha, substitui todas as propriedades do glúten. Então não confie em receitas sem combinações de amidos, féculas e gomas, vão dar errado!

Quando vou criar uma receita nova, considero 3 características essenciais que precisam de muita atenção e cuidado: **Estrutura, Maciez e Umidade**.

Vamos entrar em detalhes sobre cada um destes pontos e quais ingredientes são capazes de conferir estas propriedades para a massa.

ESTRUTURA

Em pães tradicionais, com glúten, a quantidade de proteína na farinha é um fator de grande importância. Internacionalmente, as farinhas de trigo são classificadas por teor de proteína, sendo as farinhas com menor teor usadas em confeitaria e as com maior teor usadas na panificação (e demais massas como biscoitos e tortas).

Isso acontece porque o elevado teor de proteína confere mais estrutura à massa. Na panificação sem glúten, vamos acompanhar esta lógica. Vamos optar por incluir farinhas com teores de proteína mais elevados em nossas receitas. Por mais que essa proteína não seja o glúten, também vai conferir estrutura à massa.

Eu chamo estas farinhas de farinhas de Estrutura. São farinhas mais proteicas e secas, que perdem água rapidamente. Porém, estas farinhas não são capazes de conferir liga para a massa. Usando apenas farinhas de estrutura, teríamos uma massa terrível, quebradiça e que esfarela.



Para conferir liga à massa sem glúten, usamos féculas e amidos. Eu chamo este grupo de ingredientes de farinhas de Liga. Essas farinhas têm pouca proteína, mas muito amido, e tem capacidade espessante. Por isso o amido de milho, por exemplo, é usado para engrossar molhos.

Agora temos, pelo menos, uma farinha base que confere estrutura e uma farinha que confere ligação entre os ingredientes. Mas ainda precisamos de algo para conferir resistência. Caso contrário, não seremos capazes de manipular e/ou modelar a massa.

É aí que entram as gomas. São poderosos aglutinantes e espessantes. Vão conferir resistência à massa. Sem alguma goma, o pão fica instável, e vai esfarelar ao cortar. É utilizado em pequenas quantidades.

MACIEZ ✕✕✕✕✕

Já entendemos como fazer nossa massa ficar firme, modelável e com liga. Mas ainda precisamos garantir que nosso pão fique macio por dentro. Assim como na panificação tradicional, usaremos a Fermentação para fazer a massa expandir e ficar macia e leve.

Mas, além do fermento, usaremos também uma fonte de Gordura. Na forma de algum óleo, como azeite, a gordura será importante para deixar nossa massa macia por mais tempo.



UMIDADE

Como vimos anteriormente, as farinhas de estrutura são secas, e perdem água rapidamente. Para mitigar esse problema, adicionaremos ingredientes capazes de reter água na massa. São ingredientes que chamo de farinhas de Umidade, como o psyllium, por exemplo.

Farinhas de umidade são farináceos que se mantêm úmidos por bem mais tempo. Além dessa adição, precisaremos hidratar a massa com mais água do que na panificação tradicional. Esse ponto é importantíssimo. Uma massa de pão sem glúten deve ser sempre mais úmida e molhada, e requer mais atenção e cuidado.

INGREDIENTES SEM GLÚTEN



EXEMPLOS DE INGREDIENTES SEM GLÚTEN E SUAS PROPRIEDADES

Acabamos de conhecer as 3 características essenciais que precisam de máxima atenção em pães sem glúten: **Estrutura, Maciez e Umidade**. Também conhecemos cada um dos grupos de ingredientes que possuem propriedades especiais que conferem estas características.

Mas atenção, essas regras não são absolutas. É comum um ingrediente ter propriedades secundárias como, por exemplo, a farinha de “trigo” sarraceno. É uma farinha sem glúten de estrutura, mas que é capaz de reter umidade e conferir liga. Usando a farinha de trigo sarraceno, não é necessário usar as mesmas quantidades de outras farinhas de Liga e Umidade. Portanto, é importante conhecer cada um dos ingredientes, e ajustar a receita de acordo.

A seguir, vamos aprender um pouco sobre cada um dos principais ingredientes que usamos na panificação sem glúten.

FARINHAS DE ESTRUTURA

+ Substituições

FARINHA DE ARROZ

Uma farinha fácil de encontrar no mundo todo e a mais utilizada em todas as preparações como pães, tortas e bolos. Ela é uma farinha seca que precisa ser combinada com outras, não pode ser utilizada sozinha.

Substituições: farinha de arroz integral, farinha de aveia e farinha de milho.

FARINHA DE ARROZ INTEGRAL

Possui uma boa quantidade de fibras, por isso absorve bastante água da receita. E é mais seca que a farinha de arroz branca. Precisa ser combinada com outras farinhas.

Substituições: farinha de arroz, farinha de aveia, farinha de milho, farinha de sorgo e farinha de painço.

FARINHA DE GRÃO-DE-BICO

É uma farinha de estrutura, mas ao contrário das anteriores, não é tão seca. Possui uma grande quantidade de proteína, o que é excelente para fazer receitas de fermentação natural, pois o levain se alimenta melhor e fermenta melhor. Porém, quando crua, possui um sabor desagradável que some quando assada ou cozida.

Substituições: farinha de linhaça, farinha de feijão branco, farinha de feijão Mungo e farinhas de leguminosas no geral.

FARINHA DE MILHO

Não é uma farinha tão seca quanto a farinha de arroz, e absorve bastante líquido. Ela dá um sabor bem legal para a massa, e fornece cor para o pão também. Recomenda-se misturar com outras farinhas para balancear o sabor e não deixar o gosto residual tão forte.

Substituições: farinha de arroz, farinha de aveia, farinha de sorgo e farinha de painço

FARINHAS DE ESTRUTURA

+ Substituições

FARINHA DE AVEIA

É uma farinha rica em amidos e fibras, então ela é bem balanceada. Ela não só fornece estrutura para a massa, mas também fornece umidade e liga. Ela pode ser usada sozinha, porém é mais indicado na confeitaria. A aveia naturalmente é livre de glúten, mas a maioria sofre contaminação cruzada. Então fique de olho.

Substituições: farinha de arroz, farinha de arroz integral, farinha de milho, farinha de sorgo e farinha de painço e farinha de trigo sarraceno

FARINHA DE SORGO

Não é muito utilizada no Brasil, mas é rica em proteína. Tem um sabor adocicado, e serve tanto para pães como bolos e tortas. É uma farinha mais seca, que necessita de outras farinhas na estrutura. Além de ser mais escura e dar uma cor mais escura para o pão.

Substituições: farinha de arroz integral, farinha de milho, farinha de painço e farinha de trigo sarraceno.

FARINHA DE TRIGO SARRACENO

Apesar do nome, não possui glúten e não tem relação nenhuma com o trigo “comum”. Ela é uma exceção aqui, é uma farinha de base e estrutura, mas que também fornece liga e umidade. Ela forma uma viscosidade parecida com o da linhaça e chia. Então também fornece maciez, mas como seu sabor é mais intenso, normalmente é misturado com outras farinhas. Ela não é só utilizada para pães, também é ótima para crêpes e panquecas.

Substituições: farinha de arroz integral, farinha de milho, farinha de painço, farinha de arroz, farinha de aveia. Mas nenhum vai substituí-la totalmente.

FARINHAS DE UMIDADE E LIGA

+ Substituições

FÉCULA DE BATATA

A fécula vai dar leveza à massa, trazer um pouco de umidade e liga também. Super fácil de encontrar.

Substituições: Em alguns casos podemos substituir por polvilho doce ou amido de milho.

AMIDO DE MILHO

É um espessante muito conhecido, mas nem sempre sabemos o quanto ele é útil nas receitas de pães sem glúten. Ele é aglutinante, ou seja, vai dar liga à massa. Ele também ajuda a formar aquela casquinha crocante e expandir a massa.

Substituições: Não tem.

POLVILHO DOCE

Também conhecido como fécula de mandioca. Ele ajuda a dar flexibilidade à massa, traz umidade e também ajuda na liga da massa de pães e bolos.

Substituições: Araruta

POLVILHO AZEDO

Extraído da mandioca, assim como o polvilho doce. A diferença é que ele é fermentado. Muito utilizado para fazer pão de queijo, ele também pode ser utilizado (em pequena quantidade) para preparo de pães. Ele fornece expansão à massa e ajuda a criar aquela casquinha crocante.

Substituições: Não tem

FARINHA DE ARROZ GLUTINOSO

Apesar do nome, não contém glúten. É a farinha de um tipo de arroz asiático. Facilmente encontrado em lojas asiáticas. Confere plasticidade à massa, ou seja, é uma farinha ótima para pães que serão modelados. Ele fornece liga a massa e elasticidade a massa. Possui sabor neutro.

Substituições: Não tem.

FARINHAS DE LIGA E MACIEZ

FARINHA DE LINHAÇA DOURADA

Conhecida também como o “ovo” vegano, fornece maciez, umidade e liga aos pães e bolos. Ela traz viscosidade à massa. Prefira a linhaça dourada, pois a marrom possui um gosto mais forte e marcante. Ela pode ser adicionada aos ingredientes secos, ou pode ser feito o gel, que consiste em hidratar a farinha com água antes de utilizar.

FARINHA DE CHIA

Também serve para mesma coisa que a farinha de linhaça. Uma pode substituir a outra tranquilamente.

FIBRAS E GOMAS

+ Substituições

PSYLLIUM

É uma fibra e é utilizada em pequenas quantidades nas massas de pão sem glúten. Esta fibra ajuda a reter a umidade para dentro do pão, fazendo com que ele fique macio por mais tempo. Também fornece liga ao pão, não possui gosto residual. Precisa ser utilizado em pequenas quantidades para não deixar a massa pesada.

Substituições: Não tem.

GOMA XANTANA

É um poderoso e essencial aglutinante e espessante. Ajuda a dar elasticidade a massa sem glúten, é ela que faz o papel do glúten em um pão sem glúten. Sem ela, o pão fica esfarelando e instável. É utilizado em pequenas quantidades.

Substituições: goma guar, cmc.

FARINHAS DE OLEAGINOSAS

AMENDOIM, NOZES E CASTANHAS

Agregam a massa com gorduras boas, deixando-a mais macia e úmida, além de darem sabor também. Não são farinhas essenciais, você pode tranquilamente não colocar farinha de oleaginosas, se o seu pão estiver bem balanceado. São muito utilizadas em pães low carb. Neste manual eu não utilizo as farinhas de oleaginosas, justamente por elas terem um valor mais elevado, e muitas pessoas não terem acesso.

OUTROS INGREDIENTES ESSENCIAIS

Essenciais!

ÁGUA E OUTROS LÍQUIDOS

É possível fazer pães usando qualquer líquido, leites vegetais, café, chá e, claro, água. A água é essencial, pois o fermento necessita dela para se desenvolver. Além disso, a água é o principal ingrediente responsável por controlar a consistência da massa.

A água atua no controle da consistência e da temperatura da massa (por meio do resfriamento ou do aquecimento), no controle da maciez do pão, na homogeneização dos demais ingredientes e na dissolução dos sais.

A água ideal para pães é potável, limpa, inodora, incolor, ligeiramente ácida e tem o pH neutro.

Outro ponto interessante, é que a água também ajuda a deixar a crosta mais dura e crocante, enquanto os leites vegetais vão deixar uma crosta mais mole.

O SAL

O sal é essencial para dar sabor em qualquer alimento, tanto em doce quanto, ainda mais, em salgados. Não seria diferente no pão. Além de dar sabor no pão, o sal ajuda na conservação da cor e aroma da farinha, ou seja, o sal também proporciona o escurecimento do pão.

A quantidade de sal varia de acordo com o nível hidratação do pão, mas a quantidade não pode passar de 2% sobre o peso total das farinhas. A porcentagem mais indicada do sal em uma massa é de 1,5% a 2,0%. O excesso pode deixar o sabor desagradável, e a falta pode deixar a massa pouco maleável, difícil de trabalhar, mais seca e etc. Com exceção, o croissant e o brioche usam até 2,5% sobre o peso total de farinhas, para compensar a quantidade de gordura e realçar mais o sabor.

O excesso de sal também pode atrapalhar a fermentação, pois ele inibe o desenvolvimento do fermento. Por isso, é importante adicionar a quantidade certa de sal em um momento diferente da adição do fermento. Colocar os dois juntos, no mesmo momento, poderá matar o fermento.

A quantidade de sal também afeta a dureza, espessura e calor da crosta. Quer dizer, maior quantidade de sal resultará em uma crosta mais fina e mais mole, assim como coloração mais intensa. Menor quantidade de sal, a crosta será mais grossa e dura, porém de cor mais pálida. A formação do miolo se retarda com presença do sal, dando lugar a fixação da umidade o que resulta em uma maior conservação.

Ou seja, o sal afeta o desenvolvimento do fermento, maciez, crosta, cor e sabor do pão. Muito atenção à este ingrediente!

O AÇÚCAR

O açúcar, assim como o sal, também é um conservante natural. E além disso, serve também para escurecer o pão, e ajuda a formar uma crosta crocante. Nos pães de fermentação biológica, o açúcar é essencial na receita. Ele serve como alimento para o fermento, e seu consumo pelo fermento cria dióxido de carbono e álcool, que dá o sabor característico e ajuda a massa a expandir e crescer.

Não se preocupe, pois o açúcar da fermentação biológica vai ser totalmente consumido pelo fermento. Já no pão de fermentação natural, o açúcar não é essencial, pois o fermento natural se alimenta do amido das farinhas.

O açúcar também fornece umidade para o pão e também, mantém o pão mais macio, principalmente o açúcar mascavo e o melado, que também, proporcionam liga para a massa. O que é ótimo para os pães sem glúten.

A GORDURA

Seja lá azeite, óleo ou manteiga vegana, a gordura no pão sem glúten é um item essencial. No caso de pães mais tradicionais, com glúten, não é utilizado nenhum tipo de gordura em sua fórmula.

No caso de pães sem glúten, por serem mais secos, a utilização de alguma gordura é muito necessária. A gordura fornece expansão e leveza da massa, melhoria de sabor, cor e textura, facilidade de manuseio e aumento da vida útil.

A gordura proporciona uma maior retenção do gás carbônico produzido pela fermentação. E aumenta a extensibilidade da massa e que fica menos dura.

Em vez de esbranquiçado, o pão com gordura fica mais dourado, dependendo da fonte de gordura. Gorduras líquidas, como óleos vegetais (milho, soja, girassol, gergelim, algodão, azeite), melhoram a textura e deixam o pão mais leve.

Já as gorduras sólidas, como manteigas veganas e o próprio óleo de coco, conferem mais plasticidade e favorecerem o crescimento da massa.



Fermentação como funciona?

Essencial para fazer o pão, o fermento é o ingrediente que mais merece sua atenção. Veremos quais são os tipos e como funcionam.



Tipos de fermento

Fermentação

Como já vimos, a fermentação é um processo essencial para fazer pães. Existem alguns tipos de fermento, mas todos funcionam da mesma forma: uma reação que libera gases no interior do pão. Esses gases fazem a massa expandir(crescer), deixando o pão mais volumoso, com alvéolos, mais alto e mais macio. Vamos ver 3 tipos de fermentos: biológico, natural e químico.



O fermento biológico se alimenta de açúcar, e é o que vamos utilizar neste manual.

O fermento natural, também conhecido como Levain, se alimenta do amido da própria farinha. Receitas com Levain exigem mais tempo, mas valem a pena, ensino tudo sobre a fermentação natural sem glúten em meu curso.

Já o fermento químico, tecnicamente, não é um fermento. Ele não é composto de leveduras, e sim de uma combinação de bicarbonato de sódio + alguma base ácida. Em contato com água e calor, essa combinação libera gases e expande a massa.

Em algumas receitas, com massas mais pesadas, usamos para dar uma "força" extra na expansão da massa.

FERMENTO

Biológico Seco vs Fresco

O fermento biológico pode ser encontrado em duas formas: seco e fresco. O seco é o mais usado, e mais fácil de encontrar.

Como ele foi desidratado, na hora do preparo, deve ser reidratado em água morna por 10 a 15 minutos. A temperatura da água deve estar entre 40°C e 42°C.

O fermento seco ativo pode ser usado em qualquer tipo de massa e, se comparado ao fermento fresco, deixa um sabor mais marcante no produto final.

Um detalhe do fermento seco é que ele deixa a massa um pouco menos elástica do que quando feita com fermento fresco.

A dosagem pode variar conforme o tipo de massa, o processo utilizado e a velocidade de fermentação desejada. Recomendo adicionar 1/3 do peso do fermento fresco ou até 2% do total de farinhas.



O fermento fresco pode ser encontrado nas geladeiras dos supermercados, pois deve ser mantido refrigerado. Ele tem prazo de validade bem mais curto que o fermento seco, geralmente 45 dias.

A quantidade que utilizamos dele é 3x mais do que de fermento biológico seco. Por exemplo, se o fermento seco a gente utiliza 10g para 1kg de farinha, então nós vamos utilizar 30g de fermento fresco .

O fermento fresco vem em tabletes. Para usar, basta esfarelar o tablete diretamente sobre a farinha.

A única vantagem do fermento fresco é que ele não é seco. Ou seja, adicionamos mais um elemento úmido à massa. Principalmente em pães sem glúten, isso é positivo, pois as farinhas são mais secas, e controlar a umidade é mais difícil.

Eu uso, e recomendo, usar o fermento seco. A durabilidade é muito maior e é mais fácil de encontrar.



FERMENTO BIOLÓGICO

Introdução



O fermento biológico seco será usado em todas as receitas deste manual.

E o processo de ativar este fermento será o mesmo em todas as receitas. Para facilitar, criei um passo a passo de como ativar o fermento, para ajudar você.

O FERMENTO BIOLÓGICO

SECO

É formado por leveduras *Saccharomyces cerevisiae*.

Possui a forma de pó granulado. E sua durabilidade pode chegar até 6 meses na geladeira.

Para utilizá-lo, precisamos hidratar, ou seja, ativá-lo. Para isto, basta adicionar açúcar e água morna e aguardar aproximadamente 15 minutos.

Os fungos do fermento se alimentam do açúcar. Isso faz com que seja produzido gás carbônico, que é o que faz a massa expandir e crescer.

O açúcar é completamente consumido nesse processo.



COMO ATIVAR



A primeira coisa que precisamos fazer para ativar o fermento é adicionar açúcar. Qualquer açúcar, podendo ser também o melado. Como os fungos se alimentam da glicose, não é possível ser adoçante.

Adicionamos a mesma quantidade de açúcar para o fermento.



Em seguida, adicionamos a água ou o leite vegetal mornos.

Precisa ser uma temperatura que seja agradável quando você coloca os dedos.

A quantidade de líquido que eu recomendo você colocar é metade do que a receita pede.

Deixe descansar por aproximadamente 15 minutos, ou até ele espumar bastante.

E então estará pronto para ser adicionado à sua receita.



CONSERVAÇÃO

E armazenamento

Assim que o pão sai do forno, o processo de “envelhecimento” inicia. Para evitar que o pão fique rapidamente compacto, sem alvéolos, seco ou duro, precisamos de alguns cuidados. O principal é: deixar o pão resfriar corretamente.

Assim que o pão sai do forno, ainda quente, precisamos deixar que ele esfrie com boa circulação de ar. A melhor opção é deixar o pão sob uma grade ou assadeira perfurada, de modo que o ar circule por toda sua superfície. Isso evitará a condensação da umidade e, conseqüentemente, um envelhecimento e até emboloramento precoce do pão.

Também é importante armazenar o pão em temperatura ambiente. Temos costume de armazenar alimentos mais perecíveis na geladeira, para que durem mais. Mas temperaturas de 4°C a 10°C vão ter um efeito mais envelhecedor no seu pão, deixando sua textura desagradável.

Caso queira armazenar o pão por mais tempo, o ideal é congelar:

Congelar

Para facilitar o processo de congelamento, utilize bandejas perfuradas ou grades permitindo a melhor circulação de ar frio. Corte o pão em fatias, e coloque-as lado a lado.

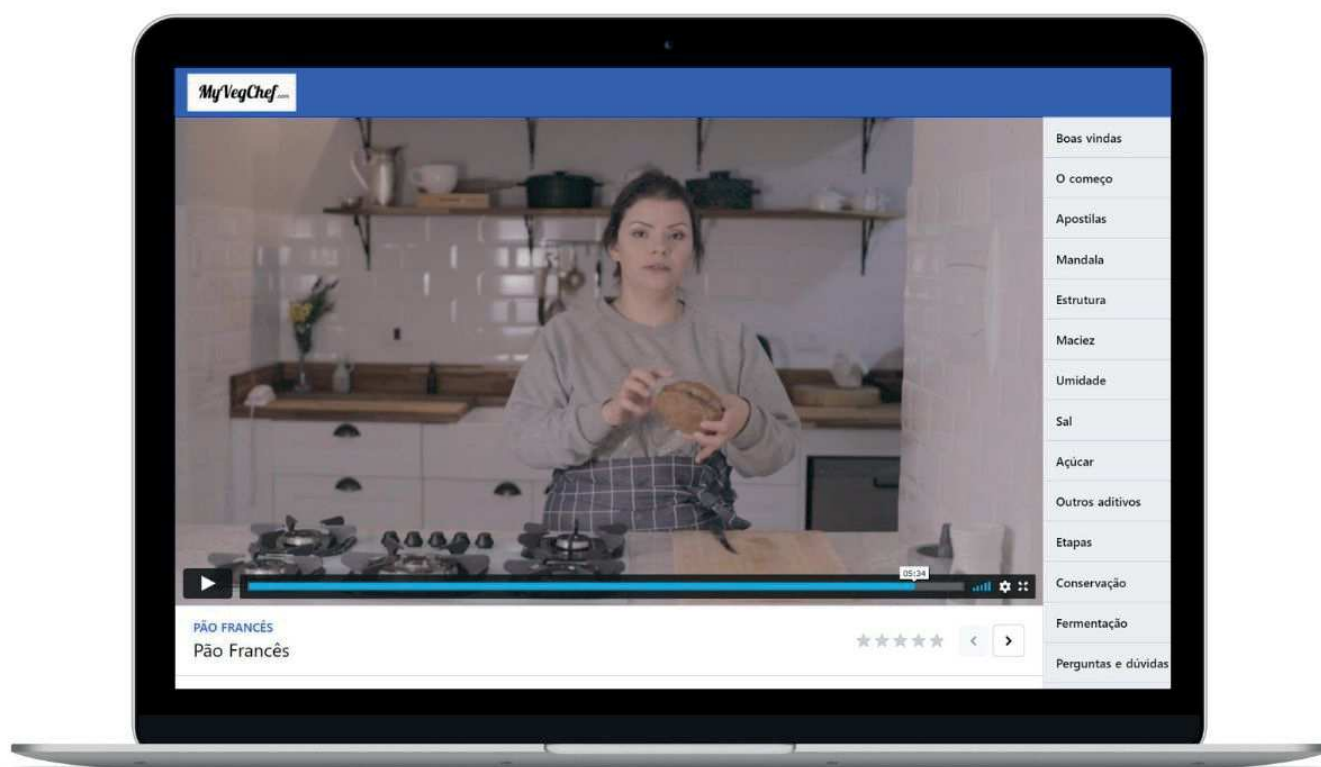
Depois de bem congeladas, guarde em sacos plásticos ou potes. Dessa forma fica fácil descongelar somente a quantidade que você quer consumir.

Descongelar

Você pode descongelar em temperatura ambiente e, depois, levar ao forno 230°C de 3 -4 minutos. Ou você pode tirar os pães do congelador e colocar diretamente no forno a 200°C de 6- 8 minutos.

CURSO DE PANIFICAÇÃO

Sem Glúten e Vegano



Já pensou todo o conteúdo deste manual mais aprofundado e em vídeo? Com tudo sobre *fermentação natural*, *pães modelados*, *mais receitas e suporte*. Este é **Curso de Panificação sem Glúten 100% Vegano**. Toque abaixo para acessar a página de inscrição.

QUERO ME INSCREVER

www.myvegchef.com/pt/curso-de-paes/



"Estou amando o curso,
aprendendo muito, obrigada por
compartilhar seu conhecimento."

Mirian

re
ceita

01

Pão de
FORMA



Pão de fôrma

XXXXXX



INGREDIENTES

145g de farinha de arroz

65g de fécula de batata

30g de polvilho doce

10g de farinha de arroz integral

1 colher de chá de goma

xantana

10g de açúcar

25g de óleo

1 colher de chá de sal

8g de fermento biológico seco

Aprox. 250g de água.



TEMPO DE PREPARO: 2H



TEMPO DE ASSAR: 45 MIN



1 PÃO

Pão de fôrma



MODO DE FAZER:

- 1 |** Misture todos os ingredientes secos e ative o fermento com o açúcar e metade da água morna.
- 2 |** Acrescente o óleo na massa e misture bem. Em seguida acrescente o fermento ativado.
- 3 |** Coloque o restante da água aos poucos na massa. Até ficar uma massa bem grudenta.
- 4 |** Coloque a massa em uma fôrma untada, alise bem e cubra com plástico filme até crescer, por volta de 2 horas.



TEMPO DE PREPARO: 2H



TEMPO DE ASSAR: 45 MIN



1 PÃO

- 5 |** Passado esse tempo, retire o plástico. Borrife água e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 45 min.

Pão de fôrma

fácil e rápido

O pão de fôrma sem glúten e vegano mais fácil, macio e fofinho que você já experimentou.



1 O primeiro passo é misturar todas as farinhas e ingredientes secos.



2 Em seguida, adicione o óleo/ azeite. Misture bem e adicione por fim, o fermento ativado.



3 Massa bem úmida que gruda nas mãos.

Pão de fôrma

fácil e rápido



4 Coloque a massa na fôrma e alise bem. Deixe bem úmida a superfície e cubra com plástico filme.



5 Deixe o pão fermentando por aproximadamente 2 horas, ou até ele crescer bem.



6 Retire o plástico, umedeça bem o pão e leve para assar.

Opcional

OKARA OU RESÍDUO DA SOJA

O resíduo do leite de soja é um opcional que serve para qualquer receita. Eu sei que nem todo mundo tem acesso. Mas quem tiver e puder adicionar às receitas de pão, não vai se arrepender.

O pão fica muito mais macio e por mais tempo. Como a soja tem bastante proteína, ainda mais na textura de resíduo, traz mais umidade ao pão.

Eu recomendo adicionar meia xícara de resíduo à receita de pão.



TOP 5 DICAS PARA

Assar



BORRIFE ÁGUA

Borrife água antes do pão entrar no forno. Assim ele vai criar a casquinha crocante.



NÃO ABRA O FORNO

Por pelo menos 20-30 minutos não devemos abrir a porta do forno para o vapor não sair.



CRIANDO VAPOR

Coloque uma fôrma para pré-aquecer na grade debaixo do forno. Quando estiver quente. Despeje água e coloque o pão para assar.



VERIFIQUE A TEMPERATURA

Ficou na dúvida se o pão está pronto? Verifique com um termômetro de espeto se está 90°C no interior do pão.



DEIXE ESFRIAR

O pão deve esfriar completamente para poder ser cortado.

receita
02

Pão de BATATA

receita
03

Pão de LEITE VEGETAL



04 *receita*

Pão MULTIGRÃOS



05 *receita*

Pão ALEMÃO



NOTAS

- 1** | Sempre adicione a água aos poucos na receita.
- 2** | Unte a fôrma ou use fôrma de silicone.
- 3** | Pré-aqueça o forno pelo menos 30 minutos antes de assar.
- 4** | Sempre deixe a massa do seu pão coberto por um plástico filme.
- 5** | Todos os líquidos são pesados na balança.

Tabela CONVERSÃO



1 xícara farinha de arroz = 140 g

1 xícara de polvilho doce = 150g

1 xícara de fécula de batata = 150g

1 colher de sopa de fermento biológico seco = 8g

1 xícara de água = 240ml

1/4 xícara de cacau em pó = 20g

1 colher de sopa de açúcar = 10g

1 colher de sopa de óleo = 10ml

1 colher de sopa de melado = 20ml

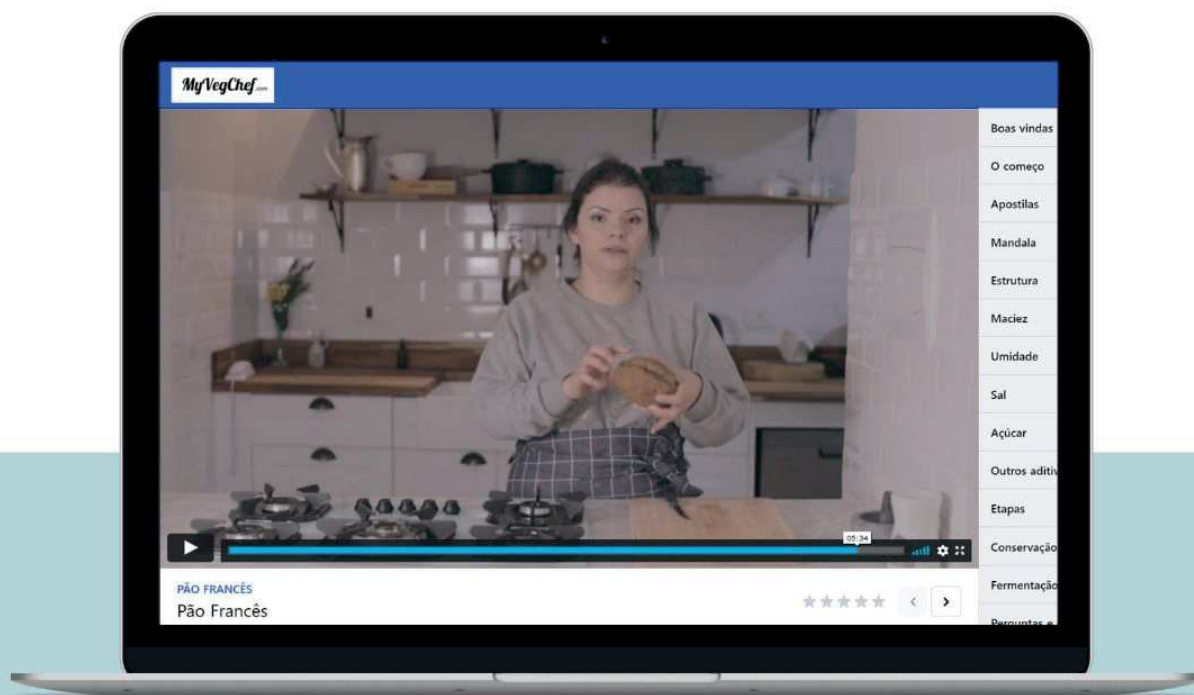
1 xícara de farinha de aveia = 127g

1 xícara de farinha de trigo sarraceno = 144g

1 xícara de farinha de arroz integral = 145g

CURSO DE PANIFICAÇÃO

Inscriva-se já!



*Está gostando deste Manual? O mundo da panificação sem glúten é muito mais vasto, cheio de possibilidades. Se você quer aprender a fazer pães modelados, trançados e de fermentação natural, inscreva-se no **Curso de Panificação sem Glúten 100% Vegano**. São dezenas de aulas+receitas em vídeo, sem glúten e sem nenhum ingrediente de origem animal. Toque abaixo para acessar a página de inscrição.*

QUERO ME INSCREVER

www.myvegchef.com/pt/curso-de-paes/



"Acabei de tirar do forno meu primeiro pão de fermentação natural sem glúten. Fiz um pão redondo na panela de ferro. Muito lindo. Obrigada!"

Maira



OBRIGADA!

À VOCÊ, LEITOR, E TODA A COMUNIDADE.

Obrigada por confiar no meu trabalho e adquirir este manual!
Este trabalho só possível pelo apoio e interesse de você e de todos que buscam descobrir e desenvolver o mundo da panificação sem glúten. Continuaremos criando e ensinando novas receitas e técnicas, fique de olho!

Bruna Seeta



WWW.MYVEGCHEF.COM

Material produzido por Bruna Serta e João Mattos,
distribuído por My Veg Chef Ensino em Gastronomia.

Apresentado neste arquivo por Caramelo Studio,
para fins de demonstração.

Nenhuma porção, parcial ou integral, pode ser
distribuída ou comercializada sem autorização
prévia dos autores.

Dúvidas, entrar em contato por:
bruna@caramelo.studio

Direito autoral

Atenção!

x x x x x

Este material foi escrito e desenvolvido por Bruna Serta e distribuído por My Veg Chef Ensino em Gastronomia.

Nenhuma porção deste documento, parcial ou integral, pode ser distribuída ou vendida sem autorização prévia da autora.

My Veg Chef 2022

WWW.MYVEGCHEF.COM